

# 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12月以降）

### ○ 関係学会の大会・学術集会での周知啓発

- ・ 第10回日本スポーツ理学療法学会学術大会（令和6年1月6日）特別講演「スポーツを通じたライフパフォーマンスの向上のための取組」（室伏長官）
- ・ 名古屋大学予防早期医療創成センター第12回ワークショップ（令和6年1月31日）招待講演「スポーツ庁におけるスポーツを通じた健康増進の取組」

### ○ 関係団体・機関、関係省庁と連携した周知啓発

- ・ 令和5年度 全国厚生労働関係部局長会議（令和6年2月、主催：厚生労働省）（室伏長官）
- ・ 令和5年度 都道府県・指定都市スポーツ主管課長会議（令和6年1月31日、主催：スポーツ庁）
- ・ コンディショニングに関する研究（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在り方に関する研究）の成果報告会（令和6年2月16日予定）（室伏長官）

### ○ メディア・ホームページ等を活用した周知啓発

- ・ 新聞記事での掲載（令和6年1月23日、岩手日報、茨城新聞、四国新聞）
- ・ スポーツ庁長官記者懇談会（令和6年1月24日）
- ・ スポーツ庁Web広報マガジンDEPORTAREへの記事掲載（令和6年2月1日）
- ・ コンディショニングに関する研究成果を公表する記者報告会（令和6年3月予定）

## **(参考資料一覧)**

- 1. 関係団体・機関、関係省庁と連携した周知啓発**
- 2. メディア・ホームページ等を活用した周知啓発**

# 1. 関係団体・機関、関係省庁との連携した周知啓発①

## 令和5年度 厚生労働関係部局長会議

開催日：令和6年2月

主催：厚生労働省

形式：オンデマンド配信（資料及び説明動画を厚生労働省HPに掲載）

### 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・スポーツの推進について（概要）

～目的を定め、心身に多様な変化を与える～

- 運動・スポーツの動機となるには、心身の健康・向上が重要な動機となるため、その効果や効用に着目し、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）を推進することが重要。
- このように心身に多様な変化をもたらす運動・スポーツを推進し、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）を目標とする。この際、健康の基盤となるQOL（Quality of Life、生活の質）を高めることが、生活のあらゆる場面で発揮されることにもつながる。
- ライフパフォーマンススポーツのレポート（トップアスリートへのレポート等）で得られたスポーツ医・科学等に得る知見を、アスリートだけでなく一般の人々が日常生活で活かせる課題の解決等に生かされ、ライフパフォーマンスの向上につながる効果が期待されている。
- スポーツに対する認知の向上に加え、心身の健康増進等といったスポーツの価値を認識していくことが重要であり、生活のあらゆる場面で心身の健康を推進することが必要。これからの取組に加え、運動・スポーツの認知を高めるなど、目的や意図を持った運動を普及させることが重要。



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してライフパフォーマンスの向上を目指し、目的を持った運動・スポーツを推進していくため、その取組が方向性について国策で定められる対応策が望まれている。



### 推進のねらいと方向性

- スポーツは、健康増進や心身の健康の促進に役立つものである。スポーツを享受する主体としてのコンディショニングが、その方法として多様な意図を持った運動（1人のサイズ・トレーニング）となる。人々の現在の身体能力を向上させることにつながる。不規則な働き方や生活リズムによる心身の健康課題を解消する。
- 運動・スポーツと関係する4つの要素（活動体系、環境系、中間領域・内分派領域系、メンタル系）に着目し、目的を明確にした運動・スポーツを推進すること、心身の健康増進や心身の健康を促進する効果がある。
- 目標設定（セルフチェック）の仕組みを用いて自己管理能力を高めること、主体的に自身の健康に関心が高まることなど、定期的に運動・スポーツの推進への意図が期待される。
- 多くの人が、自分の心身の健康の状態で運動・スポーツの取組及び効果に対する関心を高め、個人の適正、健康状態及びライフスタイルに応じて、ライフパフォーマンスの向上を目標とし、目的を持った運動・スポーツの取組による生活の質の向上が期待される。また、国民一層のライフパフォーマンス向上のため、アスリートと一般の人々の交流・協力の取組が期待される。

### 国策に求められる対応策



国は、目的を持った運動・スポーツを推進するため、以下の取組を要する。

① 多くの人が、ライフパフォーマンスの向上を目標とし、目的を持った運動・スポーツを推進できるようにするための取組：知識やアクセス確保、目的を持った運動・スポーツの実施環境を整える環境整備、知見の集約と実証研究の促進の取組、実施レベルの向上、セルフケアの取組の取組、指導者育成、生涯学習の取組、スポーツの取組を通じて得られる効果やメリットをライフパフォーマンスの向上に生かすための取組：知見や事例の収集、効果検証などの取組等



地方公共団体等は、国の取組にふさわしい対応策を推進し、国民生活の向上に貢献することが望まれる。



室伏長官から、スポーツ基本計画、スポーツによる健康増進、障害者スポーツの振興、スポーツによるライフパフォーマンスの向上など、スポーツ庁の施策について説明。また、厚生労働省や地方公共団体等との更なる連携や、スポーツ庁の施策への理解と協力についてお願い。

# 1. 関係団体・機関、関係省庁との連携した周知啓発②

## コンディショニングに関する研究（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在り方に関する研究）

### ○ 成果報告会のリーフレット



令和5年度スポーツ庁委託事業 Sport in Life推進プロジェクト「コンディショニングに関する研究(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」

国民のライフパフォーマンスの向上に向けて  
スポーツを通じた健康な地域づくり  
～世界一健康なまち東川町～

室伏広治 Murofushi Koji  
スポーツ庁長官  
博士（体育学）  
アテネオリンピック  
ハンマー投 金メダリスト

金岡恒治 Kaneoka Koji  
早稲田大学 教授  
博士（医学）  
整形外科専門医  
オリンピック本部ドクター

鈴木岳 Suzuki Takeshi  
R-body代表取締役  
博士（スポーツ医学）  
東京オリンピック組織委員会  
チーフトレーナー

《日時》令和6年 2月16日（金）14:00-15:30（開場13:30）  
《会場》東川町共生プラザそらいろ（〒071-1423 北海道上川郡東川町東町2-12-10）  
《対象》第1回、第2回 腰痛予防プログラム参加者および東川町民  
《費用》無料 《定員》対面100名（先着順、定員に達し次第、受付を終了）  
《申込》①右の二次元コードより申込  
②共生プラザそらいろ、東川町B&G海洋センターの受付もしくは電話  
（そらいろ 0166-82-2111（内線49600） / B&G 0166-82-4600）

《内容》  
スポーツ庁長官 × 早稲田大学教授 × R-body代表によるトークセッション  
室伏広治 『国民のライフパフォーマンス向上に向けたスポーツ庁のこれからの取組』  
金岡恒治 『本事業の成果報告と東川町モデル』  
鈴木岳 『健康なまちづくり ～ライフパフォーマンスの取組～』

《オンライン配信》  
当日講演会の様子を右の東川町のYou TubeページにてLIVE配信いたします。

### ○ 令和5年4月に開催したキックオフセミナーの様子



北海道東川町で実証研究を行う前に、キックオフセミナーが開催され、室伏長官から参加者（約200人）に対し、ライフパフォーマンス向上に向けた目的を持った運動スポーツの重要性を伝えた。



成果報告会のリーフレットを作成し、当日のプログラム内容を含めて広く周知し、参加者を募る。

今年度東川町においてスポーツ庁が推進する「Sport in Life推進プロジェクト」の「コンディショニングに関する研究(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」の一環として腰痛予防プログラムが実施されました。本講演会では、事業の成果報告に加え、国民のライフパフォーマンスの向上に向けたスポーツ庁のこれからの取組やコンディショニングおよび「東川町モデル」の今後の在り方についてお話しさせていただきます。

また、当日は多くの来場者が見込まれ、駐車場が大変混み合うことが予想されます。駐車場を講演会の参加者で占有してしまつと小さなお子様と「こどもらんど」などの施設を利用される方が駐車できなくなつてしまつたため、可能な限り徒歩、もしくは車でお越しの際は知人の方向士での乗り合い、**臨時駐車場をご利用**いただきますようご協力をお願いいたします。（詳細は裏面に記載）



## 2. メディア・ホームページ等を活用した周知啓発①

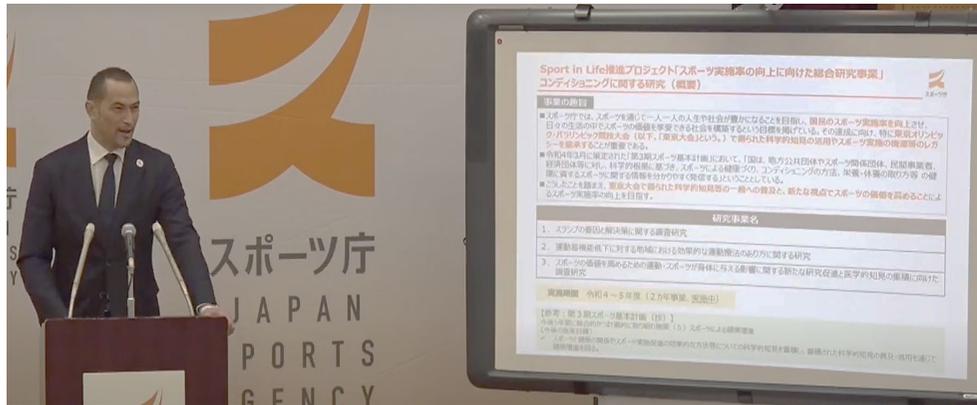
### 新聞記事の掲載

掲載日：令和6年1月23日（火）  
掲載新聞：岩手日報、茨城新聞及び四国新聞（※）  
※（一社）共同通信社による配信

内容：北海道東川町での実証研究の概要、ハイパフォーマンススポーツでのサポートで得られた知見をライフパフォーマンスの向上に生かすことの重要性、令和5年度から開始した「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」について掲載。

### スポーツ庁長官による記者との懇談（第72回）

開催日：令和6年1月24日（水）  
場所：スポーツ庁



長官から「コンディショニングに関する研究」の概要と、研究成果を周知するため、本年3月に記者に向けた報告会を予定していることを説明。

### 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2月1日（木）

内容：スポーツ審議会健康スポーツ部会で議論を行い、令和5年8月に取りまとめた「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・スポーツの推進について」の内容、北海道東川町での実証研究の概要、Sport in Lifeコンソーシアムに加盟する企業団体等を対象に実施した「3か月チャレンジ 身体機能向上プログラム」の概要を掲載。



## 2. メディア・ホームページ等を活用した周知啓発②

### コンディショニングに関する研究成果を公表する記者報告会

#### 第1回

- ・ 開催日：令和6年3月上旬
- ・ 報告する研究：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
- ・ 報告者：室伏長官、本研究事業の受託者（大学等）

#### 第2回

- ・ 開催日：令和6年3月下旬
- ・ 報告する研究：スランプの要因と解決策に関する調査研究  
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
- ・ 報告者：室伏長官、本研究事業の受託者等（大学等）

### (参考) コンディショニングに関する研究の概要

#### 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、実施中）