



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～

令和6年3月

スポーツ審議会健康スポーツ部会



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	
		ボートキッズパーク 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				

1. はじめに



地方公共団体



民間事業者



スポーツ関係団体



保険者・医療機関等



- スポーツ庁では、第3期スポーツ基本計画において、「**スポーツによる健康増進**」や「**スポーツを通じた共生社会の実現**」を目標として掲げています。
- そのために、**スポーツが生涯を通じて生活の一部となるような「Sport in Life (SIL)」の実現と、多様な人々が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※詳細p77）**を目指しています。
- こうした目標の達成や施策の着実な実施を図るため、**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、部会において報告や議論を行ってきました。
- 本資料では、視察・ヒアリングの結果も踏まえ、計画に記載の目標や施策に取り組む上での参考となるよう、**具体的な取組事例とともにまとめています**。
- 地方公共団体や民間事業者、スポーツ関係団体、保険者・医療機関等の皆様におかれては、スポーツ施策の推進に当たって、ぜひご活用ください。

2. ガイドブックの見方



- 地方公共団体 
- 民間事業者 
- スポーツ関係団体 
- 保険者・医療機関等 

- 「具体的なアクションガイド」では、1つの取組テーマに関し、**取組やポイント等をまとめたガイド**と、**実際の取組を掲載した取組事例**の2ページで構成しています。各主体では**関連動向（コラム）**も掲載しています。

ガイド

ターゲット
見出し

① ~~~~~に取り組む。
② ~~~~~の工夫を行う。
③ ~~~~~との連携を行う。

取組を開始・継続できたポイント
(参考) 第3期スポーツ基本計画の該当記載

✓ ~~~~~を目指す。
[具体的施策]
➢ 国は、~~~~。
➢ 地方公共団体は、~~~~。

次ページで具体的な事例を掲載

「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」を掲載しています。

取組事例

取組事例 ○○県○○市

○○○○○の取組

取組概要
✓ ~~~~~を実施。
✓ ~~~~~に取り組む。

成果の要因・工夫のポイント
✓ ~~~~~ができている。
✓ ~~~~~に取り組んでいる。
✓ ~~~~~が可能となっている。

今後の課題
✓ ~~~~~は今後の課題。

委員所見
: ~~~~~ (○○委員)

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」を記載しています。

ページ右上の**アイコン**では、特に参照いただきたい対象を掲載しています。

- 地方公共団体 
- 民間事業者 
- スポーツ関係団体 
- 保険者・医療機関等 

子供（幼児） コラム

アクティブ チャイルド プログラム（ACP） 

（執筆：岩田登司）

日本スポーツ協会では、子供が様々な運動遊びに親しみ、楽しく、積極的に体を動かすことで、元気な子供を育てるためのプログラムとして、**アクティブ チャイルド プログラム（ACP）**を開発し、ジュニアスポーツや教育現場への発信に努めています。

アクティブ チャイルド プログラム（ACP）が求められる背景

現代の子供は、からだが動かして遊ぶ時間が、「受験」「習い事が埋められており、「からだが動かさず暗算」が不足しているといわれています。
からだを動かす機会が減少し、体力低下のみならず、肥満、各種アレルギー、不登校、ストレス増加による心の病などにも影響を与えているといわれています。
幼少期から元気にからだを動かすことは、子供の心身の健康や成長に欠かせないだけでなく、大人になってもからの健康や体力の維持向上においても重要です。

運動プログラムの内容を工夫していく重要性

子供にまずは楽しさや「やってみよう」という気持ちを持ってもらい、実際にやってみて「面白い」「続けたい」という欲求につながっていく、**「楽しむ」が前提です。簡単すぎないプログラムを提供する工夫が必要です。**
●1年間であっても成長の個人差が大きいため、動きの強さや回数（できれば）、年齢・評価・評価することによって、子供の発達に応じたプログラムを提供する工夫が重要です。
●子供が主体的になるためには、子供も楽しめる工夫が重要です。

アクティブ チャイルド プログラム（ACP）

●子供を育てる立場にある大人（教師、指導者および保護者等）の役割として、子供が楽しく夢中になり、運動遊びに取り組めるような環境を整えます。そして、楽しく遊べるように工夫し、多様な運動遊びを取り入れられるよう、楽しい工夫が必要であるため、評価のポイントや指導のノウハウ、具体的な遊びプログラムの開発への協力についても推進しています。
●日本スポーツ協会では、ACPの推進に加えて、児童が生涯を通じてスポーツや教育現場への発信に努めています。

（URL）
<https://www.japansports.or.jp/portals/0/acp/>

QRコード

関連コラムも掲載

- 「参考資料」では、**取組事例の詳細な報告書**のほか、**関連リンク**や**キーワード**を掲載しています。

3. 具体的なアクションガイド

地方公共団体



民間事業者



スポーツ関係団体



保険者・医療機関等



具体的なアクションガイド

I. 子供（幼児）

II. 女性

III. 働く・子育て世代

IV. 高齢者

V. 障害者

VI. 多様な主体

I. 子供（幼児）

地方公共団体



民間事業者



スポーツ関係団体



保険者・医療機関等



- 幼児期の子供については、**運動習慣等に係る現状把握**や、**運動・スポーツ実施に係る保護者・保育者に対する普及啓発**が不足しているという課題があります。
- 障害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、幼児期における運動の重要性や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とともに、幼児期運動指針や**アクティブ・チャイルド・プログラムの活用**等を通じた**運動遊びの機会の充実を促進**することが求められます。

掲載内容

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	静岡県三島市	
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	徳島県美馬市	
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	NPO法人スポネット弘前	
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	ボートキッズパーク Mooovi	

【コラム】 アクティブ・チャイルド・プログラム（ACP）



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

具体的な取組

- ① 幼児の運動習慣化の「きっかけづくり」を目指し、日頃の保育現場において親和性の高い「運動遊び教室」の実施し、継続してもらう観点から、対面と遜色ないクオリティのリモート教室や保育者向け研修会を行う。
- ② 保育者、保護者が共に、「運動遊び教室」の必要性の認識を高めてもらうため、幼児の体力測定を同時に実施。幼児の個々の走・跳・投能力と、各園及び全国平均の体力測定結果を保育者及び保護者に共有し、現在の体力を把握することで、運動習慣化につなげる啓発を行う。

取組を開始・継続できたポイント

- ◆ 自治体内部において、スポーツ担当及び幼保担当課が連携し施策を進めている。
- ◆ 外部（大学のスポーツ健康科学部門）と連携することで、専門的かつ効率的に事業を行っている。

（参考）第3期スポーツ基本計画の記載

体育・保健体育の授業等を通じて、運動好きな子供や日常から運動に親しむ子供を増加させ、生涯にわたって運動やスポーツを継続し、心身共に健康で幸福な生活を営むことができる資質や能力（フィジカルリテラシー）の育成を図る。

【（1）多様な主体におけるスポーツの機会創出】

[具体的施策]

カ 国は、地方公共団体や民間事業者等に対し、障害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、幼児期における運動の重要性や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えるよう支援するとともに、幼児期運動指針やアクティブ・チャイルド・プログラム の活用等を通じた運動遊びの機会の充実を促進する。

大学との連携協働による「スポーツ保育」(運動遊び教室)の普及

取組概要

- ✓ 幼児期から身体を動かす遊びを中心とした身体活動を行うことで、基本的な動きを身に付けるだけではなく、学童期につながる運動能力の向上を促すとともに、生涯にわたって健康を維持し、豊かな人生を送るための基盤づくりにつなげている。運動の習慣化のきっかけを目指し、**楽しく体を動かし遊ぶ中で、幼児の体力向上、生活習慣改善を目指す。**
- ✓ 連携協定を締結している順天堂大学と、平成30年より「**スポーツ保育**」事業を開始し、**スポーツを遊びとして積極的に活用するとともに幼児の体力測定**を実施。(柔軟体操(2人組遊び)、縄遊び(川とびこし、走り抜け、ジャンプ)、新聞紙を使った遊び、鬼ごっこ ほか)

成果の
要因・
工夫の
ポイント

- ✓ **三島市スポーツ推進計画(2016年～2025年)**において、子供たちのスポーツ環境の整備を進めるための**施策として「スポーツ保育」を位置づけ**。**幼児期の保護者側の意識(行動)の変化を促すことに着目**し、保護者に対して体力測定結果や遊び教室の情報をフィードバック。子供の能力や特性を把握することで、**園教諭や保育士だけではなく、家庭でも運動遊びをサポートする意識**も高めている。
- ✓ **地域において指導できる人材育成も重要**で、域内の幼稚園教諭や保育士を対象とする運動遊び指導の**講習会を継続的に実施**している。各園では、得られた専門的な知見を基に、運動遊び教室による指導のない**普段の保育活動においても、幼児が多様な動きを意識的に取り入れられるような機会創出**につながっている。

今後の
課題

- ✓ 2019年度にスポーツ保育事業の効果や幼児の体力変化の**データ分析・見える化を実施**。継続的な分析を行うとともに、エビデンス活用により大学との連携強化や、域内連携の体制拡大・拡充への動きへのつながりに期待。※子供の健やかな成長を育んでいくため、健康・スポーツ部局に子ども部署(こども未来課・こども保育課・発達支援課)を統合予定(令和6年度)。

委員所見

- 幼児の発達段階にあわせ、チャレンジする気持ちを引き出すプログラムを大学講師が展開。教諭も巻き込んで実施することにより、園の日常の運動実践にもつなげている。長期的な評価を期待したい。(津下委員)
- 幼児期に「運動は楽しい」と感じる体験をすることで、運動好きな子供を増やし、生涯にわたり、運動習慣を持つためのきっかけづくりに繋がると捉えている。(豊岡委員)

＜静岡県三島市＞

【人口】106,176人 (R5.12)

【面積】62.02km²

【特色】古くは東海道の「三島宿」として賑わい、昭和16年4月に三島町と錦田村が合併し市制が施行。抜群のアクセスを活かし、今後も観光交流、定住人口の増加が期待される県東部地域の中核都市。「三嶋大社」、「楽寿園」などの受け継がれる歴史や自然を堪能できる。



スポーツ保育事業
(幼稚園での運動指導)



その他、幼児によるノルディックウォーキング(歩育事業)の様子



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

具体的
な取組

- 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。
- 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、**健康リテラシーの向上**にも取り組む。

取組を
開始・
継続
できた
ポイント

- ◆ 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ている。
- ◆ 指導者を含め現場の関係者が**上手く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**保護者のニーズを踏まえたプログラムの提供**を行っている。

体育・保健体育の授業等を通じて、運動好きな子供や日常から運動に親しむ子供を増加させ、生涯にわたって運動やスポーツを継続し、心身共に健康で幸福な生活を営むことができる資質や能力（いわゆる「フィジカルリテラシー」）の育成を図る。

その結果として、

- ・1週間の総運動時間（体育授業を除く。）が60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、
 - ・卒業後にも運動やスポーツをしたいと「思う」「やや思う」児童の割合を86%（令和3年度）から90%以上に、生徒の割合を82%（令和3年度）から90%以上に増加、
 - ・新体力テストの総合評価がC以上である児童の割合を68%（令和3年度）から80%以上に、生徒の割合を75%（令和3年度）から85%以上に増加を目指す。
- 【（1）多様な主体におけるスポーツの機会創出】

（参考）
第3期
スポーツ
基本
計画の
記載

[具体的施策]

カ 国は、地方公共団体や民間事業者等に対し、障害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、幼児期における運動の重要性や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えるよう支援するとともに、幼児期運動指針やアクティブ・チャイルド・プログラムの活用等を通じた運動遊びの機会の充実を促進する。



J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

取組概要

✓ 徳島ヴォルティス（J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5歳児を対象に、**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」とともに、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習得し、生涯にわたり豊かな人生を送るための基盤づくりにつなげている。

✓ 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**メニューとなっており、さらに**徳島ヴォルティスのコーチ陣が指導**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、**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とが上手く連携**しており、互いに理解し尊重し合ってプログラムを実施できているとともに、**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、**ルールを守れるようになる、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拡充**にも期待。

成果の要因・工夫のポイント

今後の課題

委員所見

- 評価指標の設定を行い、データに基づいて成果を継続的に把握している点は評価に値し、今後、プログラムの成果を確認し継続的にエビデンスを積み上げていくことも重要である。また、PFSについても注目したい。（松永委員）
- 普段の園での活動や自宅での生活等において、本プログラムで学んだ運動遊びを継続して行うことで、体力・運動能力の向上に大きく寄与すると考える。（岩田委員）

<徳島県美馬市>

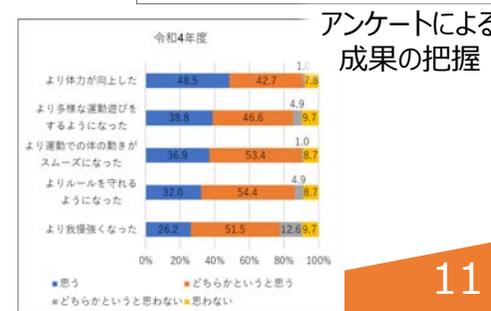
【人口】26,820人（R5年11月）

【面積】367.14km²

【特色】平成17年に、脇町、美馬町、穴吹町及び木屋平村が合併して誕生。豊かな自然と歴史情緒あふれるまちである。高齢化率が4割を超える一方で、0～14歳の年少人口の占める割合が1割を下回るなど、急速な少子高齢化が進む中、人生100年時代を迎え、全世代へのコンディショニングの普及や「美」を通じた高齢者の外出支援などの「美と健康のまちづくりプロジェクト」を推進。



ヴォルティス元気っずプログラム





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

具体的な取組

- ① スポーツによる健康づくりを目指した様々なスポーツ機会を提供することで、**年代・世代を超えた地域の交流を促す**とともに、**スポーツ活動の基盤となる拠点の整備**に取り組む。
- ② 「スポーツ施設」ではない商業施設や公共施設等においてスポーツイベントを行うことで、**スポーツを実施していない方や関心のない方が自然と運動・スポーツに取り組む工夫**を行う。
- ③ スポーツだけでなく、様々な交流イベントや文化活動を企画・実施することで、**地域住民とのコミュニティづくりの実現**に取り組む。

取組を開始・継続できたポイント

- ◆ 団体のトップをはじめとする熱意ある関係者を中心に、**様々な分野の関係者と連携・協力**することで、取組の裾野拡大につながっている。
- ◆ 常に**最終的に達成したい姿のビジョン**を確固として持ち、様々な取組を連携させて進めている。

(参考) 第3期スポーツ基本計画の記載

中学生等の青少年にとってふさわしいスポーツ環境の実現を目指し、まずは休日の部活動の運営主体の学校から地域への移行の着実な実施とともに、地域において子供のニーズに応じた多種多様なスポーツを安全・安心に実施できる環境を新たに構築するため、「運動部活動の地域移行に関する検討会議」で提言された改革の方向性・方策に基づき、運動部活動改革を着実に推進する。

【（１）多様な主体におけるスポーツの機会創出】

[具体的施策]

イ 国は、地方公共団体及びスポーツ団体等と連携し、総合型クラブやスポーツ少年団、競技団体、地域スポーツクラブ等の地域における子供のスポーツ実施の場を担う関係団体において、運動・スポーツ指導者の資質向上や相互派遣、活動の場の調整等について連携・協力を促進する。また、幼児期や運動を得意としない子供、障害のある子供等を含めた多様な子供が参加しやすい環境を整備し、地域における子供のスポーツ実施を促進する。



NPO法人スポネット弘前

総合型地域SCによる地域の誰もがスポーツを楽しめる環境整備

取組概要

- ✓ 地域の総合型地域スポーツクラブとして、**全ての住民が「いつでも、どこでも、だれでも」参加できる**スポーツ環境整備を目指し、指定管理を担うスポーツ施設や、廃校の利活用を通じ、子供や幅広い世代を対象とした様々なスポーツ教室、サークル活動、イベントを定期的を実施。
- ✓ また、市の商業施設の一部を指定管理し、**子供の安全な遊び場づくり**とともに、**高齢者の介護予防や健康寿命の延伸に向けた高齢者向けのスポーツ教室も実施**しており、世代を越えた地域の交流とスポーツ無関心層も自然とスポーツを行う環境整備を行っている。

成果の要因・工夫のポイント

- ✓ 地域の「**スポーツをしたいけれどできていない人**」が、「いつでも、どこでも、だれでも」参加できる居場所づくり・コミュニティづくりを行うという目標を実現するために、**常に最終的な達成したい姿の確固としたビジョンを持ち**、スポーツや交流イベント等の様々な活動を企画・実施している。
- ✓ 商業施設内の同じフロアで、幼児・親子向けのイベントから高齢者のトレーニング教室まで行っており、**多世代交流が実現できている**ほか、「スポーツ施設」ではなく商業施設や公共施設でスポーツイベントを行うことで、**スポーツに無関心な方も自然と取り込む工夫**がなされている。
- ✓ **楽しむことを最優先**でスポーツ教室・活動に取り組み、運動の得手不得手にかかわらず、**スポーツを愛好する幅広い世代が気軽に集まり、心からスポーツを楽しむことのできる場**となっている。
- ✓ 廃校を活用したスポーツ活動は、地域の農家の協力を得ることで自由な活動を行うなど、同クラブのみならず**様々な分野の関係者と連携**することで、取組のすそ野拡大につながっている。

今後の課題

- ✓ 高齢者トレーニング教室は、**規模の拡大に課題**があるほか、健康で活動的な高齢者が主な対象となっているため、**今後のターゲット層の拡大**にも期待。また、市の指定管理者であるため、教室やイベント等を行ううえで**行政との連携をどのように進めるか**が課題。

委員所見

- 利便性に優れた商業施設、気軽にスポーツをすることのできるまちの体育センター、廃校となった小学校等の利活用や出張教室等、個々の取り組みが地域でモデルとなり得る事業のオンパレードである。（岩田委員）

＜総合型地域スポーツクラブ NPO法人スポネット弘前＞

【設立】2004年12月

【特色】青森県の西南部に位置し、緑豊かな自然環境に恵まれている、人口162,291人（R5.8）の弘前市において、地域に根差す総合型地域スポーツクラブとして活動。「スポーツで創る元気なまち」を合言葉に「いつでも、どこでも、だれでも」参加できるスポーツ環境を通じ、地域コミュニティの構築を図っており、様々なスポーツ教室、サークル活動、イベントを実施。



商業施設における子供の遊び場づくりと高齢者向け教室



スポーツ教室の開催



廃校を活用したスポーツ活動整備事業



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

具体的
な取組

- ① 公営競技の施設が、**収益を活用した地域貢献事業**として、施設内に**子供の遊び場を設置・運営**し、子供たちの健やかな身体づくりに貢献。さらに、地域住民向けのイベントの開催等も通じて、地域住民にとっても施設が身近でいつでも行きたくなる場所となり、**子供や家族の交流が自然と生まれる場所を創出**している。
- ② 子供の遊び場は、**専門の民間企業と連携**して知見を活用し、子供の発達段階に応じて設備を分類することで、**子供たちの発達段階や趣向に応じた運動遊びを提供**。また、陸上・体操教室などの**体験イベントも実施**。
- ③ 子供の遊びをサポートするため、研修を受講し、また子育て経験や保育士資格等を持つスタッフを、常に施設内に配置することで、**子供の安全な運動・スポーツ環境の確保**と、**親子間・子供間の交流の促進**を図っている。

取組を
開始・
継続
できた
ポイント

- ◆ 収益を活用した**地域貢献事業**として開始しており、**安価で利用しやすい**サービスを地域住民に提供できている。
- ◆ **専門企業との協働**により、専門的で豊富な知見を活用し、安全で質の高い子供の遊び場づくりにつながっている。

中学生等の青少年にとってふさわしいスポーツ環境の実現を目指し、まずは休日の部活動の運営主体の学校から地域への移行の着実な実施とともに、地域において子供のニーズに応じた多種多様なスポーツを安全・安心に実施できる環境を新たに構築するため、「運動部活動の地域移行に関する検討会議」で提言された改革の方向性・方策に基づき、運動部活動改革を着実に推進する。

【（１）多様な主体におけるスポーツの機会創出】

[具体的施策]

イ 国は、地方公共団体及びスポーツ団体等と連携し、総合型クラブやスポーツ少年団、競技団体、地域スポーツクラブ等の地域における子供のスポーツ実施の場を担う関係団体において、運動・スポーツ指導者の資質向上や相互派遣、活動の場の調整等について連携・協力を促進する。また、幼児期や運動を得意としない子供、障害のある子供等を含めた多様な子供が参加しやすい環境を整備し、地域における子供のスポーツ実施を促進する。

体育・保健体育の授業等を通じて、運動好きな子供や日常から運動に親しむ子供を増加させ、生涯にわたって運動やスポーツを継続し、心身共に健康で幸福な生活を営むことができる資質や能力（いわゆる「フィジカルリテラシー」）の育成を図る。

その結果として、

- ・ 1週間の総運動時間（体育授業を除く。）が60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、
- ・ 卒業後も運動やスポーツをしたいと「思う」「やや思う」児童の割合を86%（令和3年度）から90%以上に、生徒の割合を82%（令和3年度）から90%以上に増加、
- ・ 新体力テストの総合評価がC以上である児童の割合を68%（令和3年度）から80%以上に、生徒の割合を75%（令和3年度）から85%以上に増加を目指す。

[具体的施策]

カ 国は、地方公共団体や民間事業者等に対し、障害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、幼児期における運動の重要性や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えるよう支援するとともに、幼児期運動指針やアクティブ・チャイルド・プログラムの活用等を通じた運動遊びの機会の充実を促進する。

(参考)
第3期
スポーツ
基本
計画の
記載

ボートレース場における子供のあそび場づくりと地域貢献

取組概要

✓ ボートレース場を地域住民の方々が「身近な場所」に感じていただけるよう、Mooovi(あそび場)を設置・運営し、子供たちの健やかな身体づくりに貢献すると共に、ボートレース場が楽しく毎日でも行きたくなる場所、子供・家族の交流が自然と生まれる場所を目指す。

✓ あそび場は、子供の発達段階に応じた4つのゾーン（①高学年向けの高度な動きを必要とする「チャレンジゾーン」、②自然の素材を感じながら、屋内とは違った遊びが体験できる「アウトドアゾーン」、③幼児期の成長に必要な基本動作を引き出す仕掛けを盛り込んだ「アクティブゾーン」、④赤ちゃんが安心して全身で遊べる「ベビーゾーン」）に分かれており、保護者やスタッフと一緒に遊ぶことができる。令和5年からは陸上・体操教室など体験イベントも実施。

✓ (株)ポーネルドとの協働により、豊富で専門的なノウハウを活用。ゾーン分けにより発達段階や子供たちの趣向に応じた運動遊びを提供することが可能となっており、質の高い子供の遊び場づくり・機会創出につながっている。

成果の要因・工夫のポイント

✓ プレイリーダーのほか、常に子供の遊びをサポートするスタッフが配置されており、(株)ポーネルドの研修を受講、また、子育て経験や保育士の資格等を持つスタッフが多数いることで、子供の安全な運動・スポーツ環境の確保や、親子間・子供間の交流の促進につながっている。

✓ Moooviの運営費用は、ボートレース事業の収益を活用しているため、安価で利用しやすいサービスを提供できたことで、多くの親子連れの家族が足を運ぶようになり、従来のボートレース場へのイメージが徐々に変化。地域住民向けのイベントも開催し、世代や性別を問わず多くの住民の参加もあり、Moooviを中心に開かれた施設へ変化している。

今後の課題

✓ 事業成果として、子供たちの運動習慣の変化など調査・分析は未着手。また、営業時間は幼児を持つ共働き世帯の平日活用には課題があるとともに、レース場内での親を対象とした運動・スポーツの場づくりへの取組等の拡充にも期待。

委員所見

• 子供の発育発達に関する科学的知見と専門企業の実践知が活用された機能的な施設であるとともに、ボートレース業界が地域貢献のために場内に設置した子供の遊び場としても、注目に値する。（渡邊委員）

<Mooovi戸田>

【営業日時】ボートレース戸田 開場日の10:30~16:00 (クール制)
【運営】戸田ボートレース企業団
【対象等】対象年齢 6ヶ月~12歳。子供300円、大人300円 (入場料含む)。90分入替制 (土日祝日は60分)、LINE完全予約制。ボートレース場が地域住民の身近な場所となることを目指し、(株)ポーネルドと協働し、子供と家族の「あそび場」を場内で運営。戸田以外にも全国8カ所のボートレース場に設置されている。



発達段階に応じたゾーン (チャレンジ、アクティブ、ベビー等)



陸上教室や体操教室、忍者体験などのイベント実施



アクティブ チャイルド プログラム（ACP）

（執筆：岩田委員）



日本スポーツ協会では、子供が様々な運動遊びに親しみ、楽しく、積極的にからだを動かすことで、元気な子供を育むためのプログラムとして、アクティブ チャイルド プログラム(ACP)を開発し、ジュニアスポーツや教育現場への発信に努めています。

アクティブ チャイルド プログラム（ACP）が求められる背景

- 現代の子供は、からだを動かして遊ぶ「時間」、「空間」、「仲間」が限られており、「からだを動かす経験」が不足しているといわれています。
- からだを動かす機会の減少は、体力低下のみならず、肥満、各種アレルギー、不定愁訴、ストレス増加による心の問題などにも影響を与えているといわれています。
- 幼少期から元気にからだを動かすことは、子供の心身の健やかな成長に欠かせないだけでなく、**大人になってからの健康や体力の維持向上**においても重要です。

運動プログラムの内容を工夫していく重要性

- 子供にまずは「楽しそう」「やってみたい」と思ってもらい、実際にやってみたら「面白い」「続けたい」という欲求につなげていく、「**難しすぎず、簡単すぎない**」プログラムを提供する工夫が必要です。
- 同じ年齢であっても成長の個人差が大きいいため、動きの質（できばえ）を観察・評価することによって、**子供の達成度に応じたプログラムを提供する配慮**が求められます。
- 子供が活動的になるか否かは、子供を取り巻く人的環境も重要であり、「**場・しかけ**」を工夫していくことが重要です。

アクティブ チャイルド プログラム（ACP）の推進に向けて

- 子供を育む立場にある大人（教師、指導者および保護者等）の役割として、**子供が楽しく夢中になって運動遊びに取り組めるような環境を提供すること**、そして、**楽しく遊ぶことを通して多様な動きを身につけられるように導いていくこと**が重要であるため、評価のポイントや指導のノウハウ、具体的な遊びプログラムの指導者への普及についても推進していきます。
- 日本スポーツ協会では、ACPの推進に加えて、**誰もが生涯にわたってスポーツに親しむ環境づくりと豊かな社会形成に向けた取組**についてもさらに推進していきます。



詳細については、
HPもご覧ください。

（URL）

<https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp/>



II. 女性

地方公共団体



民間事業者



スポーツ関係団体



保険者・医療機関等



- **女性のスポーツ実施率は男性に比べて低く**、若年女性については、スポーツの好き嫌い等の理由により、スポーツ実施時間が短い傾向があります。
- また、女性については、運動不足や極端な痩せに伴う骨粗しょう症や妊娠中・産後の心身の健康悪化等の**健康課題が顕在化**しています。
- こうしたことから、**女性のニーズや健康課題の解決が見込まれるスポーツ実施**について、個人や関係団体への普及啓発を行うとともに、女性がスポーツをしやすい環境整備等を促進し、**女性のスポーツ実施率を向上させる**ことが重要です。

掲載内容

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	東京都足立区	 
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	コナミスポーツ（株）	 
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	（株）カーブスジャパン	 
【コラム】「ママもまんなかプロジェクト」		

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

具体的な取組

- ① スポーツが**他分野と連携**することで、**スポーツに無関心な女性でもスポーツに親しめる工夫**を行い、地方公共団体の行政内部においても、スポーツ分野と**他分野が連携してスポーツ施策に取り組む**。
- ② スポーツ施設以外の公共施設（図書館等）を活用し、日頃運動・スポーツの習慣がない女性でも参画しやすいよう、**スポーツ実施のハードルを下げる工夫**を行う。
- ③ 地方公共団体と研究機関等が連携し、**行動変容を促すためのエビデンスの蓄積や効果・検証を行う**とともに、スポーツ無関心層やスポーツを継続する層など、**行動ステージに応じた施策**に取り組む。

取組を開始・継続できたポイント

- ◆ 地方自治体内部において、**スポーツ部局と文化・生涯学習等の他部局が横断的に施策を進めている**。
- ◆ **外部の研究機関と連携**することで、エビデンスの活用を効果的に行い、EBPMの推進につながっている。

(参考) 第3期スポーツ基本計画の記載

- ✓ 隙間時間等に気軽にスポーツに取り組める環境づくりの推進や、従業員の健康づくりにスポーツを活用する民間事業者に対する支援等により、働く世代・子育て世代のスポーツ実施率向上を目指す。
- ✓ 女性のニーズや健康課題の解決が見込まれるスポーツについて普及啓発を行うとともに、環境整備を促進し、女性のスポーツ実施率の向上を目指す。
【(1) 多様な主体におけるスポーツの機会創出】
- [具体的施策]
- 国は、地方公共団体や民間事業者等に対し、女性がスポーツを実施する意欲を向上させるための取組や女性のスポーツと健康との関係、女性がスポーツをしやすい環境の整備について、地域のスポーツクラブや研究機関、医療機関等の関係団体間で情報を共有、連携して普及啓発や環境整備等を行えるよう支援する。
- 国は、働く世代・子育て世代に対して、通勤時間や休憩時間等を活用して、今までよりもプラス10分の運動習慣づくりを促す。
- ✓ 女性のニーズや健康課題の解決が見込まれるスポーツ実施について、個人や関係団体への普及啓発を行うとともに、女性がスポーツをしやすい環境整備等を促進し、女性のスポーツ実施率を向上させる。
【(8) スポーツを通じた共生社会の実現】

読書とスポーツをかけ合わせ、スポーツに「ちょっと親しんでもらう」取組

取組概要

✓ 従来型の分野別のアプローチではなく、「読書×スポーツ」「読書×文化」「スポーツ×文化」など、それぞれの利用者が異なる分野への関心・行動につながる働きかけを通じて、新たな分野に親しむ人を増やす取組を実施するとともに、エビデンスを活用し、行動ステージごとの施策を実施。

✓ 読書や文化芸術に親しむ人が、運動・スポーツにも「ちょっと親しんでいただく」ことを目的とした「ちよいスポ」では、おはなし会の時間に親子でベビーヨガやバランスボールの体験や、絵本の動きをまねる体操や簡単なストレッチなどのプログラムを実施。

✓ スポーツ、文化、読書という3分野が連携し、それぞれの計画も「楽しさに気づき、深め、広げ、心豊かに生きる」という共通の理念の下、統一感を持って策定。行政内部でも3分野連携担当課長が横串を指して指揮をとるほか、区の審議会も3分野の有識者で構成・議論を行うなど、緊密に連携。スポーツと文化・生涯学習等との連携は新たに進めるべき切り口。

✓ 体育館などで本格的に取り組むのではなく、「ちょっと親しむ」を大切にする¹ことで、参加者の実施ハードルを下げるとともに、潜在的無関心層を取り込んでいる。

✓ EBPMの推進に積極的に取り組み、関係機関とも連携のうえ、エビデンスを蓄積。また、行動経済学を活用し、無関心期から維持期まで行動ステージごとに分けてアプローチすることで、行動変容に繋げている。

成果の要因・工夫のポイント

今後の課題

✓ イベントに足を運ぶ方々に対し、「ちよい足し」で運動・スポーツに参加している反面、イベント等に全く参加しない層へのアウトリーチをどのように進めていくかは今後の課題。

委員所見

• 図書館を軸に部署横断型の取組による新たな仕組みづくりにチャレンジするとともに、EBPMの推進や各種理論の活用に加え、事業効果を検証したエビデンスに基づく事業展開を重視し、PDCAサイクルを実践している。（松永委員）

<東京都足立区>

【人口】690,114人（R5.1）

【面積】53.25 km²

【特色】23区の最北端に位置し、荒川をはじめとする水辺や公園の緑など、豊かな自然環境を有する。近年は交通の利便性も高まり、大規模集合住宅開発が大きく進んだことから、総人口は69万人に到達。

図書館のバランスボール常設席



図書館におけるちよいスポ特集コーナー



図書館の幼児室におけるエクササイズ

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

具体的な取組

- ① 技術の完成度を上げていくのではなく、**体を動かすこと自体に力点を置き**、スポーツや運動することに自信がない女性でも**スポーツ参加しやすいような雰囲気づくり**に取り組む。
- ② 初心者から始めても、インストラクターとしてライセンスの取得が可能であり、そこから**フランチャイジー（事業主）として活動**できるケースは、**女性の生業として成り立つ**仕組みにもなっている。
- ③ **意図的に鏡を置かないこと**により、スポーツ（ダンス）をしている姿を自身や他者から見られたり、評価されたりしないため、**心理的安全性の確保に貢献**している。

取組を開始・継続できたポイント

- ◆ 近隣住民をターゲットとすることで着替えの必要がなく、更衣室等の**設備が不要**となり、事業を開始しやすい。
- ◆ 参加者全員が同じプログラムを実施し、レベル分けしないことで、**上達や向上へのプレッシャーがなく継続可能**。

（参考）第3期スポーツ基本計画の記載

- ✓ 女性のニーズや健康課題の解決が見込まれるスポーツについて普及啓発を行うとともに、環境整備を促進し、女性のスポーツ実施率の向上を目指す。
【(1)多様な主体におけるスポーツの機会創出】
[具体的施策]
▶ 国は、地方公共団体や民間事業者等に対し、女性がスポーツを実施する意欲を向上させるための取組や女性のスポーツと健康との関係、女性がスポーツをしやすい環境の整備について、地域のスポーツクラブや研究機関、医療機関等の関係団体間で情報を共有、連携して普及啓発や環境整備等を行えるよう支援する。
- ✓ 女性のニーズや健康課題の解決が見込まれるスポーツ実施について、個人や関係団体への普及啓発を行うとともに、女性がスポーツをしやすい環境整備等を促進し、女性のスポーツ実施率を向上させる。
【(8) スポーツを通じた共生社会の実現】

女性向けスポーツプログラムの提供

取組概要

✓ 米国にて1969年に創業したジャザサイズは、**世界初のフランチャイズ・フィットネスビジネス事業**として、世界30か国で展開しており、コナミスポーツ(株)は国内総代理店として事業を運営。国内で活躍する約1,000人のインストラクターのうち99%が女性であるなど、**女性の社会進出を後押しするという、開始当初からの理念を実現。**

✓ 常に新曲と新しいワークアウトを取り入れ、**ヨガやピラティス、ボクササイズの要素を取り入れた有酸素運動、筋力トレーニングが組み込まれたオールインワンプログラム**となっており、60分でバランス良く身体を引き締められる。

✓ ジャザサイズは、心拍数を上げ、ビートに合わせてボディを燃焼させる**女性に人気のフィットネスプログラム**となっており、誰でも楽しむことができることから、**利用者の継続年数が短いエクササイズ業界において平均継続年数7年を実現。**

成果の要因・工夫のポイント

✓ 世界中で女性が活躍できる環境の実現に向けて、例えば乳がん支援などのチャリティー活動も積極的に展開し、**社会貢献にも同時に取り組んでいる。**

✓ ピラティスマラーなどの**女性のニーズに対応したプログラムも実施**しており、ピラティスマラーは30分程度のプログラムで、荷物・道具が不要、比較的に低額な料金設定、通いやすさに加え、**汗だくにならずにボディメイクが出来、端的に目標達成できるのも人気の理由。**

今後の課題

✓ **フィットネスクラブでは若い世代の継続率が低く、健康維持・増進への意識や優先順位が低く、さらなる工夫が必要。**30分程度のプログラムで「汗をかかない」という特質を生かしたピラティスのように、**女性の特性に着目したスポーツのさらなる普及が期待**される。

委員所見

- 多様な女性のニーズ（目的に応じたプログラムや環境）に対応して展開されている。若い層はトレンドに敏感で参加者も多いが継続率が低いことが課題である。（山口委員）
- 「気軽に立ち寄れる立地」「最新のBGM」「短時間でも可」など、ニーズに合わせたきめ細やかな工夫で、これまでスポーツ参加の障壁となっていた問題を解消している。（勝目委員）
- 活動量豊富な有酸素運動を楽しく集団で行うことで、心身の健康が維持増進され、交流の輪（和）が広がるとともに、ビジネスに繋がる女性の社会参加と地域住民の健康増進に寄与している。（渡邊委員）

<コナミスポーツ株式会社>

【設立】1973年3月14日

【施設数】385施設（160施設（直営）、225施設（受託））（R5.9）

【従業員数】4,618名（R5.9）

【概要】フィットネス、スイミング、体操、テニス、サッカー、ダンス、ゴルフなどスクール運営、及びスポーツ関連商品の開発・製造・販売。



女性に人気のフィットネスプログラム「ジャザサイズ」



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

具体的な取組

- ① 地域の医師会や運動療法に理解を示す医師と連携して、**リスクを持つがスポーツ実施の効果が高い患者を自治体及び民間主導のそれぞれの健康教室に送致**され、良い成果をあげている事例が増加しており、特に、心臓病も含めた生活習慣病予防や改善につながる事例が増加している。
- ② 医師会との連携を継続的にすることにも寄与させるために、事業評価として、**医学的及び体力的指標、参加者の特性、継続率などの評価**をし、それらの結果を**医師会にもフィードバック**している。

取組を開始・継続できたポイント

- ◆ 目指すべきゴールの姿を先ず共用して、**医師と自治体の役割分担が明確にされた**ことがポイントの一つとなる。
- ◆ 事業費は、スポーツ庁、厚生労働省の補助事業を上手く活用し、**ハイリスクポピュレーション事業を展開**。

(参考) 第3期スポーツ基本計画の記載

- ✓ 隙間時間等に気軽にスポーツに取り組める環境づくりの推進や、従業員の健康づくりにスポーツを活用する民間事業者に対する支援等により、働く世代・子育て世代のスポーツ実施率向上を目指す。
- ✓ 女性のニーズや健康課題の解決が見込まれるスポーツについて普及啓発を行うとともに、環境整備を促進し、女性のスポーツ実施率の向上を目指す。
【(1) 多様な主体におけるスポーツの機会創出】

- [具体的施策]
- 国は、地方公共団体や民間事業者等に対し、女性がスポーツを実施する意欲を向上させるための取組や女性のスポーツと健康との関係、女性がスポーツしやすい環境の整備について、地域のスポーツクラブや研究機関、医療機関等の関係団体間で情報を共有、連携して普及啓発や環境整備等を行えるよう支援する。
 - ✓ 女性のニーズや健康課題の解決が見込まれるスポーツ実施について、個人や関係団体への普及啓発を行うとともに、女性がスポーツしやすい環境整備等を促進し、女性のスポーツ実施率を向上させる。
【(8) スポーツを通じた共生社会の実現】

大学や地域医療等と連携した女性向けのスポーツプログラム

取組概要

- ✓ **女性だけの30分フィットネスクラブ**として、**大学や研究機関と連携**の上、筋力トレーニング、有酸素運動を交互に実施し、最後にストレッチを行う**エビデンスベースの運動メニュー**を提供。
- ✓ 心臓リハビリテーション、地域整形外科クリニック等の地域の医療機関と連携し、医療機関への会員の紹介、医療機関からの患者の受け入れの仕組みを構築し、**外来リハビリテーション後の地域の運動習慣の受け皿**を作っている。

成果の要因・工夫のポイント

- ✓ **運動・スポーツに苦手意識のある中高年層や無関心層の女性**を取り込むために、口コミによる広報を活用。さらに、インストラクターは顧客との伴走を意識することで**ホスピタリティを重視**し、「運動する」のみならず、「コーチに会う」、「友達に会う」といった**複数の来店理由を作ること**で、**継続の動機づけ**を行っている。
- ✓ 女性向けの30分のトレーニングメニューを、**研究機関や大学等と連携しエビデンスに基づいて作成**しており、効果が高く無理なく続けられるとともに、単に運動するだけでなく分かりやすい資料を活用して**顧客のヘルスリテラシーを高める**ことで、顧客の健康づくりへの意識を高めている。
- ✓ 医療機関と連携し、循環器疾患患者が150日の心臓リハビリテーションを終えた後に、運動施設としてつないでもらい、無理なく運動を継続してもらうことで、**病気の再発防止を実現**。

今後の課題

- ✓ 中高年の女性のみならず、スポーツ実施率が低くなっている**若い世代の女性へのターゲット層の拡大が期待**されるが、若い世代はまだ健康課題などを抱えていない場合が多く、運動・スポーツへのニーズが顕在化していないため、取り込むための**きっかけづくりが課題**。

委員所見

- 循環器疾患の中でも運動リスクが高いと考えられていた心臓病についても、安定期の患者であれば、運動実施は逆に予後にプラスに働くというエビデンスも出ており、本取組例のように多くのフィットネスクラブが今後医療と連携しながら、スポーツの力の有用性を示せる環境づくりに取り組んで欲しい。(久野委員)

<株式会社カーブス>

【設立】2005年2月

【規模】全国に1956店舗展開、会員数78万人（2023年5月末）

【特色】会員の年齢層は、50代~70代が中心で、50代以上が会員の85%以上を占める。施設にはマシン12台と有酸素運動用のステップボード12基とストレッチスペースを備え、住宅地やSC内に出店するなど、生活導線上に店舗を配することで継続を実現。



ママもまんなかプロジェクト

(執筆：久野委員)



地方公共団体



民間事業者



スポーツ関係団体



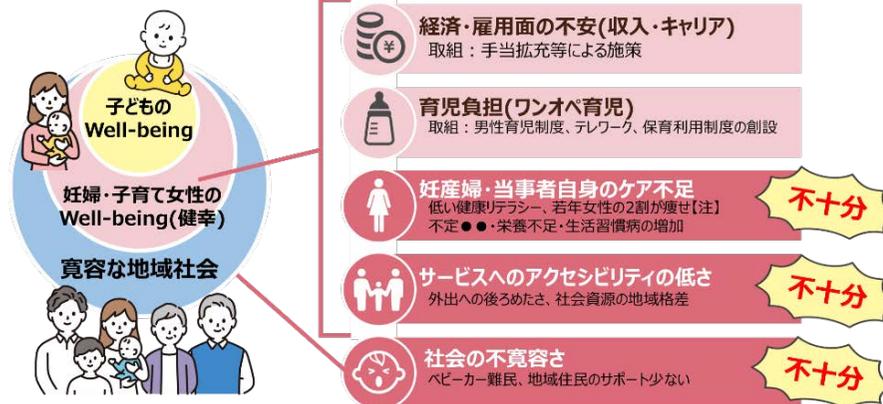
保険者・医療機関等



内閣府戦略的イノベーション創造プログラム（SIP）において、スポーツウエルネスを核にした妊婦・子育て女性のwell-being向上のため、DX伴走型支援「ママもまんなか」プロジェクトが推進されています。

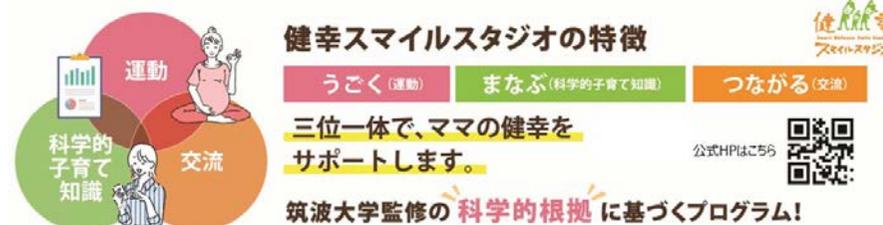
ママもまんなかプロジェクトが求められる背景

- 子育て中の母親や妊産婦において、母子の健康維持には、**最低150分/週の運動**が必要であることがガイドラインでも示されていますが、**妊産婦の約7割が運動不足**であることが明らかになっています。（筑波大学・つくばウエルネスリサーチ2023）
- 我が国の課題として、ワンオペ育児と称される**女性への育児負担の偏り**により、**母親自身の心身のケアが後回し**にされています。（同上）
- 本プロジェクトでは、①**当事者の心身の健康づくりへの自律的な取組を促進し**、②**社会全体の子育てへの寛容性を高める**ことを目指しています。



DX伴走型支援「健幸スマイルスタジオ」の特徴

- 当事者の心身の健康への自律的な取組を促進するため、**うごく・まなぶ・つながる**を**コンセプト**に、**運動・相談・交流のコーナー**で構成されています。
- スタジオは、DXを活用してオンラインとオンサイトを組み合わせ、**全国どこからでも参加できる仕組みを構築**するとともに、**サービスの地域間格差を是正**し、様々な地域が連携してサービスを利用することで**低コストでの運営が可能**になっています。
- 参加者からは、「**出産後の膝・腰の痛みが改善された**」「**育児で疲れていたが、良いリフレッシュになった**」などのポジティブな声が多数寄せられています。



ママもまんなかプロジェクト今後の展開

- 運動・スポーツは、体力の維持・向上やストレス解消など、心身の健康増進に大きく寄与することから、**子育て中の母親や妊産婦にとっても多くの効果**が期待できます。
- 女性の社会進出、多様な働き方の広まりによるライフコースの多様化を踏まえ、**女性の生涯のライフコースでの健康課題の解決に取り組むスポーツウエルネスの普及促進へと拡大**します。

詳細については、HPもご覧ください。

(URL)

<https://mpup.jp/smile-studio/>



Ⅲ. 働く世代・子育て世代

地方公共団体



民間事業者



スポーツ関係団体



保険者・医療機関等



- スポーツ実施率は、**働く世代・子育て世代の20～50代で落ち込む**傾向があります。また、テレワークの浸透等により、運動不足や生活習慣病、メンタルヘルス不調の**課題が増加**しています。
- 働く世代・子育て世代のスポーツ実施率向上に向けて、**隙間時間等に気軽にスポーツに取り組める環境づくりの推進**や、**従業員の健康づくりにスポーツを活用する民間事業者の増加**が求められます。

掲載内容

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	横浜市スポーツ医科学センター		
② 産業連携組織におけるスポーツを通じた健康経営	神戸商工会議所		
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	アシックス（株）		
④ 社内における就業時間中の運動・スポーツプログラム	（株）NISHI SATO		
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	電設工業健康保険組合		

【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）



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

具体的
な取組

- ① スポーツ医科学の知見を、アスリートの競技力向上のみならず、市民の健康づくり（ライフパフォーマンスの向上）に活用している。
- ② 地方公共団体と指定管理者が連携し、スポーツ医科学スタッフを目指す人材の実習受け入れや地域内のスポーツチーム・学校にメディカルスタッフを派遣するなど、地域全体のスポーツ医科学を支援している。

取組を
開始・
継続
できた
ポイント

- ◆ 市の条例に基づいているため、指定管理者が、安定した財源と運営スタッフを確保することができ、市民に対して充実したサービスを継続的に提供できる。

(参考)
第3期
スポーツ
基本
計画の
記載

- ✓ 東京大会で高まったスポーツ実施の機運も生かしつつ、競技に勝つことだけではなく「楽しさ」や「喜び」もスポーツの大切な要素であるという認識の拡大を図るとともに、スポーツの実施に関し、性別、年齢、障害の有無等にかかわらず広く一般に向けた普及啓発や環境整備を行うことにより、成人の週1回以上のスポーツ実施率が70%（障害者は40%）になること、成人の年1回以上のスポーツ実施率が100%に近づくこと（障害者は70%程度になること）を目指す。
- ✓ 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上実施し、1年以上継続している運動習慣者の割合の増加を目指す。
【(1)多様な主体におけるスポーツの機会創出】

[具体的施策]

- 国、地方公共団体は、JISSや地域のスポーツ医・科学センター等を活用し、アスリートだけでなく、地域住民の健康状態に応じた安全かつ効果的な運動・スポーツプログラムについても情報提供する仕組みづくりを促進する。

センターにおけるスポーツを通じた健康支援の取組

取組概要

- ✓ 健康診断と体力測定をセットで行うスポーツ版人間ドック（SPS）の実施や、クリニック（診療所）におけるスポーツドクターによる疾病予防・運動療法の取組、アリーナ（体育館）・室内プールなどの運動施設における市民向けの教室事業を展開。
- ✓ スポーツ医科学の知見を、アスリートの競技力向上のみならず、市民の健康増進に活用しており、ハイパフォーマンスの知見をライフパフォーマンスの向上につなげている。

成果の
要因・
工夫の
ポイント

- ✓ 市民の健康づくりやスポーツの振興に、センターのスポーツ医科学の知見を生かしており、特に、医学的検査と体力測定をセットで行うスポーツ版人間ドックは、市民の健康状態や体力に応じたスポーツプログラムを提供するとともに、スポーツを疾病の予防や治療等に役立てている。
- ✓ 充実したクリニック（診療所）の機能により、医師や理学療法士等の専門家の知見を、市民のスポーツを通じた健康づくりに活用できている。
- ✓ 膝や腰の痛みを改善するためのMEC（Medical Exercise Course）は、運動再開への不安を持っている人や痛み等によってQOLが低下している方が対象であり、目的ごとにプログラムを編成。一般の方が自宅でも取り組みやすいよう工夫されているほか、リハビリテーションから移行する例も多く、段階的なスポーツ活動の再開を支援している。

今後の
課題

- ✓ 高齢者層の利用が多く、スポーツ版人間ドックを含め、働く世代・子育て世代への展開にも期待。利用者層やニーズを分析し、今後どのように展開していくかが検討課題。
- ✓ 利用者個人への効果のフィードバックは実施できているが、センターの機能がもたらす全体的な効果検証には取り組めておらず、今後どのように設定・評価し改善につなげていくかが課題。

委員所見

- 先進的な施設がゆえに、市内の医療機関や福祉施設等とのネットワーク化を進め、知見とノウハウを共有し、市民の健康増進プラットフォームのハブ機能を期待したい。（渡邊委員）

＜横浜市スポーツ医科学センター＞

【設立】1998年4月1日

【利用者数】191,170人（R4年度）

【特色】アリーナやトレーニングルームのほか、診療所（診療室、理学療法室、体力測定室、運動負荷試験室）を併設。各種医療機器も備え、医師や理学療法士、運動指導員などのスタッフが常駐。スポーツ医科学に基づき、市民の健康づくりの推進、スポーツの振興及び競技選手の競技力の向上に取り組む。



スポーツ版人間ドック



クリニックや運動療法の様子



② 産学連携組織におけるスポーツを通じた健康経営

具体的な取組

- ① **経済団体、大学、民間企業からなる産学連携組織**が、「スポーツ産業の振興」と「スポーツ都市としてのブランド力の向上」という明確な目的に向け活動している。
- ② 健康経営推進に向けた**スポーツ実施率調査**、企業交流運動会、スポーツツーリズム推進のためのイベント、スポーツビジネス創出に向けた**マッチング機会の提供**などに取り組む。
- ③ 加盟企業の事例では、**会社と従業員と健保組合が一体となって**健康づくりに取り組み、従業員一人一人がすすんで自身の健康チェックを行うなど、経営者のリーダーシップのもと、**長年にわたり従業員の健康増進を図ってきた取組が企業文化として根付いている。**

取組を開始・継続できたポイント

- ◆ **民間企業、大学、経済団体が連携**することで、**学術、ビジネスの特性を活かした取組**が展開できている。
- ◆ ビジネス拡大を目的としているため**企業として取り組みやすく**、多くのイベントを通じてスポーツの持つ健康増進効果、楽しさ、人的交流などを**個々の企画者、参加者が体感**することで、活動の継続性が高まっている。

(参考) 第3期スポーツ基本計画の記載

- ✓ 隙間時間等に気軽にスポーツに取り組める環境づくりの推進や、従業員の健康づくりにスポーツを活用する民間事業者に対する支援等により、働く世代・子育て世代のスポーツ実施率向上を目指す 【(1)多様な主体におけるスポーツの機会創出】

[具体的施策]

- 国は、「スポーツエールカンパニー」認定制度の認知度向上と、認定企業の拡大を図る。また、関係省庁と連携して民間事業者に対する普及啓発活動を行い、民間事業者の「健康経営」におけるスポーツの活用を促進する。その際には、厚生労働省の「事業場における労働者の健康保持増進のための指針（THP指針）」と連携・協力を図り、従業員の健康保持増進活動におけるスポーツの活用を促進する。

- ✓ 従業員の健康づくりのためにスポーツの実施に積極的に取り組む民間事業者の増加により、働く世代・子育て世代のスポーツを通じた健康増進を図る。 【(5)スポーツによる健康増進】

[具体的施策]

- 民間事業者は、職域健診の結果に基づく事後措置や特定保健指導等において、医師、保健師等から従業員やその家族に対し、スポーツの実施を通じた健康保持増進について必要な指導を行う。国は、民間事業者や保険者等と連携し、従業員に自らの体力の現状を把握させ、スポーツ実施を通じた健康保持増進の必要性に関する気づきを与えられるよう、健康診断等の際に体力テストを併せて行う等の取組を検討する。

神戸商工会議所

「神戸スポーツ産業懇話会」における健康増進・健康経営の取組

取組概要

✓ スポーツ産業振興を通じた神戸経済の活性化、都市ブランド力向上を図るため、産学連携組織「神戸スポーツ産業懇話会」を設立し、スポーツ産業規模の拡大や、スポーツシティとしての知名度向上を目標に掲げ、意見交換や交流を実施。

✓ 会議所会員のバンドー化学(株)では、従業員自ら自身の健康について考え、「わくわく」行動できるよう、会社・従業員・健康保険組合が「がっちり」一緒に考える健康経営に取り組む。

✓ 懇話会設置前から、有識者を交えた議論やニーズ調査などを行い、当初からスポーツ産業振興を通じた「神戸経済の活性化」と「都市ブランド力の向上」という明確なビジョンを掲げて活動。市内のスポーツインフラや地域資源を生かし、各種セミナーやマッチング機会の創出を行っており、スポーツツーリズム等の外から人を取り込む「アウトー施策」と、対象者へのスポーツイベントといった「インナー施策」の両面から充実が図られている。

✓ 懇話会の参画企業は、自らネットワークを作りながら活動し、イベントも各企業のノウハウを生かしアイデアを集約して開催するなど、自発的にネットワークを拡大している。

✓ 神戸市内の事業所を対象に「スポーツ実施率・アクティブライフに関する実態調査」を実施し、また、バンドー化学でも、ゲーム感覚で楽しめる体力測定や長期療養者の状況把握、生活習慣病のアンケートを実施するなど、エビデンスデータの把握と活用に取り組んでいる。

成果の要因・工夫のポイント

今後の課題

✓ 横のつながり作りには未だ課題があり、今後、大学との更なる連携の強化も含め、連携機会の創出を図っていくことに期待。また、バンドー化学では、従業員の高齢化が進んでおり、生活習慣病への対策や退職後の健康の保持・増進まで見据えた取組が今後の課題。

委員所見

- 「スポーツ産業規模の拡大」というビジネスベースの目標を持ちつつ、例会、セミナー、各種事業を通じて、関係者がスポーツの健康効果、楽しさ等を共有し、積極的、自発的に関わっている点が素晴らしい。(塩野委員)
- 事業の3本柱として「ビジネスマッチング」「スポーツツーリズム推進」「健康経営支援」を掲げ、特に企業間交流や大学等との横断的な連携・協力による取組は、すべての組織にとってメリットがあると感じた。(松永委員)
- 同懇話会のミッション実現に向けて、産学連携のプラットフォームを構築し、強いリーダーシップのもと、加盟企業及び従業員が主体的に取り組み、成果を上げている。(渡邊委員)

＜神戸商工会議所＞

【設立】1878年

【規模】従業員94名

【特色】地元企業の経営サポート、地域振興やまちづくり、国や行政への政策提言や意見要望を行う。2017年9月には、スポーツ産業振興を通じて「神戸経済の活性化」と「都市ブランド力の向上」を図ることを目的に、産学連携組織「神戸スポーツ産業懇話会」を設立。



ビジネスマッチング機会の提供など、会員向け公開セミナーを開催



「神戸スポーツインフラを知ろう！」(会員による視察会&交流会)の様様



「企業交流運動会」の様様

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

具体的
な取組

- ① ランニングやウォーキングアプリを活用し、国内外グループ会社等の拠点の離れた従業員が一体となり、競い楽しむことのできるスポーツイベントを開催している。
- ② 職場をWell-being workspaceとして、より健康的に過ごすことを目的に、バランスボールをはじめとする健康器具を設置している。

取組を
開始・
継続
できた
ポイント

- ◆ 手軽なアプリの活用により、誰でもが時間や場所を選ばずに参加できるよう工夫している。
- ◆ 健康増進プログラム（体力測定会）を実施し、従業員が自身の「健全度（健全年齢）」を把握することで、自発的に運動習慣等を見直すきっかけを提供している。
- ◆ 地域周辺企業と共催する企業交流運動会やウォーキングイベントをへの従業員の参加を募り、健康増進やコミュニケーションの活性化など、企業の活力向上のきっかけとしている。

(参考)
第3期
スポーツ
基本
計画の
記載

- ✓ 隙間時間等に気軽にスポーツに取り組める環境づくりの推進や、従業員の健康づくりにスポーツを活用する民間事業者に対する支援等により、働く世代・子育て世代のスポーツ実施率向上を目指す 【(1)多様な主体におけるスポーツの機会創出】

[具体的施策]

- 国は、「スポーツエールカンパニー」認定制度の認知度向上と、認定企業の拡大を図る。また、関係省庁と連携して民間事業者に対する普及啓発活動を行い、民間事業者の「健康経営」におけるスポーツの活用を促進する。その際には、厚生労働省の「事業場における労働者の健康保持増進のための指針（THP指針）」と連携・協力を図り、従業員の健康保持増進活動におけるスポーツの活用を促進する。

株式会社アシックス

スポーツ関連企業における従業員のスポーツを通じた健康増進の取組

取組概要

✓ スポーツを通して人々の健康をサポートし、価値ある製品・サービスの提供を目指す企業として、社員のスポーツ参画やスポーツを通じた心身の健康の保持・増進も大切な要素として位置付け、**社内外を巻き込んで、スポーツを通じた健康・快適な社会の実現**に繋がる取組を推進。

✓ アプリを活用した**アシックスグループ ウォーキングバトル**や、企業向け健康増進プログラムとしての**体力測定会**による「健全度（健全年齢）」の評価、そのほか「**ASICS Well-being 活動**」としての各種運動イベントの開催、地域のスポーツイベントへの参加等に取り組む。

✓ スポーツ製品・サービスを提供する企業としてのノウハウを生かし、研究活動拠点で開発したサービスを社内でも導入・実施して、**事業を展開する従業員が自身のセルフチェックと質の高いスポーツ実施**に取り組めている。また、オンライン駅伝大会をはじめ、**これまでスポーツを実施してこなかった社員でも楽しくスポーツに取り組める**ようなイベントを開催。

✓ **健康状態の把握**を入り口のの一つにするとともに、競技用の用品とデザインや色合い、見え方の差別化を図るなど、**スポーツ無関心層でも自然にスポーツに取り組める**仕組みづくりを実施。

✓ アシックススポーツミュージアムを運営し、トップアスリートのパフォーマンスを支える最新の技術や歴史に実際に触れられるなど、**国民にスポーツの魅力を発信**。

✓ **子育て世代・女性の従業員のスポーツ実施率は相対的に低くなっており**、産休・育休制度との連携やICT活用も含め、取組の充実に期待。また、スポーツ関係企業としての先行的な取組や資源を生かし、**社内のみならず国民のスポーツ参画促進に活用・充実**されることも期待。

成果の要因・工夫のポイント

今後の課題

委員所見

- スポーツ関連企業の雄として、各種の取り組みは充実している。さらに子育て世代、女性などにも広く浸透させるよう進化させ、他社の目標・参考となっていたきたい。（塩野委員）
- 子育て世代・女性を中心にICTを活用することで、ヘルスリテラシーの向上も期待できる。産休・育休休暇制度との連携による新たな健康づくりや運動・スポーツ活動への取組支援に繋がる可能性も秘めている。（松永委員）
- 社外サービスのみならず、社内（全世界）スタッフのウィルビーイング実現に向け、独自プログラムやスポーツイベントを活用した健康増進活動に取り組み、成果を上げている。（渡邊委員）

<株式会社アシックス>

【設立】1949年

【規模】従業員数8,886名（2022年12月31日時点）

【特色】スポーツによる青少年の育成を通じて社会の発展に貢献することを目指して設立され、各種スポーツ用品等の製造および販売を行っている。神戸市に本社を置き、アシックススポーツ工学研究所では、アスリートのみならず、世界の人々に向けたイノベティブな技術、製品、サービスを継続的に生み出している。



スマートフォンアプリ「スポーツタウン WALKER」を活用したウォーキングバトル



「ASICS HEALTH CARE CHECK」による健全度を評価・チェック

④社内における就業時間中の運動・スポーツプログラム

具体的な取組

- ① 就業時間内に、社内において、**従業員を対象としたスポーツの講座を定例で開催**。**受講中も就業時間とみなし、従業員は仕事の一環としてスポーツを実施**することができており、取組開始後は週1回以上の運動習慣者100%を達成している。
- ② 講座の**講師は経験豊富な従業員が務める**ことで、仕事以外の観点でも社員に活躍の場を与えており、生徒にとっても参加しやすい仕組みとなっている。
- ③ 多くの社員の身体機能の改善やメンタルヘルスへの効果があるとともに、**他部署で働く者同士のコミュニケーションの増加**にもつなげている。

取組を開始・継続できたポイント

- ◆ **社員の健康づくりと働く環境を第一に考える**会社のマインドが取組の開始につながるとともに、**社内の施設で従業員を講師とする仕組み**により、講座の継続が可能となっている。
- ◆ 従業員が**就業時間内に仕事の一環としてスポーツを実施できる**ため、多忙な働く世代・子育て世代でも運動・スポーツを継続できている。
- ✓ 隙間時間等に気軽にスポーツに取り組める環境づくりの推進や、従業員の健康づくりにスポーツを活用する民間事業者に対する支援等により、働く世代・子育て世代のスポーツ実施率向上を目指す 【(1)多様な主体におけるスポーツの機会創出】

(参考)第3期スポーツ基本計画の記載

[具体的施策]

- 国は、「スポーツエールカンパニー」認定制度の認知度向上と、認定企業の拡大を図る。また、関係省庁と連携して民間事業者に対する普及啓発活動を行い、民間事業者の「健康経営」におけるスポーツの活用を促進する。その際には、厚生労働省の「事業場における労働者の健康保持増進のための指針（THP指針）」と連携・協力を図り、従業員の健康保持増進活動におけるスポーツの活用を促進する。

株式会社NISHI SATO

社内におけるヨガ教室等を通じた従業員のスポーツ実施促進の取組

取組概要

- ✓ 子育て女性の多い同社では、「健康づくりを並行しておこなえる職場」を目指す中で、社内の多目的ホールにおいて、就業時間内に週2回（1日につき1時間×3講座）ヨガ教室を開催。
- ✓ 講師・生徒ともに従業員で、受講中も就業時間とみなしており、取組開始後は週1回以上の運動習慣者100%を達成。デスクワークのミスの軽減や、他部署で働く者同士のコミュニケーションの増加にもつながっている。

成果の要因・工夫のポイント

- ✓ ヨガ教室を仕事の一環（就業時間）とみなして継続的に実施していることは、特に時間がない働く世代・子育て世代のスポーツ機会を確保するうえで注目すべき取組。加えて、日頃やり取りのない社員同士の交流も生まれ、仕事の円滑なコミュニケーションにもつながっている。
- ✓ 「仕事以外の観点でも社員に活躍の場を与える」ため、ヨガ講師は経験豊富な社員が担い、講師のやりがいになるとともに、生徒の社員にとっても受講しやすく、また、社員全員でスケジュールを共有することで、教室の時間に社員が参加しやすい雰囲気醸成できている。
- ✓ 女性社員が多く、ヨガ教室の人気も女性の方が高い中、執務室に講師が出張してヨガの動きを教えることで、男性社員でも参加しやすい環境づくりを行っている。

今後の課題

- ✓ ヨガ教室は1回当たり定員2名、ヨガ講師は1名のみであり、教室を継続・拡充していくためには人材確保が求められる。また、ヨガのみならず、社員のスキルを上手く活用し、社員が就業中に取り組める運動・スポーツを継続的に取り入れていく検討も進められると良い。
- ✓ ヨガ教室の効果については、多くの社員から身体機能の改善やメンタルへの効果に関する声が上がっているが、健康や仕事への効果等の具体的な検証までは行っていない。

委員所見

- 社員を大切にすると感謝の気持ちを持つ社員の良好な関係性が築かれている。気軽に行える身体活動を業務内プログラムに組み込むことは、社員のQOL向上だけでなく、会社にも利益をもたらす。（北出委員）

＜株式会社NISHI SATO＞

【設立】1981年

【規模】従業員数36名（男性5名、女性31名）（2023年4月時点）

【特色】東京都立川市に本社を置き、バーコード・QRコード・RFID等による自動認識システムで、顧客企業の業務効率化を実現している。その他 保育事業（企業主導型保育所）、地域活性化事業なども展開している。



就業時間内のヨガ教室



朝礼におけるヨガの様子

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

具体的な取組

- ① 医療保険者が実施する保健事業推進拠点として、健診と体力・健康づくりが一体となつて行えるセンターを設置し、年間を通じて体力づくりの機会を提供。
- ② 専門スタッフが健康保持増進について必要な指導を実施し、組合員の健康意識を高め、運動・スポーツ実施につなげている。
- ③ 加入者のみならず子供から大人まで幅広い年代を対象とした水泳教室や各種スポーツ教室等を開催することで、地域住民のスポーツ実施機会の提供にも貢献。

取組を開始・継続できたポイント

- ◆ 健診と体力・健康づくりの取組がシームレスで提供され、スポーツの習慣化を意識しやすい環境を構築。
- ◆ 民間のスポーツ関係企業と提携することで、質の高いプログラムが継続的に提供可能。

(参考) 第3期スポーツ基本計画の記載

- ✓ 従業員の健康づくりのためにスポーツの実施に積極的に取り組む民間事業者の増加により、働く世代・子育て世代のスポーツを通じた健康増進を図る。
- ✓ 教育・福祉関係部局・地方行政との連携や医療・介護とスポーツの連携を促進し、医療・介護の場からスポーツの場へ誘導する仕組みを構築する
【(5)スポーツによる健康増進】

[具体的施策]

- 民間事業者は、職域健診の結果に基づく事後措置や特定保健指導等において、医師、保健師等から従業員やその家族に対し、スポーツの実施を通じた健康保持増進について必要な指導を行う。国は、民間事業者や保険者等と連携し、従業員に自らの体力の現状を把握させ、スポーツ実施を通じた健康保持増進の必要性に関する気づきを与えられるよう、健康診断等の際に体力テストを併せて行う等の取組を検討する。
【※】本項にも位置付けられる既述施策：(1)「① 広く国民一般に向けたスポーツを実施する機会の創出
- 地方公共団体は、スポーツ主管課と教育・福祉主管課等で連携し、地域のスポーツ団体やスポーツ施設、総合型クラブ等及び、医療機関・福祉施設等の関係者の連携体制を構築して住民のスポーツ実施を促進する。

総合健康管理センター及び健康づくりプログラム

取組概要

✓ 同組合では、健康診査、健康教育、健康相談のほか、体力・健康づくり等の**保健事業の推進拠点**として、**総合健康管理センター「へるすびあ」**を設置し、プールやフィットネスルームなどの運動施設のほかに、クアルームやリラックスルーム、マッサージルームを併設。**水泳教室や健康づくり教室等の1日教室**を開催するほか、組合員向けの「**健康フェスティバル**」を開催。

✓ さらに、**加入者のみならず地域住民の方にも開放**するなど、子供から大人まで幅広い年代を対象とした水泳教室や各種スポーツ教室を開催し、**年間を通じて体力づくりの機会を提供**。

✓ 健診センターに運動施設が併設され、**健康診査や健康相談と、体力・健康づくりの取組が一体**となっており、組合員がスポーツの習慣化を意識しやすい環境が提供されている。

成果の要因・工夫のポイント

✓ 組合加入者のみならず地域住民の方にも施設を開放し、子供から大人まで幅広い年代を対象としたスポーツ教室の開催等を通じて、**住民のスポーツ実施機会の提供にも貢献**している。

✓ 全国展開している民間のスポーツ関係企業と提携することで、**質の高いプログラムが提供できている**と共に、健康管理センター近辺の都心部の組合員に限定せず、**全国の組合員が運動・スポーツが実施できる環境づくり**に取り組んでいる。

今後の課題

✓ 民間フィットネスジム等のサービス・施設がターミナル駅を中心に増加しており、利便性の観点で**組合員の利用促進に向けた対策が必要**。利用者の健康増進や医療費抑制等への寄与について、組合員の**データを活用した効果検証の展開にも期待**。

委員所見

- 健診データとの突合など、保険者ならではのエビデンスに基づいた事業展開が期待される。（小松原委員）
- 適切に管理された施設で充実した運動プログラムを手頃な価格で提供できている。健診センターのデータの活用などで組合員の参加者数を増やす施策を打てることを期待したい。（勝目委員）
- 低廉な自己負担額で充実したプログラムを提供し、心身両面から組合員の健康づくりに寄り添った取組は有益。今後、併設されている健診施設のデータを活用した健康指導を行うことに期待する。（宮脇委員）
- 施設機能を生かした中長期目標の設定と効果検証により、組合員の「**健診データ×運動処方×運動 = 健康増進**」が図られ、さらには蓄積データが政策に活用されることを期待したい。（渡邊委員）

＜電設工業健康保険組合＞

【設立】昭和34年12月1日

【規模】652事業所（R4.12時点）

【特色】国に代わって健康保険事業の運営を自主的に行なうことを目的に設立され、電気設備工事、電気機械器具の製造・販売を主とする事業所により構成される。電設業界で働く被保険者等の実情に即した事業を効率的に実施し、手厚い保険給付やきめ細やかな健康管理をめざして、事業の充実を図っている。



健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023

(厚生労働省)

厚生労働省では、「健康日本21（第三次）」における身体活動・運動分野の取組を推進するため、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」を公表し、身体活動・運動に係る推奨事項や参考情報をまとめ、活用を促しています。

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」とは

- 厚生労働省では、健康づくり対策を総合的・計画的に推進するため、「**21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）**」を展開しています。
- 令和6年度からの「健康日本21（第三次）」における身体活動・運動分野の取組を推進するため、「健康づくりのための身体活動基準2013」を改訂し、「**健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023**」を公表しました。
- 健康づくりに関わる健康運動指導士、保健師、管理栄養士、医師等の専門家や政策立案者、職場管理者、その他健康・医療・介護分野関係者等が活用できるよう、**身体活動・運動に係る推奨事項や参考情報をまとめています。**

詳細は、厚生労働省HP
もご覧ください。

(URL)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/undou/index.html



身体活動・運動ガイド2023の内容

- 「個人差を踏まえ、強度や量を調整し、**可能なものから取り組む**」こととしています。
- 推奨事項としては、運動の一部において**筋力トレーニングを週2～3日取り入れる**ことや、**座位行動（座りっぱなし）の時間が長くなりすぎないように注意すること**等を示しました。
- 高齢者について、3メッツ以上の身体活動を15メッツ・時/週以上（歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日40分以上）行うことに加え、**多要素な運動を週3日以上取り入れる**ことを推奨事項としています。

《健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023 推奨事項一覧》

全体の方向性

個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む
今よりも少しでも多く身体を動かす

対象者	身体活動（＝生活活動＋運動）	運動	座位行動
高齢者	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を 1日40分以上 (1日約 6,000歩 以上) (＝週15メッツ・時以上)	運動 有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を 週3日以上 【筋力トレーニングを週2～3日】	座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する (立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように少しでも身体を動かす)
成人	歩行又はそれと同等以上の (3メッツ以上の強度の) 身体活動を 1日60分以上 (1日約 8,000歩 以上) (＝週23メッツ・時以上)	運動 息が弾み汗をかく程度以上の (3メッツ以上の強度の) 運動を週60分以上 (＝週4メッツ・時以上) 【筋力トレーニングを週2～3日】	
子ども (※身体を動かす時間が少ない子どもが対象)	(参考) ・中強度以上(3メッツ以上)の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上行う ・高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う ・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイムを減らす。		

IV. 高齢者

地方公共団体



民間事業者



スポーツ関係団体



保険者・医療機関等



- 人生百年時代において、高齢者がスポーツを通じて心身ともに健康になり、**スポーツを通じた健康長寿社会を実現**することは重要です。
- 特に高齢者に対しては、**多様な健康状態やニーズに応じた運動・スポーツ実施環境の整備**が重要であり、地域において**科学的根拠に基づいた安全かつ効果的なスポーツの習慣化**を促進するとともに、**医療・介護とスポーツの連携**や、行政内部における**スポーツ部局と福祉関係部局との連携**が求められます。

掲載内容

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	鳥取県湯梨浜町		
② 医師会との連携による脳と身体の健康づくり	東京都狛江市		
③ 医療・介護と連携した運動・スポーツによる認知症予防	石川県白山市		
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	千葉県柏市		
⑤ スポーツにおけるリハビリテーションプログラムの提供	ルネサンス蒔田		
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	(公財) 日本ゴルフ協会		
【コラム】 運動・スポーツ関連資源マップ			

① 子供をインフルエンサーとする 高齡者のスポーツ実施促進と住民の健康づくり

具体的 な取組

- ① **子供が高齡者に対しスポーツ実施を促す取組**を行い、スポーツ無関心層を含めた**幅広い世代が中長期的にスポーツ習慣を確立**できる工夫を行う。
- ② 高齡化の課題を踏まえ、楽しくスポーツに参画できる機会を充実させ、高齡者の健康づくりやまちづくりに取り組むとともに、**町の特色や自然を活かしたスポーツ振興**（グラウンド・ゴルフ等）を通じて国際交流を行っている。
- ③ また、介護予防対策として、多数の**地域指導員**（ゆりりんメイト）を養成している。

取組を 開始・ 継続 できた ポイント

- ◆ **NPO法人や民間企業、教育委員会と連携**のうえ、**スポーツ施策と健康づくり、まちづくり、環境保全**等の取組を一体的に行っている。
- ◆ 自治体のコミュニティに参画し、**他の自治体の取組の情報収集を積極的に展開**している。

- ✓ 地域において科学的根拠に基づいた安全かつ効果的なスポーツの習慣化を促進することで、住民の健康増進を図る。
【(5)スポーツによる健康増進】

[具体的施策]

(参考) 第3期 スポーツ 基本 計画の 記載

- 国は、地方公共団体、学校、地域のスポーツクラブ、医療関係団体、民間事業者等に対し、これまで運動が禁忌とされていた患者でもスポーツの実施により予後が良好になると認められる場合が増えてきたことも踏まえ、スポーツによる幅広い健康増進効果やスポーツ実施促進の効果的な取組方法等についての情報を共有し、普及啓発活動を行えるよう、支援する。
- 国は、科学的根拠に基づき、健康づくりに資するスポーツに関する情報の周知や、地域住民の健康状態に応じた安全かつ効果的な運動・スポーツプログラムの提供を支援する。
- 国は、地方公共団体や民間事業者が行った健康増進に資する取組をまとめ、好事例の横展開を図るとともに、地方公共団体や民間事業者が施策の助言を受けられる機会を提供する。

鳥取県湯梨浜町

キッズ健幸アンバサダーの養成とスポーツを通じた住民の健康づくり

取組概要

- ✓ 高齢化の進展が課題となる中、**キッズ健幸アンバサダーの養成、東郷湖を生かしたウォーキング事業、グラウンド・ゴルフの推進**等、スポーツを通じた健康づくりに関する取組を実施。
- ✓ 「キッズ健幸アンバサダー」では、**元オリンピックやパラリンピアンが参画し、学校の授業の一環**として小学生をインフルエンサーとして養成。子供たちがスポーツの価値や重要性を理解するとともに、**自分の祖父母や地域の高齢者等へスポーツ実施を促す**。また、ウォーキング事業は**観光業と一体**となって実施するほか、**グラウンド・ゴルフ発祥の地**という特色を生かし、グラウンドゴルフの振興を通じて、高齢者の健康づくりやまちづくり、**国際交流**も行う。

成果の
要因・
工夫の
ポイント

- ✓ キッズ健幸アンバサダーの養成は、高齢者の多くが孫を含め**子供たちからの声掛けに対して素直に聞く場合が多い**という特性を生かし、**スポーツ無関心層の高齢者等の行動変容をもたらす**第一歩となる。また、学校の**授業の一環**として実施するため、スポーツ嫌いの子供でも、**日常的なスポーツ習慣を保持するリテラシーの向上や実施率向上の効果が期待**できる。
- ✓ SWC(スマートウェルネスシティ)への参画による情報収集や他自治体の事例の活用を積極的に実施するほか、行政のみならず、NPO法人や民間企業との連携や**アウトソーシング**も実施。
- ✓ スポーツ施策担う教育委員会と、学校や生涯学習・人権推進課とが連携し、**スポーツ施策と健康づくり、まちづくり、環境保全などの取組を一体的に実施**。また、健康分野にスポーツ関係者を含めた**協議会を立ち上げ**、健康づくりにおいて運動・スポーツの意義を重視している。

今後の
課題

- ✓ げんきクラブ会員登録者やげんき館**利用者数が伸び悩んでいる**。また、介護予防等の課題解決に現時点で直接つながっていない。

委員所見

- より効果的な促進策を実施するため、運動・スポーツのフレイル予防効果等を官学が協力して明らかにし、エビデンスに基づく情報を広く発信、推進していくことが重要。(宮脇委員)
- 自治体における課題を分析し、それを解決するための必要な事業を積極的に提案・展開している。ポピュレーションアプローチと成果型支払制度による健康ポイント事業の今後の成果にも着目したい。(久野委員)

<鳥取県湯梨浜町>

【人口】16,299人 (R6.1)

【面積】1.684 km²

【特色】2004年に羽合町、泊村、東郷町が合併して誕生。65歳以上の高齢者が3割を占める高齢化社会となっており、要介護・要支援認定者の増加に伴い、生活習慣病・フレイル予防対策を強化している。また、はわい温泉、東郷温泉を生かした観光業が盛ん。



小学校でのキッズ健幸アンバサダーの授業



東郷湖を生かしたウォーキング事業



② 医師会との連携による脳と身体 の健康づくり

具体的な取組

- ① 健康診査票の結果をもとに健康運動指導士が各々に合わせた運動プログラムを作成し実践する場として、自治体が健康増進教室を運営し、**健診と連動した運動実践**を進めている。
- ② 運動実施が必要な患者に対する指導を入り口として、日頃から**多職種連携の取組（健康スポーツ医・運動指導者・行政）が草の根的に進められている。**
- ③ 国の補助事業への採択を契機として、新たなプログラムに地域連携で取り組み、スポーツによる幅広い健康増進効果の一つとして認知機能低下の予防が注目されている中、**高齢者に関心の高いテーマであり、高齢者が親しみやすいラジオ体操を活用したプログラムを構築している。**

取組を開始・継続できたポイント

- ◆ **運動療法の必要性や効果を実感しているかかりつけ医が、地域の運動指導者や行政、大学等とネットワークを構築し、日常診療において運動療法の必要性を感じている医師と健康増進施策を行う行政との認識が一致して、多くの関係者が連携した取組を実施することにつながった。**

- ✓ 東京大会で高まったスポーツ実施の機運も生かしつつ、競技に勝つことだけではなく「楽しさ」や「喜び」もスポーツの大切な要素であるという認識の拡大を図るとともに、スポーツの実施に関し、性別、年齢、障害の有無等にかかわらず広く一般に向けた普及啓発や環境整備を行うことにより、成人の週1回以上のスポーツ実施率が70%（障害者は40%）になること、成人の年1回以上のスポーツ実施率が100%に近づくこと（障害者は70%程度になること）を目指す。
- ✓ 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上実施し、1年以上継続している運動習慣者の割合の増加を目指す。
【(1)多様な主体におけるスポーツの機会創出】

[具体的施策]

- 地方公共団体は、スポーツ主管課と教育・福祉主管課等で連携し、地域のスポーツ団体やスポーツ施設、総合型クラブ等及び、医療機関・福祉施設等の関係者の連携体制を構築して住民のスポーツ実施を促進する。

- ✓ 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・活用を通じてスポーツを通じた健康増進を図る。
- ✓ 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上実施し、1年以上継続している運動習慣者の割合の増加を目指す。
【(5)スポーツによる健康増進】

[具体的施策]

- 国は、地方公共団体等に対し、各地域の実態（住民の特性・施設の整備状況等）に応じた効果的なスポーツ実施促進施策について調査・検討を行えるよう支援する。

- ✓ 地域において科学的根拠に基づいた安全かつ効果的なスポーツの習慣化を促進することで、住民の健康増進を図る。
- ✓ 教育・福祉関係部局・地方行政との連携や医療・介護とスポーツの連携を促進し、医療・介護の場からスポーツの場へ誘導する仕組みを構築する。

[具体的施策]

- 国は、地方公共団体、学校、地域のスポーツクラブ、医療関係団体、民間事業者等に対し、これまで運動が禁忌とされていた患者でもスポーツの実施により予後が良好になると認められる場合が増えたことも踏まえ、スポーツによる幅広い健康増進効果やスポーツ実施促進の効果的な取組方法等についての情報を共有し、普及啓発活動を行えるよう、支援する。
- 国は、科学的根拠に基づき、健康づくりに資するスポーツに関する情報の周知や、地域住民の健康状態に応じた安全かつ効果的な運動・スポーツプログラムの提供を支援する。
- 国は、地方公共団体や民間事業者が行った健康増進に資する取組をまとめ、好事例の横展開を図るとともに、地方公共団体や民間事業者が施策の助言を受けられる機会を提供する。
- 国は、（公社）日本医師会の協力を得て、医師が作成する運動処方情報に基づき、地域の運動・スポーツ教室、スポーツクラブ等において適切なプログラムが提供され、安全かつ効果的に楽しく運動・スポーツを実践できる環境の整備を支援する。また、医師が安心して高齢者に運動・スポーツを推奨できるよう、運動・スポーツ施設の特徴等の見える化を促進する。

(参考) 第3期 スポーツ基本計画の記載

運動の習慣化による健康づくり事業 「脳とカラダの元気教室」

取組概要

- ✓ スポーツの裾野拡大の取組として、高齢者が**自宅でも気軽に実施・継続しやすい運動である「ラジオ体操」に着目**し、教育委員会社会教育課（スポーツ主管課）が主体となり、健康、介護予防主管課や、狛江市医師会、ラジオ体操連盟等の**関係機関と連携**。
- ✓ インストラクター（ラジオ体操指導者等）の先導のもと、**認知機能（脳）と身体機能（カラダ）の連動性に着目し、ラジオ体操を活用した運動プログラム**により、身体を動かしながら記憶力や集中力を向上させる運動教室を実施。**活動量計の利用や専門家によるミニ講座を組み入れ、理解を深めながらアタマとカラダを元気にするコツ**を学ぶ。
- ✓ **医師会や大学、病院等多くの関係機関の連携によるネットワーク（実行委員会）**を構築し、行政内部でも、**スポーツ主管課と健康、介護予防主管課が連携**ができています。

成果の要因・工夫のポイント

- ✓ 高齢者がスポーツ教室を契機として人々と交流し、楽しく身体を動かすことで、単なる身体の高齢者の健康のみではなく、通いの場などの**心の健康や幸福につながる**取組となっている。
- ✓ 参加者自身で日々の活動量等を毎日記録（可視化）し、記録を意識付けしたことで、教室開催日以外でも**習慣的に運動・スポーツを実施するモチベーション維持**につなげている。

今後の課題

- ✓ 事業開始直後のため具体的な効果がまだ見えず、**財源の確保**が課題。対象も教室参加者80名程度で、今後無関心層を含めどのように拡大していくかが課題。また、連携は**草の根的な**ネットワークに頼って連携できている部分があり、維持・拡大し自走していける体制づくりが課題。

委員所見

- 慢性疾患を抱える高齢者の増加、認知機能低下・フレイル予防は喫緊の課題であり、医療・介護・スポーツの連携が一層重要になる中、地域スポーツへの医療職の貢献と行政による基盤構築を期待したい。（津下委員）
- 今次の行政、医師会、医療機関、民間事業者等による地域連携プラットフォームモデルを将来的に拡充し、地域資源と科学的知見を活用した健康増進施策の推進を期待したい。（渡邊委員）
- 地域で行われている既存の取り組みに繋げることで一過性のプログラムで終わらせない工夫がなされている点、初年度から複数にわたる関係機関との有機的な連携が既に形成されている点が優れている。（勝目委員）
- 医師会や民間の健康運動指導士等の民間セクターの先導・協力のもと、実施体制を整えて運営しているのは大変素晴らしいと感じた。（豊岡委員）

<東京都狛江市>

【人口】82,221人（R5.12）

【面積】6.39km²

【特色】丘陵台地のいたるところから縄文式の土器や石器類が発掘され、特に古墳時代に栄えていたことを物語る古墳が市内の邸内や畑の中に多く残っている。特産物は枝豆で絵手紙の発祥の地とされている。



「脳とカラダの元気教室」
（80名の高齢者が参加）



③ 医療・介護と連携した運動・スポーツによる認知症予防

具体的な取組

- ① 医療機関等で認知機能のテストを容易に受ける仕組みを作り、その結果を基に高齢者を運動教室に誘導。
- ② 医療機関併設のスポーツ施設等において、医学的知見に基づいたプログラムを取り入れた運動教室を実施し、高齢者が身近な場所で安全かつ効果的な運動を習慣的に実施できる環境を整備するとともに、認知機能と身体機能の維持向上を図る。
- ③ 有識者で構成する事業の認証委員会を設置し、プログラムの認証や事業の効果判定・評価を実施することで、医学的知見に基づいた効果的なプログラムを提供。地域の医師会、医療機関、介護事業所等との連携も強化し、デイサービスにおいても同プログラムを活用している。

取組を開始・継続できたポイント

- ◆ 行政が地域の医師会や医療機関、介護事業所等と連携するとともに、行政内部でもスポーツ部局、介護・福祉部局、健康部局が連携しており、事業の継続と改善につながっている。
- ◆ スポーツではなく認知機能を切り口とし、無関心層の高齢者を含め運動・スポーツへの参画につなげている。

- ✓ 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・活用を通じてスポーツを通じた健康増進を図る。
- ✓ 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上実施し、1年以上継続している運動習慣者の割合の増加を目指す。
【(5)スポーツによる健康増進】

[具体的施策]

- 国は、地方公共団体等に対し、各地域の実態（住民の特性・施設の整備状況等）に応じた効果的なスポーツ実施促進施策について調査・検討を行えるよう支援する。
- ✓ 地域において科学的根拠に基づいた安全かつ効果的なスポーツの習慣化を促進することで、住民の健康増進を図る。
- ✓ 教育・福祉関係部局・地方行政との連携や医療・介護とスポーツの連携を促進し、医療・介護の場からスポーツの場へ誘導する仕組みを構築する。

[具体的施策]

- 国は、地方公共団体、学校、地域のスポーツクラブ、医療関係団体、民間事業者等に対し、これまで運動が禁忌とされていた患者でもスポーツの実施により予後が良好になると認められる場合が増えてきたことも踏まえ、スポーツによる幅広い健康増進効果やスポーツ実施促進の効果的な取組方法等についての情報を共有し、普及啓発活動を行えるよう、支援する。
- 国は、科学的根拠に基づき、健康づくりに資するスポーツに関する情報の周知や、地域住民の健康状態に応じた安全かつ効果的な運動・スポーツプログラムの提供を支援する。
- 国は、地方公共団体や民間事業者が行った健康増進に資する取組をまとめ、好事例の横展開を図るとともに、地方公共団体や民間事業者が施策の助言を受けられる機会を提供する。

(参考) 第3期スポーツ基本計画の記載

頭と身体健康づくりによる運動・スポーツを通じた認知症予防

取組概要

- ✓ 地域の医療機関・介護事業所と連携し、65歳以上の高齢者の認知機能チェックを行うとともに、高齢者が身近な場所で安全かつ効果的な運動を習慣的に実施できるよう、医療機関併設スポーツ施設等において医学的知見に基づいたプログラムによる運動教室や、デイサービスにおいて運動プログラムを実施し、**認知機能(あたま)、身体機能(からだ)の維持向上**を図る。
- ✓ 有識者による**事業プログラム認証委員会を設置し、運動・栄養プログラムの認証や、事業の検証や効果判定、評価**を行うほか、認知機能チェックで基準値以下の場合は、保険診療による精密検査に繋げており、**医師と連携し早期に適切な治療に繋げる体制を構築**。

成果の要因・工夫のポイント

- ✓ 医療機関で認知機能のチェックテストを受検した方に**認知症予防の観点から運動教室を案内し、スポーツではなく認知機能を切り口とし、無関心層を含め運動・スポーツの実施を促進**。
- ✓ 委員会で認証されたプログラムを取り入れ、**医学的知見に基づいた効果的なプログラムを参加者に提供**できているほか、運動のみならず栄養や体力についての講義も取り入れ、**参加者の健康意識向上**につなげている。
- ✓ 市が医師会に定期的に進捗報告や相談を行うほか、行政内部では**スポーツ部局、介護・福祉部局、健康部局が連携**しており、事業の継続とブラッシュアップにつながっている。

今後の課題

- ✓ 運動教室への参加は個人の主体性に委ねられているため、**健康無関心層の高齢者に対し、いかにアプローチするかが課題**。また、行政主体で行う運動教室は、定員や場所、形態が限られており、**個々のニーズに応じた取組の拡充**が検討課題。

委員所見

- 自治体と医師会、介護施設が連携し、スポーツに無関心な方や虚弱層を取り込んでおり、認知症予防やライフパフォーマンス向上、ひいては社会保障制度の持続化にも貢献する、優れたモデルの一つと言える。(久野委員)
- 医療機関等・行政の強固な連携や大学や関係団体等、幅広い有識者からなる認証委員会により成果を上げている。健康無関心層の高齢者や65歳未満のフレイル対策も含めた国の支援を期待。(宮脇委員)

<石川県白山市>

【人口】112,679人 (R5.9)

【面積】754.93 km²

【特色】2005年に1市2町5村の合併により誕生し、面積は石川県内最大。白山国立公園や、県内最大の流域を誇る手取川、白砂青松の日本海など、山・川・海の豊かな自然に恵まれた地域であり、ジオパーク活動も推進。将来都市像「健康で笑顔あふれる元気都市 白山」の実現に向けたまちづくりに取り組む。



市内の医療機関における認知機能チェック



医学的根拠に基づいた運動プログラム

運動教室前後の認知機能及び体力測定



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

具体的な取組

- ① ウォーキング講座やウォーキングイベント、フレイルチェック事業など、市民が気づき、取り組むきっかけをつくることに、行政が長期にわたり取り組む。
- ② 市内のウォーキングマップづくりや自主グループ化、各種のポイント制度、スポーツ推進委員・プロスポーツチームとの連携など、運動を継続しやすい環境づくりを行う。
- ③ 大学・研究者などと、長期にわたって連携し、効果検証などに取り組む。

取組を開始・継続できたポイント

- ◆ きっかけづくりから継続しやすい環境づくり、効果検証に至るまで、連続的で継続可能な制度設計を行う。
- ◆ 市として健康に関わる長期プランを策定し、それに沿って市役所内の多部門が連携して取り組んでいる。
- ◆ 市民、プロスポーツ、大学・研究者など、外部人材・資源との連携や活用ができています。

- ✓ 地域において科学的根拠に基づいた安全かつ効果的なスポーツの習慣化を促進することで、住民の健康増進を図る。
 - ✓ 教育・福祉関係部局・地方行政との連携や医療・介護とスポーツの連携を促進し、医療・介護の場からスポーツの場へ誘導する仕組みを構築する。
- 【(5)スポーツによる健康増進】

(参考) 第3期スポーツ基本計画の記載

[具体的施策]

- 国は、地方公共団体、学校、地域のスポーツクラブ、医療関係団体、民間事業者等に対し、これまで運動が禁忌とされていた患者でもスポーツの実施により予後が良好になると認められる場合が増えてきたことも踏まえ、スポーツによる幅広い健康増進効果やスポーツ実施促進の効果的な取組方法等についての情報を共有し、普及啓発活動を行えるよう、支援する。
- 国は、科学的根拠に基づき、健康づくりに資するスポーツに関する情報の周知や、地域住民の健康状態に応じた安全かつ効果的な運動・スポーツプログラムの提供を支援する。
- 国は、地方公共団体や民間事業者が行った健康増進に資する取組をまとめ、好事例の横展開を図るとともに、地方公共団体や民間事業者が施策の助言を受けられる機会を提供する。
- 国は、(公社)日本医師会の協力を得て、医師が作成する運動処方箋の情報に基づき、地域の運動・スポーツ教室、スポーツクラブ等において適切なプログラムが提供され、安全かつ効果的に楽しく運動・スポーツを実践できる環境の整備を支援する。また、医師が安心して高齢者に運動・スポーツを推奨できるよう、運動・スポーツ施設の特徴等の見える化を促進する。

ウォーキング及び運動グループの形成を通じた住民のフレイル予防

- ✓ **約四半世紀にわたり、複数の部門で市民の健康につながる取組を実施。**特に、世代を問わず取り組める**ウォーキングや、運動などのグループ活動**は、自らが行いやすいタイミングで継続的に取り組めるよう、**市がきっかけづくりや自主的な活動の後押し**を目指している。

健康づくり：ウォーキングの推進

- ① **市民と協働で進める健康と福祉のまちづくり**（1997年～）
- ② **「歩くことが好きな市民」づくり**
（定期的なウォーキング講座、ウォーキンググループの組織化支援など）
- ③ **ウォーキング推進事業**（柏ウォーキングパスポートによる動機づけ）

介護予防：フレイル予防の推進

- ① **フレイル予防・健康づくり出前講座**
（体操や体力測定など講師を派遣）
- ② **フレイルチェック事業**（講座など）
- ③ **かしわフレイル予防ポイント制度**
（ボランティア等のフレイル予防につながる団体活動への参加に電子マネーとして利用可能なポイントを付与）

地域に根差したスポーツ活動の推進

- ① **スポーツ推進委員**
（スポーツを通じた地域コミュニティの形成、生きがいづくり）
- ② **スポーツドリームかしわ**
（市内の大型商業施設を活用した体験スポーツイベントを通じたスポーツ機会の創出。地域で活動する団体のつながりを形成）

取組概要

- ✓ 高齢者の健康状態等の把握のため、**3年ごとに「健康と暮らしの調査」を実施し、事業成果と現状の推移**のほか、**市の強みや市民のスポーツへの取組状況も確認**。

- ✓ 各部門で**10～20年以上前から**はじめている**取組や事業**が形を変えながら現在も継続しており、市民のグループ組成や仲間づくりなど**積み上げられたコミュニティ**へとつながっている。

- ✓ 事業効果の把握において、特に、**フレイル予防**については外部研究機関と連携した調査を基に、同機関が開発した**フレイルチェックによるデータと、フレイル予防ポイント制度の利用ユーザーの付与データと施策の効果等を分析**を予定など、エビデンスでの評価にも着手。

- ✓ スポーツ活動含め、健康寿命の延伸に向けた**現役世代の健康づくりの更なる推進**が必要。また、**組織改編による情報等の集約化**により、保健・福祉・スポーツ等の連携の加速に期待。

成果の要因・工夫のポイント

今後の課題

委員所見

- 1つの取組ではなく、多部門の複数の連続的長期的取り組みによって、多様な市民の自主的なグループが育成されてきたと思われる。（近藤委員）
- 高齢者の健康増進施策を複線的かつ長期的に取り組んだ成果が、定期的調査で証明された。今後は、実施事業の事後検証と全市民を対象とした健康増進施策への反映を期待したい。（渡邊委員）
- 地域の健康づくりをさらに推進するには、医師や大学との関係が強い健康推進部局を主管課とし、その上でスポーツ担当部局と福祉部局の積極的参画、関係団体等への具体的行動が肝要となる。（宮脇委員）

<千葉県柏市>

【人口】434,156人（R5.4）

【面積】114.7km²

【特色】鉄道や道路等の交通網が発達しており、昭和30年代高度経済成長期にベッドタウンとして発展。柏駅を中心に商業機能及び行政・文化機能等が集積した「中心市街地」があり、その周辺には「居住地」が、さらに手賀沼・大堀川・大津川などの自然が居住地に近接している。



出前講座の様様

（かしわフレイル予防ポイントカード）

活動参加で電子マネーとして利用できるポイントを付与



企業や地域のプロスポーツチーム等との連携イベントの実施（スポーツドリームかしわ）

⑤ スポーツにおけるリハビリテーションプログラムの提供

具体的な取組

- ① 介護予防や介護リハビリなど、地域から求められるスポーツクラブの役割が非常に大きくなる中、介護保険制度を利用した、**リハビリ特化型サービス**に取り組む。
- ② 「リハビリ＝訓練」というイメージを払拭し、**気軽に、楽しく、足を運べる場づくり**の工夫を行う。
- ③ 専門家との連携により、**科学的なリハビリ手法を活用した運動プログラム**を提供している。

取組を開始・継続できたポイント

◆ **スポーツクラブが持つ豊富な運動ノウハウと、専門家（理学療法士等）による科学的なリハビリ手法を組み合わせる**ことで、「正しく、たのしい、健康づくり」を提供。

- ✓ 地域において科学的根拠に基づいた安全かつ効果的なスポーツの習慣化を促進することで、住民の健康増進を図る。
【(5)スポーツによる健康増進】

[具体的施策]

- 国は、地方公共団体、学校、地域のスポーツクラブ、医療関係団体、民間事業者等に対し、これまで運動が禁忌とされていた患者でもスポーツの実施により予後が良好になると認められる場合が増えてきたことも踏まえ、スポーツによる幅広い健康増進効果やスポーツ実施促進の効果的な取組方法等についての情報を共有し、普及啓発活動を行えるよう、支援する。
 - 国は、科学的根拠に基づき、健康づくりに資するスポーツに関する情報の周知や、地域住民の健康状態に応じた安全かつ効果的な運動・スポーツプログラムの提供を支援する。
 - 国は、地方公共団体や民間事業者が行った健康増進に資する取組をまとめ、好事例の横展開を図るとともに、地方公共団体や民間事業者が施策の助言を受けられる機会を提供する。
- ✓ 障害者がスポーツを通じて社会参画することができるよう、障害者スポーツの実施環境を整備するとともに、スポーツを実施していない非実施層に対する関心を高めることや障害者スポーツの体験等による一般社会に対する障害者スポーツの理解啓発に取り組むことにより、人々の意識が変わり、共生社会が実現されることを目指す。
このため、学校体育等以外について、障害者の週1回以上のスポーツ実施率を40%程度（若年層は50%程度）、障害者の年1回以上のスポーツ実施率を70%程度（若年層は80%程度）、障害者スポーツを体験したことのある者の割合を20%程度とすることを旨とする。
【(8)スポーツを通じた共生社会の実現】

(参考) 第3期スポーツ基本計画の記載

脳卒中特化型通所介護施設「リハビリセンター」の運営

取組概要

✓ (株)ルネサンスではスポーツクラブ事業を基点とするヘルスケア事業に積極的に取り組み、ルネサンス蒔田では通常のスポーツクラブ施設に脳卒中特化型通所介護施設「リハビリセンター」などを併設。脳卒中による障がいを持つ方に個別の運動プログラムを提供し、**本人が目指す機能回復を支援**する他、映像コンテンツを使った機能訓練特化型のデイサービス「元氣ジムスマート」より歩行機能の回復を支援。

✓ 同施設内では、リハビリ特化型のデイサービスを運営し、理学療法士等と運動指導員が常駐。スポーツクラブの豊富な運動ノウハウに加えて科学的なリハビリの手法を活用することで、医学的視点から安全で効果的なプログラムを提供している。

✓ 利用者一人一人の歩行能力等の現状を専門家が評価するとともに、一人一人に寄り添って目標を大切にするためのヒアリングを実施の上、個別に適したプログラムを提供。プログラム実施前後の効果を提示して利用者のモチベーションも高めている。また、運動のみならず、口腔嚥下プログラムも導入しているのは例が少なく、画期的。

✓ 事業の全国展開に当たっては、オンライン動画の活用や、理学療法士以外の運動指導員なども活用しやすいプログラムの提供などにより、質を担保している。

✓ 長年スポーツクラブ事業で蓄積した知見を生かすとともに、スポーツクラブと同じ器具を整備しているほか、「元氣ジム」という一見スポーツクラブのような名称を使用するなど、リハビリ施設に通うことが抵抗のある方々にとっても前向きな気持ちで通えるような工夫を行っている。

✓ 映像を使用した歩行評価は、主観的な評価は可能だが、事業全体をどのように評価するかが課題。また、要支援の方が介護保険の範囲内で行うリハビリ施設であるため、顧客の獲得や情報の集約が困難なほか、理学療法士や介護福祉士が必要であるなどのハードルも多い。

成果の要因・工夫のポイント

今後の課題

委員所見

- 今後、高齢化により、運動による介護リハビリの需要が一層に大きくなる中で、「リハビリ=訓練」のイメージを払拭する本取組は、他の民間事業者にも大変参考になる好事例。(斎藤委員)
- スポーツクラブで蓄積した経験値・ノウハウをリハビリセンター、児童発達支援・放課後デイサービスに活かすことで、各機能が充実し、利用者のウェルビーイング向上に寄与している。(渡邊委員)

<ルネサンス蒔田>

【設立】2022年11月

【所在地】横浜市南区花之木町

【特色】「スポーツクラブ ルネサンス 蒔田 24」に併設する形で、ルネサンス リハビリセンター蒔田内に「脳卒中特化型リハビリセンター」、「元氣ジムスマート」、「元氣ジムJr」と、「訪問看護ステーション」であるルネサンス リハビリステーション蒔田の合計5つの業態が複合した施設を開設。



スポーツクラブと介護リハビリ施設を併設する「ルネサンス蒔田」



「ルネサンス リハビリセンター蒔田」の運営



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

具体的 な取組

- ① 「〇〇週間」の設定や1 Dayプログラム（1日体験）の開催、全国的な選手権大会の期間中における会場での健康に関するイベントの実施など、きっかけづくりに取り組む。
- ② 後援による支援をはじめ、地域自治体との様々な連携をしたスクールの実施や、その卒業生が参加するクラブをつくるなど、地域社会に根ざした取組を行う。
- ③ 国内外の研究機関・大学等の研究データを活用し、競技（ゴルフ）の実施が認知症予防やWell-beingをはじめとした健康にもたらす様々な効果について、積極的に周知・広報することで、競技の普及・振興を行う。

取組を 開始・ 継続 できた ポイント

- ◆ 団体の定款自体を変更して競技振興に取り組むことを明示したことで、取組の継続につながっている。
- ◆ 地方自治体等と連携し、きっかけづくりをはじめ、初心者でも競技を開始・継続しやすい制度設計ができています。
- ◆ 健康増進への効果に関するエビデンスを活用して競技実施を促すことで、普及につながっている。

(参考) 第3期 スポーツ 基本 計画の 記載

- ✓ 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・活用を通じてスポーツを通じた健康増進を図る。
- ✓ 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上実施し、1年以上継続している運動習慣者の割合の増加を目指す。

【(5)スポーツによる健康増進】

[具体的施策]

- 国は、関係省庁や研究機関と連携して、心身の健康に資するスポーツや、スポーツ実施率の向上政策、スポーツを通じた社会課題解決推進のための政策に資する研究を支援し、これらの科学的根拠をまとめる体制を構築するとともに、地方公共団体やスポーツ関係団体に対し、まとめた科学的根拠を分かりやすい情報にし、普及啓発する。



ゴルフ競技を通じた健康増進とデータを活用した競技振興

取組概要

- ✓ 毎年9月の国の「健康増進普及月間」に合わせ、『**ゴルフ健康週間**』として地域住民の方が健康の維持増進のために**ゴルフを始める・続ける・復帰するきっかけとなるようなプログラム**や、大会会場において**健康に関する様々なイベント**を実施。
- ✓ ゴルフを通じた健康寿命の延伸やコミュニティづくりの「きっかけ」とするために、ゴルフのみならず健康についても学ぶことのできる「**JGA WAG(ウィズ・エイジングゴルフ)スクール**」プログラムを作成し、地方自治体とも連携のうえ全国へ普及・展開。

成果の要因・工夫のポイント

- ✓ 競技力向上に重点を置く競技団体も多い中、同協会では**定款を変更してゴルフ振興に取り組むことを定款の中で定め、競技の普及・振興を重要施策として位置づけて**おり、「ゴルフ振興推進本部」を設置して議論するなど、ゴルフ競技のすそ野拡大に組織として力を入れている。同振興本部の下には「**ゴルフと健康部会**」を設置し、医学の専門家や全国の地区連盟等と定期的な検討や情報共有を図ることで、取組の促進が図られている。
- ✓ WAGスクールでは、ゴルフの技術や知識のみならず、ストレッチの方法や健康に関する知識等の習得もプログラムの中に組み入れ、**シニア世代の健康増進に資する取組**となっているほか、コミュニティづくりにより孤独・孤立の防止や地域振興への寄与等の効果も生み出している。

今後の課題

- ✓ WAGスクールの参加者募集に当たり、**周知方法や地方公共団体との連携等で今後改善していく必要がある**。また、今後**ゴルフが人々にもたらす中長期的な効果も含め分析して効果を示し**、国民のゴルフ参画を促進していくことに期待。

委員所見

- 高齢男性がグループで実施するスポーツとして一番多い種目で、ゴルフ人口の維持拡大は重要。(近藤委員)
- 国の「健康推進普及月間」等に合わせたイベントの開催はゴルフと健康の普及に貢献。行政や高齢者団体・事業者団体等とも一体となって事業展開を強化することで、地域振興にもつながることを期待。(宮脇委員)

＜公益財団法人日本ゴルフ協会＞
【創設】 1924（大正13）年10月
【所在地】 東京都中央区八丁堀
【概要】 日本のゴルフ界の統括団体であり、ゴルフの普及振興、アマチュアリズムに則したゴルフ精神の正しい順守、ナショナルハンディキャップ制度の実施、公式競技の開催、ゴルフ・ルールとエチケットマナーの正しい普及などに努め、ゴルフの健全な発展と普及を図り社会に貢献している。



WAGスクールの様子

運動・スポーツ関連資源マップ

(執筆：津下委員)



地方公共団体



民間事業者



スポーツ関係団体



保険者・医療機関等



日本医師会とスポーツ庁では、地域における健康づくりの推進において、スポーツと医療の連携を一層促進するため、関係者間のネットワークづくりが構築できるよう、「運動・スポーツ関連資源マップ」の作成と活用を促しています。



「運動・スポーツ関連資源マップ」が求められる背景

- 高齢化社会において、全ての国民が運動・スポーツを通じて健康になるためには、健常な方のみならず、**医療機関を受診した方**や、**高齢者等何らかの制限・配慮が必要な方々**も含めて、全ての国民が**安心して安全かつ効果的に**運動・スポーツを実施できる環境整備が必要です。
- そのためには、地域において運動・スポーツを通じた健康づくりを進めることが重要であり、地域における**行政・医師・スポーツ関係者の連携**が求められます。



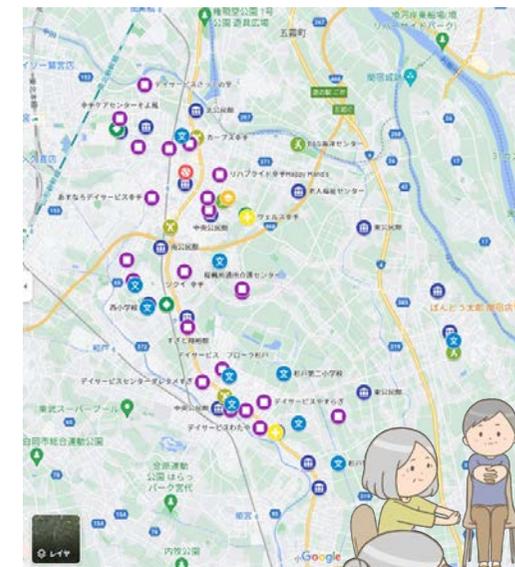
「運動・スポーツ資源マップ」とは

- 特に、何らかの制限や配慮が必要な方々に対しては、医師や医療機関が、**適切な運動・スポーツ指導ができる指導者・専門家や組織（人）と連携**し、運動・スポーツができる**施設や環境（場）を把握してマッチングを推進**することが必要です。
- そのために、運動・スポーツ実施者が生活をしている地域の中で、**運動・スポーツ関連資源（人・場）の見える化**を行っているのが、「運動・スポーツ資源マップ」です。



「運動・スポーツ資源マップ」の推進に向けて

- 令和4年度は、4つの地方公共団体をモデル地域として試行事業を実施し、マップが**運動を勧める人（医師等）と勧められる人（患者等）のコミュニケーションツール**となり得ることや、マップ作成の過程において、医師や運動指導者、保健師、自治体担当者など、地域の運動・スポーツを通じた健康づくりに関わる**多職種の連携を促進**することが明らかになりました。
- スポーツ庁が実施する「運動・スポーツ習慣化促進事業」においても、地域の医療関係者等の協力の下、**地域住民の健康状態に応じたスポーツ施設等の情報を見える化したマップの作成・活用**を促しており、引き続き日本医師会も連携し、推進を図っていきます。



詳細については、
HPもご覧ください。

(URL)

https://stg.mext.go.jp/sports/content/230307-spt_kensport02-000013744_06.pdf



V. 障害者

地方公共団体



民間事業者



スポーツ関係団体



保険者・医療機関等



- 20歳以上の障害者の週1回以上のスポーツ実施率は32.5%（令和5年度）となり、増加傾向にあるものの一般（52.0%）とは隔たりがあり、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楽しめる環境の整備が重要です。
- 障害者がスポーツを通じて社会参画できるための環境整備として、スポーツを実施していない非実施層に対する関心を高めるとともに、共生社会の実現に向けては、人々の意識の変化を促すために障害者スポーツの体験等による一般社会に対する障害者スポーツの理解啓発にも取り組むことが重要です。

掲載内容

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	 
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	 
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	 
④企業におけるインクルーシブな競技大会を通じた共生社会の推進	長瀬産業 (株)	 
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	

【コラム】 ①改正障害者差別解消法の施行について ②スポーツ施設のユニバーサルデザイン化（ガイドブック）



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

具体的な取組

- ① 「リハビリテーションサービスの向上」「豊かな人生への支援」「共生社会実現への取組」、つまり、**リハビリテーションとしてのスポーツからスポーツ・イン・ライフへ、そして地域における共生社会の実現**に向けた取り組みを行う。
- ② 施設を拠点とした事業展開に加えて、**地域に出向いて身近で楽しめるスポーツ振興の支援事業**にも注力する。また、文化事業をもう一つの柱として事業を展開する。
- ③ 近隣のリハビリテーションに関わる**医療機関や特別支援学校、障害者施設との連携**により、障害児・者のスポーツへのアクセスを担保し、プロスポーツチームや一般スポーツ競技団体との連携により**地域的拡がりを促進**する。

取組を開始・継続できたポイント

- ◆ 障害者スポーツ**指導者の養成・育成**や**医療、教育、福祉関係組織と連携**により効果的に事業展開している。
- ◆ **初めて障害者スポーツを行う障害のある当事者**に対して、リハビリテーション・スポーツやスポーツ体験教室から、その後の運動習慣の獲得、生涯スポーツの支援まで**繋げるノウハウを蓄積**できている。

(参考) 第3期スポーツ基本計画の記載

障害者がスポーツを通じて社会参画することができるよう、障害者スポーツの実施環境を整備するとともに、スポーツを実施していない非実施層に対する関心を高めることや障害者スポーツの体験等による一般社会に対する障害者スポーツの理解啓発に取り組むことにより、人々の意識が変わり、共生社会が実現されることを目指す。

【(8) スポーツを通じた共生社会の実現】

[具体的施策]

イ 国は、障害者スポーツに係る情報発信の充実、ボランティア参加の促進等を通じ、一般社会における障害者スポーツの理解促進を図るとともに、障害者スポーツを体験する機会の創出を図る

障害のある人のスポーツ・レクリエーションの活動拠点の取組

取組概要

- ✓ 「リハビリテーションサービスの向上」「豊かな人生への支援」「共生社会実現への取組」を基軸とし、横浜市内の障害者スポーツ・文化活動の中核拠点施設として障害者の多様化するニーズに即した事業（地域資源との連携を強化した取組等）や、障害者のスポーツ・文化活動に関する積極的な情報発信を実施。

スポーツ 振興事業	(1) リハビリテーション・スポーツ	(2) スポーツ・レクリエーション教室、スポーツ大会等	(3) 障害者スポーツを支える人材の育成	(4) 地域支援
	隣接する横浜市総合リハビリテーションセンターと連携し、スポーツを活用した社会参加支援プログラム	プロサッカーチームと連携した知的障害者のサッカー教室、横浜市障害者スポーツ大会（通称：ハマピック）の開催等。	障害者スポーツに関わる人材のすそ野を広げる体験会や研修会実施。	障害福祉サービス事業所や特別支援学校等へ出張指導等。

成果の要因・工夫のポイント

- ✓ 「リハビリテーション・スポーツ」に注力しており、隣接するリハビリテーションセンターや市内医療機関とも連携し、回復期におけるスポーツ実施・普及に取り組んでいる。
- ✓ センター以外の地域の身近な場所でスポーツが楽しめる環境づくりのため「地域支援事業」（出張指導等）に取り組んでおり、また、市内小中学校の校長会や特別支援学校への働きかけなど学校との円滑な連携体制を形成。
- ✓ パラスポーツ指導者養成講習会、スポーツ推進委員やスポーツボランティア等を対象したパラスポーツ研修会などを通じて、地域で障害者スポーツを支える“人材育成のハブ”として貢献。
- ✓ 個人利用の場合に、意図的に「仲間づくり」ができるよう働きかけ、教室終了後には自発的にまた利用したい、となりやすくなるよう指導者・スタッフがチーム作りや声掛けをしている。

今後の課題

- ✓ 障害者がスポーツをはじめするための受け皿となる拠点や人材の不足が課題であり、市のスポーツ協会や、より多くの地域のスポーツ施設やスポーツクラブとの連携など、地域でのスポーツ環境整備に向けて、利用者が自立に向かいやすくなる機能を持つハブとなることを期待。

委員所見

- リハビリテーション関連組織や特別支援学校、障害者施設と連携できていることは障害者の生活におけるスポーツ導入という点において大きな利点であり、他地域においても参考になる事例と言える。（藤田委員）

<障害者スポーツ文化センター 横浜ラポール>

【設立】1992年8月
 【所在地】神奈川県横浜市
 【目的等】スポーツ、文化活動、レクリエーション活動を通じて、障害者の社会参加及び福祉の増進並びに障害者、その介護人その他の市民相互の交流を図るために設置。障害者、介護人、未就学児は原則利用無料。開館日数は年間345日。令和4年度の利用者数は約25万人（1日平均約700人）。



健康づくりのためのウエルネスプログラム（知的・発達）の様子



障害福祉サービス事業所への出張指導（地域支援）



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

具体的な取組

- ① 共生社会の実現には障害のある方とその家族の障害受容が重要であり、身近な地域でスポーツ活動に取り組むための場づくり（交流会・教室等）により、気負わずに運動・スポーツに参加する機会を提供している。
- ② 行政が市内や近隣の特別支援学校に対して、運動・スポーツに参加できる取組や活動の案内を行い、体験者の口コミで参加者も広がり、さらに、障害児・者以外の家族の障害のない児童も参加するなど、幼少期から多様な障害のある対象者と自然に触れ合う場をつくっている。

取組を開始・継続できたポイント

- ◆ 国内開催された国際競技大会のレガシーの継承を目的に、パラスポーツを通じた「まちづくり」を推進。
- ◆ 安心してスポーツに参加できる環境づくりのため、行政、スポーツ団体、医療、教育機関等が横断的に連携。

障害者がスポーツを通じて社会参画することができるよう、障害者スポーツの実施環境を整備するとともに、スポーツを実施していない非実施層に対する関心を高めることや障害者スポーツの体験等による一般社会に対する障害者スポーツの理解啓発に取り組むことにより、人々の意識が変わり、共生社会が実現されることを目指す。

【（８）スポーツを通じた共生社会の実現】

（参考）第3期スポーツ基本計画の記載

[具体的施策]

イ 国は、障害者スポーツに係る情報発信の充実、ボランティア参加の促進等を通じ、一般社会における障害者スポーツの理解促進を図るとともに、障害者スポーツを体験する機会の創出を図る。

ウ 国は、障害のある人とない人が一緒にスポーツを行えるよう、パラリンピック教育の事例の収集や情報提供を行うとともに、地域スポーツ環境の基盤強化や一般のスポーツ施策と障害者スポーツ施策の連携を推進する。

東京大会のレガシーである障害者スポーツの振興を柱にしたまちづくり

取組概要

- ✓ **東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会を契機にバリアフリーニーズを掘り起し、官民一体でハード・ソフト両面のバリアフリーを実践し、『誰にでもやさしいまち Fukushima』の実現を目指して、官民一体となった行動をレガシーの1つとして次世代へ繋ぐための取組を推進。**
- ✓ **市も構成員である「福島市スポーツコミッション」(令和3年2月設立)を中心に、ボッチャ交流大会の開催等によるパラスポーツの市民への普及、パラスポーツ競技団体の合宿の受入れ、パラアスリートの小学校への派遣、障害者スポーツ団体のスポーツ施設優先予約などに取り組み、共生社会の実現を推進している。**

成果の要因・工夫のポイント

- ✓ **市の総合計画まちづくり基本ビジョンにおいて、パラスポーツ振興が主軸に位置づけられた背景には復興五輪開催都市として、市長主導の下、官民一体で、大会のレガシーとなるハードやソフト機能を残していく意識改革が起点となり、スポーツを活かしたまちづくりや、継続的なパラスポーツ振興施策の取組につながっている。**
- ✓ **パラスポーツ振興の推進においては「ボッチャ」競技に注力。市と競技団体が連携協定を結び、市民大会の実施、オープンスペースを活用したボッチャ体験会などの広報・普及活動により、活動の支援体制が整備されはじめており、市民のパラスポーツへの理解促進が図られている。**
- ✓ **「福島市スポーツコミッション」は、コミッションとしては特徴的な「パラスポーツの振興」を事業目的の柱の1つに掲げ、積極的にデフスポーツの団体合宿の受け入れと共に、スポーツ団体や観光団体等のコミッション構成員との連携によって地域の活性化にもつながっている。**

今後の課題

- ✓ **市の政策により、高まっている市民の障害者スポーツ（ボッチャ等）への関心・機運の高いレベルでの持続が次の課題。継続性と共に、築いた土台（ハード、ソフト）が多様な機能を最大発揮する（新たな連携や集約化による強化など）次の振興方針の早期検討が必要。**

委員所見

- 長年にわたって障害のある当事者と連携し、市民と共に、障害のある人もない人も一緒にスポーツを楽しむ環境づくりに取り組み、東京大会を機にアクセシビリティの充実を図り、参加者の拡大につなげている。（遠藤委員）

<福島県福島市>

【人口】275,128人（R5.11月）

【面積】767.72km²

【特色】温泉と果物が豊富で、古くは養蚕と阿武隈川の舟運で栄えた城下町。2021年に東京オリンピック野球・ソフトボール競技があづま球場で開催。東京2020オリンピックで海外の関係者から絶賛された名物の桃をはじめ、1年中みずみずしい果物を楽しむことができるフルーツ王国。



市民ボッチャ交流大会を通じた普及活動



県障がい者スポーツ協会の「障がい児・者の運動導入教室」との連携（市施設での用具保管など）



「福島スポーツコミッション」によるパラスポーツ合宿の誘致活動



具体的な取組

- ① 民間事業者として、障害者スポーツ大会の開催や、大会に必要な大型用具の購入等の支援（貸出、運搬と保管）、障害の有無にかかわらず共に楽しめるロボットの提供など、障害者サッカー（知的障害者サッカー、ブラインドサッカーほか）の普及・活動において多岐にわたる支援に取り組む。
- ② 視覚障害者や知的障害者など7種の障害者サッカー全てを対象とした練習可能な常設の場所を確保する。
- ③ 地域の障害者スポーツ競技団体との連携により、競技団体のニーズを把握し、的確な支援に結び付ける。

取組を開始・継続できたポイント

- ◆ プロスポーツチームとのパートナーシップ、地元球技場のネーミングライツ取得を契機に、地域の障害者スポーツ団体と始まった交流を継続できている。
- ◆ 経営者のリーダーシップと障害者スポーツ競技団体との丁寧なコミュニケーションにより的確な支援ができている。
- ◆ 自社技術（ロボット）を障害者スポーツの振興に生かすとともに、将来的な自社の人材確保につなげている。

(参考) 第3期スポーツ基本計画の記載

障害者がスポーツを通じて社会参画することができるよう、障害者スポーツの実施環境を整備するとともに、スポーツを実施していない非実施層に対する関心を高めることや障害者スポーツの体験等による一般社会に対する障害者スポーツの理解啓発に取り組むことにより、人々の意識が変わり、共生社会が実現されることを目指す。

【（8）スポーツを通じた共生社会の実現】

[具体的施策]

イ 国は、障害者スポーツに係る情報発信の充実、ボランティア参加の促進等を通じ、一般社会における障害者スポーツの理解促進を図るとともに、障害者スポーツを体験する機会の創出を図る



地域での障害者サッカーの普及に向けた企業による支援活動

取組概要

- ✓ 2013年のJリーグ清水エスパルスとのパートナーシップ、清水日本平公園球技場ネーミングライツ取得をきっかけに、**地域の障害者スポーツ団体（サッカー）との交流が始まり、障害者スポーツが抱える課題の解決、サッカーを通じた地域の活性化への貢献**から支援を開始。
- ✓ 障害者サッカー（パラフットボール、ブラインドサッカーほか）の普及・活動として、**大会開催、ジョイスティック型ミニロボの製作・提供、ブラインドサッカー用フェンスの購入（貸出、運搬と保管）、フェンス用バナーの製作**など、多岐にわたる支援を実施。さらに、今後、**自社敷地内に建設予定のパラフットボール優先使用フットサル場**を通じて、地域との連携を進める。

成果の要因・工夫のポイント

- ✓ 企業活動で得られた**利益を地域に還元して文化をつくる・ささえる**という理念の下、経営者自身が**障害者スポーツへの支援を“地域貢献の事業”**として位置づけ推進。
- ✓ 建設予定のフットサル場は、実際にパラスポーツを体験できる場であり、**地域の障害者スポーツ団体と連携し、障害の有無にかかわらず、誘引できる施設として設計**されている。
- ✓ **自社のロボット技術の有効活用**として、**障害のある人とない人が一緒に楽しむ空間・時間**が作れる**ジョイスティック型ミニロボの開発・普及活動**に取り組んでおり、ミニロボに関わった子供たちは、後にロボット作成を目的に、同社就職するなど**企業の人材確保**にもつながっている。

今後の課題

- ✓ パラフットボール等の普及において**一企業の取組には限界**があり、障害者スポーツの振興として地方大会や全国大会を実施できる規模に成長させるには**行政の推進・協力が不可欠**であり、パラフットボール普及・拡大の実現に向けて連携に取り組む。
- ✓ **障害者スポーツを支援したい企業が増えていくには、企業と団体の相互ニーズのマッチングが肝要**であり、第三者を含むコンソーシアムを通じた**マッチング機能の確立**が望まれる。

委員所見

- 会社は社長のリーダーシップのもと、CSRとして障害者サッカーの支援を行っている。地域の障害者スポーツ競技団体のニーズと地元企業の地域貢献ニーズが非常にうまくマッチした事例である。（藤田委員）

<株式会社アイエイアイ>

【設立】 1976年
 【所在地】 静岡県静岡市
 【売上高】 345億円（22年12月期）
 【従業員数】 1,356名（23年7月現在）
 【事業内容】 小型産業用ロボットの開発・設計・製造・販売、新しい農業技術の開発（エコファーム部）。障害者スポーツ支援の推進体制：広報課、総務課、ミニロボ事業推進室。



（上）「ブラインドフットボールフェスティバル」
 （左）パラフットボール体験会
 （右）体験会参加者によるブラインドサッカー用フェンス運搬模様



ジョイスティック型ミニロボ体験会

同社開発の標準ミニロボとジョイスティック型ミニロボ





④ 企業におけるインクルーシブな競技大会を通じた共生社会の推進

具体的
な取組

- ① 障害の有無にかかわらず、アスリートがともに競い合える**インクルーシブな競技大会の創設・運営**において、**民間事業者が主体**となって、スポーツ団体と連携して**プログラム企画から運営までを行う**。
- ② **障害種や世代、国籍**も広げるなど、アスリート視点でも誰もが参画できる**プログラムの構築**に取り組み、大会の認知度向上・集客拡大において、**メディア・SNS等を積極的に活用したプロモーションを行う**。
- ③ **企業活動の視点**でも、従業員のボランティア参画等を通じて得られる**メリット（新たな気づき、意識改革等）を意識**している。

取組を
開始・
継続
できた
ポイント

- ◆ 民間事業者による支援の形を**アスリートファースト**に定めたことで、スポーツ団体とのコミュニケーションの円滑化、障害者の有無にかかわらず**新たなスポーツ大会の環境整備の早期実現**につながっている。
- ◆ **持続的な大会開催に向けて**、社内での大会の認知向上の取組を継続的に発信し、大会参画を通じて**従業員の意識改革（多様性への理解促進）やエンゲージメントの向上**に寄与。

(参考)
第3期
スポーツ
基本
計画の
記載

障害者がスポーツを通じて社会参画することができるよう、障害者スポーツの実施環境を整備するとともに、スポーツを実施していない非実施層に対する関心を高めることや障害者スポーツの体験等による一般社会に対する障害者スポーツの理解啓発に取り組むことにより、人々の意識が変わり、共生社会が実現されることを目指す。
【（8）スポーツを通じた共生社会の実現】

[具体的施策]

イ 国は、障害者スポーツに係る情報発信の充実、ボランティア参加の促進等を通じ、一般社会における障害者スポーツの理解促進を図るとともに、障害者スポーツを体験する機会の創出を図る

ウ 国は、障害のある人とない人が一緒にスポーツを行えるよう、パラリンピック教育の事例の収集や情報提供を行うとともに、地域スポーツ環境の基盤強化や一般のスポーツ施策と障害者スポーツ施策の連携を推進する。



企業による国内最大級の新たなパラスポーツ大会の創設

取組概要

- ✓ 日本パラ陸上競技連盟（JPA）と連携し、同社が特別協賛の形で、2022年から**世界パラスポーツ連盟公認の「NAGASEカップ陸上競技大会」を開催**。大会を通じて、トップアスリートが参加し競い合える環境づくりに取り組んでいる。
- ✓ 「日本陸連公認の部」と「パラ公認の部」からなる**インクルーシブな大会として、国際大会出場経験者をはじめ、障害の有無にかかわらず400名以上のアスリートが参加し、障害者の陸上競技大会としては国内最大規模**。今後も競技や大会プログラムの充実を通じて、**スポーツを通じた企業から社会に還元できる良いサイクルづくりを目指している**。

成果の要因・工夫のポイント

- ✓ **企業ニーズ**（パラアスリートの目標実現を支援（アスリートファースト）、企業風土の変革等）と、**スポーツ団体ニーズ**（世界で活躍するアスリートの機会拡大、育成）がトップ層でマッチングし、企業側は**競技大会の企画・運営に関する経験・ノウハウがないことを逆に強みに、従来までなかった形の新たな価値観との出会いの場（大会）づくりを志向し**、団体と密に連携し、ともに競い合えるインクルーシブな大会プログラムを実現している。
- ✓ 大会創設以降、大会の認知度を高めるため、学生や子供、一般マラソンランナーなどを対象とする各種イベントの実施、多種メディアを活用した広報活動を行うほか、社内でのパラスポーツ体験会の実施や、大会ボランティアの参加拡大など、**社員自身が新たな気づきを得る機会**となり、目標とする**企業風土の変革とつなげている**。

今後の課題

- ✓ インクルーシブな大会における**多様な障害に対する配慮**（場内アナウンス、器具の設置、情報保障等）についての課題解消に向けて、第3回大会（2024年10月）で対応を検討。
- ✓ インクルーシブなスポーツ機会を全国に広めるべく、**東京以外の都市での開催も検討中**。

委員所見

- 社員へのインナーブランディングを主目的に外部宣伝を二次的な目的とすることで、アスリートファーストの原則と良い意味での素人目線のフィードバックが機能し、競技団体と良好な関係が構築できている（勝目委員）

<長瀬産業株式会社>

【創業】 1832年
【所在地】 東京都、大阪府
【売上高】 9,128億円（23年3月期）
【従業員数】 7,220名（連結）

（23年3月期）

【事業内容】 化学品、合成樹脂、電子材料、化粧品、健康食品等の輸出・輸入及び国内販売。2018年、同社初のアスリート社員としてブラインドランナー・和田伸也選手が入社。2022年、ガイドランナー・長谷部匠選手が入社。



NAGASEカップの様相



社員による大会運営ボランティア



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

具体的な取組

- ① 障害を持つ子供たちが、将来、安心して社会で元気に過ごすことができるよう、スポーツクラブがジュニアスクールで培ってきたノウハウや、保有するプール施設を活用し、運動とリハビリテーションに特化した児童発達支援・放課後等デイサービスに取り組む。
- ② 楽しく、安全な指導体制を構築するために、フィットネストレーナーとリハビリの専門家が連携し、障害児の安全なスポーツ実施環境整備を図っている。
- ③ 運動面や神経発達面の支援とともに、順番を守る・相手を待つなど、社会性やコミュニケーションスキル高めていくための療育も提供している。

取組を開始・継続できたポイント

- ◆ 民間企業が持つ既存のノウハウや施設を活用するとともに、スポーツ医学等の専門家と連携することで、障害児の安全・安心なスポーツ実施環境の創出と継続につなげている。

(参考) 第3期スポーツ基本計画の記載

障害者がスポーツを通じて社会参画することができるよう、障害者スポーツの実施環境を整備するとともに、スポーツを実施していない非実施層に対する関心を高めることや障害者スポーツの体験等による一般社会に対する障害者スポーツの理解啓発に取り組むことにより、人々の意識が変わり、共生社会が実現されることを目指す。

【(8) スポーツを通じた共生社会の実現】

[具体的施策]

イ 国は、障害者スポーツに係る情報発信の充実、ボランティア参加の促進等を通じ、一般社会における障害者スポーツの理解促進を図るとともに、障害者スポーツを体験する機会の創出を図る

ウ 国は、障害のある人とない人が一緒にスポーツを行えるよう、パラリンピック教育の事例の収集や情報提供を行うとともに、地域スポーツ環境の基盤強化や一般のスポーツ施策と障害者スポーツ施策の連携を推進する。

ルネサンス蒔田

児童発達支援・放課後等デイサービス「元氣ジムJr.」の運営

取組概要

- ✓ (株)ルネサンスではスポーツクラブ事業を基点とするヘルスケア事業に積極的に取り組み、ルネサンス蒔田では、通常のスポーツクラブ施設に放課後等デイサービス「元氣ジムJr.(ジュニア)」を併設。
- ✓ 元氣ジムJr.では、発達障がいなどを持つ子供たちへの運動プログラムの提供を通じて、身体機能は勿論、自己肯定感を伸ばすことを含めて、社会性やコミュニケーションスキルの獲得機会を提供。

成果の要因・工夫のポイント

- ✓ 発達機能障害等のある子供（6歳から12歳まで）を対象に、障害と水中運動両方の専門知識を持ったスタッフが、子供の特性や個性を把握した指導を実施している。
- ✓ スポーツクラブでのスイミングスクール運営で培ったノウハウを活用し、スポーツクラブ施設を活用して水中でのプログラムを提供することで、障害児のスポーツ機会や、放課後の居場所、多様なコミュニケーション機会の提供を図っている。

今後の課題

- ✓ 着替えの補助などスイミング以外の場面における障害児への接し方や安全管理のノウハウが少なく、参考となるようなマニュアルがあると効果的。

委員所見

- 障がいを持つ児童を受け入れるスイミングスクールに限られる中、水中運動を通じた成長機会の提供を行う本事例は、他のスポーツクラブにとっても、展開いただきたい取組だと思う。（斎藤委員）
- スポーツクラブで蓄積した経験値・ノウハウをリハビリセンター、児童発達支援・放課後デイサービスに活かすことで、各機能が充実し、利用者のウェルビーイング向上に寄与している。（渡邊委員）

<ルネサンス蒔田>

【設立】2022年11月

【所在地】横浜市南区花之木町

【特色】「スポーツクラブ ルネサンス 蒔田24」に併設する形で、脳卒中特化型通所介護施設「ルネサンス リハビリセンター 蒔田」、訪問看護ステーション「ルネサンス リハビリステーション蒔田」、放課後等デイサービス「ルネサンス 元氣ジム Jr.蒔田」を開設し運営。



スポーツクラブと介護リハビリ施設を併設する「ルネサンス蒔田」



「元氣ジムJr.(ジュニア)」における障害児向けのプール教室



改正障害者差別解消法の施行について

～事業者にも合理的配慮の提供が義務化されます～



障害者差別解消法が改正され、令和6年4月1日から事業者による合理的配慮の提供が義務付けられます。



障害者差別解消法改正の経緯

- **障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律（障害者差別解消法）**は、施行後3年経過時に見直しを行うことが規定されています。
- **障害者政策委員会**において取りまとめられた意見等を踏まえ、障害者差別解消法が**令和3年に改正**されました。



事業者による合理的配慮の提供を義務化

- **事業者**による社会的障壁（障害がある者にとって日常生活又は社会生活を営む上で障壁となるような社会における事物、慣行、観念その他一切のもの）の除去の実施に係る**必要かつ合理的な配慮の提供について、現行の努力義務から義務へ改められました。**



不当な差別的取扱い、合理的配慮とは

- **【不当な差別的取扱いに該当すると考えられる例】**
障害の種類や程度、サービス提供の場面における本人や第三者の安全性などについて考慮することなく、**一律にあるいは漠然とした安全上の問題を理由にスポーツ施設等の施設利用を拒否することです。**
- **【合理的配慮の例】**
着替えに介助を必要とするスポーツ施設の利用者が、**支援者と共に利用できる更衣室を希望した場合に、設備がないという理由で一律に断ることなく、空いている会議室や事務室など代替施設を検討することです。**

- 我が国では、障害のある人もない人も、互いにその人らしさを認め合いながら、共に生きる社会（共生社会）を実現することを目指しています。「障害者差別解消法」では、障害を理由とする「不当な差別的取扱い」を禁止し、障害のある人から申出があった場合に「合理的配慮の提供」を求めることなどを通じて「共生社会」を実現しようとしています。
- 令和6年4月1日に「改正障害者差別解消法」が施行され、事業者*による障害のある人への「合理的配慮の提供」が義務になります。*個人事業主やボランティア活動をするグループなども含まれます。



詳細はHPもご覧ください。

- 内閣府（障害を理由とする差別の解消の推進）
<https://www8.cao.go.jp/shougai/suishin/sabekai.html>
- 文部科学省所管事業分野における障害を理由とする差別の解消の推進に関する対応指針の策定について
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/tokubetu/material/mext_02599.html
- スポーツ庁職員による障害を理由とする差別の解消の推進に関する対応要領に係る相談窓口について
<https://www.mext.go.jp/sports/sabetukaisho/index.htm>



スポーツ施設のユニバーサルデザイン化 (ガイドブック)



- 地方公共団体
- 民間事業者
- スポーツ関係団体
- 保険者・医療機関等



スポーツ庁は、年齢や性別、障がいの有無等に関係なく施設を利用しやすくするユニバーサルデザイン化を推進するため、ハード・ソフト両面において配慮すべき事項や事例を整理し、実践的な手法や考え方等をガイドブックに取りまとめ、普及啓発しています。

スポーツ施設においてユニバーサルデザインの考え方は、なぜ必要？

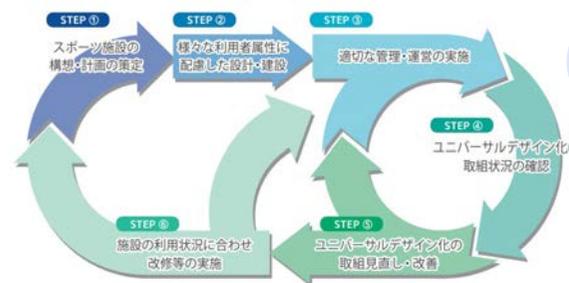
- **性別、年齢、障害の有無等に関係なく、地域において誰もがスポーツ施設でスポーツを行いやすい環境を整備**することが重要となります。
- そのため、ハード面の整備に加え、ソフト面での知恵と工夫により、**施設のユニバーサルデザイン化を推進**する必要があります。

「すべての人」を対象とし、はじめから、様々な利用者の声を把握し、絶えず見直し・改善を行うことが大事！

- ユニバーサルデザイン化を実現していくためには、**多種多様な人の利用が想定され、その利用者の声を聞き、既存の取組に捉われず、多種多様で対応を検討**することが求められます。
- そのため、地方自治体及び関係者等が、**「構想・計画」、「設計・建設」、「管理・運営」、「改修等」といった各フェーズに、どのようなことに配慮する必要がありますか、**とりまとめています。

スポーツ施設のユニバーサルデザイン化の推進に向けて

- ユニバーサルデザイン化の推進にあたっては、**絶えず創意工夫と見直し・改善を行い、スパイラルアップを図る**必要があります。
- そのため、各フェーズにおけるチェックシート等を用いて**取組状況を確認し、関係者と話し合い、適切な対応を行っていきましょう。**



詳細は、**HPをご覧ください。**
(URL)

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop02/list/1380329_00010.htm

事例集やチェックシート、利用者や施設分類ごとの配慮事項などをスポーツ庁HPに掲載していますので、併せてご覧ください！

VI. 多様な主体

地方公共団体



民間事業者



スポーツ関係団体



保険者・医療機関等



- 人生100年時代において、**性別、年齢、障害の有無等に関係なく、誰もが生涯にわたってスポーツに親しめる**ことは重要です。
- そのための環境整備として、**誰もがひとしく参加できる**スポーツの導入や、日常生活の中で**気軽にできる**運動・スポーツの実施、状況や環境の変化に応じた柔軟な実施方法や**ルールの変更・工夫**など、スポーツに関わる人がそれぞれの状況にあわせてスポーツを**「つくる／はぐくむ」**ことが求められます。

掲載内容

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	 
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	
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	
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	(公財) 日本サッカー協会	
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	
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	  
【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」		



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

具体的
な取組

- ① 図書館と連携することで、**運動・スポーツが目的ではなく図書館に来ている方も気軽に運動・スポーツを行い、運動・スポーツに無関心な多様な世代の方々が運動・スポーツに親しめる環境づくり**に取り組む。
- ② 例えば、館内での**一斉ラジオ体操**の実施や、図書館の多目的室での**予約不要の無料運動教室**の実施により、**スポーツ実施のハードルを下げる工夫**を行うとともに、健康・医療・スポーツ関連図書を集約コーナーの設置や、健康測定器具の設置等、**健康づくりへの意識を高める工夫**も行う。
- ③ 地方公共団体の内部においても、**健康医療分野と他分野が連携**してスポーツ施策に取り組むとともに、指定管理者制度を活用し、**図書館に健康・スポーツ担当も配置**している。

取組を
開始・
継続
できた
ポイント

- ◆ 行政内部において、**健康医療関係部局と生涯学習・教育関係部局等が横断的に施策を進めている。**
- ◆ 図書館内に、**図書担当と健康・スポーツ担当の指定管理者職員を同時に配置**し、連携の上運営している。

- ✓ 東京大会で高まったスポーツ実施の機運も生かしつつ、競技に勝つことだけではなく「楽しさ」や「喜び」もスポーツの大切な要素であるという認識の拡大を図るとともに、スポーツの実施に関し、性別、年齢、障害の有無等にかかわらず広く一般に向けた普及啓発や環境整備を行うことにより、成人の週1回以上のスポーツ実施率が70%（障害者は40%）になること、成人の年1回以上のスポーツ実施率が100%に近づくこと（障害者は70%程度になること）を目指す。

【(1)多様な主体におけるスポーツの機会創出】

[具体的施策]

- 国は、性別、年齢、障害の有無等に関係なく、多様な主体がスポーツを楽しむために、アーバンスポーツ等の新しいスポーツへの参画や誰もがひとしく参加できるスポーツの導入、日常生活の中で気軽にできる運動やスポーツ・レクリエーションの実施、状況や環境の変化に応じた柔軟な実施方法やルールの変更・工夫など、スポーツに関わる人がそれぞれの状況・事情等にあわせ最も適切な手法・態様を取り入れてスポーツを「つくる／はぐくむ」ことができるように、必要な啓発活動や支援を行う。
- ✓ 隙間時間等に気軽にスポーツに取り組める環境づくりの推進や、従業員の健康づくりにスポーツを活用する民間事業者に対する支援等により、働く世代・子育て世代のスポーツ実施率向上を目指す。
- 国は、地方公共団体や民間事業者等に対し、女性がスポーツを実施する意欲を向上させるための取組や女性のスポーツと健康との関係、女性がスポーツしやすい環境の整備について、地域のスポーツクラブや研究機関、医療機関等の関係団体間で情報を共有、連携して普及啓発や環境整備等を行えるよう支援する。
- 国は、働く世代・子育て世代に対して、通勤時間や休憩時間等を活用して、今までよりもプラス10分の運動習慣づくりを促す。
- ✓ 女性のニーズや健康課題の解決が見込まれるスポーツ実施について、個人や関係団体への普及啓発を行うとともに、女性がスポーツしやすい環境整備等を促進し、女性のスポーツ実施率を向上させる。[後略]

(参考)
第3期
スポーツ
基本
計画の
記載

【(8)スポーツを通じた共生社会の実現】

「健都ライブラリー」における館内一斉ラジオ体操と住民の健康づくり

取組概要

✓ 市民の健康づくりを支援する拠点として、**多世代が健康に「気づき」「楽しみ」「学べる」機能**を備え、館内には医療やスポーツに関する本を集めた「健康・医療・スポーツコーナー」や、血圧計や体操組成計を備えた「健康応援コーナー」を設置。スポーツ関連の指定管理者の下、運動教室やスポーツイベント、**一斉アナウンスによりラジオ体操等**にも取り組む。

✓ 図書館前の健都レールサイド公園には、**地域の医療機関の協力・監修を受け、医学的知見に基づき、ウォーキングコースや健康遊具を整備し**、市民の健康づくりをサポート。

✓ **館内の一斉ラジオ体操**は、一定の日時に館内放送でラジオ体操を流し、利用者に呼びかけをして参加してもらうという、**全くコストがかからない取組**であり、**全国の図書館等で導入可能**。

✓ スポーツが目的ではなく図書館に来ている方が気軽に運動・スポーツに親しめるとともに、運動教室等スポーツが目的で来た利用者にとっても本に触れる機会になり、**相互にとってメリット**がある。

成果の要因・工夫のポイント

✓ 館内に設置した健康測定器具は、**利用者が自身の健康状態を知って健康意識を高める機会**となっているほか、隣接する公園の利用者を図書館にも誘導する仕組みづくりを行い、**スポーツ無関心層の方であっても自然と館内で運動・スポーツに取り込む**ような工夫がなされている。

✓ 公園内には病院等の監修のもと整備した健康遊具やウォーキングコースがあるほか、図書館内の健康医療情報講座を医療機関の協力の下開催するなど、**「健都」をコンセプトとしたまちづくりの一環として地域の医療機関と連携し**、利用者に質の高い事業を提供。

今後の課題

✓ 本来静かな図書館でのラジオ体操は一定の配慮が必要。また、参加者は女性や高齢者に偏りがちであり、今後、**妊産婦や産後間もない世代を対象としたプログラム**を含め、拡大に期待。また、図書館や公園の運営面で、**スポーツ主管部局と今後の連携が進む**ことに期待。

委員所見

• 運動・スポーツ目的ではない図書館来館者の参画を誘導するユニークな仕掛けとなっている。全国の図書館のみならず各種公共施設、商業施設等でも条件整備などの工夫次第で援用できる好事例と言える。（松永委員）

＜大阪府吹田市＞

【人口】382,491人（R5.9）

【面積】36.09 km²

【特色】交通アクセスに優れており、現在も人口が増加。市内には学術機関も多く、5大学を有しており、学生数は府内で1位となっている。かつては「ビールと操車場のまち」と呼ばれ、自然豊かな万博記念公園を有し、ガンバ大阪の本拠地である市立吹田サッカースタジアムも建設され、市内外から多くの人々が訪れている。



図書館内の健康応援コーナー



館内における各種運動・スポーツ教室



医療機関の監修の下設置した遊具

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

具体的
な取組

- ① 市健康福祉部局に実践的な研究機関を設置し、市民の健康づくりを目的としたスポーツ・身体活動に関わる**実践－研究－政策（立案）の好循環**を生んでいる。
- ② 同研究所が官の立場からの活動し、市内の事業所、学校、指定管理者、総合型地域スポーツクラブ、地域運動指導員など**産学民の多職種の協力連携を促す**ことで、**小児期から高齢者までの健康づくりを推進**している。

取組を
開始・
継続
できた
ポイント

- ◆ **行政内部の部局横断的な調整、協力、連携**と、市内における**産学官民の協力連携**を促すことで、健康施策の実行性と実効性を高めることができている。
- ◆ 市と小規模多機能自治（小学校区単位の地域自主組織）の連携により、健康施策に限らず、**政策全体を実行しやすい地域特性**が同研究所の活動を後押ししている。

- ✓ 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・活用を通じてスポーツを通じた健康増進を図る。
- ✓ 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上実施し、1年以上継続している運動習慣者の割合の増加を目指す。

【(5)スポーツによる健康増進】

[具体的施策]

- 地方公共団体は、スポーツ主管課と教育・福祉主管課等で連携し、地域のスポーツ団体やスポーツ施設、総合型クラブ等及び、医療機関・福祉施設等の関係者の連携体制を構築して住民のスポーツ実施を促進する。
- 国は、関係省庁や研究機関と連携して、心身の健康に資するスポーツや、スポーツ実施率の向上政策、スポーツを通じた社会課題解決推進のための政策に資する研究を支援し、これらの科学的根拠をまとめる体制を構築するとともに、地方公共団体やスポーツ関係団体に対し、まとめた科学的根拠を分かりやすい情報にし、普及啓発する。
- 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・休養の取り方や厚生労働省の「健康づくりのための身体活動基準・身体活動指針」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。

(参考)
第3期
スポーツ
基本
計画の
記載



島根県雲南市

行政内部設置の研究機関「身体教育医学研究所うなん」の取組

取組概要

✓ 「健康長寿・生涯現役」の実現を目指し、まちづくりを支える**実践的なシンクタンク**として平成18年に設置され、**雲南市役所健康福祉部局に属する研究機関**として「生涯健康でいきいきと生活できる、小児期からの健康づくりの推進」を基本理念に研究と実践活動に取り組む。

✓ 諸分野が連携の上、地域の特性や実情に即して、運動・身体活動や公衆衛生等の専門性を活かした**教育（指導支援、人材育成）・評価（事業評価・地域評価）・研究（学術研究・政策研究）活動**を実施し、行政内部の機関として**EBPMの推進**にもつなげている。

✓ 行政内部では縦割りの課題が生じやすい中、**多職種が連携して分野横断的に取組を進める**ことができている。担当部署が事業の指揮を執りつつ、同研究所が**講師派遣や評価等でフォローするという連携体制を構築**し、効果検証のサポートを行うことで、研究者の知見に基づく適切な指標に基づく**実効性の評価**ができており、データを生かした取組の改善につなげている。

成果の要因・工夫のポイント

✓ **データベースを構築**し、児童・生徒の体力データのほか、学力をはじめとした知・徳・体の**他の統計データとの連携・分析**を可能としている。また、子供の運動器障害についても学術的な評価を実施し、**国への情報提供と地域への還元という好循環**を生み出している。

✓ 自治体のターゲット層としては、高齢者や子供などに寄りがちである中、働く世代にもスポットを当て**雲南市幼児期運動プログラムの普及実装と効果検証システムの開発**で施策に取り組み、**全体の底上げの考え方の中で全世代へのアプローチ**ができている。

✓ 地域人材を健康ボランティアとして人材育成に取り組み、**地域や研究所内部の人材やネットワーク資源を最大限活用する**という意志が、成果につながっている。

今後の課題

✓ スポーツ実施環境に恵まれない方との格差が広がらないよう、**実際に来なくてもスポーツが実施できる環境の整備**に期待。また、外部の情報収集や長期的視野を見据えた施策の実施に課題。

委員所見

- 先進事業者と連携し、幼児期からのスポーツの取組、独立した組織による縦割りの弊害排除、地域の指導員の育成とニュースポーツによる運動促進、職員自らによる独自のプログラム構築など、範たる要素が多い。（宮脇委員）
- 小規模多機能自治（地域自主組織）が機能し協働している点と、行政のシンクタンクとして行政内外の連携協力を促している点に、同研究所が市の健康づくりを推進するハブ機能を果たす最大の要因がある。（渡邊委員）

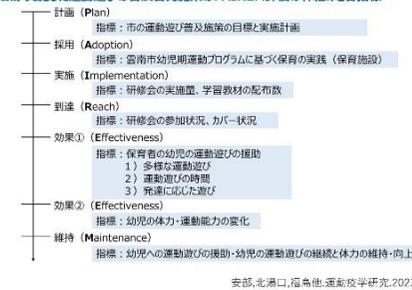
<島根県雲南市>

【人口】 35,085人 (R6.1)

【面積】 553.7km²

【特色】 島根県の東部に位置し、総面積の大半を林野が占める中山間地域。市域は東西に約60kmと広く、居住地域は山間部にも広く点在。出雲神話の舞台であるとともに、国宝に指定された銅鐸やたたら製鉄など、地域特有の歴史や文化をもつ地域。暮らしに根ざした農村文化が豊富で、歴史・文化が息づいている。

行政が実施した運動遊びの普及啓発施策のPAIREM評価の特組みと各指標



子どもの健やかな育ちを支えるデータベース構築とその利活用促進



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

具体的な取組

- ① 毎週定例で、**参加費無料かつ事前予約不要**のスポーツイベントを開催。**地元住民のボランティアが主体となってイベントを運営し、民間事業者が普及活動のサポートを行う**ことで、開催が実現している。
- ② 参加者は**自分の体力に合わせてウォーキング、ジョギング、ランニングから参加の形を選ぶことができるうえ、参加費は無料で事前予約も不要**など、多様な参加者の確保に向けて**参加のハードルを下げる工夫**を行う。
- ③ また、イベントの主目的を「**スポーツ参加から生じるコミュニケーション**」に置くことによって、スポーツに苦手意識を持つ人の参加も促している。

取組を開始・継続できたポイント

- ◆ 参加者の**スポーツ経験の多寡や体力の有無を問わず、参加費無料・事前予約不要**などの仕組みが、多様な主体の参加の実現につながっている。
- ◆ **標準化された共通フォーマットを活用した運営**により、実施や継続のノウハウが蓄積されている。

(参考) 第3期スポーツ基本計画の記載

- ✓ 東京大会で高まったスポーツ実施の機運も生かしつつ、競技に勝つことだけではなく「楽しさ」や「喜び」もスポーツの大切な要素であるという認識の拡大を図るとともに、スポーツの実施に関し、性別、年齢、障害の有無等にかかわらず広く一般に向けた普及啓発や環境整備を行うことにより、成人の週1回以上のスポーツ実施率が70%（障害者は40%）になること、成人の年1回以上のスポーツ実施率が100%に近づくこと（障害者は70%程度になること）を目指す。

【(1)多様な主体委におけるスポーツの機会創出】

[具体的施策]

- 国は、*Sport in Life*コンソーシアムを情報や資源のプラットフォームとすることを通じ、国や地方公共団体、スポーツ団体、民間事業者、保険者等の関係機関・団体等の連携と、一体感をもった国民のスポーツ実施促進に係る取組を推進する。
- 国は、性別、年齢、障害の有無等に関係なく、多様な主体がスポーツを楽しむために、アーバンスポーツ等の新しいスポーツへの参画や誰もがひとしく参加できるスポーツの導入、日常生活の中で気軽にできる運動やスポーツ・レクリエーションの実施、状況や環境の変化に応じた柔軟な実施方法やルールの変更・工夫など、スポーツに関わる人がそれぞれの状況・事情等にあわせ最も適切な手法・態様を取り入れてスポーツを「つくる／はぐくむ」ことができるように、必要な啓発活動や支援を行う。



一般社団法人 parkrun Japan

多様な主体が参画できるコミュニティ・イベントの取組

取組概要

- ✓ 毎週土曜朝8時から5キロのウォーキング、ジョギング、ランニングを行う、**参加費無料、事前予約不要**のコミュニティ・イベントを開催。**年齢、性別、国籍、体型、運動能力や身体機能、職業等に関わらず**皆が平等に一緒に楽しく屋外で気軽に活動し、毎週開催することで**生活習慣に定着**しているとともに、人々が交流することで**メンタルヘルス向上の場**になっている。
- ✓ イベントは全て、**地元住民ボランティアで実施**され、各イベントに統括ボランティア（ディレクター）を配置し、日本本部やparkrun グローバル（英国）と連携して活動。

成果の要因・工夫のポイント

- ✓ タイムの更新ではなく、**「参加回数」をステータス化**させることで参加モチベーションを高めているほか、まずは一緒にウォーキングを楽しんでもらうことを意識し、**「全体の平均タイムをいかに遅くするか」ということを目標に掲げる**など、誰もが参加しやすい仕組みづくりができています。
- ✓ 新たな拠点(公園)でイベントを開始したいボランティア自身に、**立ち上げ当初から主体的に動いてもらい**、事務局はサポート側に回ることでイベントの着実な継続・拡大につながっている。ボランティアにとっても、参加者から感謝されることで充足感が満たされる、特技を生かすことができる、自身のスキルアップにつながる等還元があり、**モチベーションの維持向上**につながっている。
- ✓ ボランティアベースで地域ごとに独自で開催されるイベントでありながら、例えば本部が安全面でのリスク管理をしっかり行う等、**本部による支援体制も確立**されている。

今後の課題

- ✓ ボランティアをはじめ**積極的な思いがある方々や、地域資源などが揃った場合に開始**されている場合が多く、広がりを見せるためのきっかけ作りが求められる。イベントはグローバル単位でフォーマット化されており、**日本の文化・慣習に合わせた一定の柔軟さ**も求められる。

委員所見

- 共通フォーマットによるノウハウの蓄積、インセンティブ設計の巧みさ、参加のハードルを徹底して下げること、参加者間のコミュニケーションの促進が要因で、ボランティアベースでありながら高い普及率を実現。（勝目委員）
- 地方の場合交通機関、コース、ボランティアの確保等に困難な面があるが、提携企業の広報等により資金確保し、参加費を完全無料にするなど、誰でも無理なく継続的に楽しめる工夫がなされており有益。（宮脇委員）

<一般社団法人 parkrun Japan>

【開設】2019年4月

【登録者数】22,672人（R6.3）

【特色】2004年にランナーとボランティアが集まり、ロンドンの公園で無料の5kmタイム計測のランニングイベントが行われたことがきっかけとなって発祥。無料で、ウォーキング、ジョギング、ランニング、または観覧できるイベントで、毎週土曜日の朝5キロ、定例開催されている。現在、日本では37箇所毎週開催され、開催箇所は一層増えている。



毎回すべてのイベントで「初参加者歓迎」をPR



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

具体的
な取組

- ① 中央競技団体が、**ルールの変更等の工夫**を行い、固定化されたスポーツの概念から脱却することで、**多様な主体がともにスポーツを楽しめる場を創出**。例えば、健常者が車椅子やアイマスクを使用してスポーツを行うなどの設定を行うことで、**障害者とともに競技を行うことも可能**にしている。
- ② 各種大会やイベント、講習会等の実施に当たっては、**多様な関連団体（障害者スポーツやマスターズなど）と積極的に連携・協力**を図っている。

取組を
開始・
継続
できた
ポイント

- ◆ 中央競技団体が、誰もが、いつでも、どこでも協議を楽しめる環境整備を宣言することで、競技の普及・推進を行う部署により取組の開始が実現。
- ◆ 多様な主体が他の主体との**つながり、連携・協力を意識**することで、ともに楽しめるスポーツ環境が提供できているとともに、**好事例の積み重ねがさらなる取組（チャレンジ）につながる好循環**を創出。

- ✓ 東京大会で高まったスポーツ実施の機運も生かしつつ、競技に勝つことだけでなく「楽しさ」や「喜び」もスポーツの大切な要素であるという認識の拡大を図るとともに、スポーツの実施に関し、性別、年齢、障害の有無等にかかわらず広く一般に向けた普及啓発や環境整備を行うことにより、成人の週1回以上のスポーツ実施率が70%（障害者は40%）になること、成人の年1回以上のスポーツ実施率が100%に近づくこと（障害者は70%程度になること）を目指す。

【(1)多様な主体委におけるスポーツの機会創出】

[具体的施策]

- 国は、性別、年齢、障害の有無等に関係なく、多様な主体がスポーツを楽しむために、アーバンスポーツ等の新しいスポーツへの参画や誰もがひとしく参加できるスポーツの導入、日常生活の中で気軽にできる運動やスポーツ・レクリエーションの実施、状況や環境の変化に応じた柔軟な実施方法やルールの変更・工夫など、スポーツに関わる人がそれぞれの状況・事情等にあわせ最も適切な手法・態様を取り入れてスポーツを「つくる／はぐくむ」ことができるように、必要な啓発活動や支援を行う。
- ✓ 障害者がスポーツを通じて社会参画することができるよう、障害者スポーツの実施環境を整備するとともに、スポーツを実施していない非実施層に対する関心を高めることや障害者スポーツの体験等による一般社会に対する障害者スポーツの理解啓発に取り組むことにより、人々の意識が変わり、共生社会が実現されることを目指す。このため、学校体育等以外について、障害者の週1回以上のスポーツ実施率を40%程度（若年層は50%程度）、障害者の年1回以上のスポーツ実施率を70%程度（若年層は80%程度）、障害者スポーツを体験したことのある者の割合を20%程度とすることを目指す。

【(8)スポーツを通じた共生社会の実現】

[具体的施策]

- 国は、障害のある人とない人が一緒にスポーツを行えるよう、パラリンピック教育の事例の収集や情報提供を行うとともに、地域スポーツ環境の基盤強化や一般のスポーツ施策と障害者スポーツ施策の連携を推進する。

(参考)
第3期
スポーツ
基本
計画の
記載



JFAにおけるウォーキングフットボールの取組

取組概要

- ✓ 2011年にイングランドで発祥した「**ウォーキングフットボール（歩いてプレーするサッカー）**」は主に50歳以上の**高齢者を対象**に発展し、日本ではJFAが2016年から活動を開始。日本では高齢者だけでなく**障がい者や運動が苦手な方も一緒に楽しんでもらえるよう、JFAが独自のルールを追加し、ユニバーサルなスポーツとして以下の取組などを通じて普及。**

<p>ルール説明会 (オンライン)</p> <p>イングランドルールに独自ルールを加えたJFA推奨ルールを発行（2022年4月。ルール説明会を実施。</p>	<p>コーディネーター 講習会</p> <p>場をコーディネートできる人材養成。講義と実技により運営方法を伝える。</p>	<p>ウォーキングひろば</p> <p>ウォーキングフットボールを体験できる場として、月1回実施。体験会としては2016年から始め、延べ1,600名が参加。</p>	<p>ペンギンズカップ幕張、 キリンファミリーチャレンジカップ</p> <p>関係団体や企業と連携した大会を開催。ファミリーや仲間など3世代が楽しめる機会を提供。</p>
--	--	---	--

成果の 要因・ 工夫の ポイント

- ✓ 「**ボールを取りにいかない（接触禁止）**」という JFA 独自のルールを加えたことで、運動が苦手な人や障害者なども一緒に楽しめるスポーツとなっている。
- ✓ 参加者や運営においても**“誰もが一緒に楽しむ”という共通理解、マインドづくりの重要性を**意識し、初心者も経験者も協力し合おうとともに、**参加者同士の交流が生まれる**などコミュニティづくりにも有効なスポーツとして、高齢者の孤立・孤独対策にも寄与している。
- ✓ 今後、ウォーキングフットボールをより日常的に楽しめる場を増やすため、**「ウォーキングひろば」の全国展開を思案中**で、コーディネーター講習会修了者に「ウォーキングひろば」の開催権を与えて、オリジナルアイテムを提供することで場づくりを促す。

今後の 課題

- ✓ 組織として継続的に取り組み、拡充していくためには、場をつくる各地域でのコーディネーターの育成とともに、方向性・ビジョンなどを示す**中心となる人材の育成**も求められる。
- ✓ 今後は拠点である JFA 夢フィールドのみならず、**全国各地におけるイベントや大会の開催**など、参加機会の拡大とともに、競技に親しむ人の広がり期待したい。

委員所見

- 子どもからシニア、障害者まで幅広く多様な層が共に楽しめることを実感するとともに、既存のルールをアレンジすることで、体力差や技術・経験値の差なく楽しむことができ、今後の普及に期待。（山口委員）

<公益財団法人 日本サッカー協会>

【設立】 1921年 9月

【所在地】 東京都文京区後楽一丁目

【特色】 日本のサッカー統括団体。サッカーの普及に関しては、「JFAグラスルーツ宣言」において、“誰もが・いつでも・どこでも”サッカーを身近に心から楽しめる環境を提供し、その質の向上に努めることを宣言している。ウォーキングフットボールは、マネジメント本部 47FA 普及推進部 普及推進グループにおいて担っている。



体験の場「ウォーキングひろば」は、5歳から92歳までの幅広い年齢層、障害の有無にかかわらず、誰もが参加している。平均年齢は50歳前後。女性比率は約3割。



JFAによるオンラインでのルール説明会（左）（500名以上受講）や、コーディネーター講習会（右）（383名以上が修了）を通じて普及を促進。地方から実施の要望も増えている。



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

具体的な取組

- ① 地方自治体の総合計画を修正し、「スマートウェルネス」を位置付けることで、歩きたくなる環境づくりやきずなづくりなど、住民の活発な活動を促す総合的な取組みを実施する。
- ② 無関心層を取り込むため、ビジネスパーソン、子育て中の女性、親子などターゲットのニーズに応じたスポーツ施策に取り組む。
- ③ 行政が、住民や民間企業と事業の企画段階から、共に取り組む「共創」の視点を取り入れ、市民のニーズや民間のノウハウを生かした事業を行う。

取組を開始・継続できたポイント

- ◆ 地方自治体の総合計画において、スマートウェルネスシティを重点プロジェクトとしてを位置づけ、関係部署の主体的な企画・立案を促している。
- ◆ 健康づくり、スポーツ振興、介護予防等の関係部署を同一部局とする組織改編により連携強化を図っている。

(参考) 第3期スポーツ基本計画の記載

- ✓ 地域において科学的根拠に基づいた安全かつ効果的なスポーツの習慣化を促進することで住民の健康増進を図る。
- ✓ 教育・福祉関係部局・地方行政との連携や医療・介護とスポーツの連携を促進し、医療・介護の場からスポーツの場へ誘導する仕組みを構築する。
- ✓ 従業員の健康づくりのためにスポーツの実施に積極的に取り組む民間事業者の増加により、働く世代・子育て世代のスポーツを通じた健康増進を図る
【(5)スポーツによる健康増進】

[具体的施策]

- 国は、地方公共団体に対して、スポーツを通じて地域住民の健康増進を推進するため、「スポーツ健康都市宣言」やそれに類する宣言を行うよう働きかける。

静岡県三島市

運動・スポーツを中心に据えたスマートウェルネスシティ実現の推進

取組概要

- ✓ 1989年（平成元年）に「**健康都市**」を宣言。以降、まちづくりの指針となる三島市総合計画において、**健康で福祉が充実したまちづくりを目指している**。また、第5次同計画の重点プロジェクトの1つには「スマートウェルネスみしま」として、あらゆる分野に健康の視点を取り入れた“健幸”都市づくりを進めている。
- ✓ ビジネスパーソンや子育て世代など、運動・スポーツ無関心層など、多様なターゲットのニーズを踏まえ、「共創」の視点も取り入れる中で様々な事業に取り組んでいる。
（みしま健幸体育大学事業、サイクリングライフ促進事業、女性のスポーツ習慣化応援事業 など）

成果の要因・工夫のポイント

- ✓ プロジェクト「スマートウェルネスみしま」のビジョン実現に向け、その中核である**食と運動・スポーツを中心とした健康づくり**を、ビジネスパーソンや子育て世代、無関心層のみならず、運動や集団活動に苦手さを持つ子供のためのレクリエーション教室やパラスポーツ教室など、関係課が役割分担し、多様なすべての方にスポーツや運動を通じた健康づくりを推進している。
- ✓ 健幸都市の実現に向けた行政組織の見直しにも着手している。従来の体制（タテ割り）での推進は困難と判断し、**市長主導の下で組織改編を行い、“チームみしま”**を掲げて、健康づくり（健康づくり課）とスポーツ振興（スポーツ推進課）、介護予防（地域包括ケア推進課）などの部署は同一の部局に集約させるなど、**政策企画・立案等において部署間での意思疎通を円滑**にさせている。※子供の健やかな成長を育んでいくため、健康・スポーツ部局に子ども部署（こども未来課・こども保育課・発達支援課）を統合予定（令和6年度）。

今後の課題

- ✓ 運動・スポーツを通じた“健幸づくり”を進める中、アーバンスポーツやサイクリングなど、若い世代を中心に関心が高まっている競技・種目に着目して事業を展開し、親子や若い世代の無関心層の取込みは一定成果も、**運動・スポーツの無関心層への今後アプローチが特に課題**。

委員所見

- 健康・福祉・スポーツ等の担当課が目的を共有し、それぞれの情報・事業やネットワークを活用して、市民の多様なニーズに応える施策を実現している。現場提案の実現が、次なる企画につながっている。（津下委員）
- これら取組みによって、健康づくりのほかに生きがいづくりや絆づくり、コミュニティづくりを通じて、生活環境を豊かに、人もまちも産業も健康で幸せにしていこうと目指している。（豊岡委員）

<静岡県三島市>

【人口】106,176人（R5.12）

【面積】62.02km²

【特色】古くは東海道の「三島宿」として賑わい、昭和16年4月に三島町と錦田村が合併し市制が施行。抜群のアクセスを活かし、今後も観光交流、定住人口の増加が期待される県東部地域の中核都市。「三嶋大社」、「楽寿園」などの受け継がれる歴史や自然を堪能できる。



スマートウェルネスシティみしまの概念図



民間企業との連携したデジタルサイネージの活用（スポーツタウンみしまネットワーク事業）によるスポーツ情報の発信



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

具体的
な取組

- ① 将来的な医療費や介護給付費の適正化を見据え、単なる運動機会の提供だけではなく、**市民のコンディショニングづくりの一環として、住民の運動機能の改善や運動習慣の定着化**に取り組む。
- ② その際、**情報発信において大きな影響力のあるプロスポーツチーム**が、現場で直接指導を実施。
- ③ SIB（ソーシャル・インパクト・ボンド）を導入し、自治体と民間企業が連携することで、**トップアスリートのコンディショニング手法等の専門的なノウハウ**を活用し、市民の健康増進に取り組む。

取組を
開始・
継続
できた
ポイント

- ◆ 人生100年時代を迎え、**自治体として市民の健康増進に向けた取組を推進**し、社会的必要性と合致している。
- ◆ 評価指標の設定を行い、**データに基づいて成果を継続的に把握**するとともに、運動機能の改善・向上だけでなく、**参加者同士のコミュニティ形成**といった副次的効果が、取組の継続につながっている。

✓ 中学生等の青少年にとってふさわしいスポーツ環境の実現を目指し、まずは休日の部活動の運営主体の学校から地域への移行の着実な実施とともに、地域において子供のニーズに応じた多種多様なスポーツを安全・安心に実施できる環境を新たに構築するため、「運動部活動の地域移行に関する検討会議」で提言された改革の方向性・方策に基づき、運動部活動改革を着実に推進する。

【具体的施策】

➢ 国は、地方公共団体及びスポーツ団体等と連携し、総合型クラブやスポーツ少年団、競技団体、地域スポーツクラブ等の地域における子供のスポーツ実施の場を担う関係団体において、運動・スポーツ指導者の資質向上や相互派遣、活動の場の調整等について連携・協力を促進する。また、幼児期や運動を得意としない子供、障害のある子供等を含めた多様な子供が参加しやすい環境を整備し、地域における子供のスポーツ実施を促進する。

✓ 体育・保健体育の授業等を通じて、運動好きな子供や日常から運動に親しむ子供を増加させ、生涯にわたって運動やスポーツを継続し、心身共に健康で幸福な生活を営むことができる資質や能力（いわゆる「フィジカルリテラシー」）の育成を図る。

その結果として、

- ・ 1週間の総運動時間（体育授業を除く。）が60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、
- ・ 卒業後にも運動やスポーツをしたいと「思う」「やや思う」児童の割合を86%（令和3年度）から90%以上に、生徒の割合を82%（令和3年度）から90%以上に増加、
- ・ 新体力テストの総合評価がC以上である児童の割合を68%（令和3年度）から80%以上に、生徒の割合を75%（令和3年度）から85%以上に増加

【具体的施策】

➢ 国は、地方公共団体や民間事業者等に対し、障害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、幼児期における運動の重要性や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えるよう支援するとともに、幼児期運動指針やアクティブ・チャイルド・プログラムの活用等を通じた運動遊びの機会の充実を促進する。

✓ 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・活用を通じてスポーツを通じた健康増進を図る。

✓ 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上実施し、1年以上継続している運動習慣者の割合の増加を目指す。

【(5)スポーツによる健康増進】

【具体的施策】

➢ 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・休養の取り方や厚生労働省の「健康づくりのための身体活動基準・身体活動指針」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。

（参考）
第3期
スポーツ
基本
計画の
記載



コンディショニングプログラムによる市民の運動機能改善と運動習慣の定着

取組概要

- ✓ 姿勢の悪さや慢性的な痛みを感じる20歳以上の市民を対象に、(株) R-bodyの**コンディショニングメソッド**を習得した徳島ヴォルティスコーチの指導により、1クール9週間にわたって運動プログラムを実施するとともに、**栄養補給やICTの活用による活動量の「見える化」**を実施。
- ✓ **運動機能の改善を通じて運動習慣の定着化**を図り、将来的な医療費や介護給付費の適正化につなげることを目指している。
- ✓ (株) R-bodyや大塚製薬(株)と連携して専門的なノウハウを活用し、**トップアスリートのコンディショニングの手法を用いることで市民の健康増進につなげている**。単なる運動機会の提供ではなく、**市民のコンディショニングづくりの一環としてプログラムを実施**することにより、腰痛等をはじめ身体に何らかの不調を感じる20歳以上の市民の**運動機能の改善**につなげているほか、**運動習慣の定着**も見られるなど、具体的な効果をもたらしている。
- ✓ 現場での指導自体はJリーグクラブの徳島ヴォルティスが行うことで、**情報発信において大きな影響力**をもたらしており、地域住民への普及に成功している。

成果の要因・工夫のポイント

- ✓ 有識者の知見も活用して評価指標の設定を行い、**データに基づいて成果を継続的に把握**している。また、プログラムを通じて、**「美と健康のまち」をかかげる美馬市を市内外にアピールする機会**にもなっており、まちづくりにもつながっている。

今後の課題

- ✓ 現在把握しているデータを積み上げ、中長期的に同プログラムが**医療費削減や介護予防などにつながっていることも、効果として示すことができれば良い**。また、**市民のコンディショニングづくりへの意識や知見を更に高めるプログラムも検討**しており、今後の更なる拡充に期待したい。

委員所見

- 行政、民間企業、プロスポーツクラブの3者が協働して取り組むユニークな事例で、市民にも好評なプログラムである。参加者にはリピーターも多く、スポーツをきっかけとした地域交流の促進も望まれる。(岩田委員)
- プログラムのこれまでの実績とデータを継続的に蓄積していく中で、医療費削減や介護予防などへの貢献についての検証も重要である。(松永委員)

<徳島県美馬市>

【人口】26,820人 (R5年11月)

【面積】367.14km²

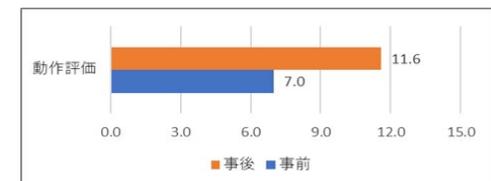
【特色】平成17年に、脇町、美馬町、穴吹町及び木屋平村が合併して誕生。豊かな自然と歴史情緒あふれるまちである。高齢化率が4割を超える一方で、0～14歳の年少人口の占める割合が1割を下回るなど、急速な少子高齢化が進む中、人生100年時代を迎え、全世代へのコンディショニングの普及や「美」を通じた高齢者の外出支援などの「美と健康のまちづくりプロジェクト」を推進。



ヴォルティスコンディショニングプログラム



ICT活用による活動量の「見える化」



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



- 地方公共団体 
- 民間事業者 
- スポーツ関係団体 
- 保険者・医療機関等 

スポーツ庁では、国民一人一人が運動・スポーツを通じてライフパフォーマンスが向上するよう、ハイパフォーマンススポーツで得られた知見を一般の方々にも活用して、「目的を持った運動・スポーツ」を推進しています。

👉 ライフパフォーマンスの向上が求められる背景

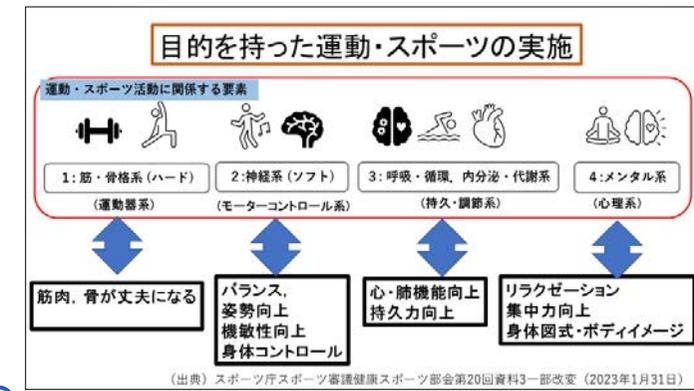
- 人生百年時代において、性別、年齢、障害の有無等にかかわらず、**全ての国民が元気に活躍し続けられる**ことは重要です。
- 多様な運動・スポーツを実施することにより、**多様な人々がそれぞれのライフステージにおいて最高の能力が発揮できる状態（ライフパフォーマンスの向上）**を目指すことが求められます。
- ライフパフォーマンスの向上は、一人一人の健康の保持増進はもとより、**QOLを高めることなど、生きがいのある充実した生活を送ることに寄与**します。

👉 ハイパフォーマンスからライフパフォーマンスへ

- これまでスポーツ医・科学分野では、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）において、**アスリートの競技力向上のためのトレーニングやリハビリテーション、コンディショニングの方法等、様々な知見が蓄積**されてきました。
- こうしたサポート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し、国民のライフパフォーマンスの向上に生かされる**ことが望まれます。

👉 「目的を持った運動・スポーツ」の推進に向けて

- 運動・スポーツは、**体力の維持・向上やストレス解消等、心身の健康増進に様々な効果が期待**でき、これらの効果を更に高めるためには、**心身の維持・向上が必要な機能に焦点を当て、運動・スポーツ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です。
- スポーツ庁では、「**楽しさ**」や「**喜び**」といった**スポーツそのものが有する価値**を高めるための取組に加えて、こうした**質的な視点**を持った取組についても、更に推進していきます。



👉 詳細については、**スポーツ庁HPもご覧ください。**

(URL)
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/shinigi/001_index/bunkabukai002/toushin/14200_06_00001.htm



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 ～

現場視察・ヒアリングを踏まえた成果や課題

- 健康スポーツ部会では、令和4年1月～令和6年2月にわたり、全26件の現場を視察・ヒアリングしました。現場における様々な取組の中で、**成果の要因や工夫のポイントとともに、今後の課題もヒアリングから明らかに出来た**ことは、新たな事業の計画や改善・見直しを図る上で、参考になるものと考えます。
- 各取組について、**共通課題としては、“持続的”な取組に向けての課題感**があるものの、その実現には、事業評価のエビデンスの構築・活用や、内外の取組体制の整備等を必要としながら、**そのステージや抱える課題も多様**、かつ、**人材や地域資源などの特有の事情**から取り組んでいる例も多く、取組の普及等の横展開にはさらなる考察が必要となります。

取組事例に共通する課題解決方法等に関する考察

- 各々が抱える**課題解決の方法**について、ガイドブックに掲載している全ての取組事例を類型化することは困難ですが、課題解決に向けて**取組が開始され、継続された要因**としては、以下のような背景・理由や要素があると考えられます。今後も、これらをさらに深掘りし、社会変化や課題変化にも柔軟に応じながら、各分野や団体において取組が普及・拡大するよう、さらに検討を重ねていくことが必要です。

内部の連携	団体内部において部局横断で取り組んでいる
外部との連携	研究機関・大学等から専門的な知見を取り入れられている
内部人材	団体内部に取組を指揮するキーパーソンがいる
外部人材	団体外部のキーパーソンとなる存在が取組の開始や人材育成を促している
財源確保	事業に必要な予算等の財源を上手く確保できている
制度設計・改正	継続可能な制度設計や制度改正を行っている
社会的受容性	住民や顧客等のニーズに上手く合致している
情報発信	様々な広報媒体を活用し住民や顧客に事業等の周知・啓発ができている

約1年5か月に及ぶ議論を経て、スポーツによる健康増進に取り組む26事例を取りまとめました。スポーツ実施率が低い傾向にある働く世代・子育て世代や障害者等が、いつでも楽しみながらスポーツを行う事例も複数紹介しています。運動・スポーツが心身の健康増進に寄与することは様々な研究が証明していますが、一方で健康無関心層や運動・スポーツ無関心層へのアプローチは課題となっています。

ガイドブックでは、地方公共団体や民間事業者等が住民や従業員にどのような支援やサービスを提供すれば、個々人の主体的な取組を後押しできるのか、様々なヒントを掲載しています。地域事情や職場環境等はそれぞれ異なりますが参考になるヒントを主体的に探し当て、取組に活かしていただけることを願っております。

健康スポーツ部会 部会長 **渡邊 一利**

スポーツには、人々が心身ともに健康になり、人生を豊かにする力があります。

人生100年時代。全ての国民が、どのライフステージにおいても、スポーツを通じて生きがいのある充実した毎日を送れることはますます重要になっています。

本ガイドブックには、実際の健康スポーツの取組現場における成果・工夫のポイントや、課題解決方法等のノウハウを掲載しています。現場の皆様が今後取組を進める中で、少しでも御参考としていただければ幸いです。

最後に、健康スポーツ部会委員の皆様、視察・ヒアリングに御協力頂いた皆様、日頃よりスポーツを通じた健康増進の取組に御協力頂いている全ての皆様に感謝申し上げますとともに、引き続きスポーツ庁の取組に御協力を賜れますよう何卒よろしく願いいたします。

スポーツ庁長官 **室伏 広治**



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）

現場視察・ヒアリング先／担当委員／ 関連リンク 一覧

子供（幼児）

女性

働く・子育て世代

高齢者

障害者

多様な主体

※下線は視察先推薦委員、青字は当日欠席

u003Cp>

視察・ヒアリング先 (実施日、視察・執筆委員)	QR コード	URL	視察・ヒアリング先 (実施日、視察・執筆委員)	QR コード	URL
● ● 静岡県静岡市 (2024/1/24, 津下、豊岡)		https://www.city.mishima.shizuoka.jp/mishima_info/swc/ https://www.city.mishima.shizuoka.jp/maincategory0320.html	● 横浜市スポーツ医科学センター (2023/7/6, 渡邊)		https://www.yspc-ysmc.jp/
● ● 徳島県美馬市 (2023/12/18, 岩田, 松永)		https://www.city.mima.lg.jp/kosodate/docs/1377411.html https://www.city.mima.lg.jp/gyosei/docs/1375445.html	● 神戸商工会議所 (2023/2/17, 塩野, 松永, 渡邊)	 	https://www.sport-kobe.jp/pastinformation (神戸商工会議所) https://www.bandogrp.com/index.html (バンドー化学) https://www.bandogrp.com/sustainability/labor/health_management.html
● NPO法人スポネット弘前 (2023/9/4, 岩田)		https://sponet-h.com/	● (株) アシックス (2023/2/17, 塩野, 松永, 渡邊)		https://corp.asics.com/jp
● ポートキッズパーク Mooovi (2023/11/17, 渡邊)		https://www.mooovi-toda.jp	● (株) NISHI SATO (2023/7/26, 北出, 渡邊)		https://nishisato.co.jp/
● 東京都足立区 (2023/4/5, 松永)		https://www.city.adachi.tokyo.jp/sg-shien/3bunnya-renkei01.html	● 電設工業健康保険組合 (2023/1/19, 小松原, 勝目, 宮脇, 渡邊,)		https://www.densetu.or.jp/member/refresh/index.html
● (株) カーブスジャパン (2023/6/15, 久野)		https://www.curves.co.jp/	● 鳥取県湯梨浜町 (2022/11/14, 宮脇, 久野)		https://www.yurihama.jp/soshiki/9/10498.html https://www.yurihama.jp/soshiki/9/1666.html https://www.yurihama.jp/soshiki/20/21267.html
● コナミスポーツ (株) (2023/5/23, 山口, 勝目, 渡邊)		https://www.konami.com/sportclub/corporate/ja/ https://www.jazzercise.jp/ https://www.konami.com/sportclub/ppp/	● 東京都狛江市 (2023/1/17, 津下, 勝目, 豊岡 (代理), 渡邊,)		https://www.city.komae.tokyo.jp/index.cfm/44,0,340,2074,html

31

現場視察・ヒアリング先／担当委員／ 関連リンク 一覧

子供（幼児）

女性

働く・子育て世代

高齢者

障害者

多様な主体

※下線は視察先推薦委員、青字は当日欠席

u003Cp>

視察・ヒアリング先 (実施日、視察・執筆委員)	QR コード	URL	視察・ヒアリング先 (実施日、視察・執筆委員)	QR コード	URL
● 石川県白山市 (2023/10/19, 宮脇, <u>久野</u>)		https://www.city.hakusan.lg.jp/kenkofukushi/koreifukushi/1008337.html	● (株) アイエイアイ (2023/10/18, <u>藤田</u>)		https://www.iai-robot.co.jp
● 千葉県柏市 (2023/10/24, <u>近藤</u> , 宮脇, 渡邊)		https://www.city.kashiwa.lg.jp/hokennenkin/kenkozukuri/walking/index.html https://www.city.kashiwa.lg.jp/kaigo/yobo/flailyobo/index.html	● 長瀬産業 (株) (2024/2/27, 勝目, <u>藤田</u>)		https://www.nagase.co.jp/nagasecup/ https://www.nagase.co.jp/assetfiles/uploads/20240209_GCD_01.pdf
● (公財) 日本ゴルフ協会 (2023/10/3, 宮脇, <u>近藤</u>) ※9/16 事務局		https://www.golfer-support.com/ https://www.jga.or.jp/	● 吹田市立健都ライブラリー (2023/10/19, <u>松永</u>)		https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7276
● ルネサンス蒔田 (2023/6/19, <u>斎藤</u> , 渡邊)		https://kaigo.s-re.jp/kg/ https://www.s-renaissance.co.jp/news/detail/?stb=tab2&y=&p=7&did=1880 https://kaigo.s-re.jp/kg/jr/	● 島根県雲南市 (2024/2/7, 宮脇, 渡邊)		https://www.shintai-unnan.com/
● 障害者スポーツ文化センター 横浜ラポール (2023/12/25, <u>藤田</u>)		http://www.yokohama-rf.jp/rapport/	● (一社) parkrun Japan (2023/10/19, 宮脇, <u>勝目</u>)		https://www.parkrun.jp/ https://www.parkrun.com/
● 福島県福島市 (2023/12/14, <u>遠藤</u>)		https://fc-sc.jp/ https://www.youtube.com/channel/UCqQvILIJ1GyKFieZMwpsQrQ	● (公財) 日本サッカー協会 (2023/10/19, <u>山口</u>)		https://www.jfa.jp/grass_roots/walkingfootball/ https://www.jfa.jp/grass_roots/walkingfootball/news/00032608/ https://www.jfa.jp/grass_roots/walkingfootball/news/00032566/

32

索引・キーワード

p65,66

- 図書館活用（健康づくり）
- EBPM、データベース（行政内部の研究機能）
- ウォーキングイベント（コミュニティ形成）
- 独自の競技実施ルール
- “健幸”まちづくり
- 住民のコンディショングづくり

p67,68

p69,70

p71,72

p73,74

p75,76

- 運動遊び
- 体力測定
- スポーツ保育
- 発育・発達段階
- 施設（商業・公共）
- 多世代交流（親子）
- 地域資源

p8,9

p8,9

p9

p10,11

p12,13

p14,15

p15

多様な主体

子供（幼児）

p52,53

- リハビリテーション・スポーツ
- 地域支援・出張指導
- ささえる人材育成
- まちづくり（パラスポーツ）
- 企業×パラスポーツ団体
- 放課後等デイサービス（スポーツクラブ施設）

p52,53

p53

p54,55

p56~59

p60,61

障害者

女性

- 公共施設（図書館）
- 行動変容、潜在的無関心
- ハイリスクポピュレーション
- 中高年層アプローチ
- 多様なニーズ
- 外部連携（大学等）

p18,19

p18,19

p22

p23

p21

p23

高齢者

働く世代・
子育て世代

p38,39

p40,41

p41,42,43

p44,45

p46,47

p48,49

- アンバサダー／インフルエンサー養成
- 医療関係者との連携
- 認知機能・身体機能（認知症予防）
- フレイル予防、事業効果検証
- リハビリテーション運動プログラム
- 研究エビデンスの活用

- スポーツ医科学の活用
- ライフパフォーマンス
- 運動再開の不安
- 産学連携・マッチング
- 健康経営（アプリ活用）
- 社内外の巻き込み
- 就業時間内
- 健診センター

p26,27

p26,27

p27

p28,29

p30,31

p31

p32,33

p34,35

（1）多様な主体におけるスポーツの機会創出

広く国民一般に向けたスポーツを実施する機会の創出

[具体的施策]

- ア 国は、Sport in Lifeコンソーシアムを情報や資源のプラットフォームとすることを通じ、国や地方公共団体、スポーツ団体、民間事業者、保険者等の関係機関・団体等の連携と、一体感をもった国民のスポーツ実施促進に係る取組を推進する。
- イ 地方公共団体は、スポーツ主管課と教育・福祉主管課等で連携し、地域のスポーツ団体やスポーツ施設、総合型クラブ等及び、医療機関・福祉施設等の関係者の連携体制を構築して住民のスポーツ実施を促進する。
- エ 国、地方公共団体は、J I S Sや地域のスポーツ医・科学センター等を活用し、アスリートだけでなく、地域住民の健康状態に応じた安全かつ効果的な運動・スポーツプログラムについても情報提供する仕組みづくりを促進する。
- オ 国は、性別、年齢、障害の有無等に関係なく、多様な主体がスポーツを楽しむために、アーバンスポーツ等の新しいスポーツへの参画や誰もがひとしく参加できるスポーツの導入、日常生活の中で気軽にできる運動やスポーツ・レクリエーションの実施、状況や環境の変化に応じた柔軟な実施方法やルールの変更・工夫など、スポーツに関わる人がそれぞれの状況・事情等にあわせ最も適切な手法・態様を取り入れてスポーツを「つくる／はぐくむ」ことができるように、必要な啓発活動や支援を行う。

[取組事例]



学校や地域における子供・若者のスポーツ機会の充実と体力の向上

- カ 国は、地方公共団体や民間事業者等に対し、障害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、幼児期における運動の重要性や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えるよう支援するとともに、幼児期運動指針やアクティブ・チャイルド・プログラムの活用等を通じた運動遊びの機会の充実を促進する。



※第3期スポーツ基本計画のうち、スポーツ審議会健康スポーツ部会の所掌事務に関する目標等のみを抜粋。

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

[具体的施策]

ア 国は、地方公共団体や民間事業者等に対し、**女性がスポーツを実施する意欲を向上させるための取組や女性のスポーツと健康との関係、女性がスポーツしやすい環境の整備**について、地域のスポーツクラブや研究機関、医療機関等の関係団体間で情報を共有、連携して普及啓発や環境整備等を行えるよう支援する。

イ 国、地方公共団体は、**障害者が身近な場所でスポーツを実施**できるよう、全国障害者スポーツ大会（都道府県等で行う予選会を含む。）の活用や、総合型クラブとの連携も図りながら、引き続き、**地域の課題に応じたスポーツ実施環境の整備**に取り組む。また、障害者スポーツ用具の整備・利用促進にも取り組む。

ウ 国は、特に、依然として多くの割合を占める**非実施の障害者に対するスポーツの魅力の発信**や、**民間事業者や地域におけるスポーツ実施機会の創出**等により、非実施層の減少を図る。

カ 国は、**働く世代・子育て世代**に対して、通勤時間や休憩時間等を活用して、今までよりも**プラス10分の運動習慣づくり**を促す。

キ 国は、「スポーツエールカンパニー」認定制度の認知度向上と、認定企業の拡大を図る。また、関係省庁と連携して民間事業者に対する普及啓発活動を行い、**民間事業者の「健康経営」におけるスポーツの活用を促進**する。その際には、厚生労働省の「事業場における労働者の健康保持増進のための指針（T H P 指針）」と連携・協力を図り、**従業員の健康保持増進活動におけるスポーツの活用を促進**する。

[取組事例]

東京都足立区

カーブスジャパン

コナミスポーツ

大阪府吹田市

福島県福島市

アイエイアイ

東京都足立区

神戸商工会議所

アシックス

NISHI SATO

（1）多様な主体におけるスポーツの機会創出

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

（5）スポーツを通じた健康増進

[具体的施策]

ア 国は、地方公共団体等に対し、**各地域の実態（住民の特性・施設の整備状況等）**に応じた効果的なスポーツ実施促進施策について調査・検討を行えるよう支援する。

イ 国は、関係省庁や研究機関と連携して、**心身の健康に資するスポーツや、スポーツ実施率の向上政策、スポーツを通じた社会課題解決推進のための政策に資する研究**を支援し、これらの科学的根拠をまとめる体制を構築するとともに、地方公共団体やスポーツ関係団体に対し、まとめた科学的根拠を分かりやすい情報にし、普及啓発する。

ウ 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・休養の取り方や厚生労働省の「健康づくりのための身体活動基準・身体活動指針」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。**

[取組事例]

東京都狛江市

石川県白山市

島根県雲南市

日本ゴルフ協会

徳島県美馬市②

医療・介護、民間事業者・保険者との連携を含むスポーツによる健康増進の促進

[具体的施策]

ア 国は、地方公共団体、学校、地域のスポーツクラブ、医療関係団体、民間事業者等に対し、これまで運動が禁忌とされていた患者でもスポーツの実施により予後が良好になると認められる場合が増えてきたことも踏まえ、**スポーツによる幅広い健康増進効果やスポーツ実施促進の効果的な取組方法等についての情報を共有し、普及啓発活動を行えるよう、支援する。**

イ 国は、**科学的根拠に基づき、健康づくりに資するスポーツに関する情報の周知や、地域住民の健康状態に応じた安全かつ効果的な運動・スポーツプログラムの提供を支援する。**

ウ 国は、地方公共団体や民間事業者が行った**健康増進に資する取組をまとめ、好事例の横展開を図るとともに、**地方公共団体や民間事業者が**施策の助言を受けられる機会を提供する。**

エ 国は、（公社）日本医師会の協力を得て、**医師が作成する運動処方**の情報に基づき、**地域の運動・スポーツ教室、スポーツクラブ等において適切なプログラムが提供され、安全かつ効果的に楽しく運動・スポーツを実践できる環境の整備を支援する。**また、**医師が安心して高齢者に運動・スポーツを推奨できるよう、運動・スポーツ施設の特徴等の見える化を促進する。**

カ 民間事業者は、**職域健診の結果に基づく事後措置や特定保健指導等**において、医師、保健師等から従業員やその家族に対し、**スポーツの実施を通じた健康保持増進について必要な指導を行う。**国は、民間事業者や保険者等と連携し、**従業員に自らの体力の現状を把握させ、スポーツ実施を通じた健康保持増進の必要性に関する気づきを与えられるよう、健康診断等の際に体力テストを併せて行う等の取組を検討する。**

キ 国は、地方公共団体に対して、スポーツを通じて地域住民の健康増進を推進するため、**「スポーツ健康都市宣言」やそれに類する宣言を行うよう働きかける。**

[取組事例]

鳥取県湯梨浜町

東京都狛江市

石川県白山市

千葉県柏市

ルネサンス蒔田①

神戸商工会議所

電設工業健康保険組合

静岡県三島市②

(5) スポーツを通じた健康増進

（8）スポーツを通じた共生社会の実現

障害者スポーツの推進

【具体的施策】

イ 国は、障害者スポーツに係る情報発信の充実、ボランティア参加の促進等を通じ、**一般社会における障害者スポーツの理解促進**を図るとともに、障害者スポーツを**体験する機会の創出**を図る。

ウ 国は、**障害のある人とない人が一緒にスポーツを行えるよう**、パラリンピック教育の事例の収集や情報提供を行うとともに、**地域スポーツ環境の基盤強化や一般のスポーツ施策と障害者スポーツ施策の連携**を推進する。

エ 国は、**一般のスポーツ推進と障害者スポーツの推進をあいまって行う**観点から、地方公共団体、障害者スポーツ協会及び障害者スポーツ競技団体において、一般のスポーツ推進体制との連携等による障害者スポーツの推進体制の整備等を図る。

【取組事例】

障害者スポーツ文化センター
横浜ラポール

福島県福島市

アイエイアイ

長瀬産業

ルネサンス蒔田②

日本サッカー協会

スポーツを通じた女性の活躍促進

✓ 女性のニーズや健康課題の解決が見込まれるスポーツ実施について、個人や関係団体への普及啓発を行うとともに、**女性がスポーツしやすい環境整備**等を促進し、女性のスポーツ実施率を向上させる。「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」ア

東京都足立区

神戸商工会議所

カーブスジャパン

NISHI SATO

コナミスポーツ

大阪府吹田市

- 第3期スポーツ基本計画
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop01/list/1372413_00001.htm
- スポーツ審議会健康スポーツ部会
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/shingi/001_index/bunkabukai002/index.htm
- スポーツ実施率 https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/list/1371920.htm
- 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
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/shingi/001_index/bunkabukai002/toushin/1420006_00001.htm
- 室伏長官が考案・実演する身体診断「セルフチェック」動画
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/jsa_00040.html
- Sport in Lifeプロジェクト <https://sportinlife.go.jp/>
- スポーツエールカンパニー https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/list/1399048.htm
- ここスポ <https://cocospo.go.jp/>
- 運動・スポーツ習慣化促進事業
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/list/detail/1399182.htm
- スポーツ審議会健康スポーツ部会障害者スポーツ振興ワーキンググループ中間まとめ
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/shingi/001_index/bunkabukai006/toushin/jsa_00136.html
- スポーツ庁Web広報マガジンDEPORTARE <https://sports.go.jp/>

スポーツ審議会健康スポーツ部会 委員名簿

氏名	所属
岩田 史昭 (R5.8~)	公益財団法人日本スポーツ協会常務理事
泉 正文 (~R5.8)	元 公益財団法人日本スポーツ協会副会長
遠藤 恵美	公益財団法人福島県障がい者スポーツ協会書記
勝目 卓	日本放送協会和歌山放送局 チーフプロデューサー
北出 真理	順天堂大学医学部附属順天堂医院教授
久野 譜也 【部会長代理】	筑波大学人間総合科学学術院教授
小松原 祐介	健康保険組合連合会 組合サポート部長
近藤 克則	千葉大学予防医学センター社会予防医学研究部門教授、国立長寿医療研究センター研究所老年学・社会科学研究センター老年学評価研究部長
佐々木 剛 (R5.12~)	公益社団法人スポーツ健康産業団体連合会 会長
斎藤 敏一 (~R5.12)	元 公益社団法人スポーツ健康産業団体連合会 会長
塩野 裕	日本商工会議所 総務部長
津下 一代	女子栄養大学特任教授
豊岡 武士	静岡県三島市長
萩 裕美子 (~R5.4)	元 東海大学大学院体育学研究科長、体育学部教授
藤田 紀昭	日本福祉大学スポーツ科学部教授
松永 敬子	龍谷大学学長補佐・経営学部教授
宮脇 正道	鳥取県湯梨浜町長
山口 香	筑波大学大学院人間総合科学研究科教授
渡邊 一利 【部会長】	公益財団法人笹川スポーツ財団 理事長