



スポーツ庁
JAPAN SPORTS AGENCY



Sport in Life

スポーツを通じた健康増進 ～スポーツ庁の取組～

スポーツ庁長官

室伏 広治

1

スポーツ庁と第3期スポーツ基本計画

スポーツ庁について

文部科学省

文化庁

スポーツ庁

(平成27(2015)年10月創設)

《主な施策》

- ◆子供の体力の向上
- ◆生涯スポーツ社会の実現
- ◆我が国の国際競技力の向上
- ◆健康寿命延伸、医療費抑制
- ◆地域社会の活性化
- ◆国民経済の発展
- ◆国際交流・国際貢献

《組織構成》

長官

次長

審議官

政策課

企画調整室

健康スポーツ課

障害者スポーツ振興室

地域スポーツ課

競技スポーツ課

参事官(地域振興担当)

参事官(民間スポーツ担当)

参事官(国際担当)

スポーツ審議会



★文科省職員だけでなく、他省庁、民間企業、地方公共団体、大学等から多様な人員が派遣されている。

スポーツ基本法とスポーツ基本計画

スポーツ基本法(2011年制定)

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

スポーツ基本法の理念を具体化し、スポーツ立国実現のための具体的施策等を規定

スポーツ基本計画

5年間の日本のスポーツの重要な指針

今後の我が国のスポーツ政策の方向性を示すもの



関係者が一体となって「スポーツ立国」実現を目指す

スポーツ基本計画について

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

2015年（平成27年）10月



2012

(平成24年度)

第1期スポーツ基本計画
(H24~H28)



2022年（令和4年）

3月3日 スポーツ審議会答申
3月25日 **第3期スポーツ
基本計画策定**

2017

(平成29年度)

第2期スポーツ基本計画
(H29~R3)

2022

(令和4年度)

第3期スポーツ基本計画
(R4~R8)

東京大会のスポーツ・レガシーの継承・発展に向けて、特に重点的に取り組むべき施策

東京大会を経た後の、我が国におけるスポーツの在り方については、ひとえに、東京大会を通じて得られた「スポーツ・レガシー」を、どのように継承・発展していくのかにかかっているとんでも過言ではない

そのため、第3期計画では、

東京大会の無形・有形のスポーツ・レガシーの継承・発展に向けて、従前の方法に加え、新たな考え方・視点・手法を取り入れ、様々な関係者との連携・協力の下、以下のような施策を特に重点的に取り組む。



**東京大会の成果を一過性のものとしな
い持続可能な国際競技力の向上**



**安全・安心に大規模大会を
開催できる運営ノウハウの継承**



**東京大会を契機とした共生社会の実現や
多様な主体によるスポーツ参画の促進**



**東京大会で高まった地域住民等のスポーツへの
関心の高まりを活かした地方創生・まちづくり**



**東京大会に向けて培われた官民ネットワーク等
を活用したスポーツを通じた国際交流・貢献**



**東京大会の開催時に生じたスポーツを
実施する者の心身の安全・安心確保に
関する課題を踏まえた取組の実施**

今後5年間に総合的かつ計画的に取り組む12の施策

① 多様な主体における

スポーツの機会創出

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

④ スポーツの国際交流・国際貢献

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

⑦ スポーツによる地方創生、

まちづくり

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

⑩ スポーツ推進のための

ハード、ソフト、人材

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

② スポーツ界におけるDXの推進

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

⑤ スポーツによる健康増進

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

⑧ スポーツを通じた共生社会の実現

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

⑪ スポーツを実施する者の

安全・安心の確保

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

③ 国際競技力の向上

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

⑥ スポーツの成長産業化

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

⑨ スポーツ団体の

ガバナンス改革・経営力強化

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

⑫ スポーツ・インテグリティの確保

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



2

スポーツで「健康」な人生を！

健康増進のために、運動・スポーツが求められる理由

新型コロナウイルス感染症の影響

✓外出自粛に伴う運動機会減少、ストレス増加

少子高齢化社会の進展

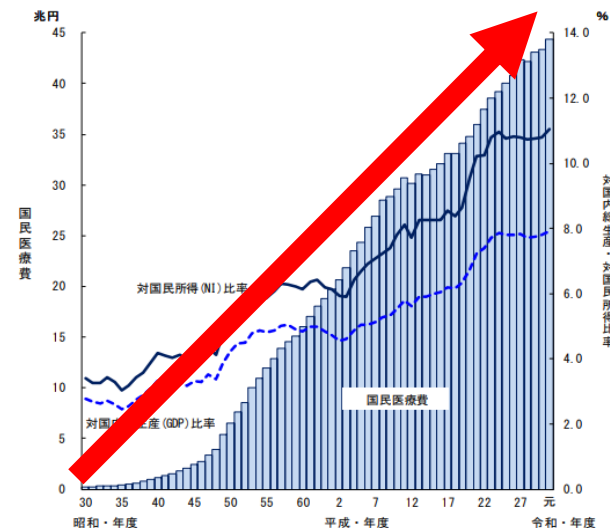
✓国民医療費は年間40兆円越え

社会変化に伴う現代の課題

✓テレワークの増加などによる運動不足

国民医療費，対国内総生産・
対国民所得比率の年次推移

令和元年度
約44兆円



【出典】厚生労働省 令和元(2019)年度
国民医療費の概況より抜粋

運動習慣
の形成

ストレス
増加

コロナ
感染

認知症
発症

子供

大人

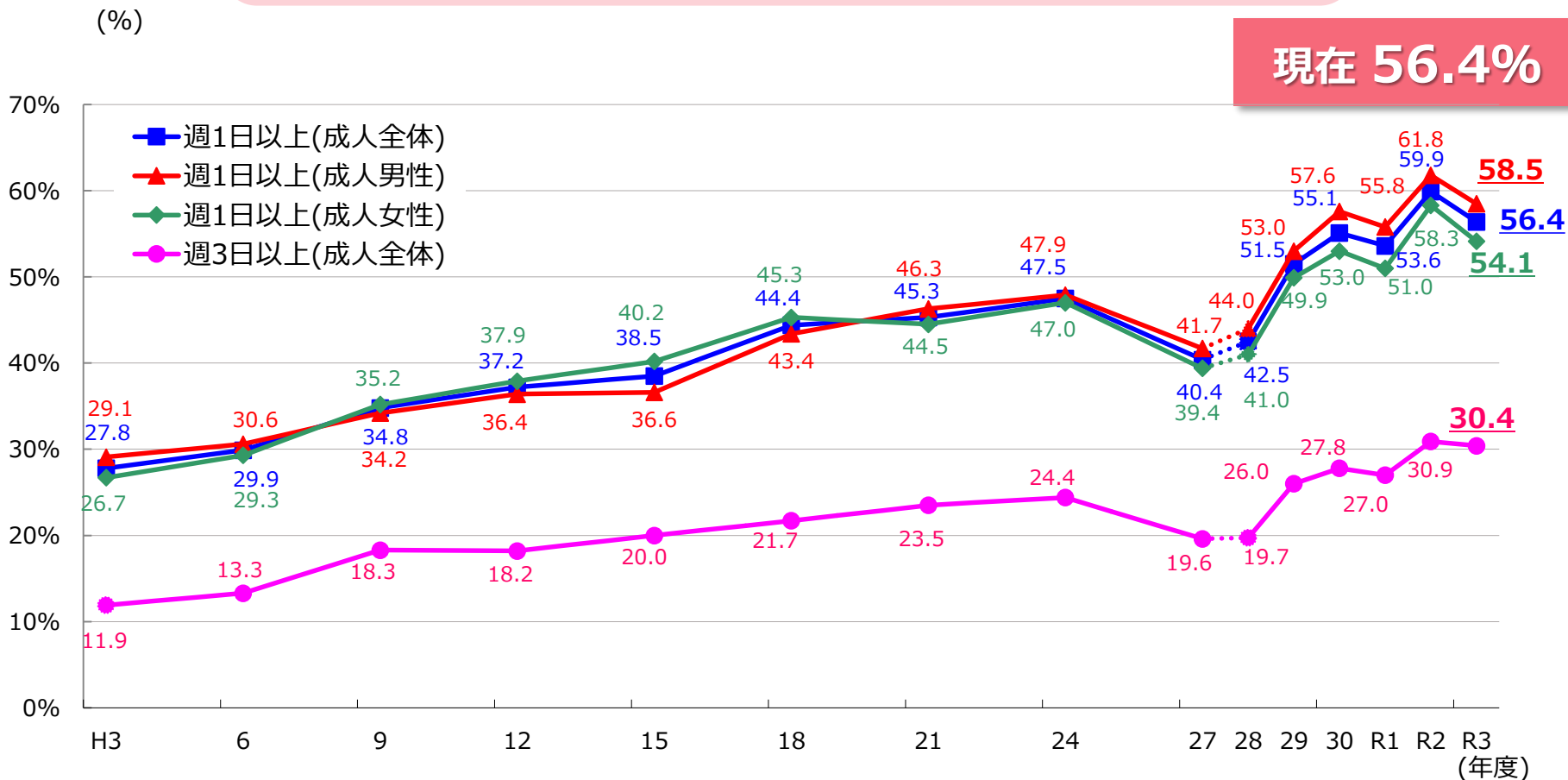
高齢者

どのライフステージにおいても、
運動・スポーツが健康増進のため不可欠

成人のスポーツ実施率の状況

第3期スポーツ基本計画の目標
成人の週1日以上の実施率： 70%
成人の年1回以上の実施率： 100%に近づく

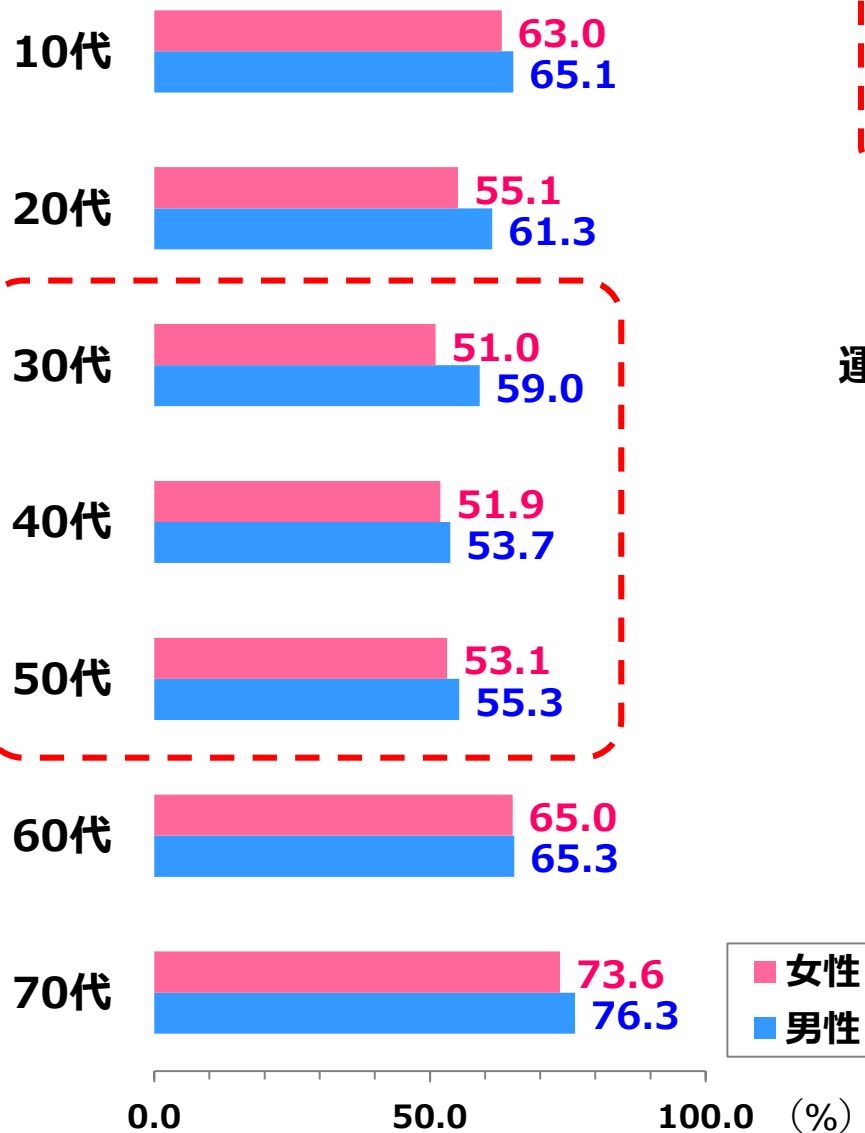
現在 56.4%



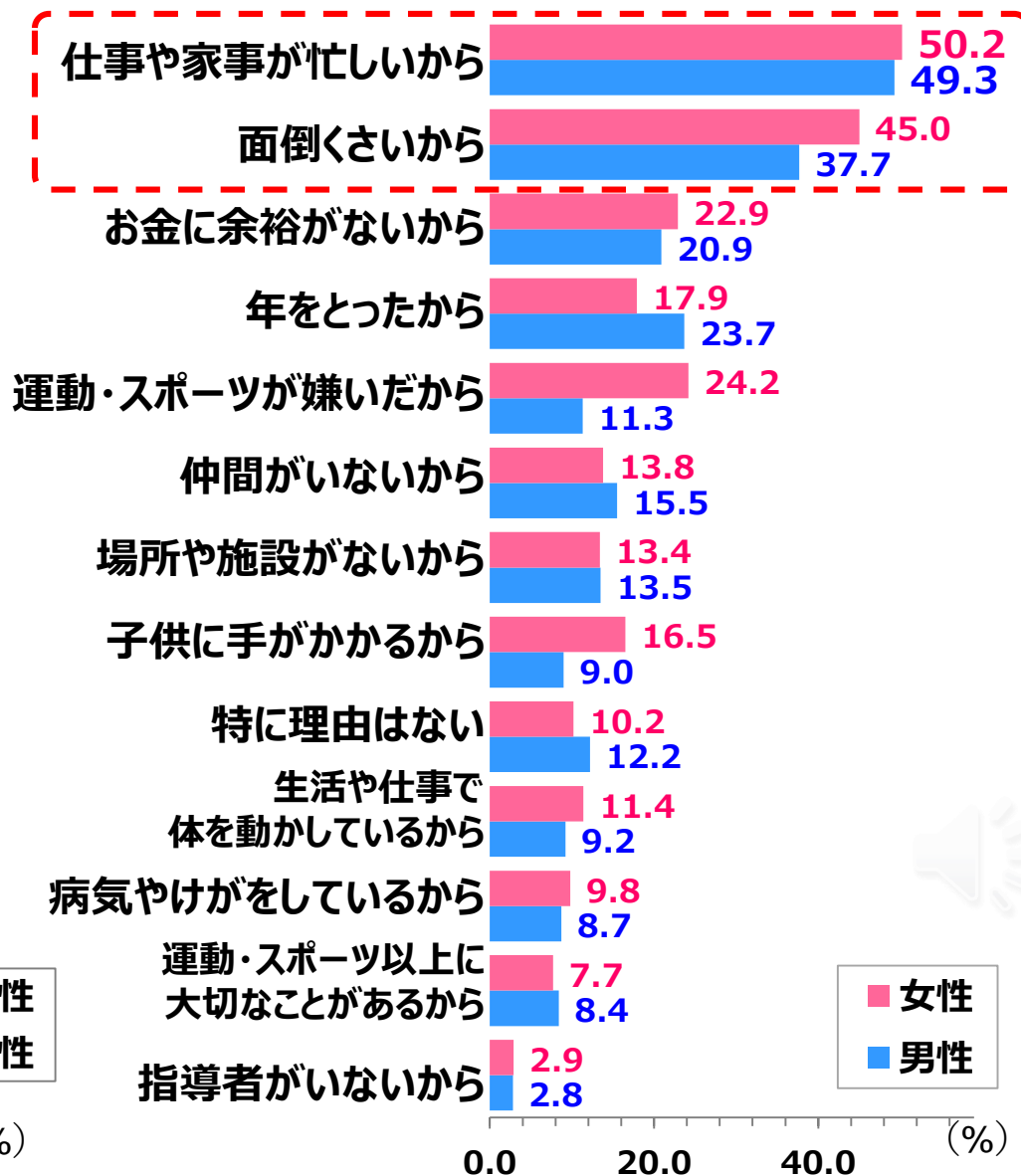
<出典>「体力・スポーツに関する世論調査」(平成24年度まで)、「東京オリンピック・パラリンピックに関する世論調査」(平成27年度)、スポーツ庁「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(平成28年度から)

性別・年代別スポーツ実施率と阻害要因

■ 年代・性別スポーツ実施率 (週1日以上)



■ スポーツをしない・できない理由 (複数回答)

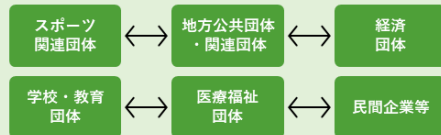


企業や団体におけるスポーツ実施の促進

Sport in Lifeコンソーシアム



現在、約2,000団体が加盟



Sport in Life
コンソーシアム
URL

コンソーシアムの主な活動

- 01 団体間の連携によるシナジー効果の創出
- 02 取組を類型化して個々の取組を紹介
- 03 スポーツ人口拡大に向けた取組モデル創出事業の公募
- 04 Sport in Lifeアワード（優良事例の表彰）

- ✓ スポーツに携わる企業・団体・地方自治体等から構成される「Sport in Lifeコンソーシアム」を設置。
- ✓ **団体間の連携を促進**し、シナジー効果の創出や取組事例の周知、好事例の共有等を図る。
- ✓ スポーツ人口の拡大に資する優れた取組を表彰する「Sport in Lifeアワード」を創設。
今年度の申請は10月中旬から12月上旬まで受付予定。



スポーツエール
カンパニー
URL



- ✓ 従業員の健康増進のためにスポーツの実施に向けた積極的な取組を行っている企業を「スポーツエールカンパニー」としてスポーツ庁が認定。
- ✓ 今年の認定申請の受付は10月31日（月）まで。
- ✓ 令和3年度は**685社**を認定。
また、制度設立から5年目を迎えるにあたり、**連続認定企業へのインセンティブ**を授与。

◆スポーツ実施率の向上に向けた総合研究事業



【第3期スポーツ基本計画（抄）】

今後5年間に総合的かつ計画的に取り組む施策（5）スポーツによる健康増進

〔今後の施策目標〕

- ✓ スポーツと健康の関係やスポーツ実施促進の効果的な方法等についての科学的知見を蓄積し、蓄積された科学的知見の普及・活用を通じて健康増進を図る。

○ 主な研究テーマ(令和4年度)

1 コンディショニングに関する研究

目的：東京大会で得られた科学的知見等の一般への普及と、新たな視点でスポーツの価値を高めることによるスポーツ実施率の向上を目指す。

- 1) スランプの要因と解決策に関する調査研究
- 2) 運動器機能低下に対する地域における効果的な運動療法のあり方に関する研究
- 3) スポーツの価値を高めるための運動・スポーツが身体に与える影響に関する新たな研究促進と医学的知見の集積に向けた調査研究

2 スポーツによる社会課題解決推進のための政策に資する研究

目的：スポーツの価値を更に高め、国民のスポーツ実施率向上や、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等を実施し、得られた成果を科学的根拠に基づいた政策立案や健康スポーツの普及啓発につなげる。

- 1) スポーツ実施が社会保障費（医療・介護）に及ぼす効果及びその評価方法に関する研究
- 2) 女性のスポーツ実施促進に係る環境整備等に関する研究
- 3) 地域における健康づくりに資する安全かつ効果的な運動・スポーツを推進するための事業の在り方に関する研究

3 競技スポーツの普及・振興に関する調査研究

目的：スポーツ選手のみならず、一般国民も競技スポーツに親しむことは、「楽しさ」や「喜び」といったスポーツの価値により、豊かな生活の実現につながるため、多様な主体が様々な競技スポーツに参画できる環境整備や普及啓発につなげる。

体力づくり国民運動

体力づくり強調月間（10月1～31日）及びスポーツの日（10月10日）

【体力づくり国民運動】

- 昭和40年3月に「体力づくり国民会議」（※）が結成され、昭和44年度から毎年10月を「体力づくり強調月間」として提唱し、国民一般に健康・体力づくりを呼び掛けるなどの運動を展開している。

※ 昭和39年の東京オリンピック大会を一つの契機とし、官民一体となって体力づくり国民運動を展開するため、政府関係府省及び関係民間団体により発足。

【体力づくり強調月間及びスポーツの日のポスター】

- 10月にあわせ、ポスターを作成し、全国の教育機関、体力づくり国民会議参加団体、関係団体等を通じて周知。

令和4年度のポスターは、以下よりダウンロード可能。

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/list/1377272.htm



スポーツ庁・体力づくり国民会議
スポーツ庁

あつまり ともに つながる

10月10日「スポーツの日」
10月は「体力づくり強調月間」

令和4年度から第3期スポーツ基本計画がスタート！
みんなでスポーツを楽しもう！

Sport in Life

女性のスポーツ参加促進に向けた取組

- 女性のスポーツ実施率は男性と比べて低く、体力・運動能力調査においても30-40代では近年低下傾向が続いている。
- 女性は骨量が最大となる16歳までのスポーツ未実施は、中高年期の骨粗鬆症の発症リスクを高めるとともに、「食べない」「動かない」ことによる「痩せ」は将来の糖尿病等の健康リスクを高めることが指摘されている。
- このため、女性特有の健康課題への理解を進めるとともに、日常生活の中で手軽に取り組みめるスポーツ等の情報を提供することで、生涯にわたって健康に過ごすための情報を提供するページを作成。

スポーツ庁ホームページ内

【女性のスポーツ参加サポートページ】

女性のニーズに合わせたスポーツメニューの提案や、女性の体とスポーツについての情報を掲載。新着情報を毎月更新するとともに、メールマガジンやSNS等でも、発信することにより、若年期女性のスポーツ参画への気付きに効果的なプロモーションを実施しています。



【スポーツ庁ホームページ】



【メールマガジン DEPARTARE】



【スポーツ庁SNS】

楽しさから自然と体が動き出す！ オリジナルダンス「Like a Parade」

令和元年度の女性のスポーツ参加促進事業でオリジナルダンス「Like a Parade」を制作。一人でもみんなでも楽しめる、思わず踊りたくなるダンスをホームページやSNS等で発信。「パブリックダンス」を生み出したakaneさんが振付を担当。



手軽にできる！ながらでできる！？ Myスポーツプログラム



平成30年度に制作した「Mスポーツのすすめ」「マイスポーツプログラム」を、令和2年度に武蔵野美術大学とのコラボで改訂。イラストを挿入しよりわかりやすい解説。自分のライフスタイルに合わせて、ホームページや等で発信。

女性の健康とスポーツに関する 参考資料の紹介



女性の体とスポーツに関する参考資料を照会。アスリートだけでなく、一般の女性や保護者、指導者の方にも読んでいただきたい資料を掲載。

■ 長官の「簡単エクササイズのスゝめ」



<スポーツ庁YouTubeより>

コロナ禍の健康二次被害対策として家でも職場でも、簡単・安全に行えるエクササイズを紹介します。

用意するものは、読み終わった新聞紙1枚のみ！

毎回不規則な形になる新聞を握る事で、意外に前腕の筋肉があつという間に張ってきます。握る力を鍛えるのにも役立ちます。

■ 長官考案・実演のセルフチェック動画



道具を使わずに、関節の可動域等の自分の体をチェックする方法を紹介。

- ①肩甲骨の動き(上肢挙上)
- ②足首の柔らかさ
- ③胸椎の動き
- ④股関節と背骨の可動性(前屈/後屈)
- ⑤下半身の筋力
- ⑥首の動き
- ⑦肩の動き(肩内旋)
- ⑧上体の筋力
- ⑨股関節屈曲の動き(内旋/外旋)
股関節伸展の動き



- ⑩上半身と下半身の可動性とバランス
 - ⑪体幹部の筋力
- (全11種類)

3

その他スポーツ庁の取組

改革の方向性

- まずは、**休日の運動部活動から段階的に地域移行していくことを基本とする**
- 目標時期：令和5年度の開始から3年後の令和7年度末を目途**
(合意形成や条件整備等のため更に時間を要する場合にも、
地域の実情等に応じ、可能な限り早期の実現を目指す)
- 平日の運動部活動の地域移行は、できるところから取り組むことが考えられ、
地域の実情に応じた休日の地域移行の進捗状況等を検証し、更なる改革を推進**
- 地域におけるスポーツ機会の確保、生徒の多様なニーズに合った活動機会の充実等
にも着実に取り組む**
- 地域のスポーツ団体等と学校との連携・協働の推進**
※改革を推進するための「選択肢」を示し、「複数の道筋」があることや、「多様な方法」があることを強く意識



- ・ガイドラインの改訂
- ・地方公共団体における推進計画の策定・実施
- ・公的な支援

運動部活動の地域移行に関する課題への対応

新たなスポーツ環境

- ・地域の実情に応じ、多様なスポーツ団体等が実施主体
- ・特定種目だけでなく、生徒の状況に適した機会を確保

大会

- ・大会主催者に対し、地域のスポーツ団体等の参加も認めるよう要請
- ・地域のスポーツ団体等も参加できる大会に対して支援

スポーツ団体等

- ・先進的に取り組んでいる事例をまとめ提供
- ・必要な予算の確保やtoto助成を含む多様な財源確保の検討

会費や保険

- ・困窮する家庭へのスポーツに係る費用の支援方策の検討
- ・スポーツ安全保険が、災害共済給付と同程度の補償となるよう要請

スポーツ指導者

- ・指導者資格の取得や研修の実施の促進
- ・部活動指導員の活用、教師等の兼職兼業、人材バンク
- ・指導者の確保の支援方策の検討

学習指導要領等

- ・部活動の課題や留意事項等について通知、学習指導要領解説の見直し、次期改訂時の見直しに向けた検討
- ・部活動等から伺える個性や意欲・能力を入試全体を通じ多面的に評価
- ・教師の採用で部活動指導の能力等を過度に評価していれば、見直す

スポーツ施設

- ・学校体育施設活用に係る協議会の設置、ルールの方策
- ・スポーツ団体等に管理を委託

※国立の中学校等でも、学校等の実情に応じて積極的に取り組むことが望ましい。

※公立及び国立の高等学校等については、義務教育を修了し進路選択した高校生等が自らの意思で選択している実態等があるが、各学校の実情に応じて改善に取り組むことが望ましい。

※私立学校でも、学校等の実情に応じて適切な指導体制の構築に取り組むことが望ましい。

少子化の中でも、将来にわたり我が国の子供たちがスポーツに継続して親しむことができる機会を確保

スポーツは、**自発的な参画**を通して「**楽しさ**」「**喜び**」を感じることに本質
自己実現、活力ある社会と絆の強い社会創り
部活動の意義の継承・発展、新しい価値の創出

- ✓ スポーツは、「義務」であってはいけない。
- ✓ トップ選手でも、週2回は身体を休める。
- ✓ 今詰めて運動させ、才能を潰してはいけない。

地域の持続可能で多様なスポーツ環境を一体的に整備し、子供たちの多様な体験機会を確保
(スポーツ団体等の組織化、指導者や施設の確保、複数種目等の活動も提供)

- ✓ オリンピック・パラリンピック競技は、学校の体育や活動にはない種目も多い。子供たちが多様なスポーツを経験するには限界がある。
- ✓ 早くから専門的に一つのスポーツを行っても、オリンピック選手・プロ選手になれるわけではない。怪我をしてしまう人や、ジュニア期で競技を終える人も多い。
- ✓ スポーツは、勝ち負けを競うものばかりではない。あらゆるニーズに応える活動であるべき。(例) 技を競う、姿勢を良くする、かっこよくなる

障害者スポーツ振興方策に関する検討チーム 報告書概要（高橋プラン）

検討の背景

東京2020パラリンピック競技大会は、障害の有無に関わらず、様々な人々が個々の力を発揮できるようになるという「当然あるべき」社会の実現の必要性を意識させる契機となった。東京大会のレガシーとして、スポーツを通じた共生社会の実現に向けた取組をより一層進めるため、2030年冬季パラリンピックの札幌招致の動き等も踏まえ、障害者スポーツ振興方策を総合的に検討することを目的として、高橋文部科学大臣政務官を座長とする「障害者スポーツ振興方策に関する検討チーム」を文部科学省内に令和4年6月設置。

（検討体制）

座長：高橋文部科学大臣政務官 事務局長：スポーツ庁審議官

構成員：スポーツ庁政策課長、政策課企画調整室長、健康スポーツ課長、健康スポーツ課障害者スポーツ振興室長、競技スポーツ課長、初等中等教育局特別支援教育課長

基本的な考え方・方向性

- ◆ 健常者と障害者のスポーツを可能な限り一体のものとして捉え、「ユニバーサルスポーツ」の考え方を施策全般において推進。
- ◆ 障害者スポーツの普及に当たっては、障害者のスポーツへのアクセスの改善に向けて、DX等の活用も含め、多面的に取り組む。
- ◆ アスリートの発掘・育成・強化に当たっては、地域の環境整備を進めるとともに、競技成績への影響が大きいクラス分け機能を大幅に強化することが必要。
- ◆ 施策展開の前提として、一般的に脆弱とされる障害者スポーツ団体の組織基盤の強化や地方公共団体の体制整備に向けた改革が急務。

具体的な方策

（1）障害者スポーツの普及

- 都道府県等による障害者スポーツセンターの整備を促す。
（障害者スポーツセンターの在るべき機能等について、別途スポーツ審議会等において検討）
- 障害の有無、重度障害等障害の程度に関わらず、場にとられないスポーツの推進やDX等の活用も含め、ともにスポーツを楽しむ機会を持続的に創出できる体制の構築を促進。

（2）パラリンピック競技等におけるアスリートの発掘・育成・強化

- パラリンピック競技のコーチ・スタッフ配置に係る支援の充実を図るとともに、国際競技大会派遣への支援を拡大。
- クラス分けセンターの整備に向けた取組を加速。
- 地方公共団体のアスリート発掘の取組、医・科学サポート体制の整備を支援し、地域におけるパラアスリートの発掘・育成環境を構築。

（3）障害者スポーツ団体

- オリ・パラ競技団体又は障害者スポーツ団体間の統合も視野に入れた連携環境の整備。
- 障害者スポーツを通じた社会課題の解決に取り組む民間企業と障害者スポーツ団体の連携・協働関係の構築を促進。
- 都道府県体育・スポーツ協会と都道府県障害者スポーツ協会との連携を推進。

（4）地域における障害者スポーツの推進体制

- 都道府県等におけるスポーツ・福祉・医療健康・教育各部署の連携体制の整備を計画的に推進。

（5）その他

- 特別支援学校等の運動部活動の円滑な地域移行、生徒のスポーツ参画促進のための大会整備等。



スポーツが変える、未来を創る。

Enjoy Sports, Enjoy Life



スポーツ庁
JAPAN SPORTS AGENCY