

# 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」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）

- 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・ニーズ調査検討委員会（ライフパフォーマンスについての検討・整理）

### 3. 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

- 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

- 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

- 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。

# ライフパフォーマンスについて

～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・スポーツの実践に関する実態・ニーズ調査検討委員会 中間取りまとめ～（概要）



- スポーツ庁では、目的を持った運動・スポーツを推進し、性別、年齢、障害の有無等にかかわらず多様な人々の運動・スポーツを通じたライフパフォーマンスの向上（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）を目指している。
- ライフパフォーマンスについて具体的に示してわかりやすく情報発信していくため、本検討委員会において、様々な分野からみた捉え方や関連する観点と要素を踏まえ、ライフパフォーマンスを検討、整理した。



目的を持った運動・スポーツとは

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

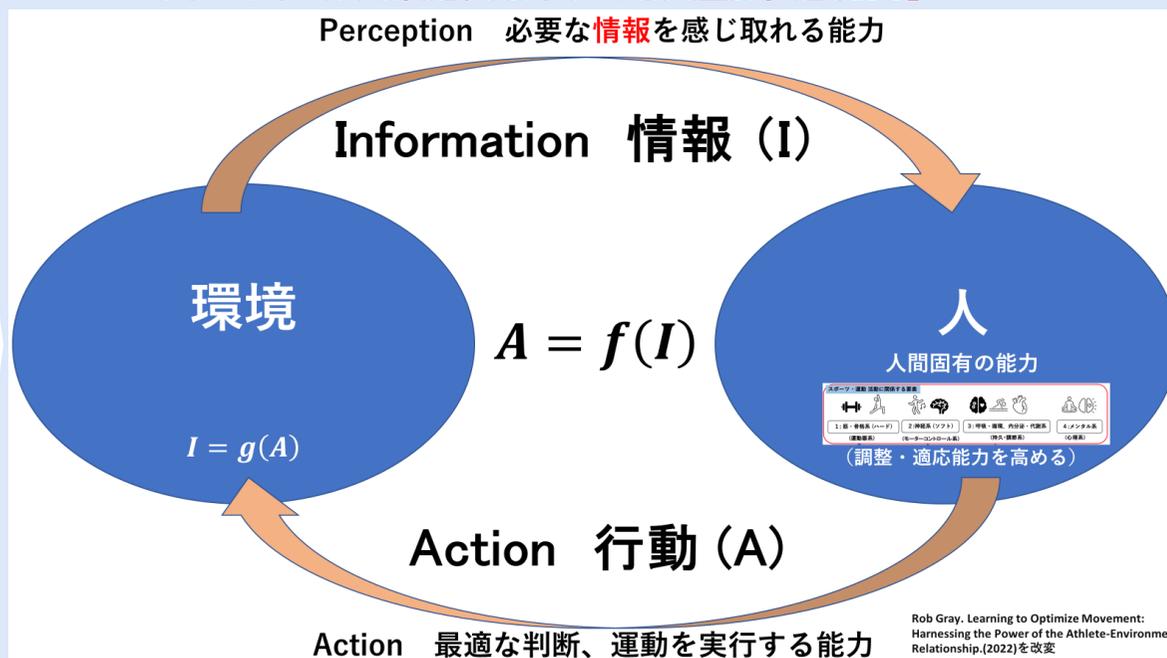


ライフパフォーマンスとは

観点・要素

スポーツの価値	Well-being	生きがい
楽しさ・喜び	ライフステージ	目標
自然環境（地震、大雨、洪水等による災害や感染症の流行等）	社会環境（少子高齢化）	気候変動等による生活環境の変化
生き抜く力	立ち直る力	予見行動力
身体的・心理的（充実感、自信、自己効力感、幸福感、レジリエンス等）要因	対応・調整・適応能力	など

ライフパフォーマンスに関連する要素の一つとして重要な「適応能力」



共通項

- **困難な状況に陥ったとしてもそれを乗り越える力**であり、**それぞれのライフステージにおいて、環境変化や加齢等に心身機能を適応させながら、個々の課題解決や目標達成に向けて発揮できる能力**
- ライフパフォーマンスの向上を目指すことは、心身の健康の保持増進はもとより、**QOLを高めることなど、Well-beingの最大化**に資する。

出典) 第2回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・ニーズ調査検討委員会 (令和6年3月22日) 資料1より抜粋・一部修正

## ライフパフォーマンスについて

- **ライフパフォーマンスとは、困難な状況に陥ったとしてもそれを乗り越える力であり、それぞれのライフステージにおいて、環境変化や心身の変化を知覚し、心身機能を適応させながら、個々の課題解決や目標達成に向けて発揮できる能力をいう。**

・ ライフパフォーマンスは、**人生100年時代の生活を支える基盤**となり、この能力を開拓することにより、心身の健康の保持増進はもとより、**Well-beingの維持・向上**に寄与。

・ ライフパフォーマンスには、①**自然・社会の環境変化や加齢等に伴う心身の変化**（以下「環境変化等」という。）を知覚する能力、②**知覚によって得られた情報に応じた、環境変化等への心身の対応・調整・適応能力**（感染症等の疾病に対する耐性を含む。）やレジリエンス、**予見行動力**が含まれる。

・ ライフパフォーマンスの向上には、**運動・スポーツの欲求を高めるとともに、目的を持った運動・スポーツの実施によって個々の能力をより高めていくことが重要**。なお、個々のライフパフォーマンスの向上によって、それぞれが**相互に影響し合い、新たに活力を生み出し、集団ひいては社会の形成、発展等にも寄与**。

・ ライフパフォーマンスは、**行動範囲、活動の量・質、運動器(※)の機能、自己効力感、幸福感、満足度、運動・スポーツ等を実施するための自分に合った時間の使い方**を含めた複数の指標により、**自覚や観察**ができる。

※ 身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経などの総称のこと。

- **困難な状況に陥ったとしてもそれを乗り越える力であり、それぞれのライフステージにおいて、環境変化や加齢等に心身機能を適応させながら、個々の課題解決や目標達成に向けて発揮できる能力**

- ライフパフォーマンスの向上を目指すことは、心身の健康の保持増進はもとより、**QOLを高めることなど、Well-beingの最大化**に資する。

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・ニーズ調査検討委員会 中間取りまとめ（概要）～ライフパフォーマンスについて～から一部抜粋



# 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 調査研究① 大規模アンケート調査について



スポーツ庁

## 調査背景

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。また、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。この際、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・科学等に係る知見が、アスリートだけでなく国民一般のライフパフォーマンスの向上に生かされることが望まれる。

また、アスリート、医学的配慮が必要である者、疾病や介護予防等のために運動が必要である者等については、それぞれの目的に応じた方法で運動・スポーツが実施されるよう取組が行われている。一方、子育て世代や働く世代、未病である者については、こうした目的に合わせた運動・スポーツの実施状況や自らの身体への意識の高さは個々のリテラシー及び取り巻く環境等により、多様であると考えられる。

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。

## 調査目的

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及びニーズを調査し、その結果を集約する。

## 調査対象者

全国 18～89歳の男女

## サンプルサイズ

【サンプルサイズ】20,000件

## 割付

【割付】住民基本台帳のデータを使用

→居住地域（都道府県を括り全国を数区分に分けたもの）×性別×年代ごとに、実際の人口比率に準じるような回収を想定

## 調査手法

クロス・マーケティングのモニターに対するインターネット定量調査

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 個別ヒアリング資料より引用・一部抜粋



## **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6月以降）

### 1. 関係団体・機関、関係省庁と連携した周知啓発

- ・ 第67回日本腎臓学会学術総会での講演（令和6年6月29日）（室伏長官）
- ・ 安全衛生のひろば（中央労働災害防止協会発行）で「目的を持った運動・スポーツ」などを紹介（令和6年7月1日）
- ・ 健康まちづくりEXPO2024での講演（令和6年7月4日）（菅原課長補佐）
- ・ SPORTEC2024での講演（令和6年7月17日）（菅原課長補佐）
- ・ SPORTEC2024での講演（令和6年7月18日）（室伏長官）
- ・ SPORTEC2024でのブースの出展（令和6年7月16日-18日）

### 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HPに「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・ニーズ調査検討委員会 中間取りまとめ～ライフパフォーマンスについて～」の公表（令和6年7月9日）
- ・ ライフパフォーマンスについてを公表する記者との懇談会（令和6年7月10日）（室伏長官）
- ・ 「日曜日の初耳学」（MBS毎日放送）10年目記念イベント「初耳学 未来を創るのは君でしょ！」での講演（令和6年7月13日）（室伏長官）
- ・ 「日曜日の初耳学」（MBS毎日放送）10年目記念イベント「初耳学 未来を創るのは君でしょ！」でのブースの出展（令和6年7月13日-14日）

# 1. 関係団体・機関、関係省庁との連携した周知啓発①

## ○第67回日本腎臓学会学術総会での講演

- ・ 日 時 : 令和6年6月29日
- ・ 場 所 : パシフィコ横浜ノース
- ・ 学会テーマ: 腎臓科学の高みを目指して
- ・ 講演テーマ: 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
- ・ 主 催 : 一般社団法人 日本腎臓学会



「コンディショニングに関する研究」で実施した「身体挙動による胸部内臓器の挙動と健康状態との関連」の成果を説明。運動器と内臓器の機能の関連を分析したこの調査研究はスポーツならではの視点での研究であり、この成果は運動・スポーツの価値を高める可能性があることを伝えた。

「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」を実施することの重要性などを説明。

# 1. 関係団体・機関、関係省庁との連携した周知啓発②

## ○安全衛生のひろば（中央労働災害防止協会発行）で「目的を持った運動・スポーツ」などを紹介

### 安全衛生のひろば HIROBA

特集 安全職場  
警報機器の“適材適所”



7 2024 July  
令和6年 全国安全週間スローガン  
危険に気付くあなたの目 そして摘み取る危険の芽 みんなで築く職場の安全

- 安全衛生のひろば：工場長や現場管理者、作業者に向けた安全衛生の専門誌で、労働災害防止と働く人の安全確保・健康増進に資する情報を提供。

- 発行元：中央労働災害防止協会

職場におけるライフパフォーマンスの向上を目指す目的を持った運動・スポーツに関する指導のすすめ  
健康・運動や産業保健に携わる皆さまに向けて

01 はじめに スポーツ庁 健康スポーツ課

企業における日頃の保健指導や運動の定着に向けた支援や取り組みでは、どのような運動をお勧めしていますか？ 例えば、「生活習慣病予防」や「心と体の健康を保つ」という目標に対し、「ウォーキング」は取り入れやすい運動のひとつではないでしょうか。そのウォーキングの歩数や時間、頻度等は、どのように提案されているでしょうか。

例えばウォーキングという運動でも、「目的」を設定しそれに応じた「歩き方」の工夫を行うこと（「目的を持った運動・スポーツ」を実施すること）で、心身への様々な効果を発揮できます。

エネルギー消費？ 健康に良いですか？

「ウォーキング」に目的を持たせる

【目的】【下肢筋力の向上】 【心肺機能の向上】 【姿勢制御能力の向上】 【自律神経系の安定】

100min

ウォーキング → 工夫 → 大股で歩く → 長時間歩く → 不整地を歩く → 自然の中を歩く

スポーツ庁では、一般の人々が日常で抱える課題の解決や生活の質の向上に繋がる様々な知見を、保健指導や運動の定着に向けた支援や取り組みの場で活用いただきたいと思います。

一人ひとりのライフパフォーマンスの向上を目指そう！

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）を高めること等、生きがいのある充実した生活を送ることに寄与できます。

運動・スポーツの効果を高めるためには、心身の維持・向上に必要な機能に焦点を当て、そ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す。

従業員のライフパフォーマンスを向上し、健康的で生産性の高い職場を実現しよう！

運動・スポーツを通じた従業員一人ひとりの心身の健康維持増進、ライフパフォーマンスの向上は、職場においても働きがい、生産性の向上や事故・労働災害発生リスクの軽減に繋がることが期待されます。

毎年の健康診断結果や労働災害データ等を活用することで、より効果的な運動・スポーツ施策の実施やその効果検証に繋がることが期待できます。

この内容は、「職場におけるライフパフォーマンスの向上を目指す目的を持った運動・スポーツに関する指導のすすめ」の冊子の一部抜粋・修正したものです。なお、この冊子は健康・運動や産業保健に携わる皆さまを対象として制作しております。

02 「目的を持った運動・スポーツ」(4つの要素)

スポーツは、体を動かすという人間の本能的な欲求にこたえるものであり、スポーツを支える土台としてのコンディショニング<sup>※</sup>や、その方法としての多様な目的を持った運動（エクササイズ・トレーニング）とともに人間の潜在的な身体能力を開拓するものと捉えることができます。<sup>※</sup>最高の能力を発揮出来るように精神面・内体面・健康面等から心身の機能を調整すること。

4つの要素とは

運動・スポーツに関係する4つの要素（筋骨格系、神経系、呼吸循環・内分泌代謝系、メンタル系）に焦点を当て、目的を明確化して運動・スポーツを実施。心身に多様な変化を与えられ、得られる効果や適応性を高めることができます。

■ 4つの要素と運動・スポーツの実施によって得られる主な効果（イメージ）

筋骨格系：筋力や骨が丈夫になる、関節の可動性向上、姿勢制御能力向上、バランスや姿勢の向上、柔軟性の向上、柔軟性の強化（モーターコントロール系）

神経系：集中力向上、認知機能向上、自律神経系の安定、認知機能向上、認知機能向上、認知機能向上

呼吸循環・内分泌代謝系：心肺機能の向上、持久力の向上、有酸素運動（持久・調整系）

メンタル系：集中力の向上、認知機能向上、認知機能向上、認知機能向上

具体的な運動実施例

筋骨格系：筋力や骨が丈夫になる筋力トレーニングや可動性や可動域が向上するストレッチ等  
＜両脚スクワット＞  
①両脚を肩幅と同じ幅に開いて立つ  
②つま先を指を指し方向に向ける  
③両膝を伸ばした状態で、お尻を後ろに突き出すように、膝と股関節を深く曲げて、上半身を深く前す  
※両脚で立つと重心が前へ移動しやすくなるので、両脚で立つ場合は、両脚の間に足を置くことで安定させよう。  
※両脚で立つ場合は、両脚の間に足を置くことで安定させよう。

神経系：体の安定性を保つためのモーターコントロール系の運動や安定した動きを実現する体幹運動等  
＜開眼での片脚立ち＞  
①手を腰につけ、直立する  
②片脚で立ち、直立姿勢を維持しながら、挙げている側の膝を上げる  
③膝足を動かさず、30秒キープする  
※両脚で立つと重心が前へ移動しやすくなるので、両脚で立つ場合は、両脚の間に足を置くことで安定させよう。

呼吸・循環・内分泌・代謝系：20～30分程度の継続した全身運動やジョギング等の有酸素運動  
＜ウォーキング等＞  
①ウォーキングの機会を増やす（階段昇降や一歩歩く、コピー機の前の足踏みも推奨）  
②慣れてきたら時間やペースを遅くする（歩く時間と距離を長くする。早歩き・ジョギング・ランニングとペースを遅める。軽めのスクワットを多くする等）

メンタル系：リラクゼーション効果をもたらす運動や集中力を高めるような呼吸法を用いた運動、身体図式等  
＜企業内でのレクリエーション＞  
①リラックスして、楽しく参加出来る運動を選びましょう。  
②チーム対抗等、コミュニケーションを積極的に取れるような工夫を行いましょう。

この内容は、「職場におけるライフパフォーマンスの向上を目指す目的を持った運動・スポーツに関する指導のすすめ」の冊子の一部抜粋・修正したものです。なお、この冊子は健康・運動や産業保健に携わる皆さまを対象として制作しております。

スポーツ庁で作成した「職場におけるライフパフォーマンスの向上を目指す目的を持った運動・スポーツに関する指導のすすめ」の一部を4ページにわたって紹介。

# 1. 関係団体・機関、関係省庁との連携した周知啓発③

## OSPORTEC2024での講演とブース出展

日本最大のスポーツ・健康まちづくり総合展



### 講演 1

- ・日時：令和6年7月18日 11:00~12:30
- ・演題：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
- ・演者：室伏長官、金岡教授（早稲田大学）

### 講演 2

- ・日時：令和6年7月18日 13:00~14:00
- ・演題：運動器の機能評価とその改善対策
- ・演者：室伏長官、金岡教授（早稲田大学）

### ブース出展

- ・日時：7月16日-18日

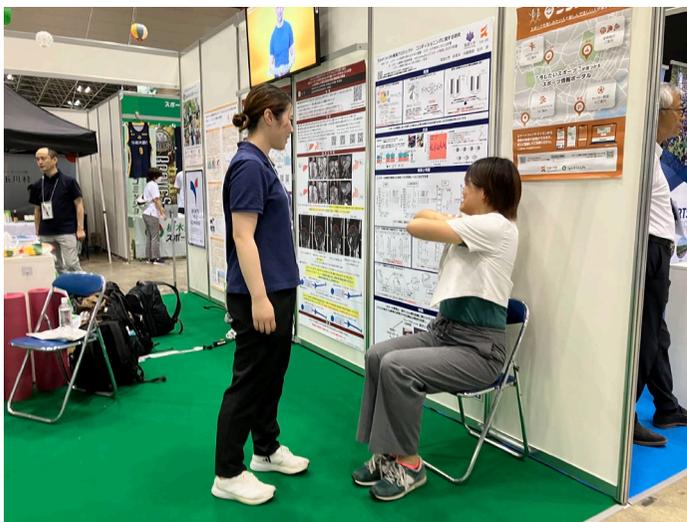
- ・場所：東京ビックサイト東展示棟
- ・主催：SPORTEC実行委員会



ライフパフォーマンスの向上に向けて、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（講演1）。



セルフチェックの概要を説明した上で、その一部を指導（講演2）。



スポーツ庁のブースを出展（7月16-18日）。ブースでは、セルフチェックの動画を放映し、スポーツ庁職員等がレクチャーした。



「コンディショニングに関する研究」の成果に係るポスターを掲示。

## 2. メディア・ホームページ等を活用した周知啓発①

### ○スポーツ庁のホームページで「ライフパフォーマンスについて」の中間取りまとめを公表

- 公表日：令和6年7月9日

Sport in Lifeプロジェクト 事業報告書

◇ライフパフォーマンス  
～これからの時代を切り拓くために必要な力～

ライフパフォーマンスについて、積極的に情報発信していくため、「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」検討委員会では、スポーツ科学、医学、健康科学、リハビリテーション学、心理学、薬理学、経済学、地球惑星科学等、様々な分野の観点から検討を行い、中間取りまとめを行いました。

**検討委員会委員：**

川村 顕（早稲田大学）、久木留 毅（独立行政法人日本スポーツ振興センター）、工藤 和俊（東京大学）、久野 謙也（筑波大学）、鈴木 秀典（日本医科大学）、関根 康人（東京工業大学）、玉置 龍也（横浜市スポーツ医科学センター）、津下 一代（女子栄養大学）、前田 慶明（広島大学）、山下 大地（独立行政法人日本スポーツ振興センター）  
※五十音順、敬称略

**事務局：**

公益社団法人 日本理学療法士協会

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・ニーズ調査検討委員会 中間取りまとめ  
～ライフパフォーマンスについて～

- ・ 本文（PDF:676KB）
- ・ 概要（簡易版）（PDF:545KB）
- ・ 概要（詳細版）（PDF:771KB）



### ○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7月10日
- 場所：スポーツ庁



「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」検討委員会で行った「ライフパフォーマンスについて」の中間取りまとめをスポーツ庁HPにおいて公表したことを記者に報告。

## 2. メディア・ホームページ等を活用した周知啓発②

### ○「日曜日の初耳学」（MBS毎日放送）10年目記念イベント「初耳学 未来を創るのは君でしょ！」での講演とブース出展

#### 室伏長官による講演

- ・ 開催日：令和6年7月13日
- ・ 場所：常翔ホール（大阪工業大学 梅田キャンパス）
- ・ テーマ：「未来のアスリートへ贈る室伏広治スポーツ庁長官の身体と心の熱血授業」
- ・ 出演者：室伏長官、鳥谷敬氏、チャンカワイ氏、西村麻子氏
- ・ 参加者数：550名

室伏長官が、「初耳学 未来を創るのは君でしょ！」のイベントに出演。新聞紙エクササイズ、セルフチェックと改善エクササイズなどを紹介。



©MBS「日曜日の初耳学」

#### ブース出展

- ・ 開催日：令和6年7月13日-14日
- ・ 場所：MBS毎日放送本社1F



ブースでは、セルフチェックやSport in Lifeなどのスポーツ庁の取組などを紹介。



ブースでは、セルフチェックの動画や紙風船エクササイズの実践動画を放映し、スポーツ庁職員がレクチャーした。