



スポーツ庁における スポーツを通じた介護予防等の取組

令和5年度 地域づくり加速化事業

スポーツ庁 健康スポーツ課



スポーツ基本法とスポーツ基本計画

スポーツ基本法(2011年制定)

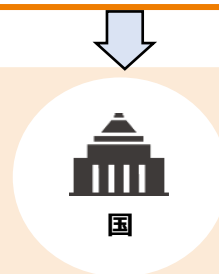
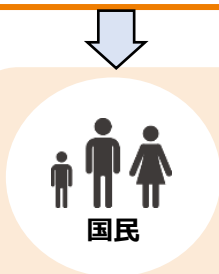
- スポーツの持つ意義や役割、効果等を明らかにするとともに、スポーツに関する基本理念を規定
- スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは、すべての人々の権利であるとし、健康の保持増進や安全の確保等の規定を整備
- プロスポーツや障害者スポーツを推進の対象とすることを明確化するとともに、国際競技大会の招致・開催、優秀な選手の育成など、時代の変化等に対応した施策の規定を整備

スポーツ基本法の理念を具体化し、スポーツ立国実現のための具体的施策等を規定

スポーツ基本計画

5年間の日本のスポーツの重要な指針

今後の我が国のスポーツ政策の方向性を示すもの



関係者が一体となって「スポーツ立国」実現を目指す

スポーツ基本計画について

スポーツ基本法第9条第1項に基づき、文部科学大臣が定めなければならないとされている、スポーツに関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るための基本的な計画。

2015年（平成27年）10月



2012

（平成24年度）

第1期スポーツ基本計画
（H24～H28）



2022年（令和4年）

3月3日 スポーツ審議会答申

3月25日 **第3期スポーツ
基本計画策定**

2017

（平成29年度）

第2期スポーツ基本計画
（H29～R3）

2022

（令和4年度）

第3期スポーツ基本計画

（R4～R8）

第3期スポーツ基本計画における 今後5年間に**総合的かつ計画的に取り組む12の施策**

① 多様な主体における

スポーツの機会創出

地域や学校における子供・若者のスポーツ機会の充実と体力向上、体育の授業の充実、運動部活動改革の推進、女性・障害者・働く世代・子育て世代のスポーツ実施率の向上 等

④ スポーツの国際交流・国際貢献

国際スポーツ界への意思決定への参画支援、スポーツ産業の国際展開を促進するプラットフォームの検討 等

⑦ スポーツによる地方創生、 まちづくり

武道やアウトドアスポーツ等のスポーツツーリズムの更なる推進など、スポーツによる地方創生、まちづくりの創出の全国での加速化 等

⑩ スポーツ推進のための

ハード、ソフト、人材

民間・大学も含めた地域スポーツ施設の有効活用促進、地域スポーツコミッションなど地域連携組織の活用、全N Fでの人材育成及び活用に関する計画策定を促進、女性のスポーツ指導に精通した指導者養成支援等

② スポーツ界におけるDXの推進

先進技術を活用したスポーツ実施のあり方の拡大、デジタル技術を活用した新たなビジネスモデルの創出 等

⑤ スポーツによる健康増進

健康増進に資するスポーツに関する研究の充実・調査研究成果の利用促進、医療・介護や企業・保険者との連携強化 等

⑧ スポーツを通じた共生社会の実現

障害者や女性のスポーツの実施環境の整備、国内外のスポーツ団体の女性役員候補者の登用・育成の支援、意識啓発・情報発信 等

⑪ スポーツを実施する者の

安全・安心の確保

暴力や不適切な指導等の根絶に向けた指導者養成・研修の実施、スポーツ安全に係る情報発信・安全対策の促進 等

③ 国際競技力の向上

中長期の強化戦略に基づく競技力向上支援システムの確立、地域における競技力向上を支える体制の構築、国・JSP0・地方公共団体が一体となった国民体育大会の開催 等

⑥ スポーツの成長産業化

スタジアム・アリーナ整備の着実な推進、スポーツ経営人材育成やスポーツ団体の経営力強化等への支援 等

⑨ スポーツ団体の

ガバナンス改革・経営力強化

ガバナンス・コンプライアンスに関する研修等の実施、スポーツ団体の戦略的経営を行う人材の雇用創出を支援 等

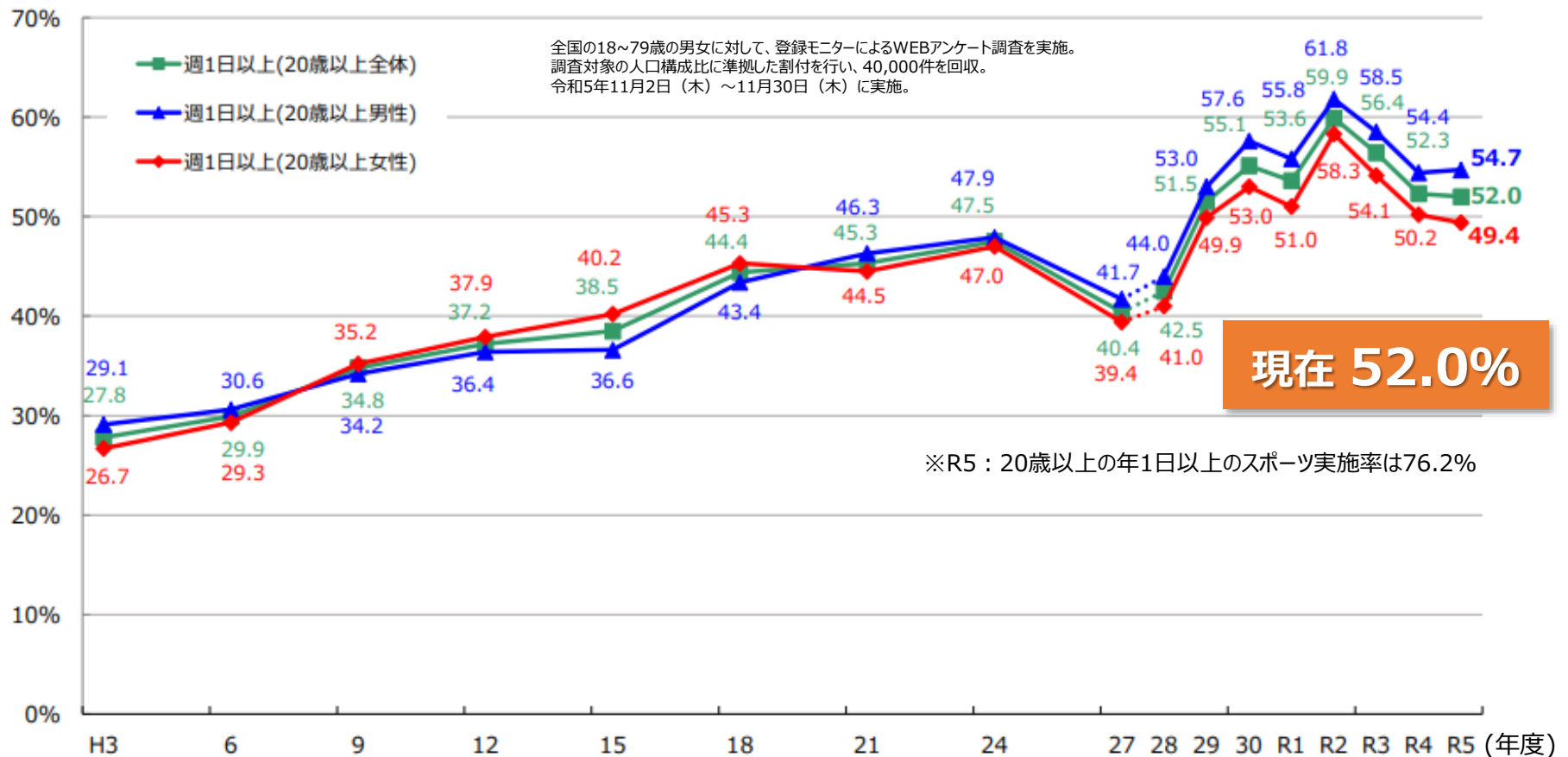
⑫ スポーツ・インテグリティの確保

スポーツ団体へのガバナンスコードの普及促進、スポーツ仲裁・調停制度の理解増進等の推進、教育研修や研究活動等を通じたドーピング防止活動の展開 等

20歳以上のスポーツ実施率の状況

第3期スポーツ基本計画の目標

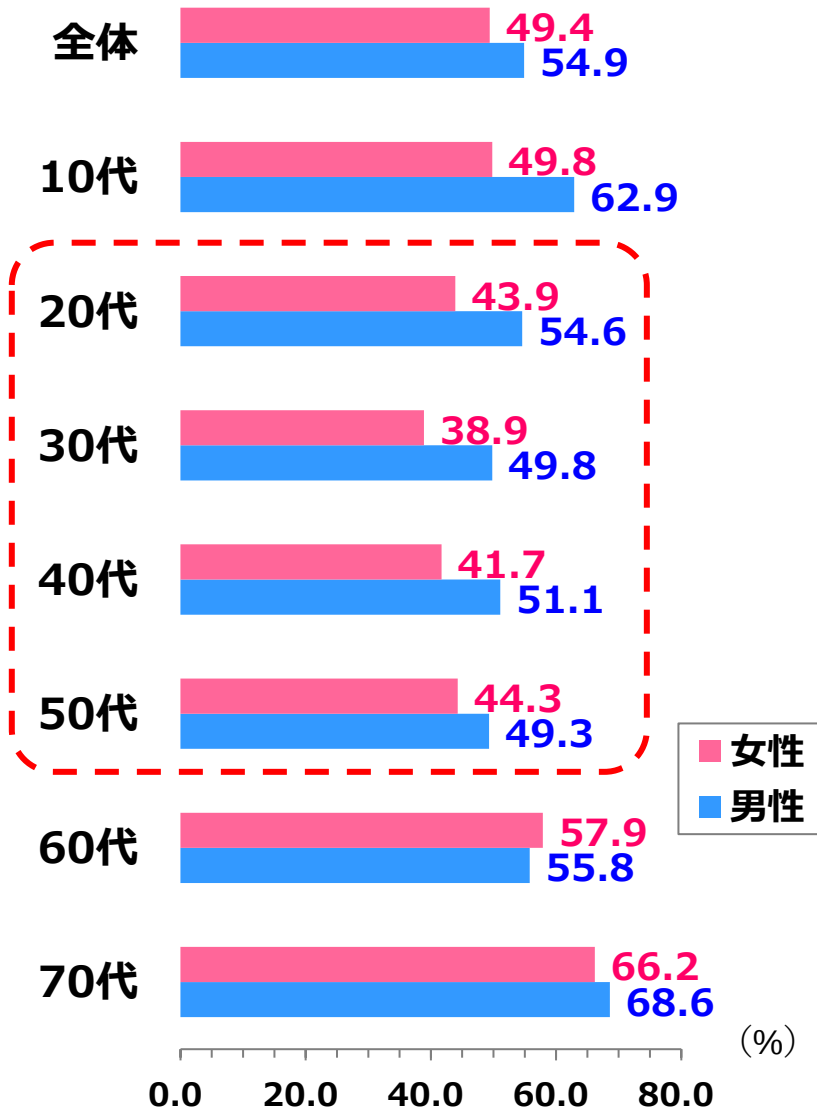
成人の週1回以上のスポーツ実施率： 70%
成人の年1回以上のスポーツ実施率： 100%に近づく



※なお、第3期スポーツ基本計画（R4年度～8年度）においては、「成人のスポーツ実施率」は「20歳以上のスポーツ実施率」を用いて評価することとしている。

性別・年代別スポーツ実施率と阻害要因

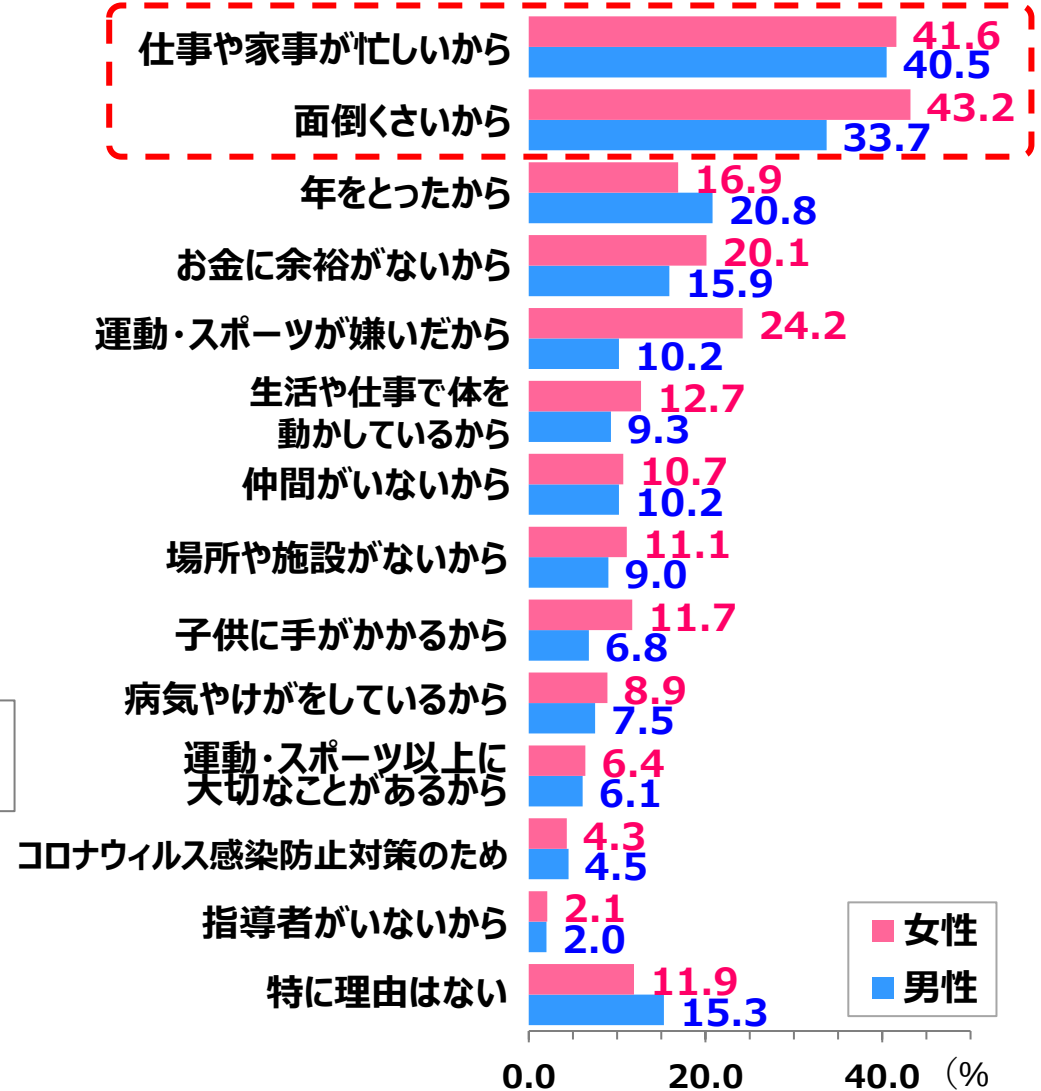
■年代・性別スポーツ実施率（週1日以上）



※10代は18歳，19歳のみ

■スポーツ実施の阻害要因 ※複数回答可

（週に1日以上実施できない・直近1年に運動しなかった理由）



（出典）「スポーツの実施状況等に関する世論調査」（令和5年度 スポーツ庁実施）より作成

- 運動・スポーツをする際に何らかの制限や配慮が必要な方々を含め、**誰もが身近な地域で安全かつ効果的な運動・スポーツを日常的に実施**するためには、**地域の体制整備が必要**。
- 地域の実情に応じて**地方公共団体が行う**、多くの住民が安心して、**安全かつ効果的な健康づくりのための楽しい運動・スポーツを習慣的に実施するための取組を支援**。

交付先	都道府県、市町村	補助率	定額
-----	----------	-----	----

支援対象

体制整備の取組【必須事項】

効率的・効果的に取組を実施することができる連携・協働体制の整備



習慣化させるための取組【必須事項】

- ① **医療と連携した**地域における運動・スポーツの習慣化の取組
- ② **要介護状態からの改善者を含めた、介護予防を目指した**地域における運動・スポーツの習慣化の取組
- ③ **障害の有る人が、ない人と一体となった**形での運動・スポーツの習慣化の取組
- ④ 以下のいずれかのターゲットに係る主に**スポーツ無関心層に対する**地域における運動・スポーツの実施・習慣化に係る取組
ア. 女性（妊娠期・子育て期を含む）
イ. 働く世代

追加実施事項【選択事項】

① 相談斡旋窓口機能

地域住民の多様な健康状態やニーズに応じた情報提供や相談を行う窓口の設置



② 官学連携

地域の大学等に備わる専門的知識や施設の活用



③ 複数の地方公共団体の連携・協働

④ 運動・スポーツ関連資源マップの作成・活用

地域住民の健康状態に応じたスポーツ実施場所等の情報を見える化したマップの作成・活用

事業名：ポールウォーキングの普及

■ 目的

コロナ禍でも安心・安全に運動できるポールウォーキング！

コロナ禍の外出自粛で、心身の不調や、高齢者の認知機能の低下等が顕在化していることから、コロナ感染拡大時でも仲間と健康維持できる取組としてポールウォーキングを定着させる。

■ 取組概要

ポールウォーキングお誘い隊の養成・出前講座の実施

地域における普及活動を目的に、ポールウォーキングの「地域のクチコミ係」としてポールウォーキングお誘い隊を86名、養成した。

また、市内の高齢者を中心としてポールウォーキングを通じた仲間づくりに関心の有る団体に対して、出前講座を実施した。（年間12回、延べ162名参加）

■ 工夫した点

足利大学と連携

ポールウォーキング実施者の体力に応じたトレーニングができるよう、専門的知見から、安全で効果的な運動プログラムを実施。また、体験講座で受講した方が継続できるよう、教授が自主的に実施しているヘルシーポールウォーキング教室に繋いだ。

■ 事業成果

運動継続の希望率が9割！

ポールウォーキングお誘い隊の参加者にアンケートをとったところ参加者の9割が、事業終了後も運動を継続したいと答えた。



①②活動の様子
③お誘い隊の帽子（貸与）

事業名 運動・スポーツ習慣化促進事業 気軽に歩いて健康増進『てくてc逗子』

■ 目的

1. コロナ禍による過度な活動や外出の制限からの脱却
2. 高齢者における「歩行」「身体活動」の習慣化に向けた支援
3. 参加者が楽しく参加・交流できるコミュニティの提供

■ 取組概要

- ①参加者それぞれが1日の平均歩数を増やす取組みを実施。
- ②歩行や身体活動を学べる講座・教室を開催し、参加者は任意で参加。
- ③参加者の調査結果と介護予防日常生活圏域二ス調査を比較し、効果検証。

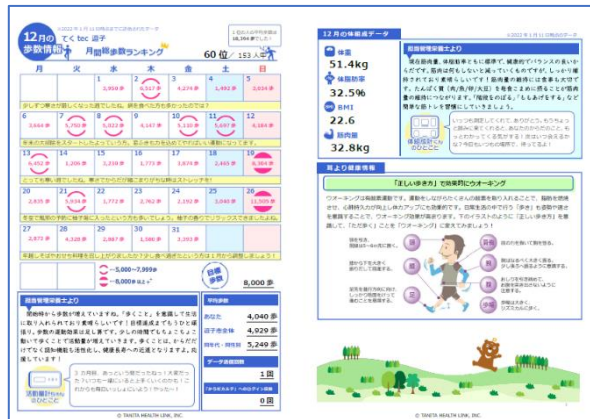
■ 工夫した点

運動無関心層の取込のため、WEBニュースサイトや地域情報誌等の民間媒体にも掲載。募集チラシに「運動」ではなく、「体力を取り戻す」をキーワードとして使用。習慣化させるための工夫として、

- ①歩行と健康の関係性を簡潔明瞭にした冊子配付、②講座やイベント情報、歩数結果などを毎月送付、③体組成測定会で身体変化の可視化、④活動量計と体組成計データを確認できるWEB確認サイトを提供、⑤シニア向けeスポーツ体験会等を開催

■ 事業成果

介護予防・生活支援サービス事業利用の適否を判断する際に活用する「基本チェックリスト」を参加者に回答してもらい、令和2年度のに実施した調査結果と比較したところ、多くの項目で改善が確認された。



事業名 WITHコロナ時代における健康二次被害予防 のため運動スポーツ・習慣化事業 ②フレイル予防とeスポーツによる認知症予防事業

■目的

新型コロナウイルス感染症の影響により、外出を控えすぎて生活不活性化となり、人との交流が損なわれることでフレイルが進行する可能性が高くなることから、フレイル予防や認知症の予防を図る。

■取組概要

市内高齢者サロン2カ所にて、高齢者でも気軽に取り組める「いきいき100歳体操」と太鼓をたたくリズムゲームを使ったeスポーツ体験教室を実施した。

〔参加対象〕 高齢者サロン参加者〔参加人数〕 30名

〔実施回数〕 延べ30回 〔実施時期〕 10月～2月

■工夫した点

eスポーツという新たな取り組みにより「楽しさ」を体感しながら、身体を動かす取り組みとした。

最終回にはこれまでの練習の成果を披露し、交流を通してさらなる高齢者サロンの活性化を目的として、両サロンの交流イベントを実施し、参加者のモチベーション向上による運動継続を図った。

■事業成果

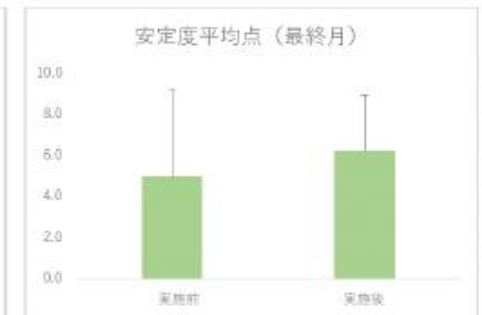
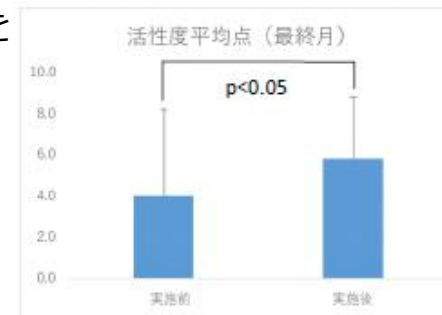
二次元気分尺度を計測した結果、事業初月と最終月で比較した「活性度」にて有意差がみられ、意欲的に取り組んでいる状況が示唆された。



いきいき百歳体操



高齢者サロンでeスポーツ



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げる**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」行き「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・スポーツに係る**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



国



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。

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、実施中）

【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。

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」 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

場所：北海道東川町

対象：76人

評価：身体機能、QOL、労働生産性等

介入：モーターコントロールエクササイズ※を主とした運動

介入期間：3か月

※姿勢・運動を制御する機能を高めるエクササイズ

運動介入の様子



実証研究を行う前に、キックオフセミナーを開催。室伏長官からライフパフォーマンス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伝えた。

モーターコントロール（姿勢・運動を制御する機能）を高めることを目的としたエクササイズを中心とした集団エクササイズを1回/週の頻度で3か月間実施し、介入前後での機能の改善効果を分析。

北海道東川町でのコンディショニングに関する取り組みから得られた知見

取り組みから得られた効果・エビデンス

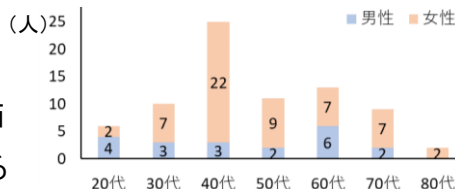
参加者 東川町在住の成人76名(女性56名、男性20名)

運動プログラムの概要

1. プログラムの**前**に身体機能等を評価
2. 姿勢や運動を制御する機能を高める

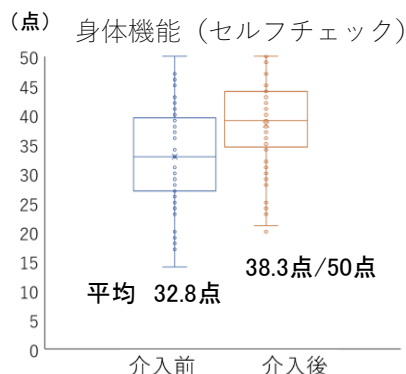
集団エクササイズを**週1回90分、3カ月間**実施 → **継続率88%**

3. プログラム**後**の身体機能等を評価 → 参加者へ**フィードバック**



プログラムの全体的な結果

- 身体機能 **向上**
- 腰痛 **改善**
- ロコモ度 **改善**
- プレゼンティーイズム **向上**
- 身体的・精神的健康度(QOL) **向上**



参加者の主な発言

- ◆ **一緒に**やっている人がいるのは心強い
- ◆ **毎週この日**だよ、となっている方がリズムを作りやすい
- ◆ **1ポイントでも**上がっていると、効果が出てる満足感がある
- ◆ 全然できなかった動きが、**ずっと楽**に行くようになった
- ◆ 車のバック駐車の際に、**すぐ後ろが見える**ようになった

主な考察

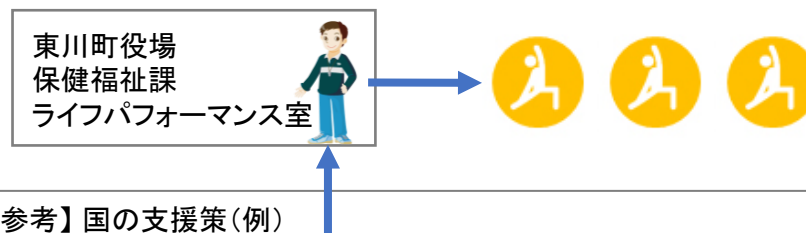
- 誰かと一緒にという**コミュニティ性**は運動の継続を促進
- **対面**で時間・場所・経験を共有することの重要性を確認
- 効果は感じるだけでなく、**客観的**に見えるとモチベーションに繋がる
- 運動プログラムをできることが、**日常生活の場面に生きる**

実施体制の特徴

- 東川町の取り組みは、**保健福祉課ライフパフォーマンス室**を中心に実施。
- 東川町では、総務省の「**地域活性化起業人(企業人材派遣制度)**」等の支援策を活用し、首都圏の民間企業から、姿勢・運動を制御する機能を高めるエクササイズ(モーターコントロールエクササイズ)の指導ノウハウを有するトレーナーを**職員として受入れ**。



- こうした実施体制を、町長の下、「**保健・福祉**」・「**スポーツ**」の**両方の部門の経験を有する幹部職員**がマネジメント。



【参考】国の支援策(例)

- **地域活性化起業人(企業人材派遣制度)**(総務省)
- 地域おこし協力隊(総務省)
- Sport in Life推進プロジェクト 取組モデル創出事業(スポーツ庁)
- 運動・スポーツ習慣化促進事業(スポーツ庁) 等

筋骨格系の機能セルフ・スクリーニング～ 自らの身体を人任せにしない

○身体診断「セルフチェック」動画

老若男女問わず自分のペースで簡単に自分の身体の状態を知ることができるセルフチェック動画です。



それぞれに適応した改善運動も！



【肩甲骨の可動性】 Scapular mobility (elevation)

肩甲骨の可動性（上肢挙上）が低下していると、テニスやバレーボール、水泳など特に腕を挙上するようなスポーツで肩に問題が発生するだけでなく、腰や足への負担が増える可能性があります。鏡を見ながら肩甲骨の可動性を確認してみましょう。
※無理せずに行ってください。

チェック動画 self-evaluation



改善動画 corrective exercise



- ①肩甲骨の動き(上肢挙上)
- ②足首の柔らかさ
- ③胸椎の動き
- ④股関節と背骨の可動性 前屈/後屈
- ⑤下半身の筋力
- ⑥首の動き
- ⑦肩の動き(肩内旋)
- ⑧上体の筋力
- ⑨股関節屈曲の動き(内旋/外旋)
股関節伸展の動き
- ⑩上半身と下半身の可動性とバランス
- ⑪体幹部の筋力 (全11種類)

スポーツが変える、未来を創る。

Enjoy Sports, Enjoy Life



スポーツ庁
JAPAN SPORTS AGENCY