

スポーツ実施率向上のための行動計画について  
～スポーツ・イン・ライフを目指して～  
(答申)

参考資料

スポーツ庁

# 目次

- 1-1. スポーツ基本法におけるスポーツの定義・スポーツの価値
- 1-2. 第2期スポーツ基本計画のポイント
- 2-1. スポーツ実施率の状況①
- 2-2. スポーツ実施率の状況②
- 2-3. スポーツ実施率の状況③
- 2-4. スポーツ実施率の状況④
- 2-5. スポーツ実施とスポーツの価値
- 3-1. 平均寿命と健康寿命の推移
- 3-2. 国民医療費の推移
- 3-3. わが国における死因の状況
- 4-1. スポーツ・身体活動による健康増進・医療費抑制効果について
- 4-2. スマートウエルネスコミュニティ協議会の取組事例
- 4-3. 国内のオリンピック・パラリンピック・ムーブメントの普及
- 4-4. 運動の実施パターンが個人の健康感に与える影響
- 5. 「みんなの廃校」プロジェクト
- 6-1. 総合型地域スポーツクラブについて
- 6-2. 総合型地域スポーツクラブの設置状況
- 7-1. パブコン～もしもあなたがスポーツ庁長官だったら～①
- 7-2. パブコン～もしもあなたがスポーツ庁長官だったら～②
- 8. スポーツ推進アクションガイドー概要ー
- 9-1. スポーツ実施に関わる主な人材について
- 9-2. スポーツ推進委員の概要
- 10-1. 地方スポーツ推進計画等の状況について
- 10-2. 地方スポーツ推進計画におけるスポーツ実施率に係る記載内容について
- 10-3. JAGES Projectについて
- 11. 運動・スポーツ習慣化促進事業
- 12-1. 中学生の1週間の総運動時間の分布
- 12-2. 運動・スポーツ時間の移り変わり
- 12-3. 幼児期の外遊び習慣とその後の運動習慣・体力の関係
- 12-4. アクティブ・チャイルド・プログラム(ACP)
- 12-5. 体育科・保健体育科の学習指導要領
- 12-6. 運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン【概要】
- 12-7. 幼児期運動指針
- 13-1. “歩く”をもっと“楽しく”『FUN+WALK PROJECT』
- 13-2. 「スポーツエールカンパニー」認定制度
- 14. 高齢者の運動習慣、歩行能力及び生活の充実度の関連性
- 15-1. 女性の運動・スポーツの実施状況
- 15-2. 女子児童・生徒のスポーツ実施率
- 15-3. 痩せた運動不足の女性が抱えるリスク
- 16-1. 障害者のスポーツ実施率の状況
- 16-2. 障害者スポーツ推進プロジェクト①
- 16-3. 障害者スポーツ推進プロジェクト②
- 16-4. Specialプロジェクト 2020
- 17. 未来投資戦略2018-「Society 5.0」「データ駆動型社会」への変革-

### 【スポーツ基本法（平成23年法律第78号） 前文】

スポーツは、世界共通の人類の文化である。

スポーツは、心身の健全な発達、健康及び体力の保持増進、精神的な充足感の獲得、自律心その他の精神の涵(かん)養等のために個人又は集団で行われる運動競技その他の身体活動であり、今日、国民が生涯にわたり心身ともに健康で文化的な生活を営む上で不可欠のものとなっている。スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは、全ての人々の権利であり、全ての国民がその自発性の下に、各々の関心、適性等に応じて、安全かつ公正な環境の下で日常的にスポーツに親しみ、スポーツを楽しみ、又はスポーツを支える活動に参画することのできる機会が確保されなければならない。

スポーツは、次代を担う青少年の体力を向上させるとともに、他者を尊重しこれと協同する精神、公正さと規律を尊ぶ態度や克己心を培い、実践的な思考力や判断力を育む等人格の形成に大きな影響を及ぼすものである。

また、スポーツは、人と人との交流及び地域と地域との交流を促進し、地域の一体感や活力を醸成するものであり、人間関係の希薄化等の問題を抱える地域社会の再生に寄与するものである。さらに、スポーツは、心身の健康の保持増進にも重要な役割を果たすものであり、健康で活力に満ちた長寿社会の実現に不可欠である。

スポーツ選手の不断の努力は、人間の可能性の極限を追求する有意義な営みであり、こうした努力に基づく国際競技大会における日本人選手の活躍は、国民に誇りと喜び、夢と感動を与え、国民のスポーツへの関心を高めるものである。これらを通じて、スポーツは、我が国社会に活力を生み出し、国民経済の発展に広く寄与するものである。また、スポーツの国際的な交流や貢献が、国際相互理解を促進し、国際平和に大きく貢献するなど、スポーツは、我が国の国際的地位の向上にも極めて重要な役割を果たすものである。

そして、地域におけるスポーツを推進する中から優れたスポーツ選手が生まれ、そのスポーツ選手が地域におけるスポーツの推進に寄与することは、スポーツに係る多様な主体の連携と協働による我が国のスポーツの発展を支える好循環をもたらすものである。

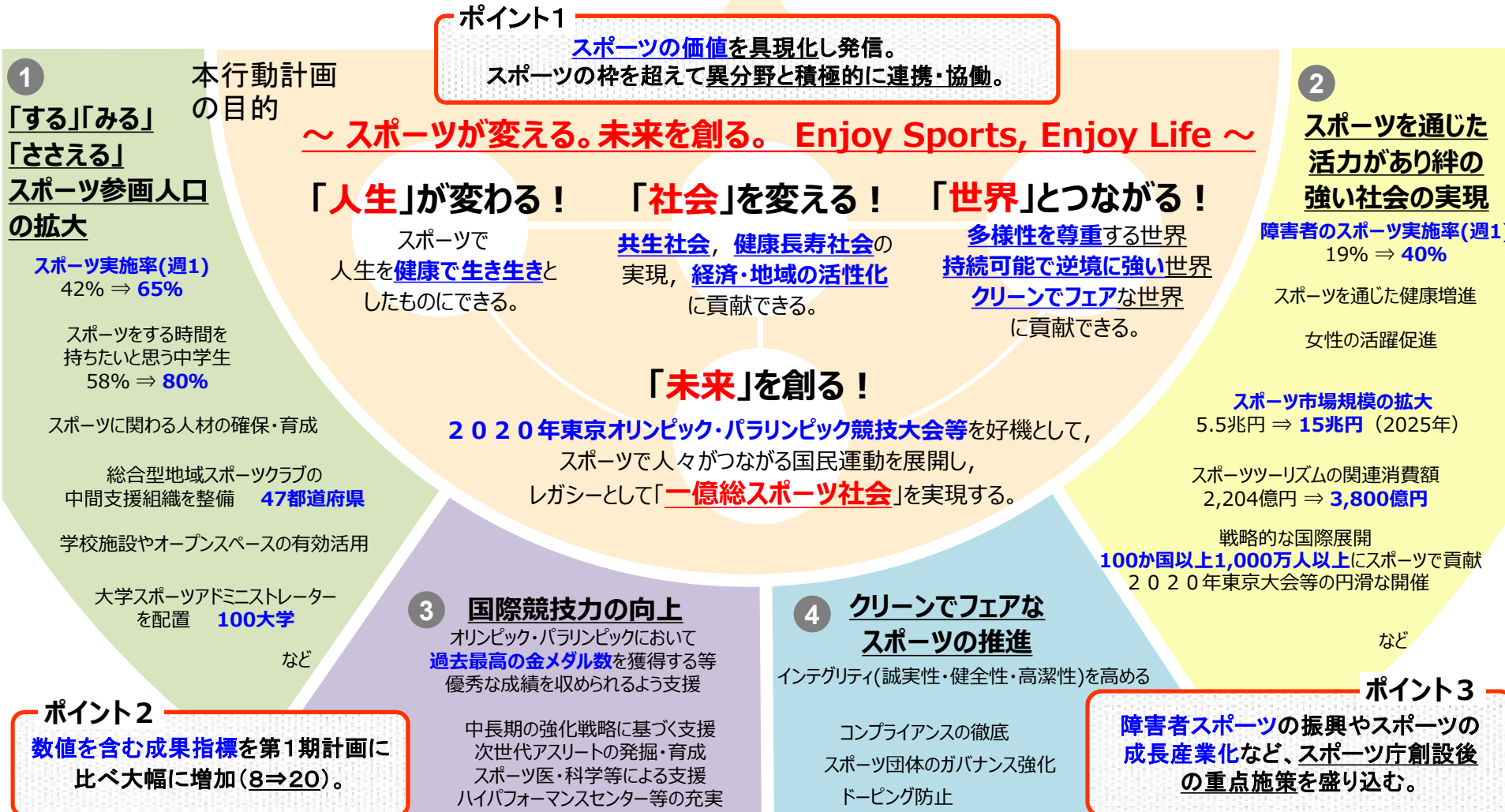
このような国民生活における多面にわたるスポーツの果たす役割の重要性に鑑み、スポーツ立国を実現することは、二十一世紀の我が国の発展のために不可欠な重要課題である。

ここに、スポーツ立国の実現を目指し、国家戦略として、スポーツに関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、この法律を制定する。

# 1-2. 第2期スポーツ基本計画のポイント



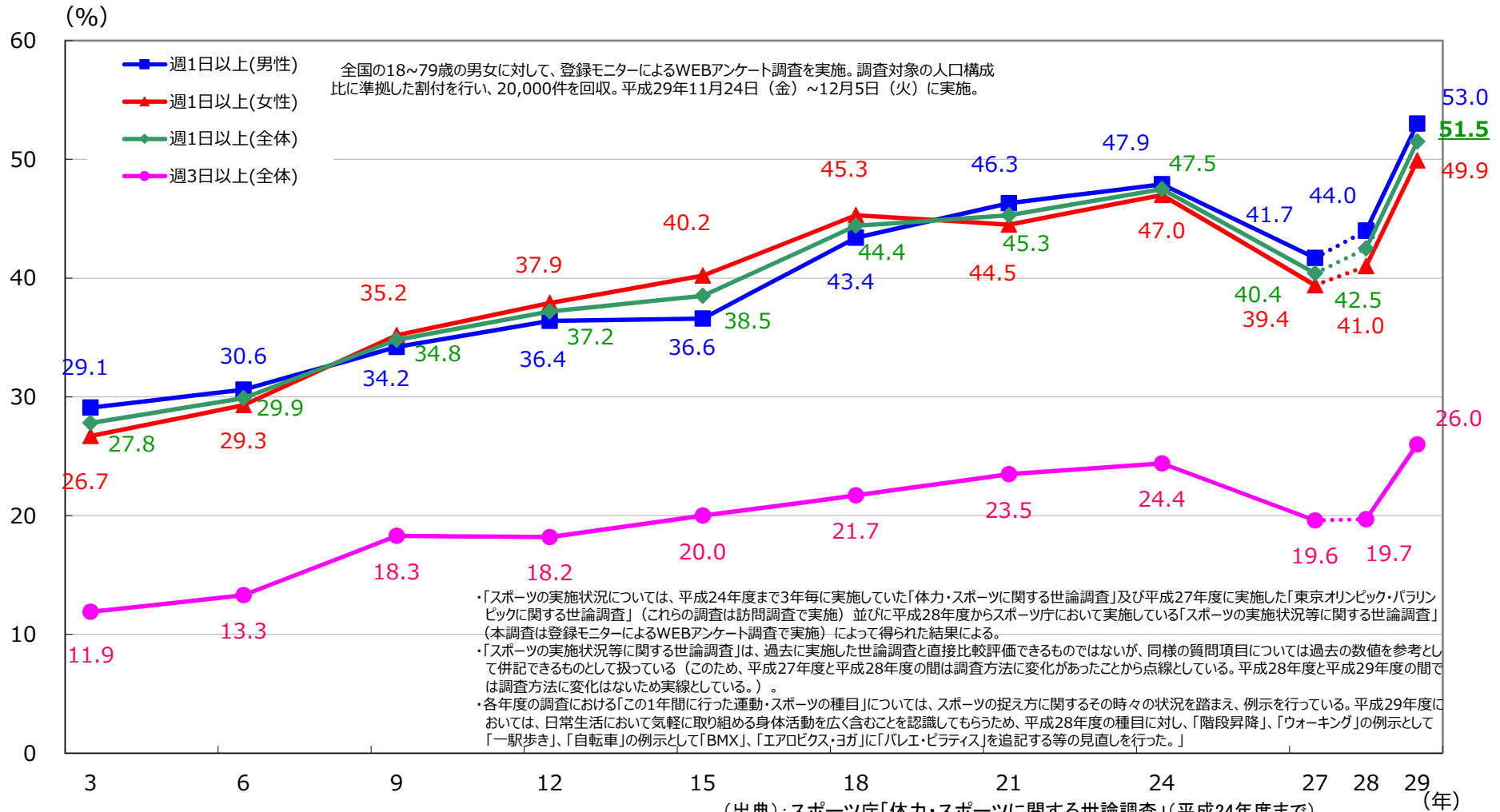
スポーツ基本計画・・・スポーツ基本法(2011(平成23)年公布・施行)に基づき、文部科学大臣が定める計画。第2期は2017(平成29)年度～2021(平成33)年度。



## 2-1. スポーツ実施率の状況①



- ・第2期スポーツ基本計画（平成29年3月）では、成人の週1回以上のスポーツ実施率を65%程度、週3回以上を30%程度とする目標を掲げている。
- ・平成29年度の成人の週1回以上のスポーツ実施率は51.5%となり、平成28年度の42.5%から9.0ポイント上昇。週3回以上は26.0%となり、平成28年度の19.7%から6.3ポイント上昇。

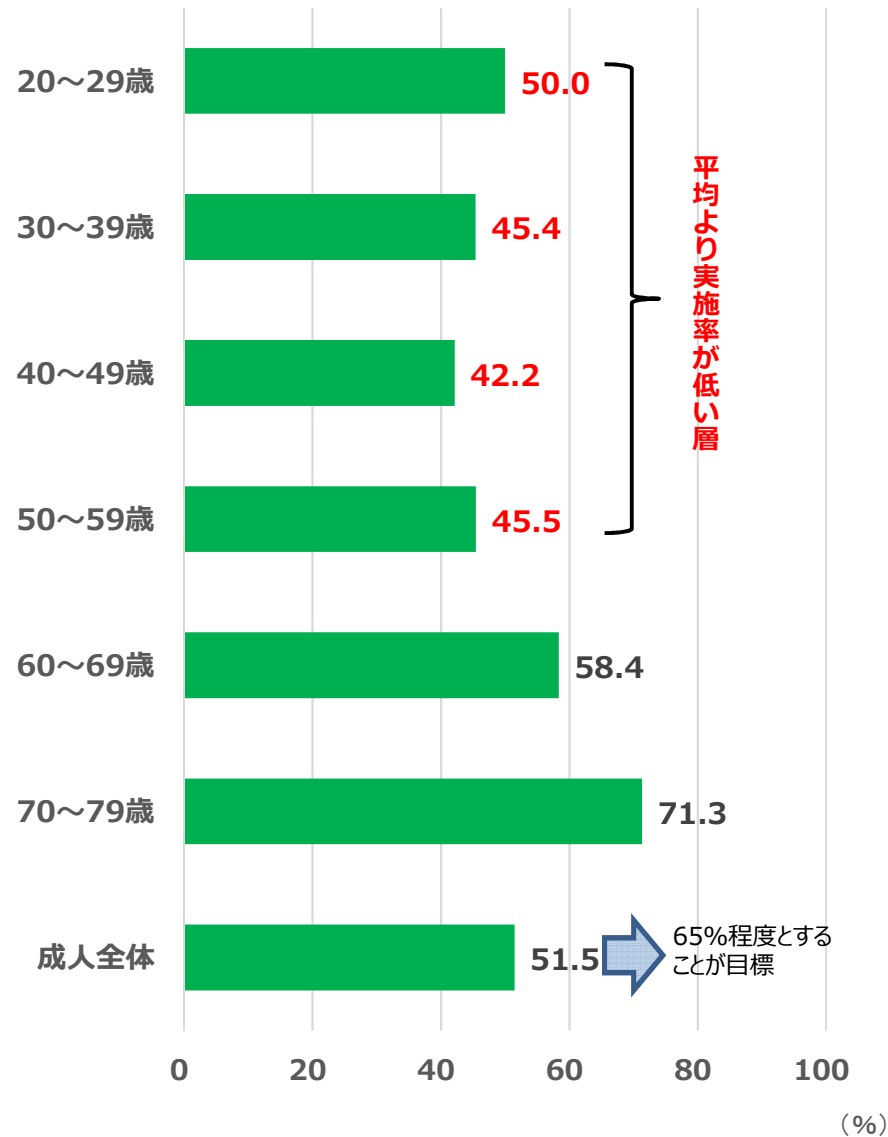


(出典)：スポーツ庁「体力・スポーツに関する世論調査」(平成24年度まで)  
 内閣府「東京オリンピック・パラリンピックに関する世論調査」(平成27年度)  
 スポーツ庁「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(平成28年度から)

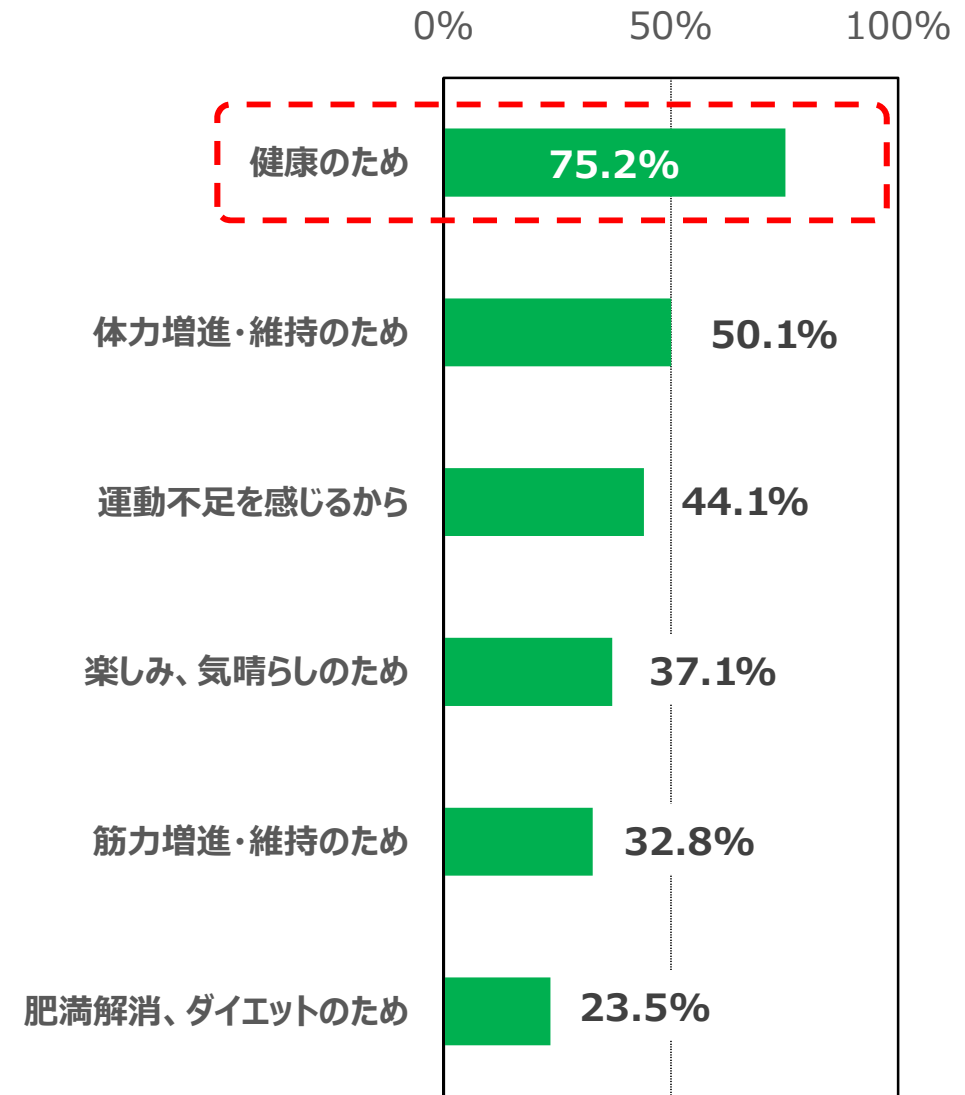
## 2-2. スポーツ実施率の状況②



【年代別の週1回以上スポーツ実施率(成人のみ)】



【この1年間に運動やスポーツを実施した理由(複数回答可)】



## 2-3. スポーツ実施率の状況③



### ○週1日以上

年代別運動実施率 週1日以上 n=20,000 (%)

	全体		男性		女性	
全年代平均	51.8	(42.7)	53.4	(44.3)	50.2	(41.1)
10代	63.3	(49.8)	67.5	(55.1)	58.8	(44.2)
20代	50.0	(34.5)	54.3	(40.8)	45.4	(27.8)
30代	45.4	(32.5)	49.9	(37.2)	40.7	(27.7)
40代	42.2	(31.6)	46.4	(34.2)	37.8	(29.0)
50代	45.5	(39.4)	45.5	(36.3)	45.4	(42.4)
60代	58.4	(54.4)	56.0	(52.8)	60.5	(55.6)
70代	71.3	(65.7)	71.1	(68.1)	71.5	(63.2)
成人のみ	<b>51.5</b>	(42.5)	53.0	(44.0)	49.9	(41.0)

( )内は28年度数値

### ○週3日以上

年代別運動実施率 週3日以上 n=20,000 (%)

	全体		男性		女性	
全年代平均	26.2	(19.7)	27.2	(21.0)	25.1	(18.4)
10代	33.1	(18.6)	38.4	(24.8)	27.6	(12.1)
20代	22.9	(12.1)	26.7	(14.0)	19.0	(10.1)
30代	19.2	(11.7)	21.0	(14.1)	17.3	(9.1)
40代	18.6	(12.3)	20.0	(14.0)	17.1	(10.5)
50代	21.6	(16.4)	21.0	(14.6)	22.3	(18.8)
60代	32.4	(27.7)	32.3	(28.5)	32.4	(27.0)
70代	44.0	(41.2)	45.0	(44.5)	43.0	(37.6)
成人のみ	<b>26.0</b>	(19.7)	26.9	(20.9)	25.1	(18.5)

( )内は28年度数値

(出典): スポーツ庁「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(平成29年度)

## 2-4. スポーツ実施率の状況④



○この1年間に実施した種目については、「ウォーキング」が前年度と比較して18.3ポイント増となっている。また、「ランニング」「自転車」についても前年度と比べ実施率が高くなっている。

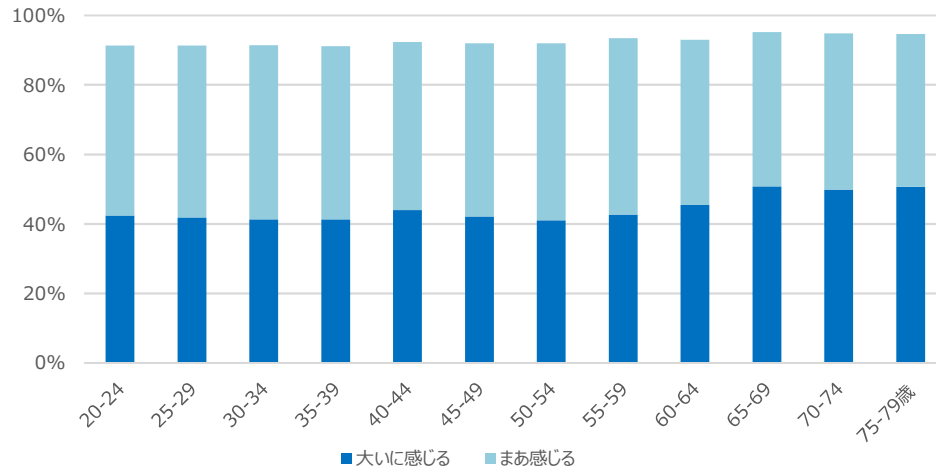
		(%)					
※平成29年度上位20種目抜粋		全体		男性		女性	
		29年度	28年度	29年度	28年度	29年度	28年度
1	ウォーキング(散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩きなどを含む)	57.0	38.7	56.8	39.4	57.2	38.1
2	階段昇降(2アップ3ダウン等)	13.3		14.9		11.8	
3	トレーニング(筋力トレーニング・トレッドミル・室内運動器具を使ってする運動等)	12.9	14.0	15.0	15.9	10.8	12.0
4	体操(ラジオ体操・職場体操・美容体操等)	12.4	15.0	9.7	11.9	15.1	18.2
5	ランニング(ジョギング)・マラソン・駅伝	12.1	10.4	17.3	15.1	7.0	5.7
6	自転車(BMX含む)・サイクリング	10.9	8.8	13.3	10.3	8.5	7.3
7	エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	6.3	7.7	2.2	2.5	10.4	12.9
8	ゴルフ(コースでのラウンド)	5.9	6.4	9.6	10.6	2.2	2.1
9	水泳(競泳・水球・飛び込み・シンクロナイズドスイミング等)	5.2	6.7	5.6	6.8	4.7	6.5
10	ゴルフ(練習場・シミュレーションゴルフ)	5.1	5.4	7.9	8.5	2.3	2.3
11	ボウリング	4.8	5.5	5.9	6.6	3.6	4.4
12	釣り	4.5	4.3	7.1	6.8	1.9	1.8
13	登山・トレッキング・トレイルランニング・ロッククライミング	3.9	4.6	4.9	5.7	3.0	3.5
14	テニス・ソフトテニス	3.8	4.1	4.5	4.7	3.1	3.5
15	卓球(ラージボール含む)	3.2	4.8	3.4	4.8	3.0	4.7
16	バドミントン	3.2	3.8	2.8	3.1	3.5	4.5
17	ハイキング・ワンダーフォーゲル・オリエンテーリング	2.8	4.1	3.2	4.5	2.3	3.7
18	スキー	2.5	3.0	3.6	4.0	1.5	2.1
19	ダンス(フォークダンス・ジャズダンス・社交ダンス・民謡踊り・フラダンス等)	2.5	3.3	1.2	1.2	3.8	5.4
20	キャッチボール	2.3	1.8	3.7	2.8	0.9	0.9



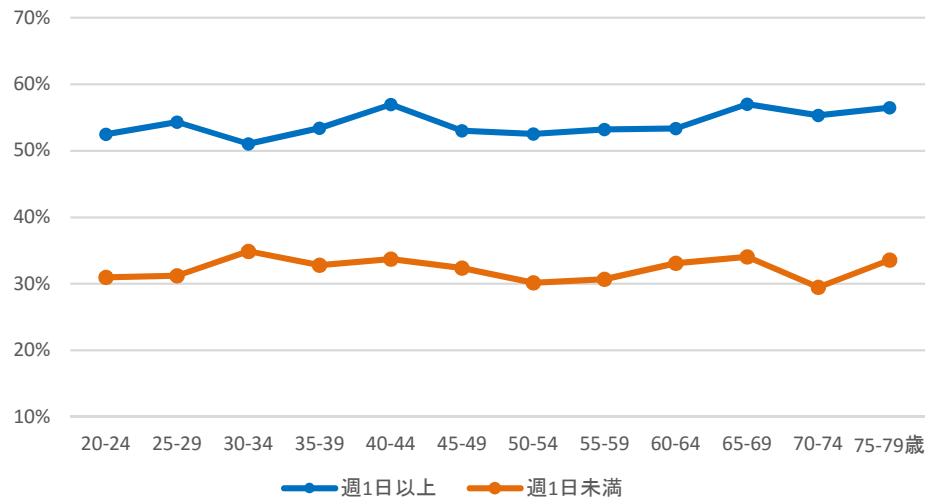
## 2-5. スポーツ実施とスポーツの価値



日常的に運動している人の多くは、運動・スポーツのストレス解消効果を感じている

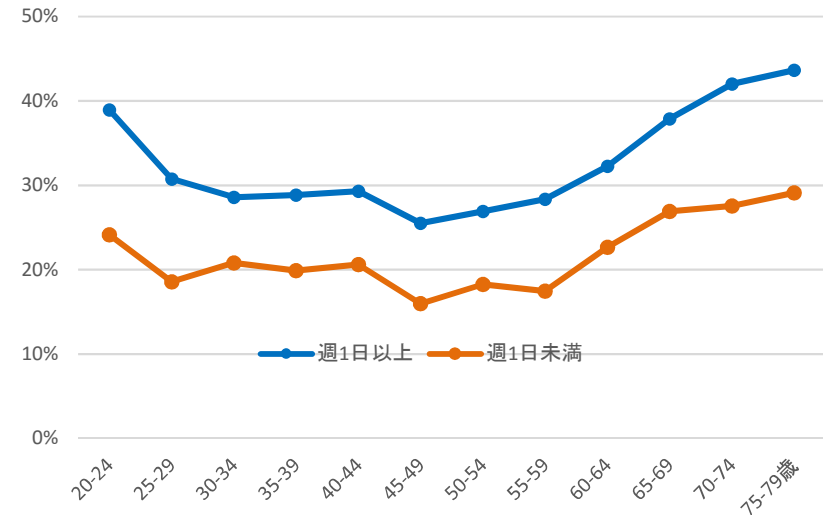


運動・スポーツのストレス解消効果について「大いに感じる」「まあ感じる」と答えた者の割合



運動・スポーツ実施状況別 運動・スポーツのストレス解消効果について「大いに感じる」と答えた者の割合

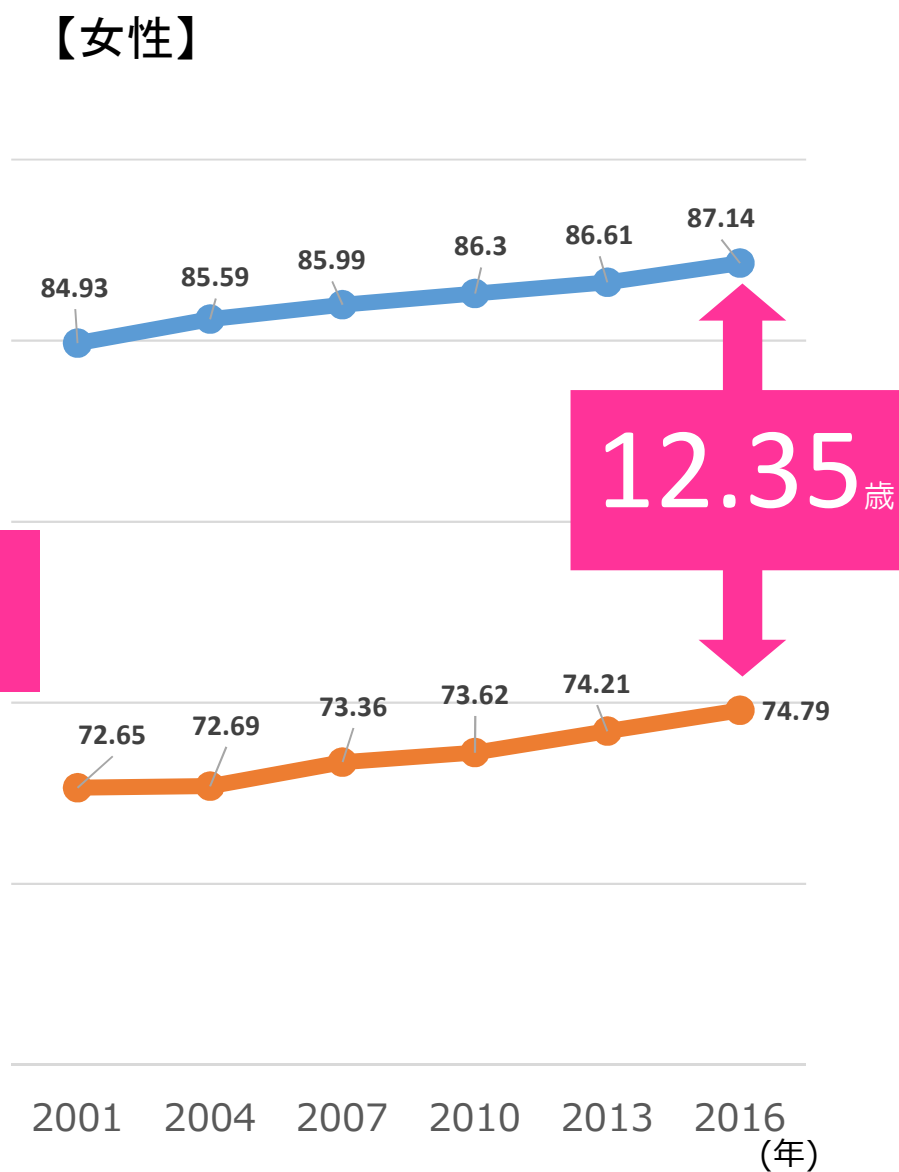
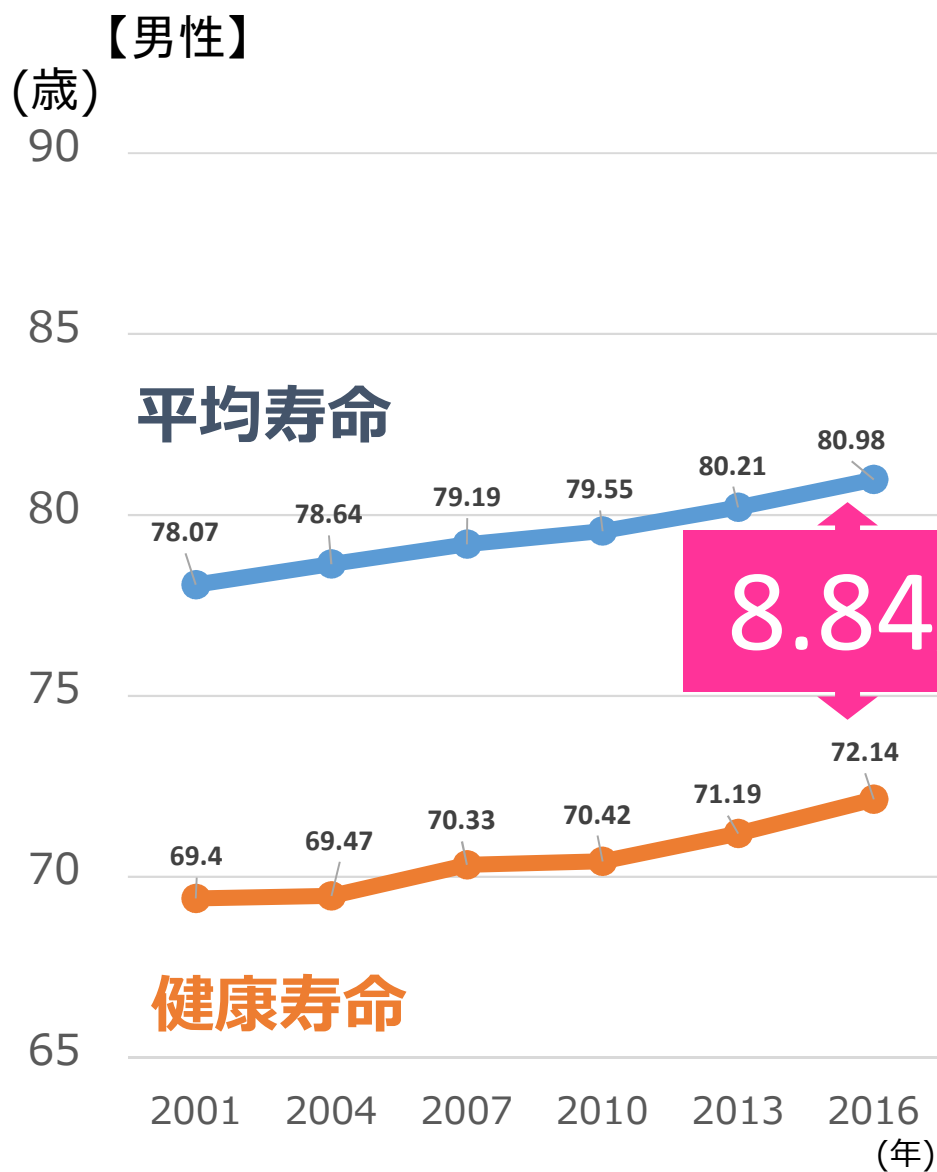
日常的に運動している人は、生活が充実している割合が多い



運動・スポーツ実施状況別 毎日の生活が「充実している」と答えた者の割合

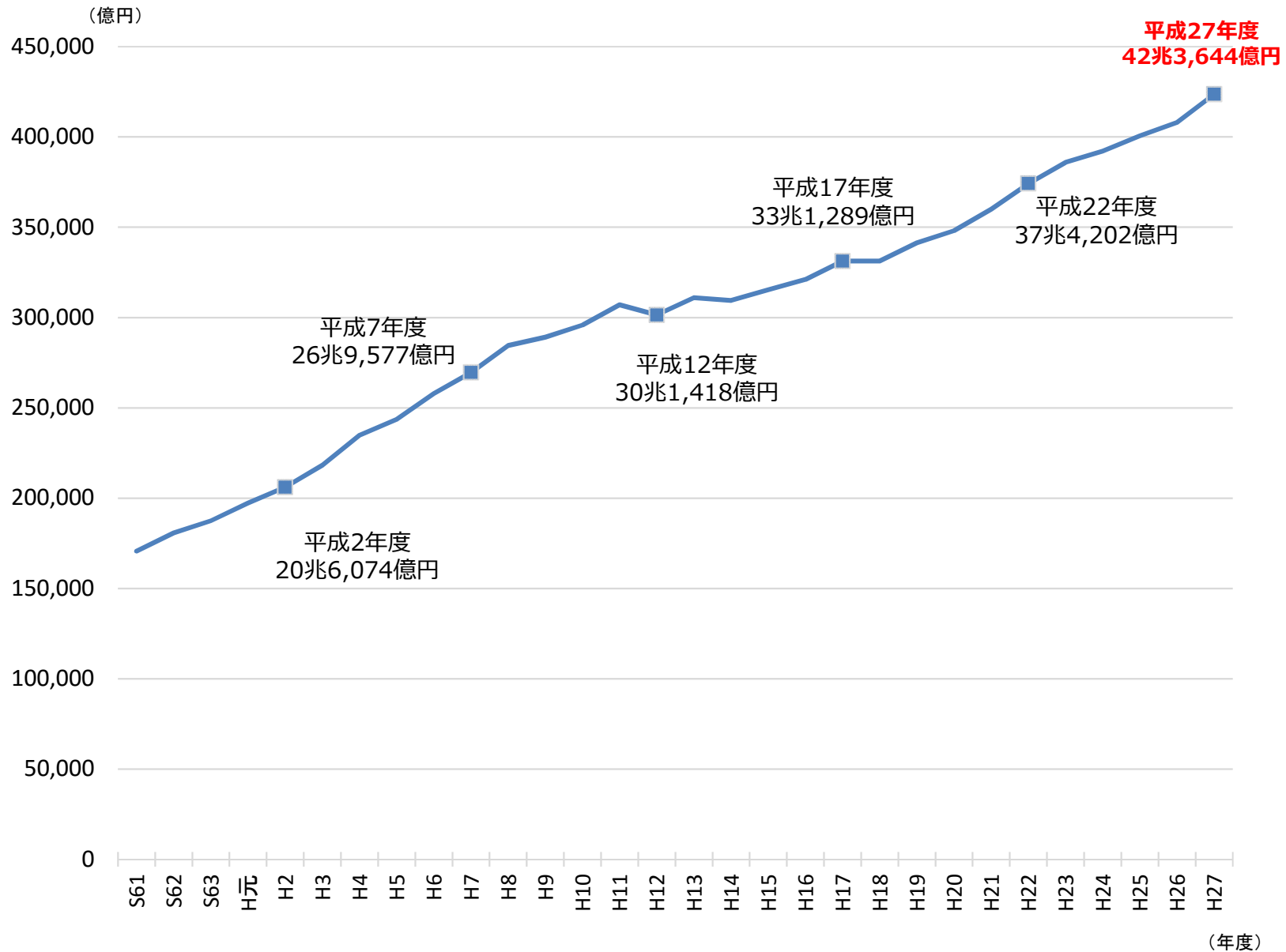
(出典) : スポーツ庁「平成28年度体力・運動能力調査報告書」

### 3-1. 平均寿命と健康寿命の推移



(出典) 厚生労働省「第11回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料」(平成30年3月9日)

## 3-2. 国民医療費の推移



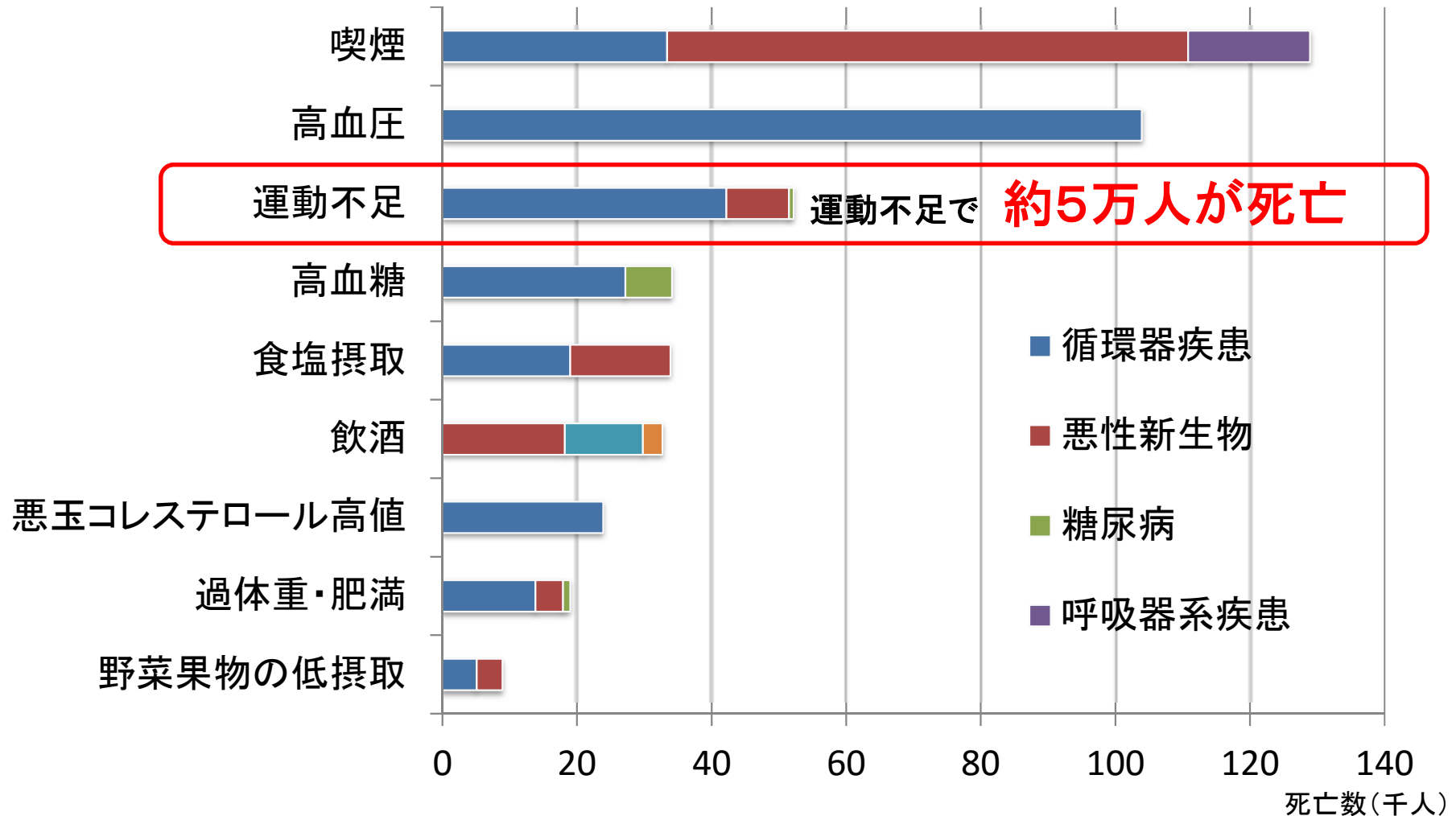
(出典): 厚生労働省「平成27年度国民医療費の概況」

### 3-3. わが国における死因の状況



## 運動不足が原因で毎年5万人が死亡

2007年の我が国における危険因子に関連する非感染症疾病と外因による死亡数



(出典): 厚生労働省 THE LANCET 日本特集号(2011年9月)日本: 国民皆保険達成から50年 「なぜ日本国民は健康なのか」

## 4-1. スポーツ・身体活動による健康増進・医療費抑制効果について



○スポーツや身体活動による医療費抑制効果については、以下のとおり、企業や地方自治体での先進的な取組が進んでいる。

(出典)：文部科学省「平成26年度スポーツ政策調査研究(スポーツの経済効果に関する調査研究)」

### 三重県いなべ市 介護予防・健康増進活動「元気づくりシステム」

- ・三重県いなべ市が(一社)元気クラブいなべに事業委託している介護予防・健康増進活動。
- ・運動体験プログラムとしてストレッチ、ウォーキング、ボール運動等を実施。
- ・プログラムを普及する地域のリーダーを「元気リーダー」として位置づけ、地域の力を生かしている。

2008年度のレセプト上での1人当たりの医療費削減額は、78,246円。  
参加者全体(588人)の医療費削減額は、約4,600万円。

- ①国保加入の自宅生活者(元気づくりシステム非参加者)の1人当たりの年間医療費：291,518円
- ②元気づくりシステム参加者の1人当たりの年間医療費：213,272円
- ③削減額：①-②より、78,246円
- ④参加者全体の国民医療費削減額：③×588人=46,008,648円

### 株式会社タニタ「タニタの健康プログラム」

- ・「歩くこと」と「からだの見える化」で健康的な生活習慣への行動変容を促すもの。本社の全従業員250人を対象に実施。
- ・全員が歩数計を持ち歩数を毎日計測。さらに定期的に体組成・血圧の計測をすることで計測データがインターネットを通じてサーバに蓄積。
- ・モチベーションを維持するため、歩数を競うイベントや週1回の体組成計での計測を義務化するなどの施策を実施。

2012年度は2011年度に比べ、1人当たりの医療費削減額は18,204円となり、本社全体では、2,677,620円の医療費削減効果が見られた。

- ①2011年度の1人当たりの年間医療費：147,496円、本社全体(211人)：31,121,750円
- ②2012年度の1人当たりの年間医療費：129,292円、本社全体(220人)：28,444,130円
- ③削減額：①-②より、1人当たり：18,204円、本社全体：2,677,620円

### 株式会社つくばウエルネスリサーチ

- ・運動の習慣化を目的とした運動、栄養プログラムの提供と、データの「見える化」を目的に、「e-wellnessシステム」を開発。
- ・具体的には、参加者10万人の蓄積されたデータに基づき、一人ひとりの身体活動量、ライフスタイルに応じたプログラムを自動作成し、提供。
- ・新潟県見附市において、実証実験を実施。

運動プログラム参加群94人の1人当たりの医療費削減額は104,234円となった。

- \*プログラム開始3年後の運動プログラム参加群(週1回見附市健康教室(90分程度)+週4回家庭での個別運動プログラムを実施)の1人当たりの年間医療費の平均額と、運動プログラム非参加群の平均額を比較すると、その差が104,234円。

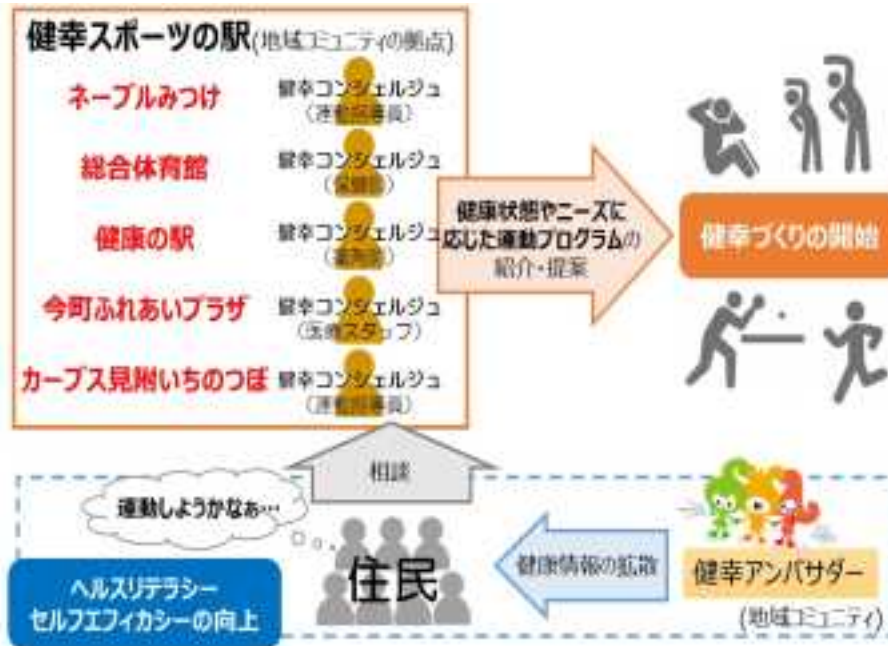
### スマートウェルネスコミュニティ協議会の取組

#### ● 健幸アンバサダー

- ・健康づくり無関心層は7割を占め、これらの無関心層は、自ら健康情報を取らず、その結果、リテラシーが上がらず行動変容につながらないことが課題。
- ・無関心層対策を実施し、成果の出る健康づくり（運動+食事+社会参加）をする人を増やし、健康長寿及び社会保障費に貢献することを目標。
- ・健幸アンバサダーとは、健康情報を大切な人に伝える伝道師（インフルエンサー）としての新たな社会的役割を担う人のこと。

#### <新潟県見附市の事例>

- 新潟県見附市では、健幸アンバサダーによる健康情報の拡散を通じ、触発された住民が相談・行動変容につなげることができるよう、地域コミュニティの拠点を「健幸スポーツの駅」として位置づけ。
- 「健幸スポーツの駅」では、健幸ポイントの取組、総合型地域スポーツクラブ、リフレッシュ教室、民間フィットネスクラブなどを紹介する。



#### <静岡県三島市の事例>

- 静岡県三島市では、「スマートウェルネスみしま」の取組を実施。
- 取組の3つのキーワードは、
  - ①エビデンス ～科学的根拠に基づく健康づくり～  
(健幸運動教室、医療費分析)
  - ②スマート ～無意識に、自然と健幸づくり～  
(歩車共存道、ガーデンシティみしまの取組)
  - ③コラボレーション ～「+」から「×」へ～  
(民間との協働で付加価値の提供、学生との協働で新たな視点の導入)
- 取組の具体例
  - ・健幸マイレージ（様々な活動でポイントが貯まる）
  - ・健幸運動教室（エビデンスに基づくプログラムを導入し、継続支援で運動を習慣化）
  - ・ノルディックウォーキング（認定コースの取得・全国大会の開催）
  - ・脂肪燃えるんピック（減った脂肪と同量の牛肉といった特典にインパクト）
  - ・みしま健幸塾（道の延長にある健康づくり拠点）
  - ・ガーデンシティみしま（自然と歩きたくなる美しいまち並みを目指す。）



(ガーデンシティみしま)

# 4-3. 国内のオリンピック・パラリンピック・ムーブメントの普及



## オリパラ教育の必要性

- 東京2020大会まで3年を切るなか、開催都市だけでなく、全国的なオリパラ・ムーブメントの推進が必要。特にパラリンピックへの関心向上が課題。
- オリパラ教育は、大会そのものへの興味関心の向上だけでなく、スポーツの価値への理解を深めるとともに、規範意識の涵養、国際・異文化理解、共生社会への理解等、多面的な教育的価値を持つ。我が国の無形のレガシーとして、オリパラ教育の推進が重要。

## ○平成27年度オリパラ・ムーブメント調査研究事業



宮城県

京都府

福岡県

筑波大学

各地域で実践的な調査研究を実施

- ・各地域での教員セミナーの実施
- ・オリパラ市民フォーラムの開催
- ・オリパラ推進校



↓ 調査研究の事例も踏まえ

## ○平成28年度オリパラ・ムーブメント全国展開事業

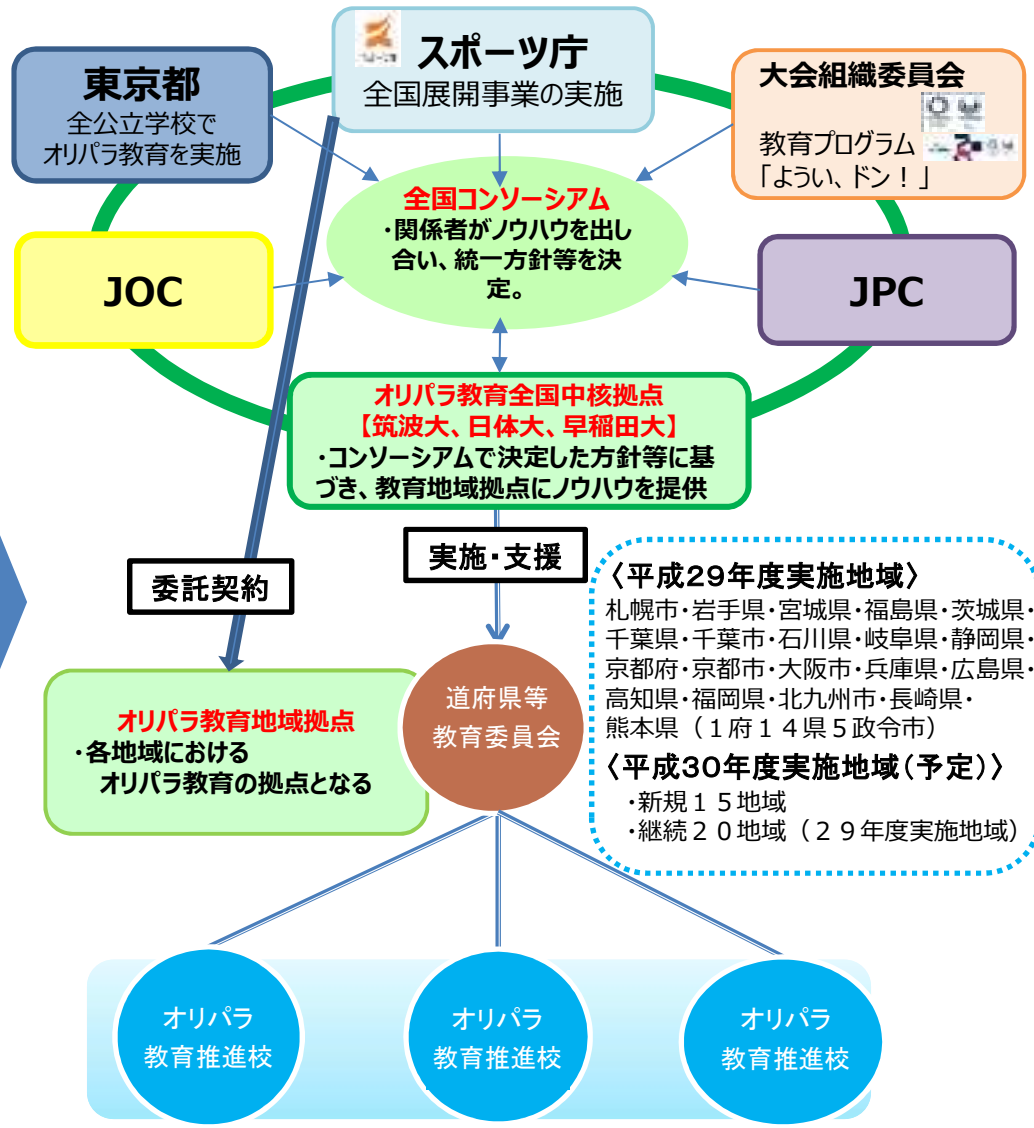


2府10県で実施

- |      |     |
|------|-----|
| 岩手県  | 大阪府 |
| 宮城県  | 広島県 |
| 茨城県  | 高知県 |
| 神奈川県 | 福岡県 |
| 石川県  | 長崎県 |
| 京都府  | 熊本県 |

- 全国で、オリパラ教育を実施
- ・各地域でのセミナー
  - ・オリパラ推進校
  - ・オリパラ競技体験
  - ・市民フォーラムの開催

## 平成30年度オリパラ・ムーブメント全国展開事業



## 4-4. 運動の実施パターンが個人の健康感に与える影響



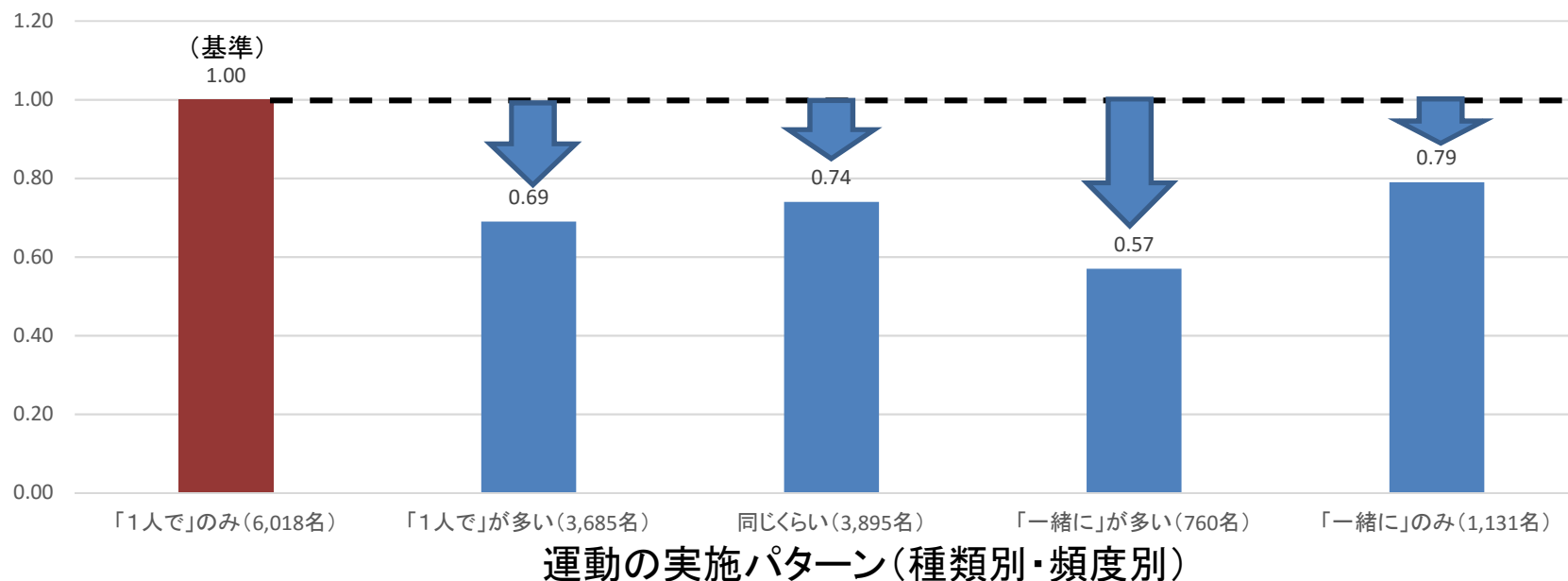
高齢者が運動を「1人」でする場合と、家族や友人を「一緒に」する場合で、自分で感じる健康度が異なるかを検証。自分で感じる健康度は「主観的健康感」と呼ばれ、将来の死亡リスクを予測できることが分かっている。

高齢者21,684人のアンケートを解析した結果、運動を家族や友人と「一緒に」している人は運動を「1人で」している人と比べ、「健康でない」と感じている人が少ないことが判明。

### 結果

- 誰かと一緒に運動している人は、自分で感じる健康度が高く、長生きできる可能性がある。
- 高齢者の運動は、家族や友人と一緒にする方が、健康へのより大きな効果を期待できる。

「健康でない」と感じている人のオッズ比



性、年齢、所得、教育年数、世帯構成、就業状況、疾患の有無、日常生活における動作の能力、社交性、運動頻度を考慮した解析を実施

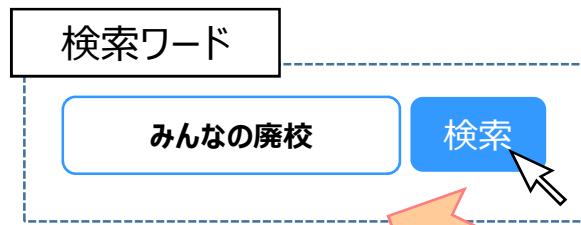
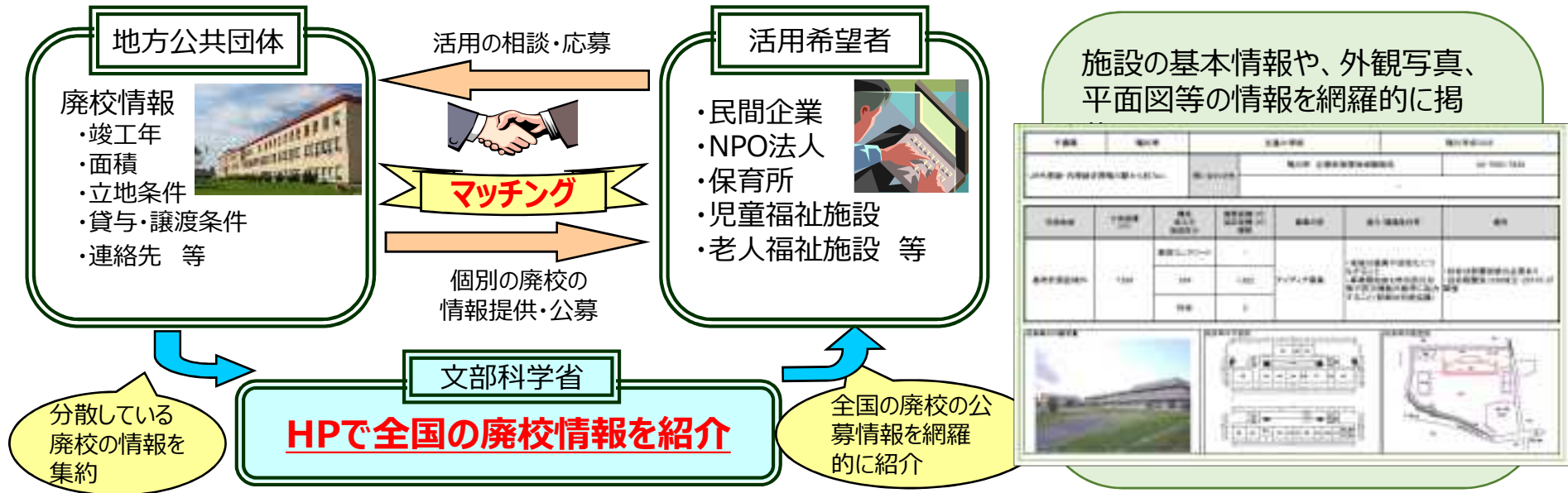
(出典): 金森 悟(東京医科大学 公衆衛生学分野)「東京医科大学報道発表資料(Press Release No:96-16-26)」



## 5. 「みんなの廃校」プロジェクト



文部科学省では、廃校活用推進のため、全国各地の優れた活用事例の紹介や、活用希望廃校情報の公表等を通じて、廃校を「使ってほしい」自治体と、廃校を「使いたい」企業等とのマッチングを行っています。

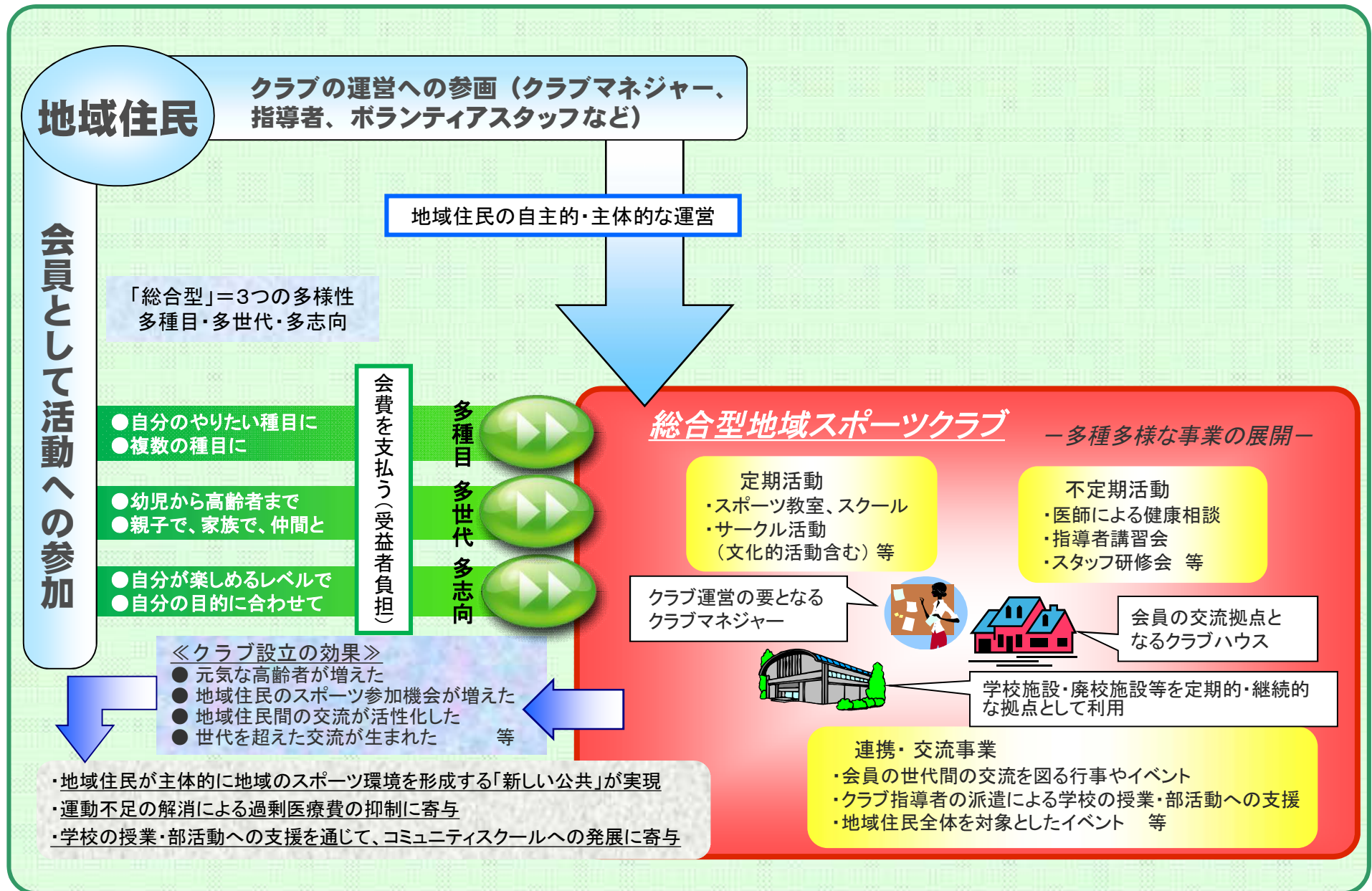


HP掲載中

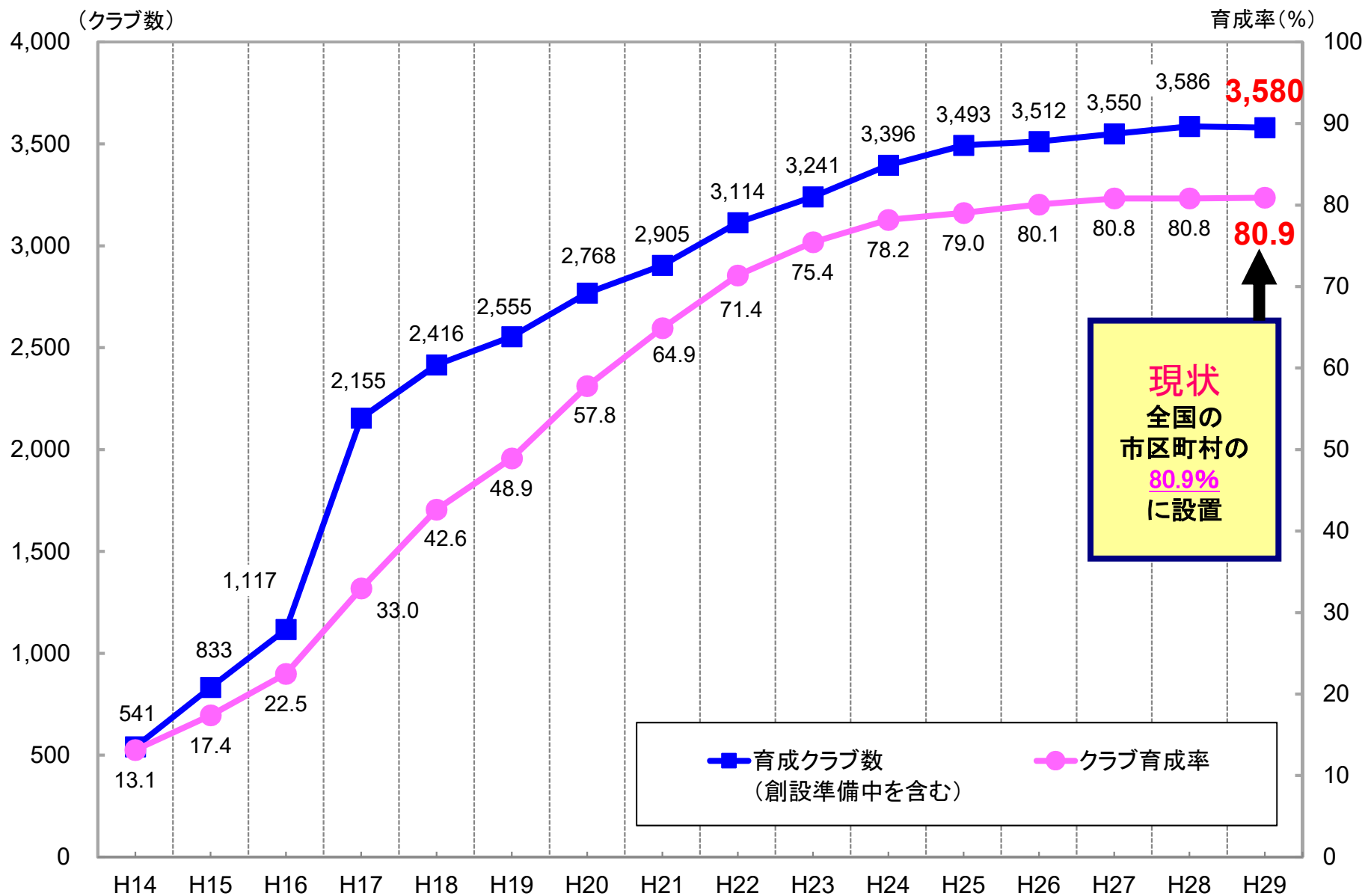
「みんなの廃校」プロジェクト  
 廃校施設の有効活用  
 - 企業活用編 -

廃校施設の更なる活用促進のため、廃校施設の活用事例集を作成。





## 6-2. 総合型地域スポーツクラブの設置状況



(注) 総合型地域スポーツクラブ数については、創設準備中を含む

(平成29年7月1日現在)

## 7-1. パブコン～もしもあなたがスポーツ庁長官だったら①



○国民のみなさまから、スポーツ実施率の向上に向けたアイデアを公募。

### ●概要

スポーツ審議会健康スポーツ部会における行動計画策定に向けた取組の一環として、国民のみなさまからスポーツ実施率向上のための事業プランを募集した。

スポーツ庁は「成人の週1回以上のスポーツ実施率を65%程度にする」というチャレンジな目標に向かって、従来の延長線上にはないものも含め、あらゆる手立てを検討し実行していくこととしており、今回の募集は、その試みの一つ。

### ●スケジュール

募集開始	平成30年1月9日
募集締切	平成30年1月31日
書類審査	平成30年2月中旬～下旬
最終プレゼン	平成30年3月24日 (同日に長官賞発表)

**もしもあなたがスポーツ庁長官だったら**

国民のスポーツ実施率の向上につながる事業プランを自由な発想で企画して下さい。優秀なプランは国の事業として実施を検討します。

国民のスポーツ実施率を向上させるために何をすればいいと思いますか？

この国のみんなが元気になる施策をスポーツ庁長官になったつもりで考えてみませんか

**長官賞**  
**【一般部門】**  
**憧れのオリンピック・パラリンピアンとスポーツ体験**  
**【行政部門】**  
**スポーツ庁長官1日派遣**

募集期間 **2018年1月9日(火) - 31日(水)**

様式 企画書A4(横) 2枚以内  
審査 (書類審査) 2月中旬～下旬 (最終プレゼン) 3月中旬～下旬

【一般部門】年齢・性別・国籍・職業を問いません。個人またはグループでの応募が可能です。  
【行政部門】現在または過去において、都道府県または市区町村のスポーツまたは健康行政に従事した経験を持つ個人またはグループ。

詳しくはこちら

○平成30年3月24日の最終プレゼンを経て、「一般部門」、「行政部門」それぞれ長官賞を決定。

### ●一般部門

#### 「他のレジャーを参考にしたポータルサイトの開設」

○スポーツ教室やイベントに関する情報、また総合型地域スポーツクラブの活動情報や、スポーツ施設や民間のフィットネス施設のような情報まで、一括で検索することができるデータベース型ポータルサイトを開設する。

○他のレジャーを見ても、こういったサイトは本来民間によって運営されるほうが望ましい。ただし、スポーツの実施率を高めるためには、東京2020 オリンピック・パラリンピック等の大規模スポーツイベントの日本開催が続くこのタイミングを逃すわけにはいかないため、民間事業者を公募し、ポータルサイトを共同運営する形をとることとする。

提案者：大阪府高槻市 私部良介 様

### ●行政部門

#### 「Movie To Move」

○You Tuberが視聴者のスポーツ参加を促す独創的な動画を作成し、一定期間公開する。総合的な評価基準によって優秀作品を決める。上位入賞者には賞金とタイアップ権を贈呈する。

○上記で上位入賞したYou Tuberにスポーツメーカー（製品）やタレントとのタイアップをセッティング。上位You Tuberによる、タイアップを活かした新たなスポーツ実施プロモーション動画の制作・配信。

提案者：江戸川区スポーツ振興課 様

## 趣旨

- 生涯にわたり心身ともに健康で文化的な生活を営むことのできる社会の実現に向けて、国民の誰もが、いつでも、どこでも、いつまでも、スポーツに親しむことのできる環境を整備し、スポーツへの参画（する・みる・ささえる）を促進する必要がある。
- スポーツ未実施者への働きかけやスポーツの継続的実施のための方策について整理することが必要である。
- そこで、「楽しさ」「喜び」などを実感するためのスポーツへの多様な関わり方を分かりやすく提示するとともに、スポーツ参画への阻害要因に対するアプローチ方策について、具体的なアクションや実践例を交えて広く発信することを目的とし、ひいては、本ガイドラインを関係者等が活用することにより、自主的、かつ、積極的にスポーツに参画する者を増やしていくことを目指す。

### ◆ 第1章 スポーツ施策の方向性～第2期スポーツ基本計画を踏まえて～

- スポーツへの関わり方としては、スポーツを「する」ことだけでなく「みる」「ささえる」ことも含まれる。
- スポーツが果たしている役割やスポーツへの多様な関わり方等をしっかりと認識した上で、その重要性を広く国民にわかりやすく伝えていくことが不可欠。

### ◆ 第2章 本アクションガイドが目指しているもの

#### 1. 本アクションガイドの必要性

- 国民がスポーツの価値を存分に享受し、豊かなスポーツライフを営むためには、スポーツへの参画（する・みる・ささえる）を一体的に支援・促進していくことが必要であり、国民の誰もが、いつでも、どこでも、いつまでも、スポーツに親しむことのできる環境を整備することが重要な課題。
- 国民が自発的・自主的にスポーツに親しみ、スポーツの価値を享受する環境を整備する上では、特にスポーツに親しむ機会を企画・提供する側の者の工夫を引き出し、取組の幅を広げていくことが重要であるが、そのための具体的なアクションや実践例が十分に示されていない。

#### 2. 本アクションガイドの目的・方向性

- 第2期スポーツ基本計画の具体化に向け、スポーツ参画者の立場に立って、それぞれの関係者等の役割を分かりやすく解説することが求められている。
- 「楽しさ」「喜び」などを実感するためのスポーツへの多様な関わり方を分かりやすく提示するとともに、スポーツ参画への阻害要因に対するアプローチ策について、具体的なアクションや実践例を交えて広く発信することを目的とし、ひいては、本ガイドラインを関係者等が活用することにより、自主的、かつ、積極的にスポーツに参画する者を増やしていくことを目指す。

#### 3. 本アクションガイドの利用者

- スポーツの魅力や意義をより広く発信していく観点から、主として、スポーツを「する」「みる」「ささえる」機会を企画・提供する関係者等に活用されることを期待する。

### ◆ 第3章 スポーツへの参画を促すための3つの方向性

- スポーツ参画促進の取組を一体的に推進するため、「する」「みる」「ささえる」のそれぞれの観点における関係者等における求められる方向性や具体的な実践例をまとめる。
- 「する」スポーツの推進に当たっては、世代ごとにスポーツに参加できない阻害要因や課題等が分析されていることを踏まえ、関係者等に期待される世代別のアプローチ方策について紹介。

- 「みる」「ささえる」スポーツについては、スポーツ関係者等が既に行っている様々な取組の見える化を図る。

#### I 「する」スポーツの参加促進

- (1) 子供世代のスポーツ参加促進に向けた方策
- (2) ビジネスパーソン・子育て世代のスポーツ参加促進に向けた方策
- (3) 高齢者世代のスポーツ参加促進に向けた方策
- (4) 多世代にまたがるスポーツ参加促進に向けた方策
- (5) 障害者のスポーツ参加促進に向けた方策
- (6) 共通して取り組むべき方策

#### II 「みる」スポーツの参加促進

- 「みる」スポーツの参加促進

#### III 「ささえる」スポーツの参加促進

- 「ささえる」スポーツの参加促進

#### IV 取組効果を高めるためのポイント

- 具体的な実践例から見てきた「する」「みる」「ささえる」スポーツ人口拡大に向けた取組の効果を高めるための共通する取組ポイントを「スポーツ参加促進」と「担い手の持続性」の二つの観点から整理。

それぞれの  
実践例を  
提示

### ◆ 第4章 今後の課題

- 本アクションガイドは、必要に応じて見直し、更新を図る。

## 9-1. スポーツ実施に関わる主な人材について



名称	認定主体	内容	人数
健康スポーツ医	公益社団法人日本医師会	運動を行う人に対して医学的診療のみならず、メディカルチェック、運動処方を行い、さらに各種運動指導者等に運動に関する医学的な指導助言を行うことができる医師で、定められた講習会を受講修了した者に対して認定する資格	23,233人 (2018年5月現在の累計認定者数)
公認スポーツ指導者	公益財団法人日本スポーツ協会	生涯を通じた「快適なスポーツライフ」を構築するため、その推進の中心となる指導者	526,728人 (2017年10月1日時点)
障がい者スポーツ指導者	公益財団法人日本障がい者スポーツ協会	障がい者スポーツ指導員(初級、中級、上級)、障がい者スポーツコーチ、障がい者スポーツ医、障がい者スポーツトレーナーの6種の資格  (初級障がい者スポーツ指導員) 地域で活動する指導者で、主に初めてスポーツに参加する障害者に対し、スポーツの喜びや楽しさを重視したスポーツの導入を支援する者	25,450人 (2017年12月時点、6種の資格の合計)
健康運動指導士	公益財団法人健康・体力づくり事業財団	個々人の心身に応じた、安全で効果的な運動を習慣化するための運動プログラムの作成および指導を担う者	18,188人 (2018年4月時点)
健康運動実践指導者	公益財団法人健康・体力づくり事業財団	自ら見本を示せる実技能力と特に集団に対する運動指導技術に長けた者	20,418人 (2018年4月時点)

### (1) 経緯

地方の体育指導組織を確立し、その活発な活動を通して、生活に直結したスポーツの振興を図るとの趣旨で、昭和32年に事務次官通達に基づき体育指導委員制度が発足し、昭和36年に成立した「スポーツ振興法」(昭和36年法律第141号)において「体育指導委員」が法的に位置付けられた。

「スポーツ基本法」(平成23年法律第78号)への改正により、スポーツ振興法で規定されていた体育指導委員は、これまでの職務に加えて「スポーツの推進のための事業の実施に係る連絡調整」が規定されるとともに、こうした職務内容にふさわしい名称として「スポーツ推進委員」が採用された。

### (2) スポーツ推進委員の役割

- ① スポーツの推進のための事業の実施にかかる連絡調整
- ② 住民に対するスポーツの実技の指導
- ③ その他スポーツに関する指導及び助言

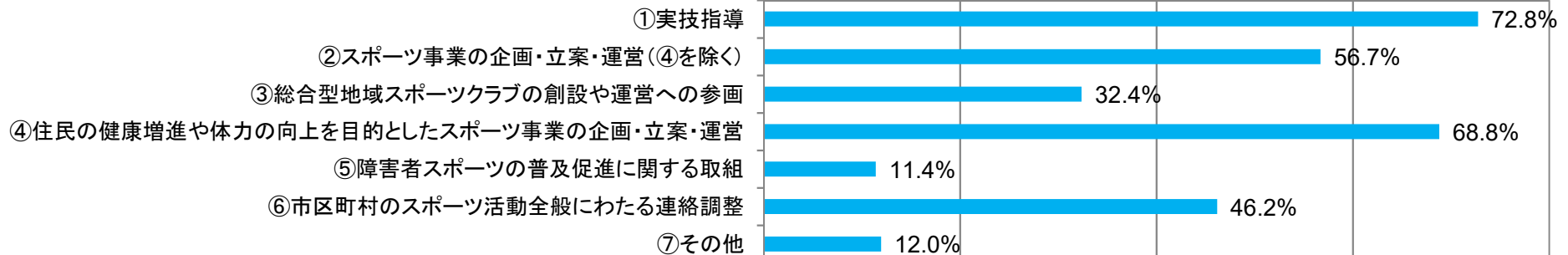
### (3) 現状

#### ○スポーツ推進委員数

50,951人(男性:35,129人・女性:15,759人)

(出典)(公社)全国スポーツ推進委員連合HP  
「平成29年度都道府県別スポーツ推進委員数」

#### ○スポーツ推進委員が行っている活動





都道府県・市町村の教育委員会(※)は、国のスポーツ基本計画を参酌して、その地方の实情に即したスポーツの推進に関する計画「地方スポーツ推進計画」を定めるよう努めるものとされている(スポーツ基本法第10条1項)

※スポーツに関する事務が首長に移管されている場合には首長。

## (1)地方公共団体の策定状況

	①地方スポーツ推進計画を策定している	②他の計画にスポーツ分野が盛り込まれている	③スポーツ推進計画を策定していない
都道府県 (47)	91.5% (43都道府県)	8.5% (4都道府県)	—
指定都市 (20)	95.0% (19指定都市)	5.0% (1指定都市)	—
その他市区町村 (1673)	31.2% (523市区町村)	57.1% (955市区町村)	11.7% (195市区町村)

## (2)国の第2期スポーツ基本計画を参酌した地方スポーツ推進計画(※総合計画等を含む)の策定予定

	①すでに策定・改定した	②今後策定・改定予定である	③未定等
都道府県 (47)	6.4% (3都道府県)	93.6% (44都道府県)	—
指定都市 (20)	10.0% (2指定都市)	90.0% (18指定都市)	—
その他市区町村 (1673)	0.8% (14市区町村)	48.1% (804市区町村)	51.1% (855市区町村)

(出典:平成30年1月スポーツ庁調べ)

# 10-2. 地方スポーツ推進計画におけるスポーツ実施率に係る記載内容について



都道府県 指定都市 名	策定年月	スポーツ実施率		
		指標	目標値	目標年(度)
国の スポ ーツ基 本計 画	平成29 年3月	週1回以上のス ポーツ実施率	成人 65%程度 障害者 40%程度	平成33年度
		週3回以上のス ポーツ実施率	成人 30%程度 障害者 20%程度	
		スポーツ未実施 者(1年間に1度も スポーツをしない 者)の数	成人 ゼロに近づける	
北海 道	平成30 年3月	週1日以上のス ポーツ実施率	成人 65%以上	平成34年度
千葉 県	平成29 年4月	週1回程度のス ポーツ実施率	20~39歳 45% 40~59歳 50% 60歳~ 経年増加	平成33年度
東京 都	平成30 年3月	週1回以上のス ポーツ実施率	18歳以上 70%	平成32年
神奈 川県	平成29 年3月	週1回以上のス ポーツ実施率	成人 65%以上	平成32年度
		週3回以上のス ポーツ実施率	成人 30%以上 子ども 55%以上 ※学校体育除く	
		スポーツ非実施 率	成人 0%に近づける 子ども 10%以下にする ※学校体育除く	

滋賀 県	平成30 年3月	週1回以上のス ポーツ実施率	成人 65%以上 障害者 65%以上	平成34年
		子どもの1週間 の運動・スポ ーツ実施時間	小学5年男子 625分 ※ 平日授業除く 小学5年女子 382分 ※ 平日授業除く	
大阪 府	平成29 年12月	週1回以上のス ポーツ実施率	成人 50%	平成33年
奈良 県	平成30 年3月	1日合計30分以 上の運動・ス ポーツを週2日以 上実施している 人の割合	50%	平成34年度
		1年間にスポーツ をしない人の割 合	30%	
		1日の総運動時 間が60分以上の 割合	小学5年生 55% 中学2年生 75%	
岡山 県	平成30 年3月	週1日以上運動・ スポーツをする 割合	成人 52.0%	平成32年度
		1週間の総運動 時間数60分未満 の児童生徒数の 割合	小学5年男子 5.0% 小学5年女子 8.5% 中学2年男子 5.0% 中学2年女子 18.2%	平成34年度
仙台 市	平成29 年4月	週1回以上のス ポーツ実施率	15歳以上 40%	平成33年
名古 屋市	平成30 年2月	週1回以上のス ポーツ実施率	成人 65%	平成34年度
大阪 市	平成29 年3月	週1回以上のス ポーツ実施率	成人 65%	平成33年度

## JAGES Project

### ● JAGES Project

(日本老年学的評価研究 : Japan Gerontological Evaluation Study)

- ・健康長寿社会をめざした予防政策の科学的な基盤づくりを目標とした研究プロジェクト。
- ・全国41の市町村と共同し、30万人の高齢者を対象に調査。

#### ○健康を決める要因を明らかにする

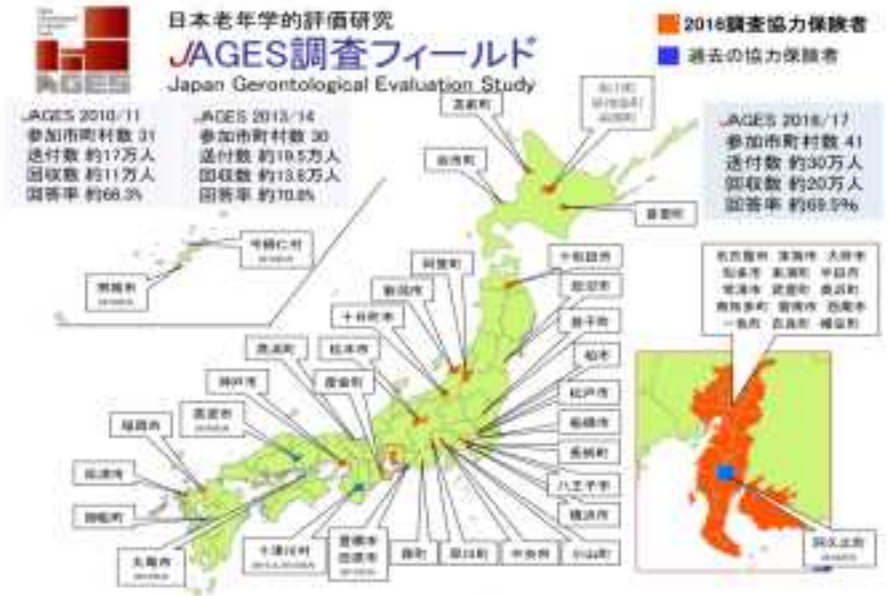
運動・食事などの生活習慣、ストレスなどの心理的な要因のほかに、教育歴や所得のような社会・経済的な要因、地域の人間関係の豊かさなどの環境要因など、健康に関わる要因にはさまざまなものがある。このような健康を決める要因を解明していく。

#### ○「健康格差」の実態を明らかにする

日本の高齢者において、社会経済的な要因や地域間における健康状態の格差（健康格差）が、どの程度見られるのかを明らかにし、「健康格差の縮小」を目指す。

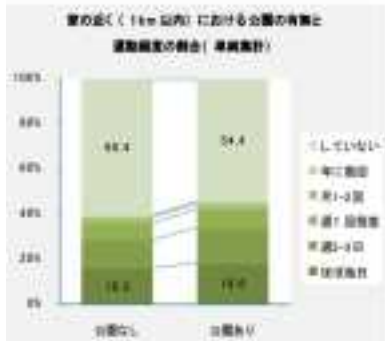
#### ○介護予防戦略の方向性を明らかにする

日本人の4人に1人以上が高齢者であるため、効果的な介護予防戦略を考える必要がある。要介護状態になりそうな人を見つけ出し、予防活動をする戦略だけでは限界があることがわかった。そのため、地域住民全体を対象とした予防戦略の方向性を明らかにしている。



### 分析結果からわかったことの例

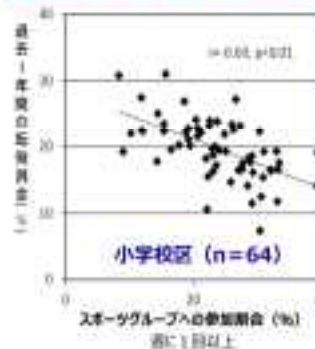
#### 公園の近くに住む人は 1.2倍頻繁に運動する



都市計画は  
健康政策でも  
ある

Hanbuchi T, Kawachi I, Nakaya T, Hirai H, Kondo K. 2011. Neighborhood built environment and physical activity of Japanese older adults. Results from the Aichi Gerontological Evaluation Study (AGES). BMC Public Health 11: 657 (doi: 10.1186/1471-2458-11-657).

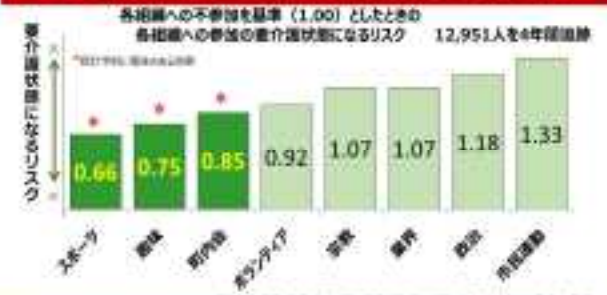
#### 転倒者が、わずか4分の1のまちがある スポーツグループへの参加割合が高いまちは、転倒者が少ない



64小学校区（9自治体）をの前期高齢者（16,102人）を対象  
スポーツグループ参加率と負の相関  
転倒率は7.4%～31.1%と自治体間で4倍以上の差

(神戸, 2014)

#### 様々な社会参加のうち、スポーツグループへの参加は最も要介護状態になりにくい



各自治体への不参加を基準（1.00）としたときの各活動への参加の要介護状態になるリスク。12,951人を4年経過時。

(Kanamoto et al. 2014)

# 11. 運動・スポーツ習慣化促進事業



(前年度予算額：80,000千円)  
30年度予算額：180,000千円

## 事業趣旨・目的

多くの国民に対して、スポーツを通じた健康増進を推進するためには、地域においてスポーツに関する行動と健康に関する行動に効率的にアクセスすることができる環境の整備を行う必要がある。

運動・スポーツに無関心な層も含め、多くの住民が運動・スポーツに興味・関心を持ち、その習慣化を図るため、スポーツ部局や健康福祉部局等と域内の関係団体が一体となって行う、スポーツを通じた健康増進に資する取組を支援する。このことを通じて、多くの地域住民のスポーツへの参画を促進し、健康で活力ある長寿社会の実現を目指す。

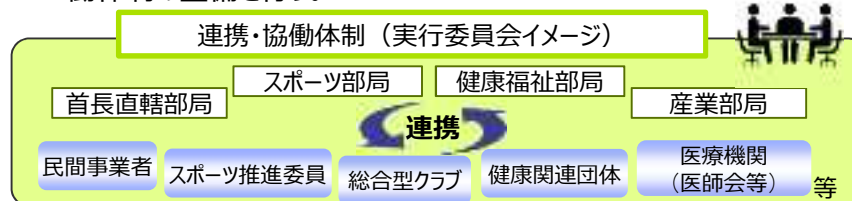
## 事業内容

地方公共団体におけるスポーツを通じた健康増進に関する施策を持続可能な取組とするため、多くの住民が運動・スポーツに興味・関心を持ち、その活動の習慣化につながる取組を支援する。

具体的には、地域の実情に応じ、生活習慣病の予防・改善等に効果的なスポーツを通じた健康増進に資する以下の取組を支援する。

### 【共通事項】

- \* 行政内（スポーツ部局、健康福祉部局等）や域内の関係団体（民間事業者、スポーツ団体、医療機関、健康関連団体等）が一体となり、効率的・効果的に取組を実施することができる連携・協働体制の整備を行う。



### 【+α】

地域住民の多様な健康状態やニーズに応じて、スポーツや健康に関する情報やスポーツ実施場所等を伝える窓口をワンストップ化し、スポーツを通じた健康増進を推進する環境を整備するため、地域の関係団体が一体となり、連携・協働体制や窓口の在り方について検討及び実践を行う。



**実施形態 都道府県・市町村に対する補助事業（定額）**

### 【選択事項（以下の取組①又は②のいずれか一つを選択）】

**① スポーツを通じた健康増進効果獲得のための定期的な運動・スポーツ実践**

スポーツを通じた健康増進を一層推進するため、スポーツの楽しさを伝えることはもとより、その効果を実感できるよう「見える化」が可能なプログラムを地域住民に提供することにより、運動・スポーツの習慣化を図る。

**② 御当地一押しスポーツを活用したプログラムの検討・実践**

スポーツ医・科学の知見に基づき、生活習慣病予防等につながるスポーツプログラム(※)の検討及び実践を行うことにより、地域住民の多様な健康状態やニーズに応じたスポーツに親しむ機会を創出する。

※プログラムは、スポーツの楽しさや喜びを実感し、愛着を持ち継続的に実施することができるよう「御当地スポーツ」(※)を活用する。(※)ニュースポーツ、ゆるスポーツ、スポーツ・レクリエーションなどを含む。

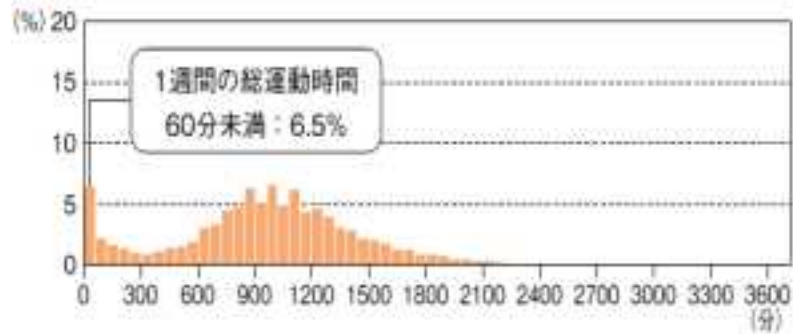
## 12-1. 中学生の1週間の総運動時間の分布



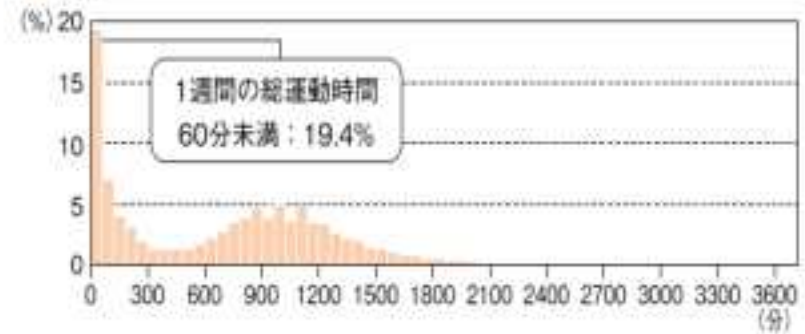
中学生の1週間の総運動時間が二極化している

### 1週間の総運動時間の分布(中学2年生)

●男子

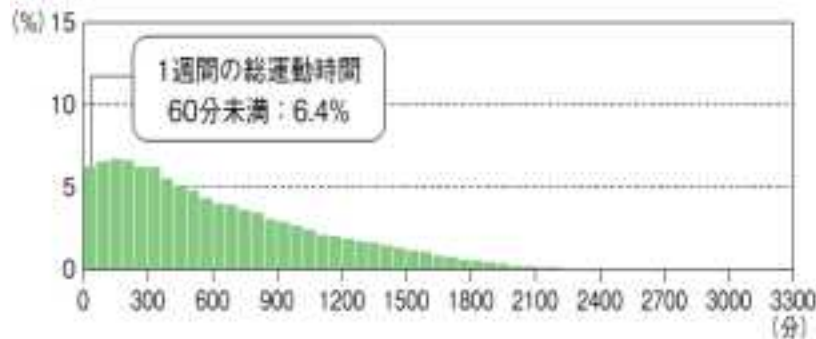


●女子

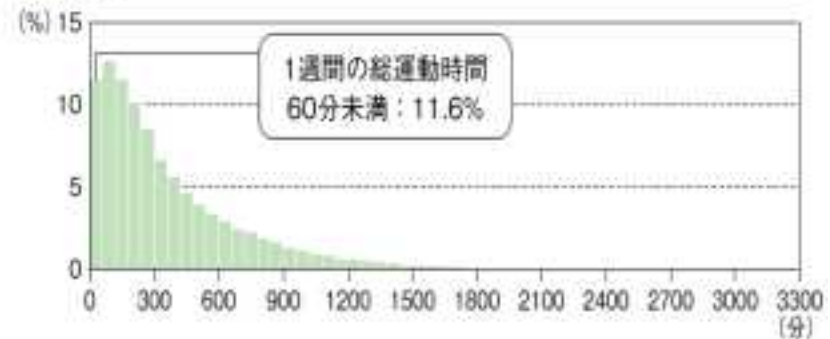


### (参考) 1週間の総運動時間の分布(小学5年生)

●男子



●女子



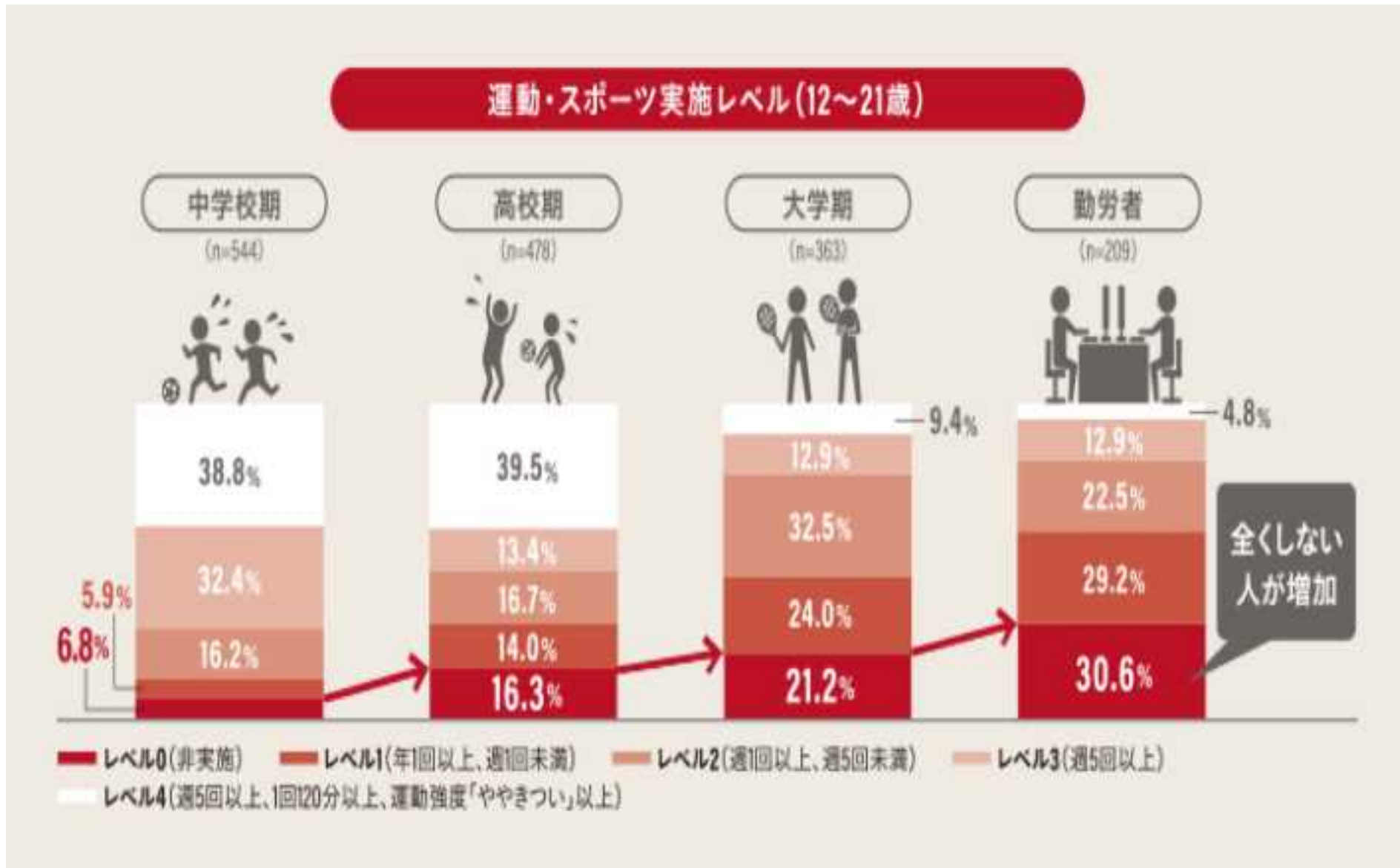
※1週間の総運動時間の算出方法：体育・保健体育の授業時間を除く各曜日の運動時間の合計

(出典)：スポーツ庁「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(平成29年度)

## 12-2. 運動・スポーツ時間の移り変わり



学校期が上がるごとに運動・スポーツをしない割合が増えている

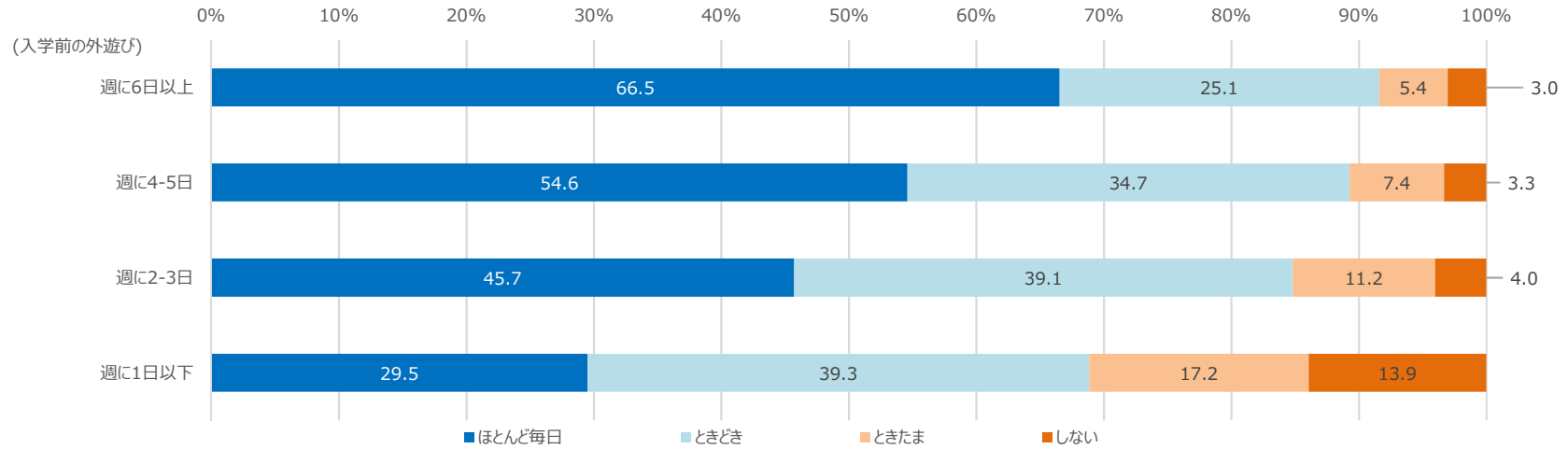


(出典) : 笹川スポーツ財団「子ども・青少年のスポーツライフ・データ2017」(p.86【図1-10】)

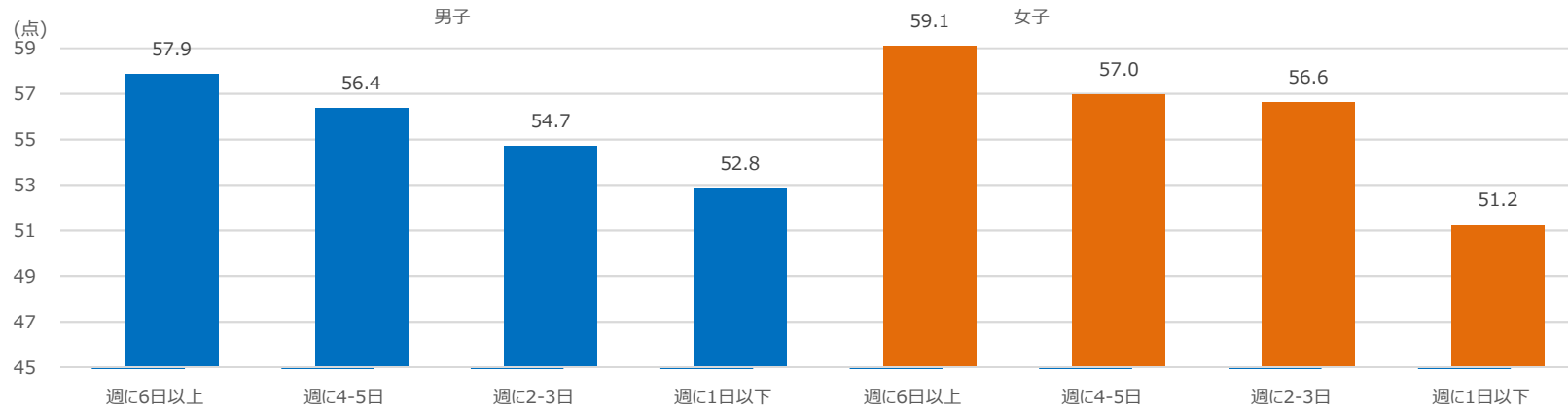
# 12-3. 幼児期の外遊び習慣とその後の運動習慣・体力の関係



幼児期に外遊びをよくしていた児童は日常的に運動し、体力も高い



入学前の外遊びの実施状況別現在の運動・スポーツ実施状況(10歳男女)



入学前の外遊びの実施状況別新体力テスト合計点 (10歳男女)

(出典): スポーツ庁「平成28年度体力・運動能力調査報告書」(平成28年度)

## 12-4. アクティブ・チャイルド・プログラム (ACP)



日本スポーツ協会が開発したアクティブ・チャイルド・プログラム (ACP) とは、子どもが発達段階に応じて身につけておくことが望ましい動きを習得する運動プログラム。

4つのテーマについて、実際の指導現場への普及を図る

子どもの体力・身体活動の現状や、からだを動かすことの重要性

多様な動きを身につけることの重要性や動きの質のとらえ方

遊びプログラムの具体例として、運動遊びや伝承遊び

身体活動の習慣化を促すアプローチとして、ポイントや実践例



児童期  
(小学校低～中学年)



幼児期  
(年中～小学校低学年)

「幼児期からのアクティブ・チャイルド・プログラム」をとりまとめ、安心して幼児を指導できる活動プログラムの提供や情報発信を実施



【ACPサイト】  
<http://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp/index.html>



# 12-5. 体育科・保健体育科の学習指導要領



- ◆ 体育科・保健体育科では、心と体を一体として捉え、生涯にわたって **心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育成**
- ◆ 小学校から高等学校までの12年間の系統性、発達の段階を踏まえて、**4年ごとのまとまりで指導内容を体系化**
- ◆ 小学校から高等学校まで、**体育科・保健体育科の授業を1週間で3時間程度実施**

	多くの領域の学習を経験する時期				多くの領域の学習を経験する時期				卒業後も運動やスポーツに多様な形で関わるようにする時期			
	小学校				中学校				高等学校			
	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	1年生	2年生	3年生	入学年次	次の年次	それ以降
運動領域等	体づくりの運動遊び		体づくり運動		体づくり運動		体づくり運動		体づくり運動		体づくり運動	
	器械・器具を使った運動遊び		器械運動		器械運動		器械運動		器械運動		器械運動	
	走・跳の運動遊び		走・跳の運動		陸上運動		陸上競技		陸上競技		陸上競技	
	水遊び		水泳運動		水泳運動		水泳		水泳		水泳	
	表現リズム遊び		表現運動		表現運動		ダンス		ダンス		ダンス	
	ゲーム		ゲーム		ボール運動		球技		球技		球技	
							武道	武道	武道	武道	武道	
							体育理論	体育理論	体育理論	体育理論	体育理論	
保健領域等			保健				保健	保健	保健	保健	保健	
年間授業時数等	102時間	105時間	105時間	105時間	90時間	90時間	105時間	105時間	105時間	体育 3年間で7~8単位 保健 1単位 保健 1単位		

必修 [選択]

# 12-6. 運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン【概要】



平成30年3月 スポーツ庁

## ガイドライン策定の趣旨等

- 少子化の進展等の中、運動部活動を持続可能なものとするため、速やかに抜本的な改革に取り組む。
- 生徒に望ましいスポーツ環境を構築する観点に立ち、知・徳・体の「生きる力」を育み、バランスのとれた心身の成長と学校生活等を重視し、地域・学校等に応じた多様で最適な形での実施を目指す。
- 義務教育の中学校を主な対象とし、高等学校も原則適用（多様な教育が行われている点に留意）。

## 1 適切な運営のための体制整備

### (1) 運動部活動の方針の策定等

- 都道府県は「運動部活動の在り方に係る方針」を、学校の設置者は「設置する学校に係る運動部活動の方針」を、校長は、毎年度の「学校の運動部活動に係る活動方針」を策定。
- 運動部顧問は、年間及び毎月の活動計画並びに活動実績を作成。校長は、活動方針とともに公表。

### (2) 指導・運営に係る体制の構築

- 校長は、学校全体の適切な校務分掌等に留意して、運動部活動の適切な指導・運営管理体制を構築し、適正な数の運動部を設置。また、各運動部の活動内容を把握の上、適宜、指導・是正。
- 学校の設置者は、部活動指導員を積極的に任用・配置。運動部顧問及び管理職対象の研修を実施。

## 2 合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進のための取組

- 校長及び運動部顧問は、「運動部活動での指導のガイドライン(H25年5月文部科学省)」に則り、生徒の心身の健康管理、事故防止、体罰等の根絶を徹底（学校の設置者等は、支援及び指導・是正）。
- 中央競技団体は、運動部活動での効率的・効果的な科学的トレーニングの指導手引を作成・公開。
- 運動部顧問は、指導手引を活用し、休養を適切に取りつつ、短時間で効果が得られる指導を実施。

## 3 適切な休養日等の設定

- ジュニア期のスポーツ活動時間に関する医・科学的観点も踏まえ、以下を基準とする。
    - ・ 学期中は週当たり2日以上の休養日（平日1日、土日1日以上）
    - ・ 長期休業中は学期中に準じた扱いを行うとともに、長期休養（オフシーズン）を設ける。
    - ・ 1日の活動時間は、長くとも平日は2時間程度、学校の休業日は3時間程度。
- （右上へ続く）

### ➤（3の続き）

- 都道府県、学校の設置者及び校長は、基準を踏まえた休養日・活動時間等を設定し、運用を徹底。

## 4 生徒のニーズを踏まえたスポーツ環境の整備

### (1) 生徒のニーズを踏まえた運動部の設置

- 校長は、生徒の多様なニーズに応じた活動ができる運動部を設置（季節ごとに異なるスポーツを行う活動、レクリエーション志向で行う活動、体力づくりを目的とした活動等）。
- 地方公共団体は、生徒のスポーツ活動の機会が損なわれないよう、合同部活動等の取組を推進。

### (2) 地域との連携等

- 地方公共団体等は、学校や地域の実態に応じ、スポーツ団体、保護者及び民間事業者等の協力の下、学校と地域が協働・融合した地域のスポーツ環境を整備。社会教育活動への学校体育施設開放を推進。
- スポーツ団体は、地方公共団体等と連携し、学校と地域が協働・融合した地域のスポーツ環境の充実を推進。また、部活動指導員の任用・配置及びスポーツ指導者の質の向上に関する取組に協力。

## 5 学校単位で参加する大会等の見直し

- 日本中学校体育連盟は、主催大会の参加資格や運営の在り方等を速やかに見直し。
- 都道府県中学校体育連盟及び学校の設置者は、学校が参加する大会の全体像を把握した上で、大会数の上限の目安等を策定。校長は、各運動部が参加する大会等を精査。

## 終わりに

- 地方公共団体は、長期的に、学校単位の運動部活動に代わりうる生徒のスポーツ活動の機会の確保・充実方策に係る検討が必要。



## 現状

- 真っ直ぐに走ることができない
- 転んでも手につけられず、顔面をケガする
- ボールをよけられず、顔面にあったってしまう。

## 幼児期に運動に関わることが重要

幼児期は生涯にわたり、運動やスポーツに親しみ健康的な生活を送るための基礎を培う上で重要な時期

幼児期の体力向上の  
基礎を培う要因

生活習慣の向上

運動習慣の確立

基礎的な動作の獲得

基礎的な体力の向上

体力向上の基礎を培うための  
幼児期における実践活動の在り方に関する  
調査研究

- 平成19年度～21年度
- 全国21地域で実施
- 約3,500人の幼児対象
- 各地域で地域特性や課題に応じた実践プログラムの実施
- 運動能力調査、生活実態調査(幼児、保護者)、運動有能感調査、基礎的な動き評価などを実施し、プログラムを検証

幼児期の運動習慣・  
生活習慣・体力の  
向上を目指した  
プログラムの蓄積



## 幼児期の 運動指針

- 年齢別身体活動量の目標設定
- 身に付けておくことが望ましい基礎的な動き
- 発育発達段階を考慮した運動習慣・生活習慣の在り方
- 幼児期の運動を安全に行うための留意事項 など

全国の幼稚園、  
保育所  
(36,000箇所)  
で活用、実践

## 13-1. “歩く”をもっと“楽しく”『FUN+WALK PROJECT』



- 平成29年度から、普段の生活から気軽に取り入れることのできる「歩く」に着目し、「歩く」に「楽しい」を組み合わせることで、自然と「歩く」習慣が身につくようなプロジェクト、「**FUN+WALK PROJECT**」を開始。
- ビジネスパーソン向けのシンボリックな活動として、「仕事」と「ファッション」を包含する「**歩きやすい服装での通勤**」を推進中。通勤時間や休憩時間、昼休み等の隙間時間を活用して、スポーツのきっかけづくりを図る。

### 【「FUN+WALK PROJECT」キックオフイベント】

- ・アプリに登場するご当地キャラ、先行的な取組を実施している福井県庁、協賛企業の登壇による機運の醸成（平成30年3月1日（木）開催）。
- ・3月5日（月）～3月18日（日）の2週間を「FUN+WALK WEEK」として設定し、「FUN+WALK PROJECT」の強化週間として位置づけ。
- ・「FUN+WALK WEEK」では、企業が取り組む好事例について投稿サイトにより横展開を図るとともに、ポスター等による普及啓発等を実施。



### 【歩くことが楽しくなる「FUN+WALKアプリ」】



◆ 歩数に応じて利用可能なクーポン  
歩けば歩くほど、お得なクーポンが受け取れる。クーポンで歩くモチベーションアップ！

◆ ご当地キャラを活用したゲーム機能  
歩数に応じて、全国のご当地キャラクターが変身。キャラクターを収集できる図鑑機能等、ゲーム性を付与することで、歩くモチベーションアップ！

※平成30年3月1日より配信中！



Android



iPhone

### ～推奨歩数～

いつもより**+1,000歩（約10分）/日**  
（目指すは1日8,000歩）

## 13-2. 「スポーツエールカンパニー」認定制度



- 「働き盛り世代」のスポーツの実施を促進し、スポーツに対する社会的機運の醸成を図ることを目的として、平成29年度から、社員の健康増進のためにスポーツの実施に向けた積極的な取組を行っている企業を「スポーツエールカンパニー」（英語名称：Sports Yell Company）として認定する制度を創設。
- 社員がスポーツに親しめる環境づくりを進める企業の社会的評価が向上することで、「働き盛り世代」をはじめとして、国民全体のスポーツ実施率の向上につなげていくことを目的とする。
- 平成29年12月12日、平成29年度認定企業として、**217社**を認定。

### 【認定の条件等】

従業員が行うスポーツ活動に対する支援や促進に向けた取組を実施している企業であり、その取組及び企業が以下の（１）～（６）をすべて満たすこと。

- （１） 経営者をはじめ、企業全体で推進している取組であること
- （２） 企業内の取組が明確化されていること
- （３） 取組が企業の内部において周知されており、取組実績があること
- （４） 実施内容、導入手順、運用方法等の公表が可能であること
- （５） 労働関係法令等が遵守されていること
- （６） 暴力団及び代表者、役員、使用人その他の従業員若しくは構成員に暴力団員等に該当する者がいないこと

※東京都の「東京都スポーツ推進企業」認定制度及び新潟県の「グッド！スポーツカンパニー」（新潟県スポーツ推進企業）認定制度と連携して実施。

【認定証】



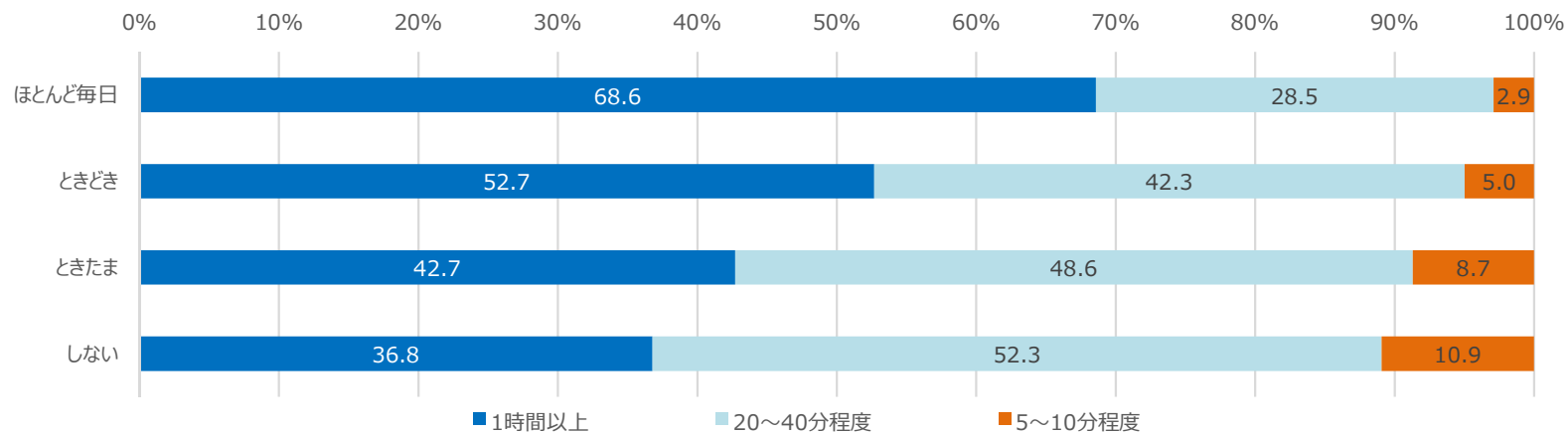
【認定ロゴマーク】



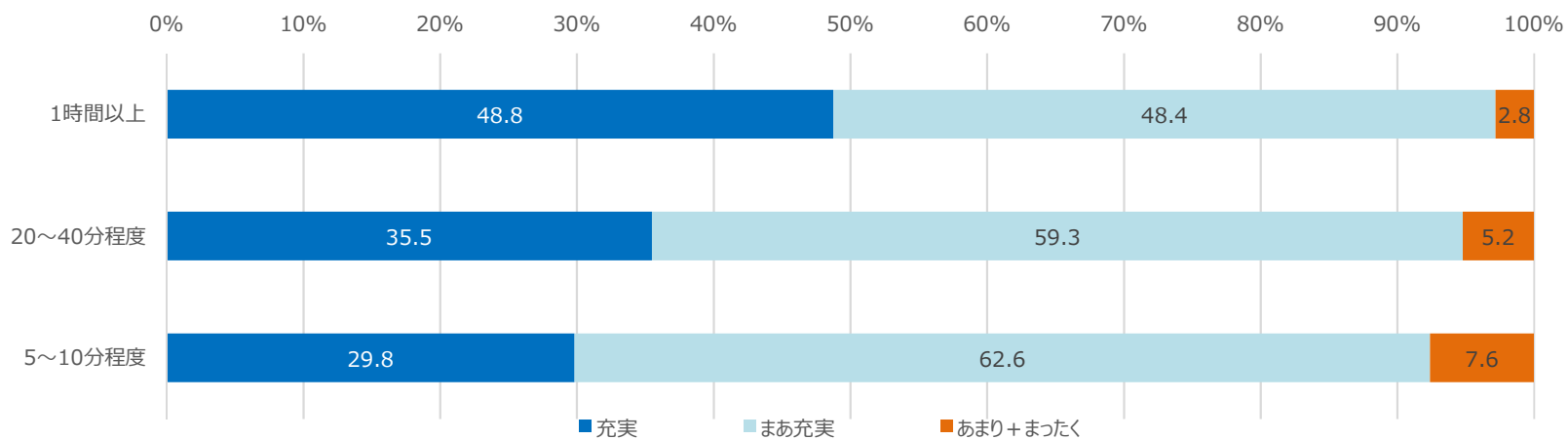
## 1 4 . 高齢者の運動習慣、歩行能力及び生活の充実度の関連性



運動習慣のある高齢者ほど、歩行能力が高く、生活の充実度も高い



現在の運動実施状況別「休まないでどれくらい歩けますか」への回答



「休まないでどれくらい歩けますか」への回答別生活の充実度

# 15-1. 女性の運動・スポーツの実施状況



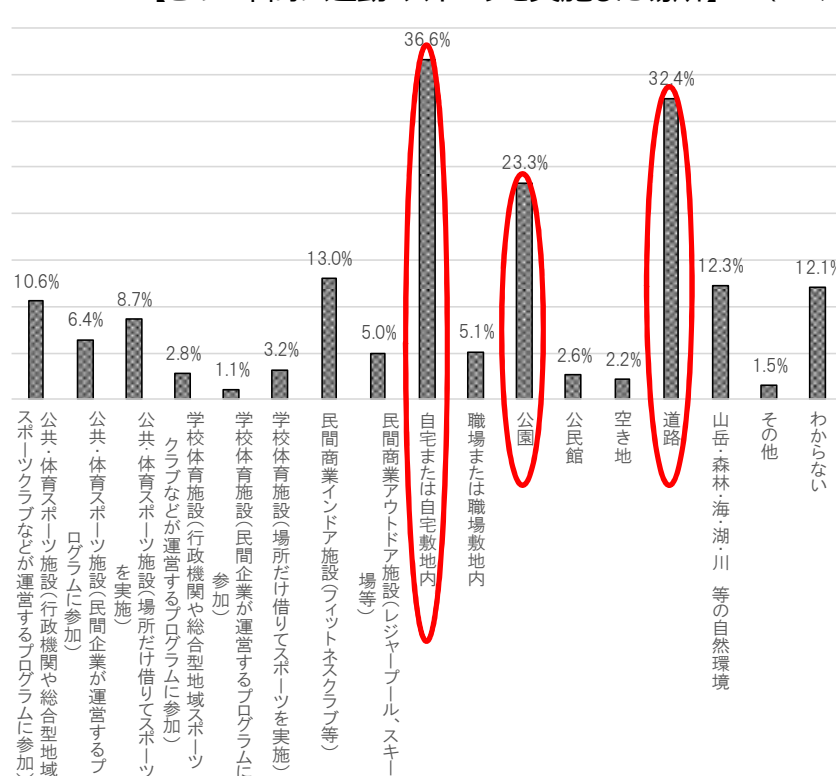
## 【女性の運動・スポーツ実施状況の全体像】

- この1年間に実施した運動・スポーツの種類のうち、上位3種目は、**ウォーキング（散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩きなどを含む）、階段昇降（2アップ3ダウン等）、体操（ラジオ体操・職場体操・美容体操等）**。
- 運動・スポーツを実施した場所として多く選択されたのは**自宅や道路、公園**であったことから、**身近な場所で手軽にできる軽運動をしている人が多い**と考えられる。
- 「**エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス**」「**ランニング（ジョギング）・マラソン・駅伝**」は、現在実施している人と比較して、**今後実施したいと考える人の割合が高い**。

【現在実施している種目と今後実施したい種目】

	現在実施している種目 (Q10)		今後実施したい種目 (Q18)	
	件数	%	件数	%
合計	2,273	100.0%	479	100.0%
①ウォーキング(散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩きなどを含む)	1,768	77.8%	347	72.4%
②エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	330	14.5%	114	23.8%
③ランニング(ジョギング)・マラソン・駅伝	248	10.9%	80	16.7%
④階段昇降(2アップ3ダウン等)	444	19.5%	76	15.9%
⑤体操(ラジオ体操・職場体操・美容体操等)	430	18.9%	67	14.0%
⑥トレーニング(筋力トレーニング・トレッドミル(ランニングマシン)・室内運動器具を使ってする運動等)	315	13.9%	64	13.4%
⑦水泳(競泳・水球・飛び込み・シンクロナイズドスイミング等)	145	6.4%	38	7.9%
⑧ダンス(フォークダンス・ジャズダンス・社交ダンス・民謡踊り・フラダンス等)	124	5.5%	29	6.1%
⑨自転車(BMX含む)・サイクリング	229	10.1%	23	4.8%
⑩縄跳び	69	3.0%	22	4.6%
⑪テニス・ソフトテニス	117	5.1%	19	4.0%
⑫バドミントン	126	5.5%	14	2.9%
⑬登山・トレッキング・トレイルランニング・ロッククライミング	108	4.8%	13	2.7%
⑭アクアエクササイズ・水中ウォーキング	56	2.5%	13	2.7%
⑮ハイキング・ワンダーフォーゲル・オリエンテーリング	54	2.4%	11	2.3%
⑯わからない	117	5.1%	35	7.3%

【この1年間に運動・スポーツを実施した場所】 (n=2,273)

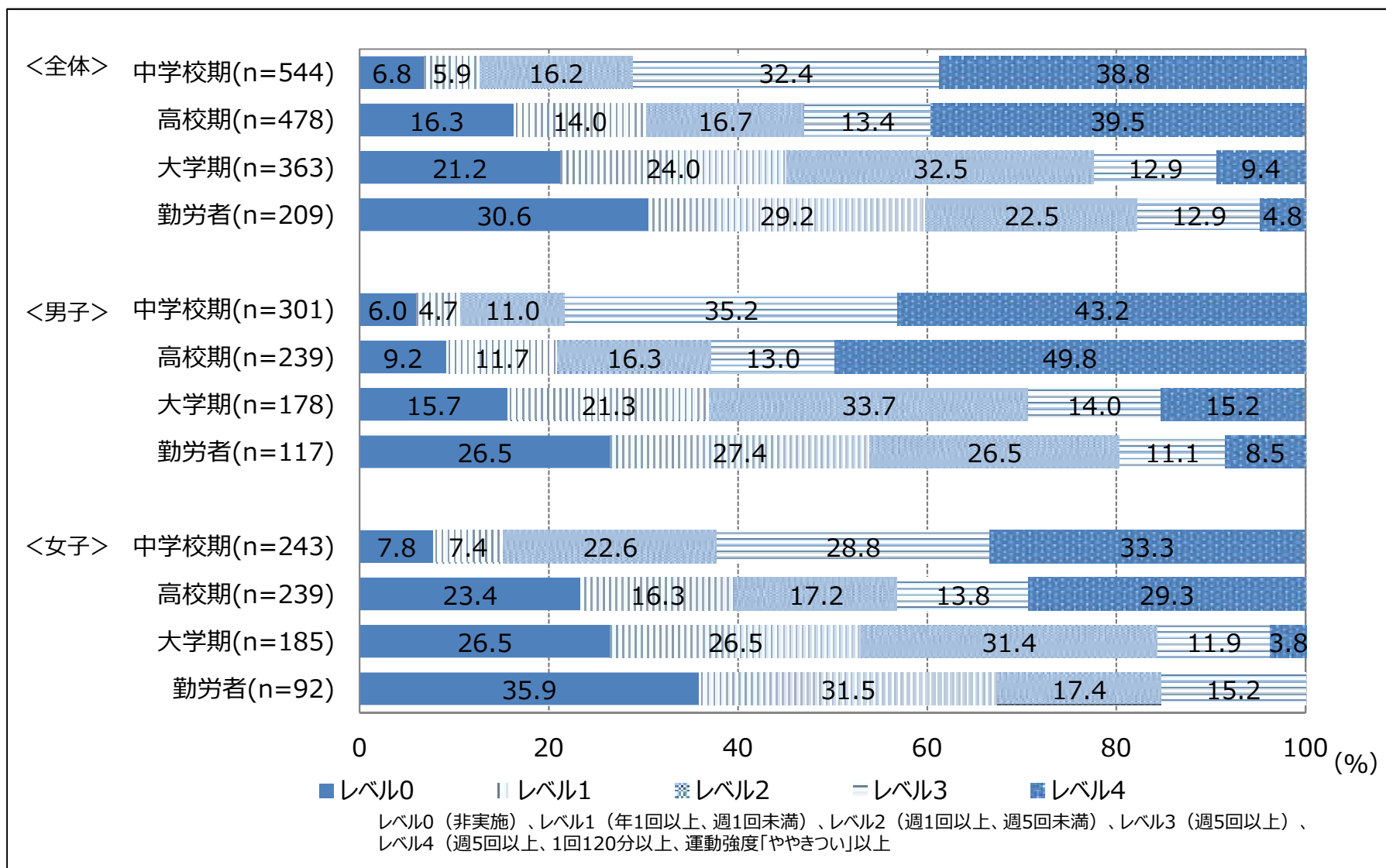


(出典)：平成29年度「スポーツを通じた女性の活躍促進のための現状把握調査」

## 15-2. 男女別の運動・スポーツ時間の移り変わり



運動・スポーツを全く実施しない層は、いずれの学校期等も男子に比べて女子の方が多い



(出典)：笹川スポーツ財団「子ども・青少年のスポーツライフ・データ2017」(p.86【図1-10】)



# 15-3. 痩せた運動不足の女性が抱えるリスク

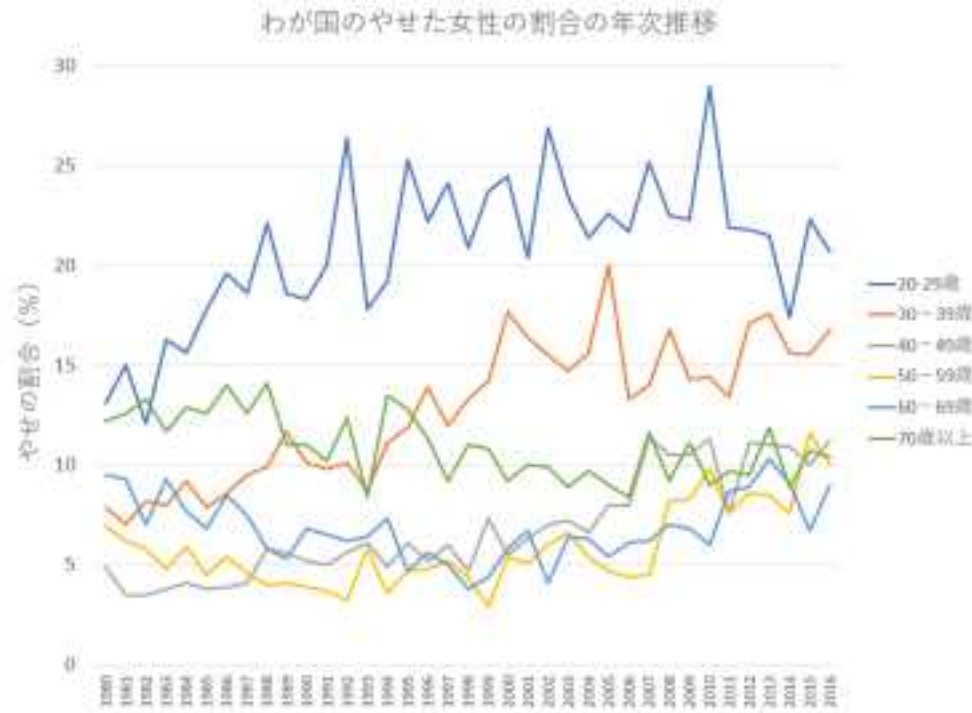


## 【日本の女性の痩せ、健康リスクをめぐる現況】

- 近年、肥満だけではなく、女性の「痩せ（体格指数：18.5kg/m<sup>2</sup>未満）」が世界的に問題となっている。我が国は、先進国の中で最も女性の痩せ傾向が進んでいる国の一つで、日本人女性の8人に1人、20代女性の5人に1人以上が「痩せ」と判定されている。
- 痩せた人は、肥満者と同等に死亡率や糖尿病発症率が高い(J Epidemiol 2011, Diabetol Int, 2012)。
- 運動不足、低BMIは骨量低下や骨折のリスクであり、転倒・骨折・関節疾患は女性の要介護となる原因の約30%を占める。  
(出典：平成28年度高齢社会白書（65歳以上の要介護者等の性別にみた介護が必要となった主な原因）)
- 栄養が充足している場合、少なくとも18歳以前に強度のある運動を行うことが、骨粗鬆症の発症予防に最も効果的である（グレードB）。  
(骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版)

## 【BMI < 18.5kg/m<sup>2</sup>の女性の割合】

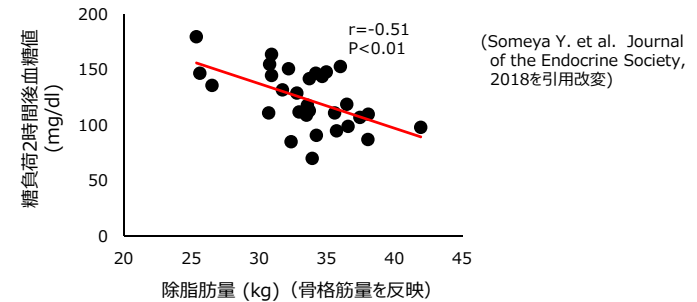
1980年から2016年までの「BMI < 18.5kg/m<sup>2</sup>の女性の割合」の推移をみると、特に20～30歳台において大きく上昇している。



平成28年 国民健康・栄養調査報告より作成

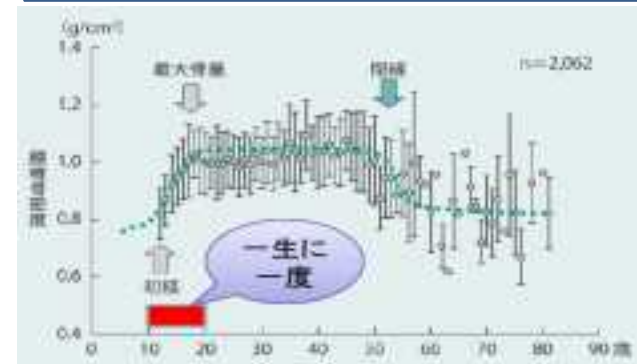
## 【痩せた女性の骨格筋量と耐糖能障害の関係】

痩せた閉経後女性30名を対象とした研究によれば、37%が耐糖能障害で筋肉量が少ないことが関連していた。(参考：同年代の耐糖能障害 ~17%)



## 【女性における腰椎骨密度の年齢分布】

18歳前後に最大骨量となり、閉経後に減少していく。



骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版より引用 (Orto S et al. J Bone Miner Metab, 2009を引用改変)

日本の健康寿命の延伸のため、女性（特に若年層）の栄養充足とスポーツ実施率向上、痩せ傾向の是正が急務。

## 16-1. 障害者のスポーツ実施率の状況



### ○過去1年間に、週1回以上スポーツ・レクリエーションを行った者の割合

	基本計画 目標値	平成25年度 (N=5,381)	平成27年度 (N=6,449)	平成29年度 (N=8,094)
7～19歳	50%程度	30.7%	31.5%	<b>29.6%</b>
成人	40%程度	18.2%	19.2%	<b>20.8%</b>

### ○スポーツ未実施者で、「特に関心はない」と回答した者の割合

	平成25年度 (N=918)	平成27年度 (N=1,208)	平成29年度 (N=1,292)
特にスポーツ・レクリエーションに 関心はない	73.1%	77.0%	<b>81.7%</b>

(出典):平成29年度スポーツ庁委託事業「地域における障害者スポーツ普及促進事業  
(障害者のスポーツ参加促進に関する調査研究)」報告書

# ① 地域の課題に対応した障害者スポーツ推進プロジェクト

(新規)

30年度予算額：48,048千円の内数

## 趣旨等

- 障害者の継続的なスポーツの実施促進に向けて、各地域における課題に対応して、**障害者スポーツの振興体制の強化、身近な場所でスポーツを実施できる環境の整備等を図る**。また、障害者が利用できるスポーツ施設の拡大に向けて、障害者のスポーツ施設利用の実態把握や施設管理者等に対する意識啓発を進めるとともに、**障害者のスポーツ参加の課題等の調査研究を実施する**。

- ◇ 週1日以上スポーツ実施率(成人) **障害者20.8%**(一般51.5%)(平成29年度) ⇒ **40%程度**(スポーツ基本計画における平成33年度までの目標)
- ◇ 総合型地域スポーツクラブへの障害者の参加促進 **35.2%**(平成29年度) ⇒ **50%**(スポーツ基本計画における平成33年度までの目標)
- ◇ 障害者スポーツ施設※は全国で**139か所**にとどまる。 ※障害者専用、あるいは障害者が優先的に利用できるスポーツ施設
- ◇ 障害を理由にスポーツ施設の利用を断られた、又は条件付きで認められた経験のあるパラリンピック選手は**21.6%**

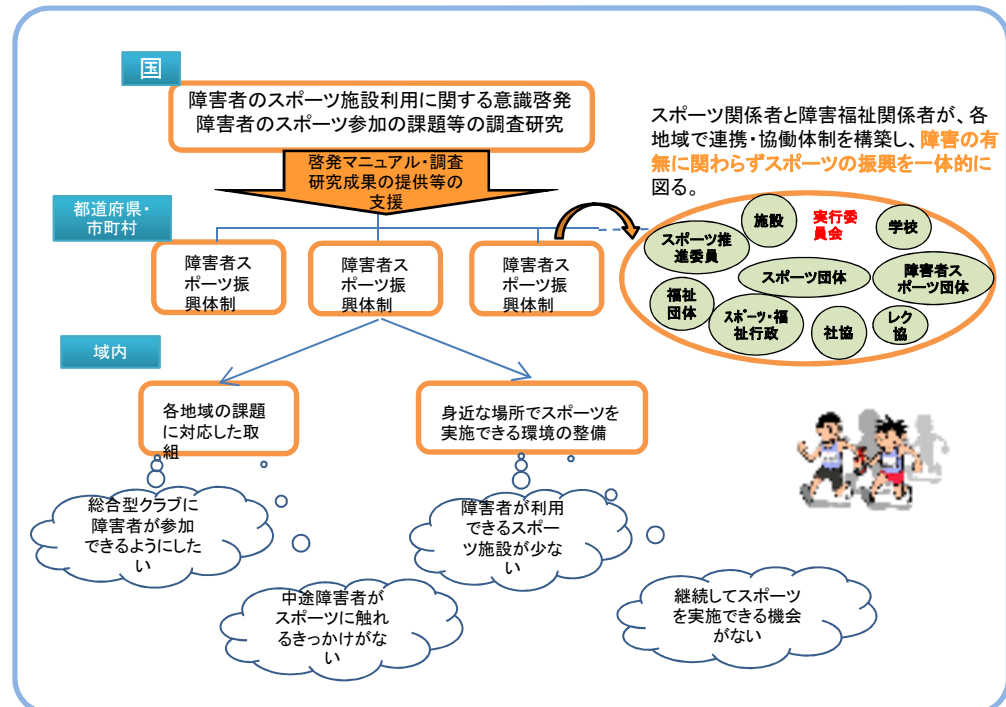
## 事業内容

### ○ 都道府県・市町村において、各地域の課題に対応した障害者スポーツの実施環境の整備を実施

- ① 地域における、生涯に亘る継続的な障害者スポーツの実施機会の提供
- ② 地域の障害者福祉施設・医療リハビリ施設等と連携した中途障害者及び重度障害者に対するスポーツの機会提供
- ③ 地域のスポーツ関係者とスポーツ施設管理者の連携による、障害者のスポーツ施設利用の拡大
- ④ 総合型地域スポーツクラブへの障害者の参加の促進

### ○ 障害者のスポーツ施設利用に関する意識啓発、障害者のスポーツ参加の課題等の調査研究

- ⑤ 障害者のスポーツ施設利用に関する実態把握、啓発マニュアルの作成
- ⑥ 障害者スポーツ参加の阻害要因や促進要因を障害種や程度別に把握した上で分析する調査研究



## ② 障害者スポーツ団体体制整備プロジェクト

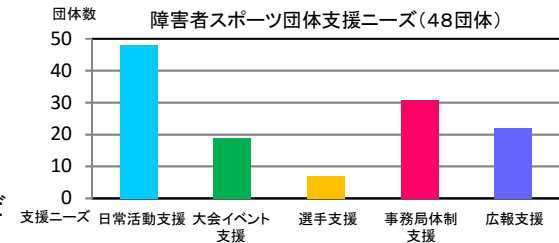
(新規)  
30年度予算額：48,048千円の内数

### 趣旨等

- 障害者スポーツ団体の多くは体制が脆弱であり、十分に活動できていない状況にあることから、障害者スポーツ団体の連携や体制整備への支援、民間企業等に対する障害者スポーツ支援への理解の促進等を行うことにより、**障害者スポーツ団体の体制の強化を図り、他団体や民間企業等と連携した活動の充実につなげる。**

### 現状と課題

- ◇ 障害者スポーツ団体側の声
  - ・日常活動に必要な資金が不足し、個人の負担に依っている
  - ・専属の職員がおらず、本来の仕事の合間に活動している など
- ◇ 企業側の声
  - ・障害者スポーツ団体がどのような支援を求めているのか、ニーズが分からない
  - ・支援を行おうとしても、障害者スポーツ団体の組織が脆弱で連絡が取れなかったり話が進まない など



### 事業内容

#### ○障害者スポーツ団体の連携、体制整備への支援

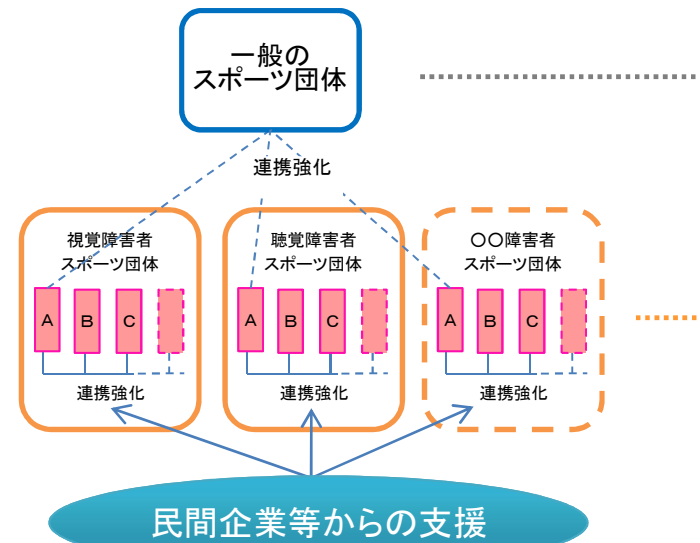
- ・各種の障害者スポーツ団体の状況把握等を行うとともに、事務局体制の弱い団体に対して、体制整備支援コーディネーターが助言等を実施
- ・障害種別(視覚障害、聴覚障害、肢体不自由、知的障害、精神障害)のスポーツ団体間の連携を図るための連絡協議会を開催
- ・スポーツ競技団体と障害者スポーツ団体の連携の推進

➡ **障害者スポーツ団体間の連携が進み、事務局体制が強化**

#### ○民間企業等に対する啓発等

- ・民間企業等に対して、障害者スポーツに関する理解啓発を促進するための情報提供等の充実
- ・障害者スポーツを支援する意向を持つ企業等を開拓するとともに、障害者スポーツ団体側の具体的な支援ニーズとマッチングすることにより、支援の実施に繋げる

➡ **民間企業等からの支援により障害者スポーツ団体の基盤強化**



## ～障害の有無にかかわらず、すべての人が笑顔になる祭典～

(前年度予算額：75,527千円)  
30年度予算額：48,000千円

### 趣旨等

- 2020年からの新たな特別支援教育(学習指導要領改訂)を契機に、**全国の特別支援学校で、スポーツ・文化・教育活動の全国的な祭典を開催**

・「ほんもの」のスポーツ・芸術に触れ感動を共有する機会 ・障害の有無等を超えて誰もが心を触れ合う機会  
・地域住民の主体的な参画

### 事業内容

#### ①祭典の企画立案等

国レベルの中央実行委員会を開催し、事業内容を具体化するとともに、関係機関とのネットワークを構築し、ロゴマーク作成やプロモーション等を行う。

#### ②各地での祭典開催のための体制整備及び情報収集

各都道府県・地域において地域実行委員会を開催し、域内の関係機関のネットワークを構築するとともに、特別支援学校で行われる運動会、文化祭に関する情報収集を行う。

#### ③祭典に向けたモデル事業の実施

全国的な祭典の開催に向けた具体的な取組の先進事例を蓄積するため、モデル事業を実施する。

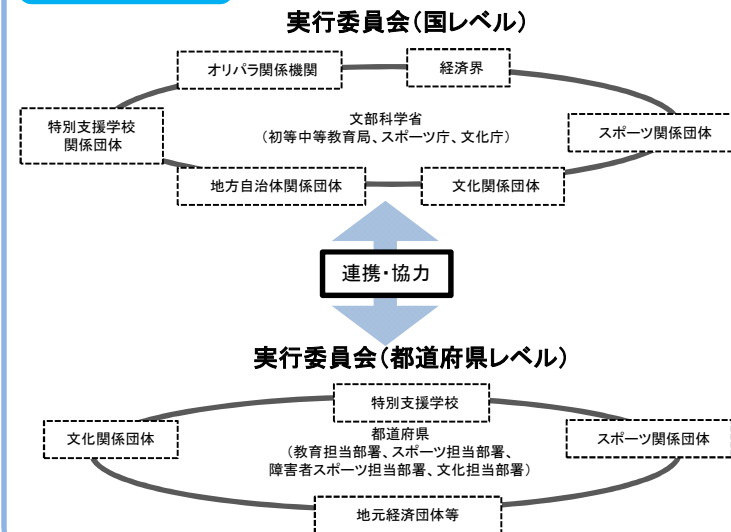
#### ④特別支援学校等を活用した地域における障害者スポーツの拠点づくり事業の実施

特別支援学校等における体育・運動部活動等を充実するとともに、特別支援学校等を拠点とした障害者の地域スポーツクラブの設立を支援する。

#### ⑤特別支援学校を対象とした全国的なスポーツ・文化大会の開催支援

全国の特別支援学校のスポーツ・文化活動の充実を図るため、特別支援学校のスポーツ・文化活動の成果を披露するための全国大会の開催を支援する。

### 実施体制



### 効果

- ・地域の誰にでも開かれた次世代の「共生学校」を創造
- ・東京大会のレガシーとして、障害の有無や年齢・性別を超えた、**地域の共生社会の拠点づくり**

## I [4] 4 観光スポーツ・文化芸術①

### 課題

- ・地域資源の価値の更なる発揮の必要性
- ・民間投資やデータ活用等の不足
- ・事業を計画・調整・実施する人材の不足
- ・交流人口の受入れ環境の更なる改善の必要性

### 目指すべき社会



観光・スポーツ・文化芸術分野の各資源の価値を向上させて活用することで、地域経済の好循環が実現。

#### ①観光先進国の実現

- ・全国各地域で、日常的に外国人旅行者をもてなし、活発な異文化交流が育まれる

#### ②スポーツ産業の未来開拓

- ・「する」「みる」「ささえる」スポーツ参画人口を拡大等し、スポーツを核とした地域活性化や、スポーツの成長産業化を実現

#### ③文化芸術資源を活用した経済活性化

- ・文化芸術による経済の好循環や、全国各地の文化芸術資源を核とした地域活性化を実現

### 民間の取組・事例

#### 民間投資を引き出した事例（軍艦島の観光資源化）



- ・市による見学施設等の整備
- ・平成21年から上陸開始
- ・船会社5社が新規参入
- ・訪問者0人→年間約30万人
- ・商品開発による雇用増

出所：未来投資会議構造改革徹底推進会合（中小企業・観光・スポーツ・文化等）第4回長崎市提出資料より

#### 民間企業による多目的アリーナの建設・運営（ゼビオアリーナ仙台）



- ・施設スペックの最適化によるコストの削減と複合施設化による収益性向上
- ・地元企業と協力した「民設共営」で地元経済の活性化に貢献

#### アート市場活性化（アートフェア東京）



- ・日本最大級の国際的アートフェア。
- ・2018年は164のギャラリーが出展。来場者数延べ約6万人、売上計約29億円と過去最高を更新。