

# 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）①～ライフパフォーマンスについて～

参考資料 2

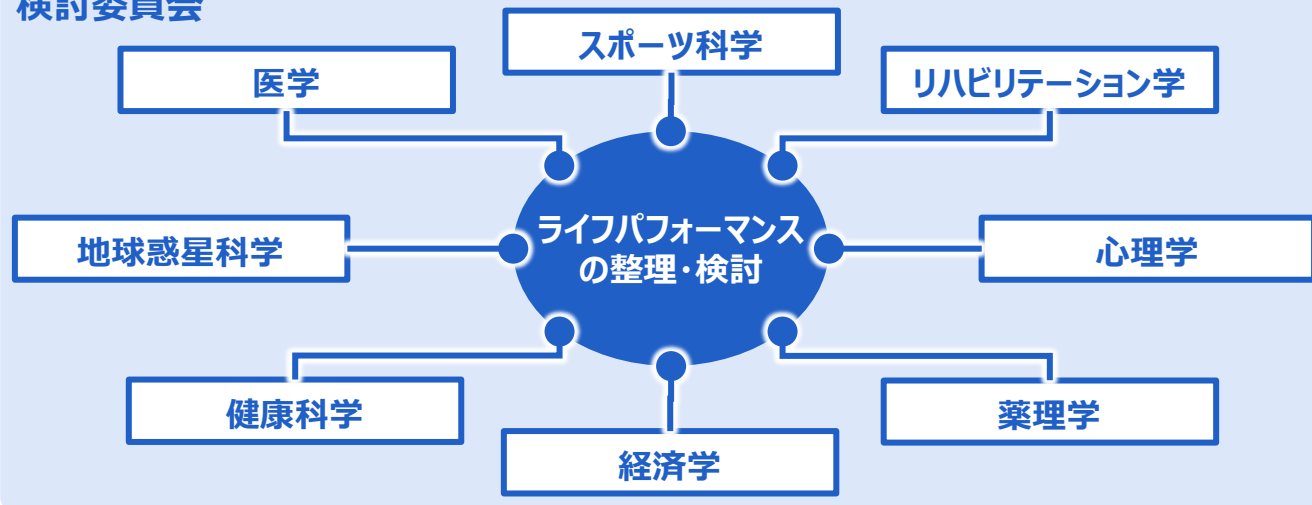


 ライフパフォーマンスについて、具体的に示してわかりやすく情報発信していくため、様々な分野からみた捉え方や関連する観点と要素を踏まえ、検討・整理を行い、中間取りまとめ。

## 要約

- スポーツ庁では、令和5年8月に「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・スポーツの推進について」を取りまとめ、性別、年齢、障害の有無等にかかわらず多様な人々が**ライフパフォーマンスの向上**（※1）に目指し、**目的を持った運動・スポーツ**（※2）を実施できるようにするため、様々な取組を推進。  
※1 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  
※2 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
- 取組の一つとして、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・ニーズ調査を実施。
- 実態・ニーズ調査では、ライフパフォーマンスの整理、調査の内容や方法等の検討を行うため、**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**の分野の学識経験者・専門家から構成される検討委員会を設置。
- 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、検討委員会で検討・整理を行い、中間取りまとめ。

## 検討委員会



中間取りまとめ

- ・ 具体的
- ・ わかりやすく



情報発信

ライフパフォーマンスの向上



# 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）②～ライフパフォーマンスについて～

## 趣旨・背景

### スポーツの価値と捉え方、目的を持った運動・スポーツの意義

- スポーツは、「楽しさ」や「喜び」を感じることに本質を持つものであり、また、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。
- 「楽しさ」や「喜び」といったスポーツそのものが有する価値、「ともに」行い「つながり」を感じることに、心身の健康増進等といった**スポーツの価値を高めていくことが重要**。
- スポーツは、体を動かすという人間の本源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（最高の能力を発揮出来るように精神面・肉体面・健康面などから心身の機能を調整すること）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る**。
- 目的を定めた心身に多様な変化を与える運動・スポーツの実施は、運動・スポーツの効果を高めることができ、それによって**ライフパフォーマンスの向上を目指すことにより、健康の保持増進はもとより、QOL（生活の質）を高め、生きがいのある充実した生活を送ることに寄与し、更にスポーツの価値を高めることが期待**。

### ライフパフォーマンスについて検討・整理を行う趣旨

- 運動・スポーツを実践する場において、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コンディショニングを含めた運動・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**。
- 多様な人々が、ライフパフォーマンスの向上を目指し、自発的に目的に合わせて自身に適した運動・スポーツを実施できるようにするため、本調査では、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及びニーズ調査、②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包括的な集約・整理、③目的を持った運動・スポーツの実践プログラム（方法例）の検討及び提案等を行うこととしている。
- 本調査を進めていく上で、また、その成果を含め、運動・スポーツによるライフパフォーマンスの向上について広く国民一般に向けて周知啓発を図っていく上で、**ライフパフォーマンスについて検討、整理を行い、具体的にわかりやすく情報発信していくことは重要**。

### ライフパフォーマンスの向上を通じた社会課題の解決への寄与

- AI等様々な技術革新が急速に広がり、こうした先端技術の活用を通じて人々の「働き方」等のライフスタイルも大きく変わろうとしている。テレワークの普及を始めとする働き方改革も進展し、生活時間の使い方にも変化が生まれようとしている中、毎日の生活の中で**スポーツに親しむ時間や環境を確保**することが求められている。
- 知識や技術はAI等に代替されていく可能性があり、技術革新によって求められる能力が変わっていく中、**運動・スポーツを通じて人間の潜在的な身体能力を開拓することが益々重要**。
- 運動・スポーツによるライフパフォーマンスの向上を通じて、
  - ①**人生100年時代に全ての人が元気に活躍し続けられる社会の構築**
  - ②**自然災害の発生、感染症の流行、気候変動等による生活環境の変化（心身への影響が懸念又は想定されるもの）への適応など、様々な社会課題の解決**にも寄与
- 将来的に、**宇宙で生活するための身体活動向上等に関する知見（ハイパフォーマンス領域での知見）を国民一般のライフパフォーマンスの向上に活かすことが期待**。

# 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） ③～ライフパフォーマンスについて～

## 🏠 様々な分野からみたライフパフォーマンスに関連する観点と要素

- ・ ライフパフォーマンスとは、障害の有無や健康の保持増進を超えた概念。
- ・ ライフパフォーマンスを高めることは、**運動・スポーツのやりがいや楽しさ、喜び、自信を高め、心理的側面**への好影響を与える。
- ・ **人生100年時代**において、**個人の目標を最大化し、生きがいや充実感、幸福**を感じてポジティブに人生を**生き抜く力**、また、**レジリエンス**や**予見行動力**が必要であり、ライフパフォーマンスは**生活を支える基盤**である。

- ・ **自然環境（地震、大雨、洪水等による災害や感染症の流行等を含む）や社会環境（少子高齢化等）**の変化は、ライフパフォーマンスに影響を与えることから、時代や環境の変化とともに、求められるライフパフォーマンスは変化。
- ・ ライフパフォーマンスは、**Well-being**を維持するパフォーマンスであり、健康効果、コミュニティ、人間関係にも関連。
- ・ 障害の有無にかかわらず、ライフパフォーマンスの向上は、身体機能に加えて、**自己効力感や幸福感**の向上をもって**Well-being**を高めることに寄与。

- ・ ライフパフォーマンスの向上には、機能不全や不調によって低下したパフォーマンスの回復、コンディショニングによる自身の能力を最大限に利用したパフォーマンスの発揮、能力自体を向上させるパフォーマンスの強化という側面がある。
- ・ （ライフパフォーマンスに関する）評価指標等は、**個人の置かれた環境、ライフステージ、目標、価値観、文化背景**によって変化。

- ・ ライフパフォーマンスを数値化するための操作的定義を決定する必要がある。
- ・ ライフパフォーマンスの変数を決定するには、直接効果と外部効果に分ける必要がある。
- ・ 直接効果には**心身の機能**が指標になり、外部効果は**時間の使い方（労働、余暇等の内訳）**や**医療機関の受診回数**が指標になり得る。

ライフパフォーマンスには、

- ① **身体的要因**：身体感覚（固有受容感覚[※1]、内受容感覚[※2]）、身体のコア・ディネーション、リズム（生活、睡眠、トレーニング）、呼吸、心拍、（体幹を含む）姿勢、平衡/バランス、脱力/リラクゼーション
- ② **心理的要因**：目標設定、意思決定、注意/集中のコントロール、マインドフルネス、感情のコントロール、不安定減、ストレスマネジメント、やる気/モチベーション、レジリエンス
- ③ **環境要因**：他者（非当事者）、チームビルディング、アフオーダンスが関係する。

※1 自分の身体がどのように動いているのか、どのような姿勢になっているのか、どのぐらい力が入っているのかを感じる感覚のこと。

※2 触覚、視覚、聴覚、味覚、嗅覚の五感とは異なり、「お腹がすいた」、「心臓がドキドキする」といった、身体の中の感覚のこと。

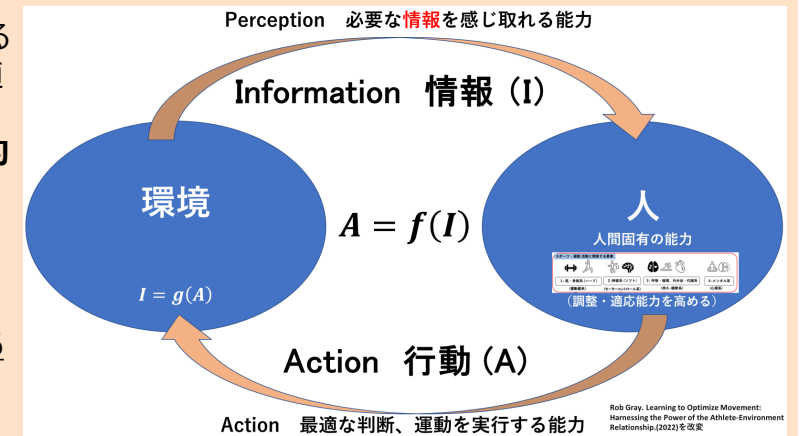
- ・ 高齢社会において、服薬治療中でスポーツを実施している人々も多くいる中、ライフパフォーマンスを維持するためには、**薬を正しく使用しながら運動を実施**することが重要。
- ・ **薬の使用と栄養の摂取の併用、薬物療法と運動療法のバランス**は、非常に重要。
- ・ そのような人々がライフパフォーマンスを高めるためには、**栄養の摂取と運動の実施の併用**はもとより、**薬の使用による副作用やパフォーマンスに与える影響**についての**正しい知識**を身につけた上で、薬を適切に使用することが重要。
- ・ **個人を取り巻く環境**（周囲の人に受け入れられていること、伸ばしてもらえること、周辺からのフィードバックがあること等）、**運動・スポーツ等を実施するための時間の使い方、長期的予見性**はライフパフォーマンスの要素である。
- ・ **生き抜く力、震災などから立ち直る力**は、ライフパフォーマンスにはあって、Well-being にはない要素。
- ・ **物理的パフォーマンスと精神的なパフォーマンス**（本人が自覚するパフォーマンスの向上と幸福感の充足）の両立が重要であり、この2つが両軸となることでライフパフォーマンスが向上。



# 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）④～ライフパフォーマンスについて～

## 🎯 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」

- スポーツにおいて、置かれている環境から情報として感じ取り（Perception）、感じ取った情報に基づいて動作を実行する（Action）。動作を実行する中で、新たな情報を常に知覚し、動作をコントロールする。この循環的なプロセスは、環境へ適応する能力を高めることに寄与。
- スポーツを通じた適応能力の向上には、**心身機能の向上が必要**であり、この心身の機能を効果的に高めるためには「**目的を持った運動・スポーツ**」を実施することが重要。
- 心身機能の向上は、動きや動作の質を高め、必要な情報を感じ取る能力、さらには**最適な意思決定や実行する能力の開拓**に寄与する。こうしたことは、スポーツをさらに楽しむことにもつながる。
- 適応能力の向上は忍耐力を高め、情動のコントロール、さらにはコミュニケーション能力の向上にも資する。
- スポーツを通じた適応能力の向上は、**最悪な状態や危機に陥った状態から乗り越える力や問題解決能力を高め、これらの能力は人生100年時代を生き抜くために必要な能力の一つ**。
- スポーツを通じた適応能力の向上は、**ライフパフォーマンスの向上に寄与**。



## 📷 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。

## 💡 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。