

ライフパフォーマンスの向上に向けた目的を持った 運動・スポーツの推進のための取組状況について

1 ライフパフォーマンスの向上に向けた目的を持った運動・スポーツの推進に係る調査研究等事業の進捗状況について

ライフパフォーマンスの向上に向けた目的を持った運動・スポーツの推進に係る調査研究等事業の進捗状況について

1. Sport in Life推進プロジェクト「スポーツ実施率の向上に向けた総合研究事業」コンディショニングに関する研究（概要）
2. Sport in Life推進プロジェクト「スポーツ実施率の向上に向けた総合研究事業」ライフパフォーマンスの向上に向けた目的を持った運動・スポーツの推進に係る調査研究（概要）
3. Sport in Life推進プロジェクト「先端技術を活用したコンディショニング基盤実証研究事業」

1. Sport in Life推進プロジェクト「スポーツ実施率の向上に向けた総合研究事業」 コンディショニングに関する研究（概要）

事業の趣旨

- スポーツ庁では、スポーツを通じて一人一人の人生や社会が豊かになることを目指し、**国民のスポーツ実施率を向上**させ、日々の生活の中でスポーツの価値を享受できる社会を構築するという目標を掲げている。その達成に向け、特に**東京オリンピック・パラリンピック競技大会（以下、「東京大会」という。）**で得られた科学的知見の活用や**スポーツ実施の機運等のレガシーを継承**することが重要である。
- 令和4年3月に策定された「第3期スポーツ基本計画」において、「国は、地方公共団体やスポーツ関係団体、民間事業者、経済団体等に対し、科学的根拠に基づき、スポーツによる健康づくり、コンディショニングの方法、栄養・休養の取り方等の健康に資するスポーツに関する情報を分かりやすく発信する」ということとしている。
- こうしたことを踏まえ、**東京大会で得られた科学的知見等の一般への普及と、新たな視点でスポーツの価値を高めること**によるスポーツ実施率の向上を目指す。

研究事業名

1. スランプの要因と解決策に関する調査研究
2. 運動器機能低下に対する地域における効果的な運動療法のあり方に関する研究
3. スポーツの価値を高めるための運動・スポーツが身体に与える影響に関する新たな研究促進と医学的知見の集積に向けた調査研究

実施期間 令和4～5年度（2カ年事業）

【参考：第3期スポーツ基本計画（抄）】

今後5年間に総合的かつ計画的に取り組む施策（5）スポーツによる健康増進

〔今後の施策目標〕

- ✓ スポーツと健康の関係やスポーツ実施促進の効果的な方法等についての科学的知見を蓄積し、蓄積された科学的知見の普及・活用を通じて健康増進を図る。

2. Sport in Life推進プロジェクト「スポーツ実施率の向上に向けた総合研究事業」 ライフパフォーマンスの向上に向けた目的を持った運動・スポーツの推進に係る調査研究（概要）

事業の趣旨

- 運動・スポーツは、体力の維持・向上、体重管理、自己免疫力の向上、ストレス解消等、心身の健康の保持増進に様々な効果が期待できる。
- こうした効果を高めるためには、心身の維持・向上が必要な機能に焦点を当て、運動・スポーツの効果や影響に着目し、それに適した方法や目的を定めた運動・スポーツ（目的を持った運動・スポーツ）を実施することが重要である。
- このように目的を定め、心身に多様な変化を与える運動・スポーツを実施し、それぞれのライフステージにおいて最高の能力が発揮できる状態（ライフパフォーマンスの向上）を目指すことによって、健康の保持増進はもとより、QOL（Quality of Life, 生活の質）を高めることなど、生きがいのある充実した生活を送ることに寄与できる。
- こうしたことを踏まえ、性別、年齢、障害の有無等にかかわらず多様な人々のスポーツを通じたライフパフォーマンスの向上に向けて、先進デジタル技術を活用した機器及びプラットフォーム等も活用しつつ、目的を持った運動・スポーツを推進していくため、以下の事業を実施する。

調査研究事業名	事業内容（概要）
1. ライフパフォーマンスの向上に向けた目的を持った運動・スポーツの実践に関する実態・ニーズ調査	<ul style="list-style-type: none"> ・ 目的を持った運動・スポーツの実践に関する実態及びニーズ調査 ・ ハイパフォーマンススポーツでのサポートで得られたスポーツ医・科学の知見や事例等の集約・整理 ・ ライフパフォーマンスの向上に向けた目的を持った運動・スポーツの実践プログラム（方法例）の検討・提案
2. 指導者養成のための手引き、ツール、カリキュラムの作成	<ul style="list-style-type: none"> ・ 目的を持った運動・スポーツ（今回はスポーツ庁のセルフチェックと改善エクササイズ）を指導する者に対して、指導のための手引きやツール、カリキュラムの作成 ・ 指導者育成のためのセミナーの開催
3. 運動・スポーツの欲求等を高め、多くの人々の運動・スポーツの実施を促進するセンシングデバイスを含む計測機器で得られたデータの活用方法等に関する調査研究	<ul style="list-style-type: none"> ・ センシングデバイスを含む計測機器から得られたデータを活用した取組等の実態調査 ・ センシングデバイスを含む計測機器で運動・スポーツの実施を促進する方法等の仮説立案と実証研究

実施期間 令和5～6年度（2カ年事業（予定））

【参考：第3期スポーツ基本計画（抄）】

今後5年間に総合的かつ計画的に取り組む施策（5）スポーツによる健康増進

〔今後の施策目標〕

- ✓ スポーツと健康の関係やスポーツ実施促進の効果的な方法等についての科学的知見を蓄積し、蓄積された科学的知見の普及・活用を通じてスポーツを通じた健康増進を図る。

3. Sport in Life推進プロジェクト「先端技術を活用したコンディショニング基盤実証研究事業」

Sport in Life推進プロジェクト



令和6年度予算額
(前年度予算額)

252,021千円
262,342千円)



現状・課題

スポーツ基本法では、スポーツは、「国民が生涯にわたり心身ともに健康で文化的な生活を営む上で不可欠のもの」とされており、スポーツに親しむ時間や環境の確保が求められている。

このため、第3期スポーツ基本計画に基づき、スポーツの実施に関し、性別、年齢、障害の有無等にかかわらず広く一般に向けた普及啓発や環境整備を行う。

これにより、20歳以上の週1回以上のスポーツ実施率が70%になることを目指しつつ、東京大会によるスポーツの機運向上等を契機とした、多様な主体によるスポーツ参画を促進する。

事業内容

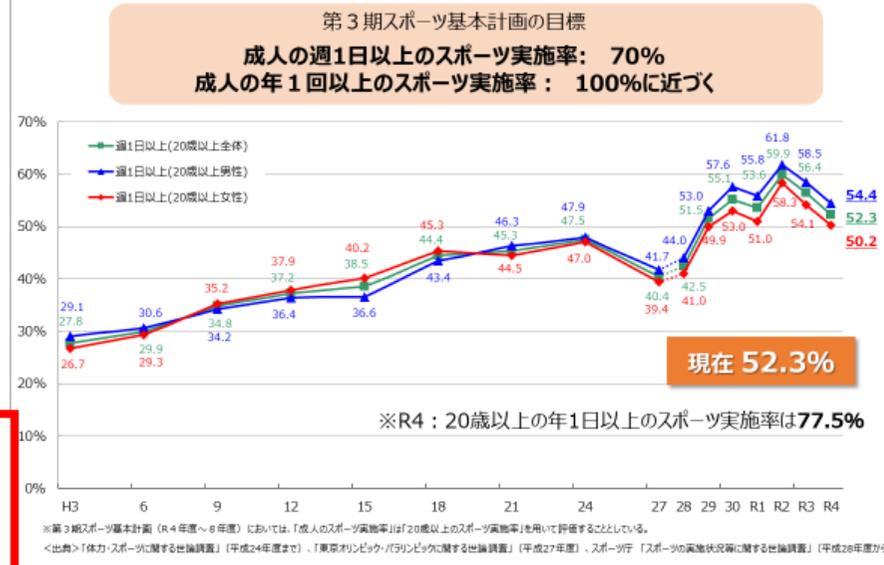
事業実施期間

令和2年度～

スポーツが生涯を通じて生活の一部となることで人生や社会が豊かになるという「Sport in Life」の理念に賛同いただいた民間企業、自治体、スポーツ団体等でコンソーシアムを構成。これを情報や資源のプラットフォームとして、働く世代をはじめとした国民のスポーツ実施を促進する。

また、スポーツ実施の効果(体力向上、健康増進等)を高めるためには、スポーツを支える土台としてのコンディショニングや、その方法としての目的を持った運動(エクササイズ等)を実施することが重要。このため、ハイパフォーマンス分野の取組と連携しつつ、先端技術を活用したコンディショニング基盤(データ測定・フィードバックの手法等)の実証研究を推進することにより、多くの国民が、ライブパフォーマンスの向上を目指し、多様なコンディショニングを気軽に行える環境を整備する。**(新規)**

20歳以上のスポーツ実施率の状況



① コンソーシアムの運営及び加盟拡大、加盟団体の表彰・認定・連携促進、ムーブメントの創出、スポーツ人口の拡大に向けた取組モデルの創出
126,370千円 (131,870千円)

③ スポーツ実施率の向上に向けた総合研究事業 20,764千円 (83,056千円)

件数・単価 2箇所×10,382千円 交付先 大学等へ委託

② 安全なスポーツ活動支援などスポーツに関する情報提供の仕組みづくり
28,536千円 (32,004千円)

④ 先端技術を活用したコンディショニング基盤実証研究事業 (ライブパフォーマンス分野) 70,152千円 **(新規)**

件数・単価 3箇所×19,924千円
1箇所×10,380千円 交付先 大学等へ委託

アウトプット (活動目標)

加盟団体のうち優れた取組を行った団体の表彰数

令和3年度	令和4年度
12団体	9団体

短期アウトカム (成果目標)

Sport in Lifeコンソーシアム加盟団体数の増加

令和4年度目標 2,000団体
→令和4年度実績 **2,483団体** (達成度124.2%)

中期アウトカム (成果目標)

スポーツエールカンパニーの認定団体数の増加

令和4年度目標 750団体
→令和4年度実績 **915団体** (達成度122%)

長期アウトカム (成果目標)

20歳以上の週1回以上のスポーツ実施率の向上

令和8年度目標 70%
→令和4年度実績 **52.3%** (達成度74.7%)

② ライフパフォーマンスの向上に向けた目的を持った運動・スポーツを推進するための周知啓発について

ライフパフォーマンスの向上に向けた目的を持った運動・スポーツを推進するための周知啓発について

スポーツ庁における周知啓発の主な取組実績等（令和5年4月以降）

1. 関係団体・機関、関係省庁と連携した周知啓発

- ・ 第76回日本産科婦人科学会学術講演会での講演（令和6年4月20日）（室伏長官）
- ・ 環太平洋大学での講演（令和6年5月22日）（室伏長官）
- ・ 第30回Smart Wellness City Project首長会議での講演(令和6年5月28日)（室伏長官）

2. メディア・ホームページ等を活用した周知啓発

- ・ スポーツ庁長官による記者との懇談（第73回）（令和6年4月5日）（室伏長官）
- ・ 文藝春秋（第102巻 第5号）での記事掲載（令和6年4月10日）（室伏長官）
- ・ 新聞記事の掲載（令和6年4月10日）
- ・ スポーツ庁Web広報マガジンDEPORTAREへの記事掲載（令和6年5月10日、20日）

1. 関係団体・機関、関係省庁との連携した周知啓発①

○第76回日本産科婦人科学会学術講演会での講演

- ・ 日 時 : 令和6年4月20日
- ・ 場 所 : パシフィコ横浜ノース
- ・ 学会テーマ: とともに歩む、広がる産婦人科の未来へ
- ・ 講演テーマ: ハイパフォーマンスからライフパフォーマンスへ～国民のライフパフォーマンス向上を目指した取組
- ・ 主 催 : 公益社団法人 日本産科婦人科学会



室伏長官が、「コンディショニングに関する研究」によって得られた成果やライフパフォーマンスの向上に向けた目的を持った運動・スポーツを実施することの重要性を説明した。また、産前産後女性がスポーツやエクササイズを取り組みやすい環境づくり等のスポーツ庁の取組を紹介した。

1. 関係団体・機関、関係省庁との連携した周知啓発②

○環太平洋大学での講演

- ・ 日 時 : 令和6年5月22日
- ・ 場 所 : 環太平洋大学
- ・ 講演テーマ : 地方からの挑戦・スポーツで夢を掴む
- ・ 講演対象 : 大学生、高校生

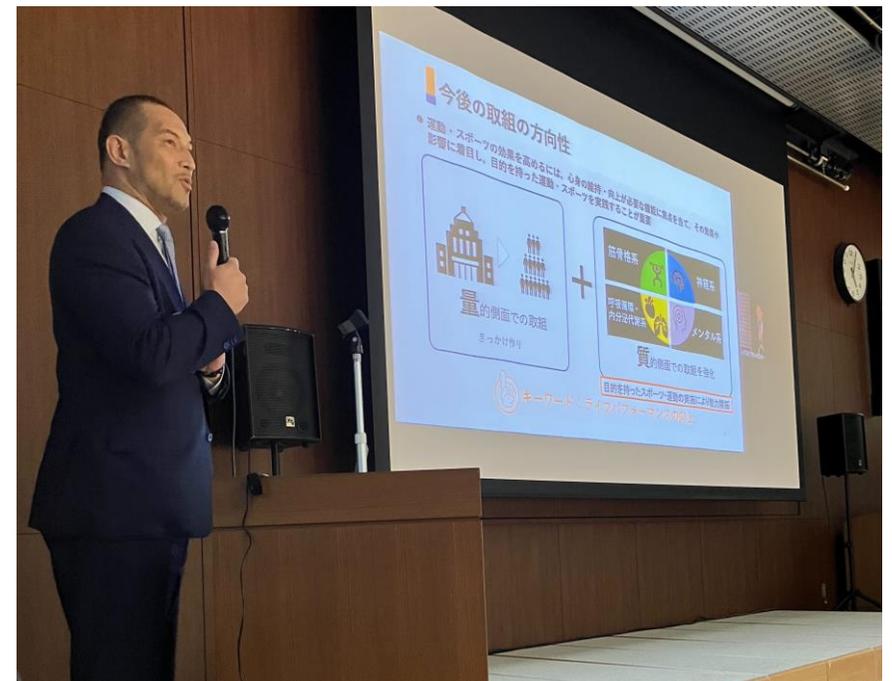


室伏長官がアスリートとしての経験や、その経験を活かしたスポーツ庁の取組について講演した。また、コンディショニングの考え方から、ライフパフォーマンスの向上に向けた目的を持った運動・スポーツを実施することの重要性を説明した。

○第30回Smart Wellness City Project首長会議での講演

- ・ 日 時 : 令和6年5月28日
- ・ 場 所 : 筑波大学東京キャンパス文京校舎
- ・ 全体テーマ : 包摂的の高い地域の構築を目指して
- ・ 講演テーマ : 国民のスポーツを通じたライフパフォーマンスの向上に向けた取組
- ・ 主 催 : Smart Wellness City 首長研究会

様々な自治体の首長が参加する中、室伏長官がコンディショニングに関する研究の成果と、ライフパフォーマンスの向上に向けた目的を持った運動・スポーツの推進に係るスポーツ庁の取組を講演した。さらに、健康スポーツ部会で議論して作成した「Sport in Lifeガイドブック」の概要について説明した。



2. メディア・ホームページ等を活用した周知啓発①

○スポーツ庁長官による記者との懇談（第73回）

- ・ 開催日：令和6年4月5日
- ・ 場所：スポーツ庁

室伏長官から、3月にコンディショニングに関する研究の成果報告会を開催したこと、研究成果を今後のスポーツ庁の取組に活用することなどを説明した。



○文藝春秋（第102巻 第5号）での記事掲載

- ・ 掲載日：令和6年4月10日
- ・ 内容：室伏長官のインタビューが記事として掲載され、その記事の中で、「セルフチェック」（首の可動性や上体の安定性を改善するためのエクササイズ）と紙風船トレーニング方法が紹介された。また、「運動器機能低下に対する地域における効果的な運動療法のあり方に関する研究」の成果も紹介され、スポーツを通じたライフパフォーマンスの向上を目指すことの重要性が掲載された。

○教育学術新聞での記事掲載

- ・ 掲載日：令和6年4月10日
- ・ 内容：「コンディショニングに関する研究」の成果報告会について掲載。事業の概要に加えて、「スランプの要因と解決策に関する調査研究」と「運動器機能低下に対する地域における効果的な運動療法のあり方に関する研究」の成果が掲載された。

2. メディア・ホームページ等を活用した周知啓発②

○スポーツ庁Web広報マガジンDEPORTAREへの記事掲載

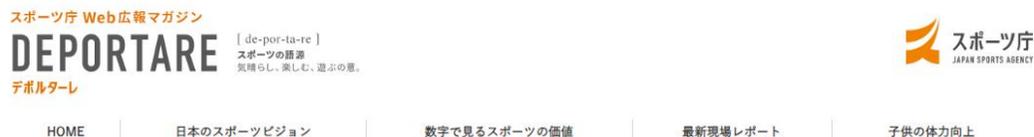
- 掲載日：令和6年5月10日、20日

5月10日掲載記事

- 内容：令和6年3月6日に開催された「コンディショニングに関する研究」（3）スポーツの価値を高めるための運動・スポーツが身体に与える影響に関する新たな研究促進と医学的知見の集積に向けた調査研究の成果報告会についての記事が掲載された。

5月20日掲載記事

- 内容：令和6年3月26日に開催された「コンディショニングに関する研究」（1）スランプの要因と解決策に関する調査研究と（2）運動器機能低下に対する地域における効果的な運動療法のあり方に関する研究の成果報告会についての記事が掲載された。



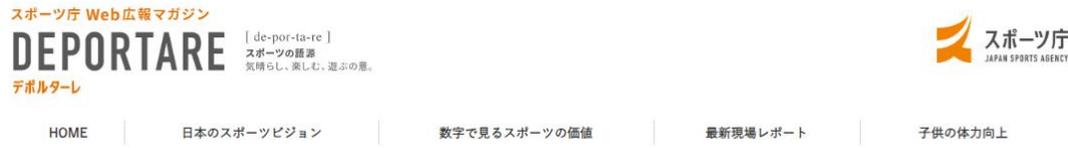
TOP > 日本のスポーツビジョン > Sport in Life ~コンディショニングに関する研究成果報告会（第1回）を開催~

2024年5月8日 10:00

Sport in Life ~コンディショニングに関する研究成果報告会（第1回）を開催~

スポーツ庁の政策 国民のスポーツライフ 日本のスポーツビジョン

ツイート 



TOP > 日本のスポーツビジョン > Sport in Life ~コンディショニングに関する研究成果報告会（第2回）を開催~

2024年4月10日 10:28

Sport in Life ~コンディショニングに関する研究成果報告会（第2回）を開催~

スポーツ庁の政策 国民のスポーツライフ 日本のスポーツビジョン

ポスト



本記事では成果報告会の様子と成果の概要を紹介していることに加えて、本研究がコンディショニングの有効性や重要性を明らかにする点で、スポーツならではの視点での研究であり、その成果が運動・スポーツの価値や国民の興味・関心を高め、「みる」ことを含めて、スポーツを新たに組み込むきっかけや継続するインセンティブとなり、国民のスポーツを通じたライフパフォーマンスの向上に寄与することが掲載された。