

設置の経緯・議論の内容

- スポーツ庁設置（H27年10月）に伴い、スポーツに関する施策の総合的な推進等について審議するため、**スポーツ審議会**を設置。第2期スポーツ基本計画（H29～R3年度）において、目標の1つとして掲げた「**スポーツ実施率の向上**」について調査審議するため、**審議会の下に「健康スポーツ部会」を設置（H29年7月）**。
- 委員は、地方公共団体・スポーツ関係団体・民間事業者や、働く世代・障害者・高齢者・女性・子供の各分野の有識者・研究者等で構成し、**働く世代や障害者、子供、女性向けのスポーツ施策等**について議論。
- R4年3月に策定した**第3期スポーツ基本計画（R4～R8年度）**を踏まえ、R4年10月からは「**スポーツを通じた健康増進や共生社会の実現等に向けた方策**」について議論を実施。

これまでの主な取組

- ✓ 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を目指し、「**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、部会での議論に基づきスポーツ庁で取りまとめ（R5年8月）
- ✓ スポーツ実施の環境整備や改善に積極的に取り組む地方公共団体、民間事業者、スポーツ関係団体、保険者等の取組について、**現場視察・ヒアリングを実施**し、それらを事例として盛り込んだ「**Sport in Lifeガイドブック**」を策定（R6年3月）
- ✓ **障害者スポーツ振興ワーキンググループ**を設置し（R4年10月）、障害者スポーツの振興に向けた方策について議論を行い、**中間とりまとめ**を公表するとともに（R5年6月）、**最終報告書**を取りまとめ（R6年7月）

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。

🔗 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

ライフステージにおけるライフパフォーマンスのイメージ

高齢者

寝たきりにならず家事や外出、社会参画することができるなど、生活活動の機会を維持・向上できる能力

働く世代・子育て世代

元気に通勤し家事・子育てをキビキビと行うことができるなど、仕事と家事を両立し、人間関係の構築を図りながら活躍し続ける能力

- 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～

（令和5年8月スポーツ庁取りまとめ）



- 運動・スポーツの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、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。
- このように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。
- **ハイパフォーマンススポーツのサポート（トップアスリートへのサポート等）で得られたスポーツ医・科学等に係る知見**を、アスリートだけでなく一般の人々が日常生活で抱え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**ことが期待されている。
- スポーツを「する」ことを通じた「楽しさ」や「喜び」、「ともに」行い「つながり」を感じることで、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は重要であり、引き続きスポーツ実施率向上のための施策を推進することが必要。これまでの取組に加え、運動・スポーツの効果を高めるなど、**質的な視点を持った取組**を更に推進することが重要。

ライフパフォーマンスの向上



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**、目的を持った運動・スポーツを推進していくため、そのねらいや方向性について国等に求められる対応策等も含めて取りまとめ。



推進のねらいと方向性

- 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**※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。 ※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。
- 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**を実施すること。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る。
- 身体診断「セルフチェック」動画等を用いて**自身の状態を把握**すること。自主的に身体への意識及び関心を高めることができ、効果的な運動・スポーツの実施への寄与が期待される。
- 多くの人々が、**自らの心身機能の状態や運動・スポーツの影響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指し、**目的に合わせて運動・スポーツが実施できるような環境整備等**が求められる。また、**国民一般のライフパフォーマンス向上のために、アスリート支援で得られたスポーツ医・科学の知見や事例が生かされるような取組**が必要。

国等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、以下の取組を実施。

- ① **多くの人々が、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の取組**：実態やニーズ調査、目的を持った運動・スポーツの実施推進に係る環境整備、知見の集約と実証研究の成果の周知、実践モデルの創出、セルフチェックの周知啓発、指導者向けツール検討等
- ② **ハイパフォーマンススポーツ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ための取組**：知見や事例の収集、効果検証とその周知等



地方公共団体等

地方公共団体等は、国の取組によって得られた**成果や情報、調査研究での知見等を活用**することが望まれる。



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

心身の維持・向上が必要な機能

- **筋骨格系**
- **神経系**
- **呼吸循環・内分泌代謝系**
- **メンタル系**



心身に多様な変化を与えられ、
得られる効果や適応性が高まる



○ 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**を行うことで、心身への様々な効果を発揮



目的を持った運動・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。

Sport in Lifeガイドブック

～スポーツによる健康増進とライフパフォーマンスの向上を目指して～（概要）



- スポーツ審議会健康スポーツ部会では、スポーツ実施の環境整備や改善に積極的に取り組む地方公共団体、民間事業者、スポーツ関係団体、保険者等の取組に着目して**現場視察・ヒアリング**を実施し、令和6年3月に「**Sport in Lifeガイドブック**」として取りまとめました。
- 第3期スポーツ基本計画で掲げる目標や施策の着実な実施に向けて、**子供（幼児）、女性、働く世代・子育て世代、高齢者、障害者、多様な主体の各ターゲット別に、取組やポイント等をまとめたアクションガイドと、実際の取組事例**を掲載するとともに、関連するテーマの**コラム**も掲載しています。

Sport in Lifeガイドブック

～スポーツによる健康増進と
ライフパフォーマンスの向上を目指して～



スポーツ庁HPにて公表

アクションガイド

子供（幼児）
②プロスポーツチームと連携したアクティブ・チャイルド・プログラムの取組

① アクティブ・チャイルド・プログラム（ACP）を活用することにより、子供が楽しみながら**発育・発達段階に応じた運動遊びを楽しくするプログラム**を提供する。

② その際、**プロスポーツチームが現場で直接指導**することで、子供にとって、より**身体運動が楽しめる機会**を創出する。

③ 加えて、**生活リズムや栄養、休養等の大切さなど**、子供にも分かりやすくまとめたリーフレットを作成・配布し、**リテラシーの向上**にも取り組む。

◆ 子供や保護者へのアンケートを実施し、**適切な指標に基づく成果の把握**を行うことで事業の改善につなげる。

◆ 指導者を含め現場の関係者が**上手に連携しながらプログラムを実施**するとともに、SNSの活用など**保護者への声**を踏まえたプログラムの提供を行っている。

【具体的な取組】
民間事業者等に対し、指導の有無や性別等にかかわらず幼児からの運動習慣を形成するため、保護者・保育者等に対し、安全なスポーツを実施できる環境等に関する情報発信や実施支援を行うとともに、幼児運動動向やアクティブ・チャイルド・プログラムの実施の機会を確保する。

次頁で
具体的な
事例を
掲載

取組事例

取組事例
徳島県美馬市

リーグのコーチによる子供の運動遊びに親しむ機会の提供

徳島ヴォルティス（リーグ）及び大塚製薬（特）と連携し、市内の認定こども園及び幼稚園に通う幼児を対象に、**徳島ヴォルティスコーチが、アクティブ・チャイルド・プログラム（ACP）とボールを使った運動遊びを指導する運動プログラム**を実施。

幼児期に必要な多様な動きの獲得や体力・運動能力の向上を目的とした「運動遊び」として、体の成長に不可欠な「栄養等の学習」なども通じて、活動的で健康的な生活習慣を身につけ、生涯にわたる豊かな人生を送るための基礎づくりに取り組んでいる。

ACPを活用し、子供たちが**楽しみながら発達段階に応じた運動遊びに親しめるメニュー**となっており、さらに**徳島ヴォルティスのコーチが指導**することで、より運動を楽しめる機会となっている。

子供や保護者へのアンケートを実施し、**適切な指標に基づく成果の把握**を行うことで、事業の改善につなげるとともに、子供への効果や保護者からの評価は、プログラムを実施する徳島ヴォルティスのコーチにとっても、**より質の高いプログラムを提供するインセンティブ**となっている。

徳島ヴォルティスのコーチと現場の先生が**上手に連携**しており、互いに理解し尊重し合っており、プログラムを実施できるとともに、**保護者のニーズも踏まえたプログラムの提供**につながっている。

集団行動を通じて、子供の**体力・運動能力の向上のみならず、ルールを守るようになる、社交性身につくなどの効果にもつながっている**。また、生活リズムや栄養、休養等の情報もまとめたリーフレットを作成して配布し、**分かりやすく伝え**ることで、**健康リテラシーを高める**ている。

アンケートで把握したデータを更に詳細に分析し、**エビデンスを活用したプログラムの効果をもっと示せる**と良い。また、子供の**みならず親子で運動遊びに親しめるプログラムの開発**にも期待。

詳細な設定を行い、データに基づいて成果を継続的に把握しているのは評価に値し、今後、プログラムの効果やエビデンスを積み上げていくことも重要である。また、PFSCについて注目したい。（担当委員）
指導者の生活等において、本プログラムで実施した運動遊びを継続して行うことで、体力・運動能力の向上が期待される。（担当委員）

「具体的な取組」「取組を開始・継続できたポイント」「第3期スポーツ基本計画の該当記載」を掲載

健康スポーツ部会で視察・ヒアリングした事例について、「取組概要」や「成果の要因・工夫のポイント」「今後の課題」や「委員所見」を掲載



1	はじめに		04	
2	ガイドブックの見方		05	
3	具体的なアクションガイド			
I. 子供 (幼児)	① まちづくりの推進における外部連携による幼児の運動習慣化 ② プロスポーツチームと連携したアクティブ・チャイルド・プログラムの取組 ③ 親子や地域住民がいつでも、誰でも、どこでもスポーツに親しめる環境の整備 ④ 地域資源を活用した子供のあそび場づくりと交流機会の創出 【コラム】「アクティブ・チャイルド・プログラム (ACP)」	静岡県三島市	08	
		徳島県美馬市	10	
		NPO法人スポネット弘前	12	
		ポートキッズパーク Mooovi	14	
			16	
II. 女性	① 他分野との連携と行動変容のエビデンスを活用した女性のスポーツ参画促進 ② 幅広い世代の女性のニーズに応じたダンスフィットネスプログラムの提供 ③ 中高年の女性を対象としたエビデンスに基づくスポーツプログラムと医療との連携 【コラム】「ママもまんなかプロジェクト」	東京都足立区	18	
		コナミスポーツ(株)	20	
		(株)カーブスジャパン	22	
			24	
III. 働く世代・ 子育て世代	① 地域の医科学センターにおけるアスリートの知見を活用した住民の健康増進 ② 産学連携組織におけるスポーツを通じた健康経営 ③ スポーツ関係企業におけるアプリ等を活用した従業員の健康増進 ④ 社内における就業時間中の運動・スポーツプログラム ⑤ 健診センターとの連携によるスポーツ及び健康づくりプログラムの提供 【コラム】「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」(厚生労働省)	横浜市スポーツ医科学センター	26	
		神戸商工会議所	28	
		アシックス(株)	30	
		(株)NISHI SATO	32	
		電設工業健康保険組合	34	
			36	
IV. 高齢者	① 子供をインフルエンサーとする高齢者のスポーツ実施促進と住民の健康づくり ② 医師会との連携による脳と身体の健康づくり ③ 医療・介護と連携した運動・スポーツによる認知症予防 ④ 長期的な健康づくり事業を通じた運動グループの形成とエビデンス評価等の取組 ⑤ スポーツクラブにおけるリハビリテーションプログラムの提供 ⑥ スポーツ競技を通じた健康増進とデータを活用した競技の普及・振興 【コラム】「運動・スポーツ関連資源マップ」	鳥取県湯梨浜町	38	
		東京都狛江市	40	
		石川県白山市	42	
		千葉県柏市	44	
		ルネサンス蒔田	46	
		(公財)日本ゴルフ協会	48	
			50	



3 具体的なアクションガイド

V. 障害者	① 地域の障害者スポーツ振興のハブ機能を担うセンターの運営	障害者スポーツ文化センター横浜ラポール	52				
	② 行政とスポーツ団体の連携による障害者スポーツに力を入れたまちづくりの推進	福島県福島市	54				
	③ 企業における障害者スポーツの普及支援と地域活性化	(株) アイエイアイ	56				
	④ 企業におけるインクルーシブルな競技大会を通じた共生社会の推進	長瀬産業 (株)	58				
	⑤ スポーツクラブにおける障害児のスポーツ実施環境整備	ルネサンス蒔田	60				
	【コラム】改正障害者差別解消法の施行について		62				
	【コラム】「スポーツ施設のユニバーサルデザイン化 (ガイドブック)」		63				
VI. 多様な主体	① 図書館における運動・スポーツの取組を通じた住民の健康づくり	大阪府吹田市	65				
	② 行政内部における研究機関の設置を通じた身体活動に関するエビデンス構築	島根県雲南市	67				
	③ 多様な主体が無料で気軽に参加できる全国規模の定例ウォーキングイベント	(一社)parkrun Japan	69				
	④ ルールの工夫を通じた多様な主体がとにもするスポーツの実現	(公財)日本サッカー協会	71				
	⑤ 健康都市宣言によるスマートウェルネスシティの実現	静岡県三島市	73				
	⑥ スポーツ団体や企業と連携した市民のコンディショニングづくり	徳島県美馬市	75				
	【コラム】「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」		77				

4 終わりに

・現場視察・ヒアリングを踏まえた成果や課題／共通する課題解決方法に関する考察	78				
・健康スポーツ部会長・スポーツ庁長官 メッセージ	79				

5 参考資料

・現場視察・ヒアリング先／担当委員／関連リンク 一覧	81				
・索引・キーワード	83				
・第3期スポーツ基本計画 対応図	84				
・関連資料リンク集	89				
・スポーツ審議会健康スポーツ部会委員名簿	90				
・現場視察・ヒアリング報告書詳細版 (別添)	別添				



- 地域の障害者スポーツ振興の拠点としての「障害者スポーツセンター」を広域レベル（都道府県単位）で1つ以上。
- 障害のある人がより身近な環境でスポーツに親しむ環境を実現し、ともにするスポーツを推進するため、「障害者スポーツセンター」を地域全体で障害者スポーツ振興を行う、幅広い機能と高い専門性を持つ人材と拠点となる施設等から構成される、包括的な地域拠点として、その役割や機能等を整理。

4つの機能

ネットワーク機能



- 医療関係者、学校関係者、社会福祉施設関係者、障害者スポーツ団体、スポーツ団体、スポーツ施設、スポーツクラブやサークル、地方公共団体等との連携（スポーツ導入支援、身近なスポーツ実施環境の整備、地域の活動拠点への移行支援等）
- 義肢装具士等との連携（用具・装具のフィッティング等のサポート等）

人材育成・関係者支援機能



- スポーツ関係者、教職員（志望者も含む）、医療関係者（志望者も含む）、社会福祉施設関係者、手話通訳者、介助者等に対する知見やノウハウの提供や支援、指導及び助言
- 地域の障害者スポーツ振興を支える人材の育成及び派遣等
- 「ともに」スポーツを楽しむ機会創出のための、ノウハウの提供、企画の支援、人材の派遣

情報拠点機能



- スポーツ実施を促すための情報発信
- 地域のスポーツクラブの活動状況等に関する情報収集及び提供
- アスリートの競技大会における活躍状況等の情報収集及び発信
- 障害者スポーツ活動実施に係る全般的なノウハウの蓄積
- 必要な用具等の拠点や専門家に関する情報収集及び提供
- 様々な障害等を有する方のための情報保障

指導・相談機能



- スポーツをこれから始める人に対する安全に配慮した指導
- 施設内で行うスポーツ教室や地域への出張教室、指導者派遣
- 個々の事情にあった継続的なスポーツ実施に関する助言指導
- スポーツ無関心層のニーズの掘り起こし、啓発、普及活動
- 必要な用具等の貸し出し、保管
- スポーツ用具や装具のフィッティング、調整、修理等のサポート

※ その他、地域のニーズに合わせて、付加する機能を検討して決めていく方向性を提示。
（例：水上スポーツや冬季スポーツに関する教室、アスリート支援、地域の福祉避難所としての機能 等）

必要な人材、施設・設備

- 関係者と連携するためのコーディネーター、スポーツ指導にあたる指導者の定常的な配置が必要。
- 知見やノウハウを蓄積するため、1つ以上の何らかのスポーツ施設・設備（体育館、プール、トレーニング室など）が必要。
- 施設がユニバーサルデザイン化され、身体障害者等のためのトイレ、更衣室、音声や光で緊急事態や避難誘導を知らせる装置、用具の保管庫などが必要。駐車場、入口付近のロータリーが必要。

整備の進め方

- 地域において、域内の障害のある人となない人の意見を聞きながら、既存施設への機能の付与・充実、人員・体制の充実、施設の新設・改修等、整備の進め方を検討する必要。その際、PPP/PFIなど民間資金と創意工夫を活用することについても、検討。
- 施設・設備の整備は、新設に限らず、廃校なども含む既存施設の改修や複数のスポーツ施設のネットワーク化も含めて検討。

- 障害の有無に関わらず、いつでも、どこでも、誰もがスポーツを気軽に身近なところで楽しめる環境の整備のため、本WGにおいて、①障害者スポーツセンターの在り方、②障害者スポーツを支える人材の在り方、③障害者スポーツ団体の他団体や民間企業等との連携を含めた組織基盤強化、の3つの議題を議論。このうち①については中間まとめ（令和5年6月14日）にて期待される4つ機能などを整理。
- 今回の最終報告書は、上記のうち、②障害者スポーツに関わる指導者等の人材の在り方、③障害者スポーツ団体の他団体や民間企業等との連携を含めた組織基盤強化について提言するもの。

I 障害者スポーツを支える人材の在り方について

- ① 地方公共団体や都道府県障害者スポーツ協会など様々な主体が関わる障害者スポーツを支える人の活躍の場づくり
 - ・ 障害者スポーツセンター機能を基盤とした、障害者スポーツ指導者とスポーツ指導者を必要としている場とのマッチングの実施によるネットワークづくり
 - ・ 障害者スポーツセンター等を中心に活動する、地域や地方公共団体の特性に応じて様々な機関とのハブとしての役割を果たす障害者スポーツコーディネーターのモデル事例の横展開と人材育成
- ② 障害者スポーツ指導者の資質向上等に向けた研修機会の拡充
 - ・ 日本パラスポーツ協会パラスポーツ指導員の座学講習等のオンライン化やオンデマンド化など、広く受講しやすい環境整備
 - ・ 障害者スポーツセンターの若手職員向け研修会・情報交換会の開催等

II 障害者スポーツ団体の基盤強化について

- ① 他団体との連携の取組の促進
 - 団体の持続的な団体運営を図る方策の一つとして、他団体との緩やかな連携から団体同士の統合まで、様々な形で団体の連携の取組が推進されるよう、既にある各種連携事例を広く横展開するとともに、連携に当たっての阻害要因を分析の上、解決に向けた支援方策について検討すべき
- ② 民間企業との連携のさらなる促進
 - 団体自身の強みや、団体と連携することによる民間企業にとってのメリットの分析を行ったり、民間企業と共通する社会課題に対し、共に歩んでいくことを支援したりするような仕組み作りが必要
- ③ 障害者スポーツ団体の基盤強化の促進
 - 他のスポーツ団体や企業その他の団体との連携や、その前提となる経営戦略の策定などを構想・推進する人材の確保に資するような施策として、例えば、民間企業からの出向者の派遣（障害者スポーツ団体側の受入）を促進させる仕組みを検討すべき

III スポーツの振興体制について

スポーツを通じた共生社会を実現するという目標の達成に向けては、スポーツ振興の当事者たる国、地方公共団体、スポーツ統括団体等においても、それにふさわしい組織体であることが望まれる。急速な少子高齢化が進むなか、障害のある・なしで区別して取組を進めていくことが困難になってくることも考えられ、一体的な取組は今後ますます重要になってくる。

- ・ 国においては、スポーツ全体の所管省庁が一元化されているが、これにとどまらず、例えば、パラアスリートも含めた世界トップを目指すハイパフォーマンススポーツのサポートで得られたスポーツ医・科学等に係る知見を広く国民の運動・スポーツに活用しライフパフォーマンスの向上に役立てる等、一体的な取組をさらに進めていくべき。
- ・ 都道府県では、スポーツ担当部署が一元化されるケースが約半数。より効果的に施策を展開するためには、スポーツ担当部署のみならず、様々な部署との連携は依然として重要。国においては、先行して分野に応じて一元化を行った都道府県における成果や課題等を整理し示すことが求められる。
- ・ 中央競技団体について、スポーツ振興にあたってどのような組織の在り方が適切なのか、諸外国の例も参考に検討が進められることが望まれる。