



スポーツ庁
JAPAN SPORTS AGENCY

「Sport in Lifeガイドブック」の 活用について

令和6年6月4日（火）



「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～」 概要資料



- 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めるプログラム**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**保護者へ声を届かせるプログラム**の提供を行っている。

【参考】
第3期スポーツ基本計画の記載
「子供の運動習慣（体育授業を除く）が6分未満の児童の割合を12%（令和3年度）から半減、生徒の割合を13%（令和3年度）から半減し、運動が好きな子供や運動が得意な子供を増やし、生涯にわたって運動やスポーツを継続し、心身共に健康な生活を送ることが出来る資質や能力（いわゆるリテラシー）の育成を図る。」

【具体的な取組】
民間事業者等に対し、障壁の有無や性別等にかかわらず幼児期からの運動習慣を形成するため、保護者・保育者等に対し、安全にスポーツを実施できる施設等に関する情報発信を行うよう支援するとともに、幼児運動補助員やアクティブ・チャイルド・プログラムの実施の機会を充実させる。

地方公共団体
民間事業者
スポーツ関係団体

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（株）と連携し、市内の認定こども園及び幼稚園に通う児童を対象に、**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。**

幼稚園に必要とされる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盤づくりを行っている。

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

子供や保護者へのアンケートを実施し、**適切な指標に基づいて成果の把握**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、**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。

徳島ヴォルティスのコーチと現場の先生とが**上手く連携**しており、互いに理解し合い合ってプログラムを実施できていると、**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、社交性が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てプログラムの効果を更に示せる**。また、子供のみなから**親子で運動遊びに親しめるプログラムの拡充**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。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、PRについて注目したい。（徳島県委員）

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。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、PRについて注目したい。（徳島県委員）

地方公共団体
民間事業者
スポーツ関係団体

「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

関係機関・団体等に対して、以下のような方法により周知を実施。

国民全体

- ✓ スポーツ庁HP及びSNSにおける発信
- ✓ 室伏長官による発信
 - ・スポーツ庁長官による記者との懇談（第73回）
- ✓ その他スポーツ庁の会議や講演、イベント等の場を活用した発信

地方公共団体

- ✓ 関係部局（スポーツ主管課、健康・福祉・介護予防主管課、地域振興・子供・生涯学習関係部局等）への周知
 - ※スポーツ庁より事務連絡を発出（予定）、厚生労働省等関係省庁と連携した周知が必要
- ✓ Smart Wellness City首長研究会 参画自治体への周知
 - ・メールマガジン
 - ・第30回首長研究会（室伏長官の講演）

民間事業者

- ✓ Sport in Lifeコンソーシアム加盟団体への周知
 - ・メールマガジン
- ✓ 日本商工会議所、健康スポーツ産業団体連合会等への周知（※）
- ✓ SPORTECH等のスポーツイベントにおける周知（※）
 - ※健康スポーツ部会委員の御協力による周知（要検討）

スポーツ関係団体

- ✓ 日本スポーツ協会（JSPO）、日本パラスポーツ協会（JPSA）、その他スポーツ関係団体への周知
 - ・スポーツ庁より事務連絡を発出（予定）

保険者・医療機関等

- ✓ 日本全国健康保険組合連合会（健保連）への周知
- ✓ 医療機関・医師会への周知
 - ※健康スポーツ部会委員の御協力による周知（要検討）

その他

- ✓ 学会等を活用した、大学・研究機関等への周知（要検討）

(参考)

目次①



地方公共団体



スポーツ関係団体



民間事業者



保険者・医療機関等

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
 - 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
 - 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
 - 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
 - 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
- 【コラム】改正障害者差別解消法の施行について
- 【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）」

障害者スポーツ文化センター横浜ラポール	52		
福島県福島市	54		
(株)アイエイアイ	56		
長瀬産業(株)	58		
ルネサンス蒔田	60		
	62		
	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
 - 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
 - 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
 - ④ ルールの工夫を通じた多様な主体がともにするスポーツの実現
 - 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
 - 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
- 【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」

大阪府吹田市	65		
島根県雲南市	67		
(一社)parkrun Japan	69		
(公財)日本サッカー協会	71		
静岡県三島市	73		
徳島県美馬市	75		
	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
- ・健康スポーツ部会長・スポーツ庁長官 メッセージ

78	
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
- ・索引・キーワード
- ・第3期スポーツ基本計画 対応図
- ・関連資料リンク集
- ・スポーツ審議会健康スポーツ部会委員名簿
- ・現場視察・ヒアリング報告書詳細版（別添）

81	
83	
84	
89	
90	
別添	