



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

第2期スポーツ基本計画



スポーツ庁の組織編成

文部科学省

文化庁

スポーツ庁

平成27年10月創設（5課2参事官）

《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

スポーツ総括官

スポーツ審議会

政策課

学校体育室(学校体育・運動部活動)

健康スポーツ課

障害者スポーツ振興室

競技スポーツ課

国際課

オリンピック・パラリンピック課

参事官（地域振興担当）

参事官（民間スポーツ担当）



★約130名体制：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(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

第2期: 2017年4月～2022年3月

2020年東京大会の先を含む**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



国民



スポーツ団体



民間事業者



地方公共団体
教育機関



国

関係者が一体となって「スポーツ立国」実現を目指す



スポーツは「みんなのもの」

スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは、全ての人々の権利

参画のしかた



様々な形のスポーツ

1 競技として、
限界へ挑戦するもの

2 健康や仲間との交流など
多様な目的で行うもの



スポーツ参画人口の拡大を目指す



第2期スポーツ基本計画の骨子

2017年4月～2022年3月

4つの
指針

国民がスポーツで



「人生」
が変わる！



「社会」
を変える！



「世界」
とつながる！



「未来」
を創る！



2

スポーツで「健康」な人生を！



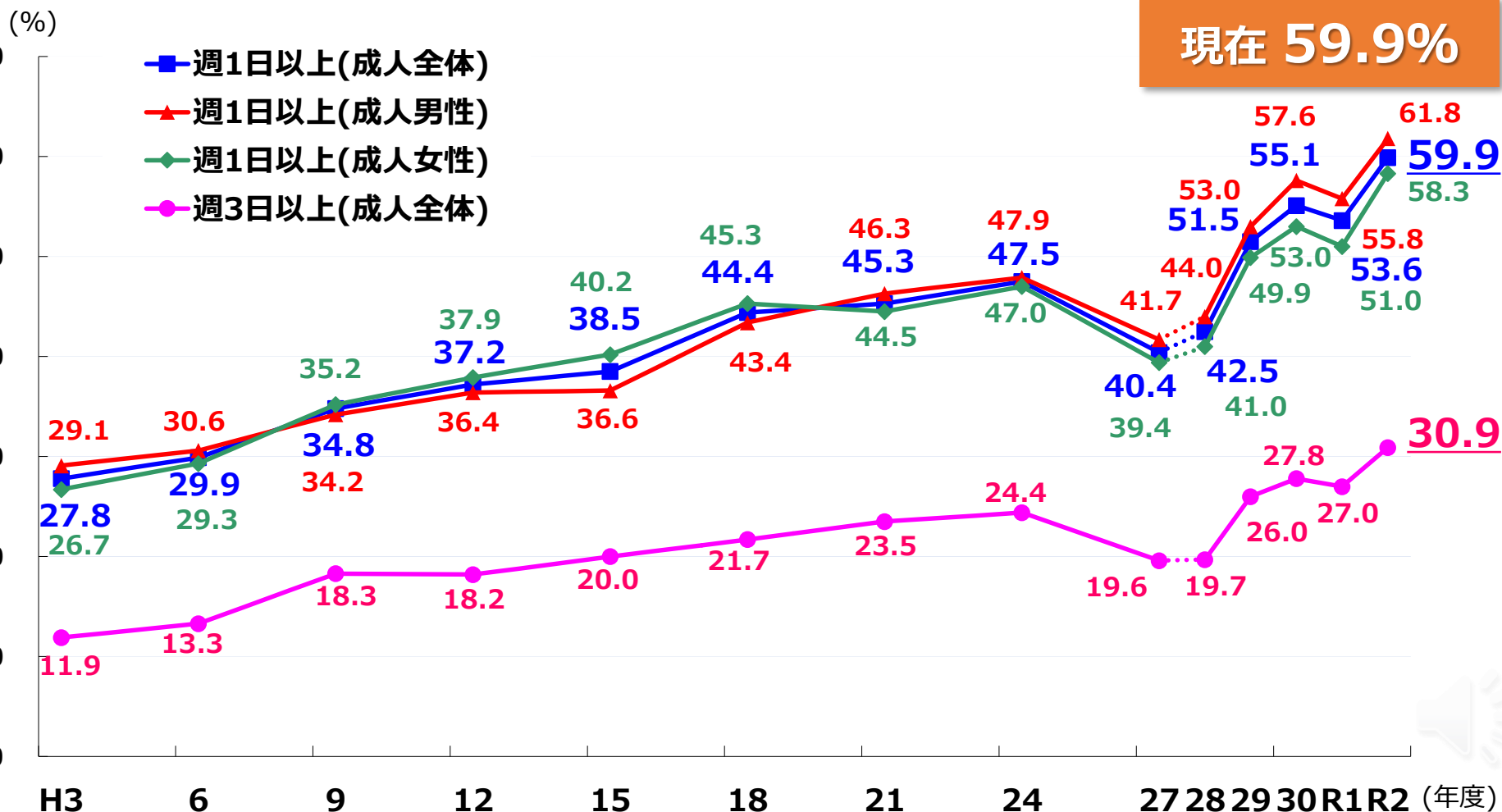
成人のスポーツ実施率の状況



第2期スポーツ基本計画の目標

成人の週1日以上(成人全体)のスポーツ実施率: **65%程度**

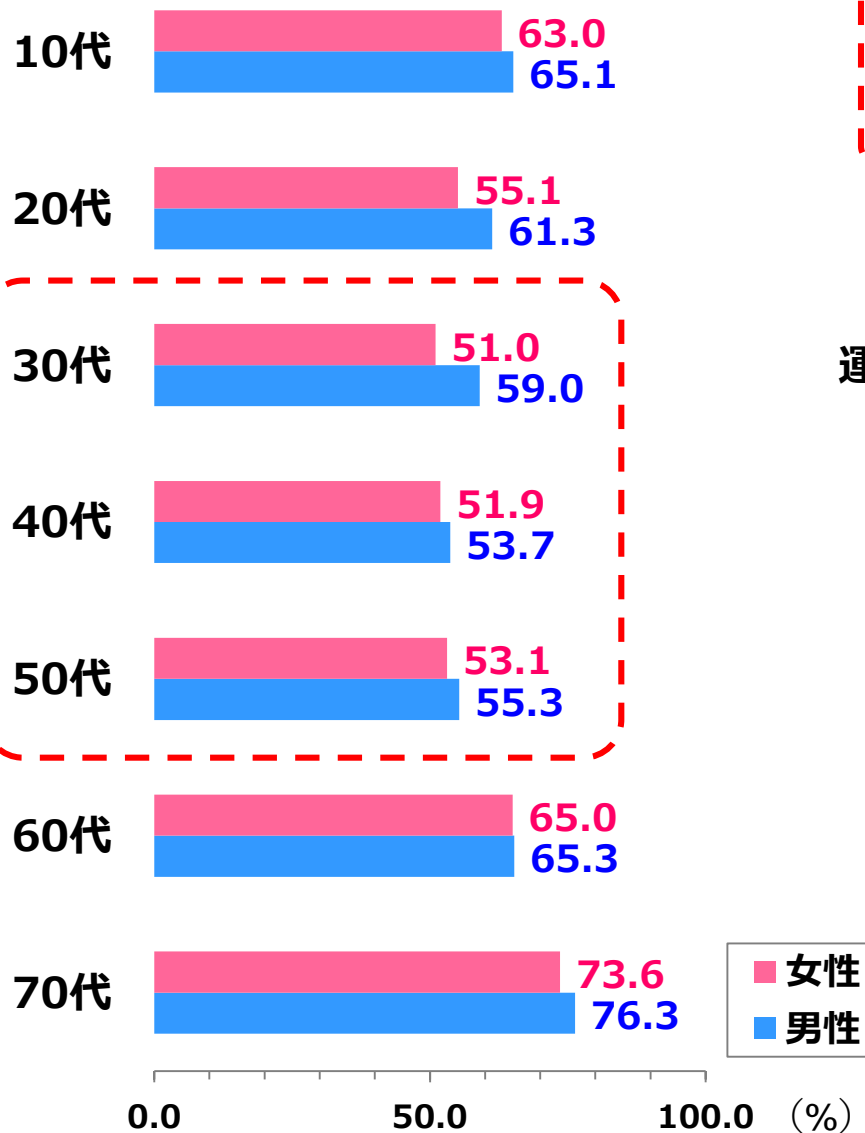
成人の週3日以上(成人全体)のスポーツ実施率: **30%程度**



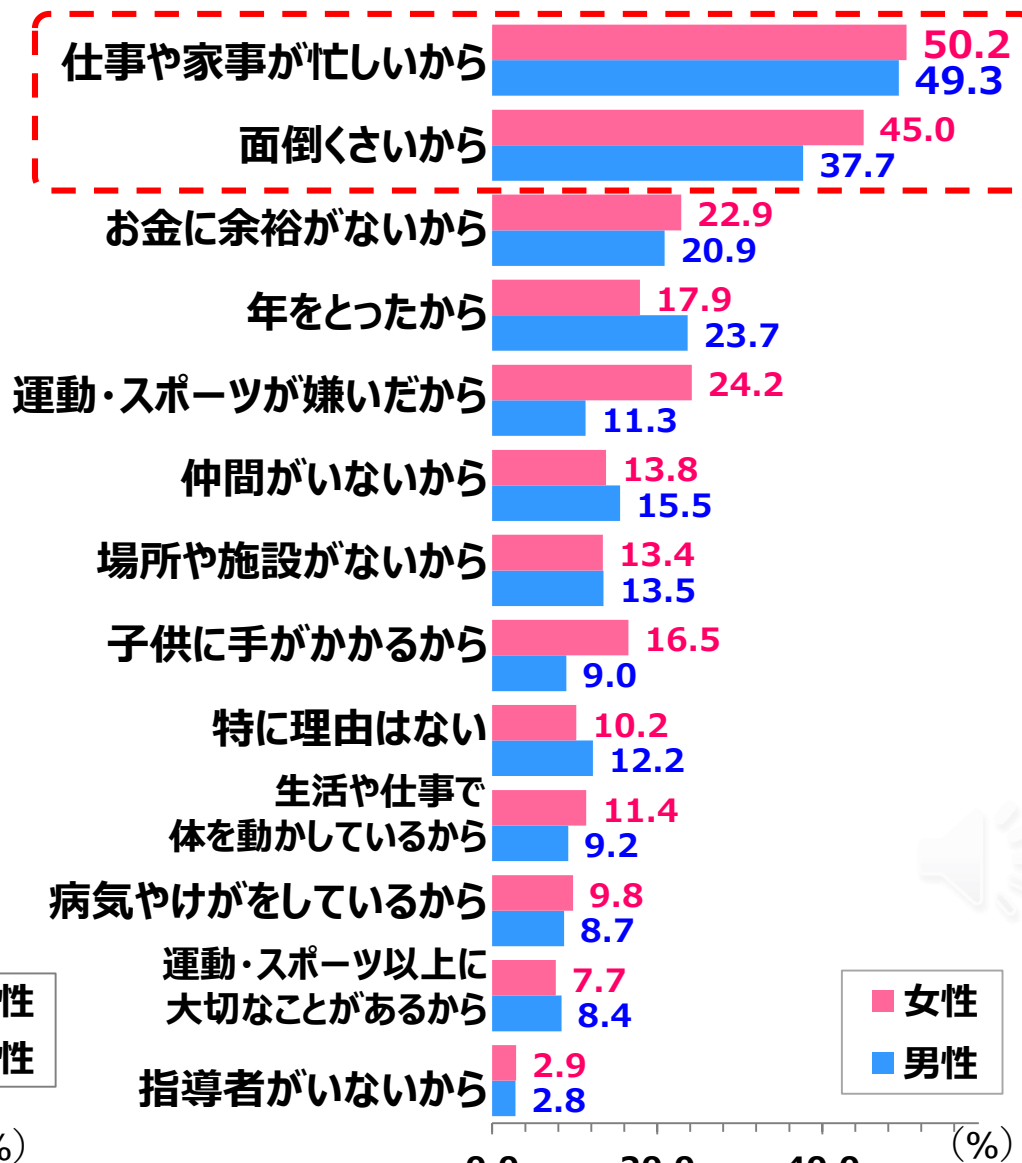
<出典>「体力・スポーツに関する世論調査」(平成24年度まで)、「東京オリンピック・パラリンピックに関する世論調査」(平成27年度)、スポーツ庁「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(平成28年度から)

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）



ビジネスパーソン・無関心層へのアプローチ

■ ビジネスパーソンへのスポーツ習慣づくり



ビジネスパーソンがスポーツに
手軽に取り組める環境作り

スポーツ



通勤時間
休憩時間

FUN+WALK PROJECT



■ スポーツに関心がなかった人の意欲向上



民間事業者の取組



スポーツツーリズム



魅力向上

意欲向上

これまでスポーツに関わってこなかった人が親しめるスタイルを提案

「スポーツ・エール・カンパニー2021」

623社を認定（令和2年度）

「働き盛り世代」のスポーツの実施を促進し、スポーツに対する社会的機運の醸成を図ることを目的として、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認定する制度（H29年度217社、H30年度347社、R1年度533社）。



【認定証】



【認定ロゴマーク】

「スポーツエールカンパニー2022」は、**9月中旬**より申請受付開始の予定です！



スポーツエールカンパニー2021認定企業の取組事例

◆出光興産株式会社北海道製油所

●健康増進活動の推進によるスポーツ実施の促進

- ✓ 令和元年より「北製スマートライフキャンペーン」と名付けた健康増進活動を開始。健康管理アプリの活用を推奨するとともに、外部機関の専門家によるコーチングを受ける環境を設けて運動の習慣付けを図り、著しい取組や成果を果たした従業員を所長から表彰



キャンペーン優秀者表彰

●退勤時のスポーツ実施機会の提供

- ✓ 社有の通勤バス利用者に対して、退勤時に最寄りの手前で降りて歩く「退勤ウォーキング」を推奨し、実施者には運動靴の履用を容認
- ✓ 令和2年より「プレミアムフライデー」をトライアル導入、毎週金曜日にはフレックスタイムの活用とともに、ジョギング、ウォーキングでの退勤やスポーツジム等へ直行する従業員にジャージ、運動靴での通勤を容認



退勤ウォーキング大会

◆ソフトバンク株式会社

●朝の時間を有効活用！朝ヨガ講座のZOOM配信

- ✓ ヨガインストラクターの有資格者社員による「朝ヨガ」を月1開催。社員が講師となることで、より身近に感じ運動化のきっかけとなった
- ✓ 2020年度からはZOOM配信となり、全国の社員が参加可能となった



朝ヨガ講座
(本社▲Zoom▼)

●社員が出演！すき間時間でながら運動動画配信

- ✓ 社内公募による有志が集まった社員が出演する、「日常生活でできる【ながら運動】動画」を配信。社員を巻き込むことで、注目度をアップさせ、運動の習慣化を広くアピールしている
- ✓ 字幕付動画で、音声を聞かなくてもストレッチが簡単にできる（聴覚に障害がある社員も閲覧可能）また、手順をイントラネットサイト上でも紹介



◆公益財団法人明治安田厚生事業団

●朝活／昼活／夕活－職場をまるごと活動的に

- ✓ 朝活…1回約3分のスローエアロビク、1日1種目の今日のアップ体操
- ✓ 昼活…職場内のフィットネスルームの活用、ランチタイムウォークの実施
- ✓ 夕活…職場内のコートでのテニスや周辺のジョギング、坂ダッシュ



●座りっぱなしブレイク サイコロでPON！

- ✓ 座りっぱなしになりがちな会議中のブレイクのため、職員の声掛けで不意に始まるエクササイズタイムを導入
- ✓ サイコロを振って『本日のエクササイズ』を決め、上司も部下も全員参加で一緒になってリフレッシュ



◆東芝ライテック株式会社

●「FUN+WALK」バーチャルウォーク日本縦断

- ✓ 社内の区内拠点（42カ所）を北海道から沖縄までバーチャルウォークして歩数を競うイベントを毎年で実施
- ✓ 全5,500Kmをバーチャルで練り歩き、各拠点で事業所紹介や周辺観光・ご当地グルメ情報を作成、到着時に閲覧できるよう工夫
- ✓ イン트라ネット上に毎週の歩数上位を公表して、自分の歩数と比較できるようにした。歩いた距離や完歩エリアによりポイントを付与し、健康増進グッズ（運動量計や体組成計等）との交換ができるインセンティブも準備
- ✓ 毎週1回、7日間の歩数を自分で手入力することで、運動不足等に自ら気づき、自発的に運動増進行動を起こすきっかけを提供



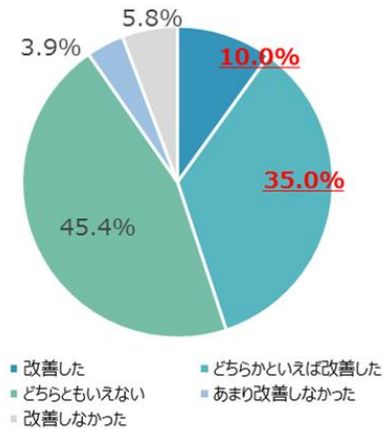
スポーツエールカンパニーにおけるスポーツ実施の取組効果

○勤務中のストレス、集中力や作業効率については4割以上が、組織内のコミュニケーションについては6割以上が、「改善（向上）した」、「どちらかといえば改善（向上）した」と回答した。また、世代別によっても実感する効果に差が見られた。

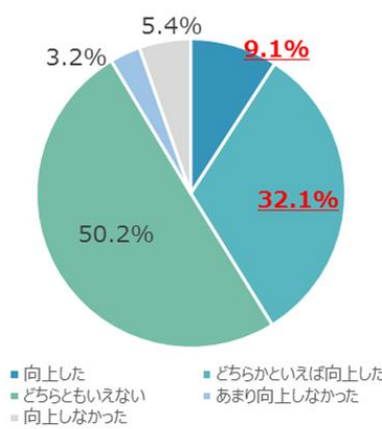
(スポーツエールカンパニー認定企業対象調査 (令和元年度) / 回答企業193社、従業員1,095名)

【勤務先における運動やスポーツに関する取組の効果 (n 1,095、単一回答)】

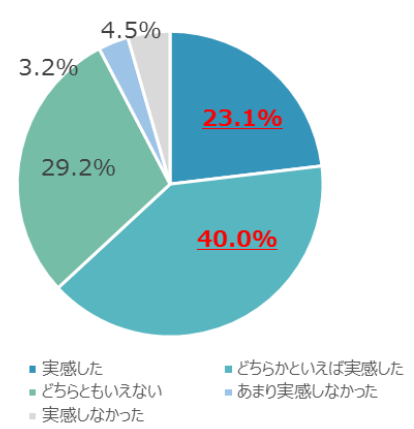
勤務中のストレス (n=1095)



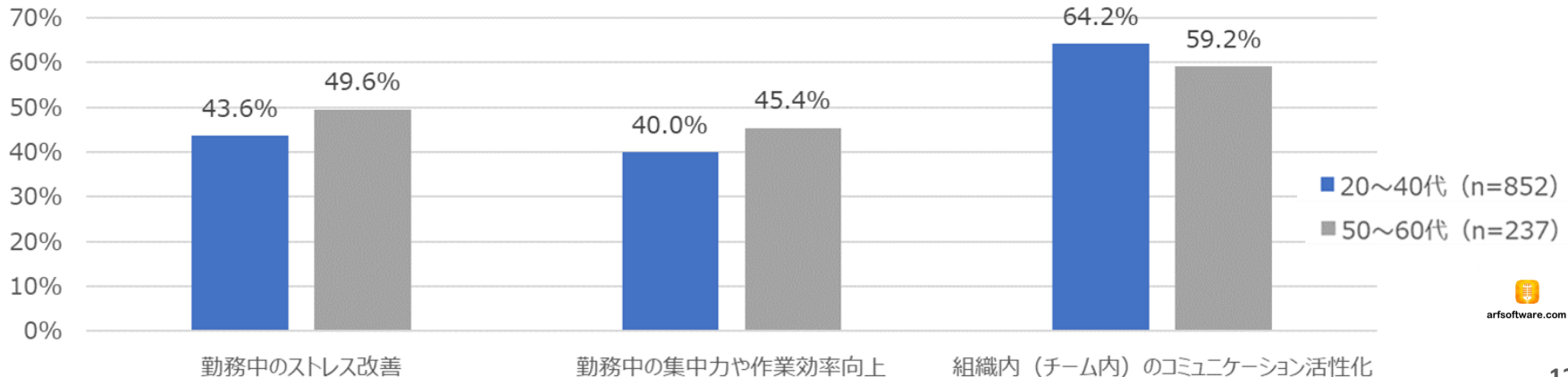
勤務中の集中力や作業効率 (n=1095)



組織内のコミュニケーション (n=1095)



【世代別の従業員がスポーツに関する取組によって実感する効果】※勤務中のストレスや集中力・作業効率向上効果は比較的高い年齢層が実感している一方で、コミュニケーション活性化は20~40代の方が高く実感している。



Sport in Life

スポーツを行うことが生活習慣の一部となることを目指し
一人でも多くの方がスポーツに親しむ社会を実現していく

健康で活力ある社会へ



Sport in Life ワークショップ（政府広報事業「チームNEXT ステップ」）

**東京2020大会の
レガシーに向けて**

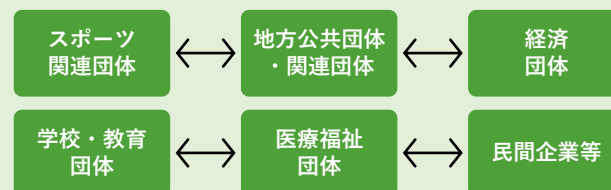
スポーツ庁



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ります。

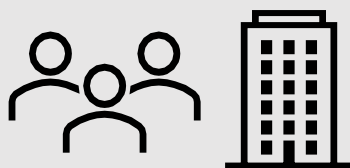
現在、約1300団体が加盟

Sport in Lifeコンソーシアム



取組みの裾野の
広げ方がわからない、
労力がかかる

自分たちの取組み
をアピールする機会
がない



個で活動するスポーツに携わる
企業・団体を取り巻く環境

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 事業の傘のもとで個々の取組を紹介
- 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 優良事例の表彰(予定)



長友佑都選手が「Sport in Lifeプロジェクト」を応援！スポーツ庁長官を表敬訪問



スポーツは心を豊かにするし、生活に
勇気や希望などの活力を与える。欧州で
プレーしていると、生活にスポーツが根
付いている。日本もそうなるよう情報発
信していきたい

(2021年7月5日 (月) 室伏長官との対談コメントより)



■ 体験型スポーツコンテンツ×ショッピングモール×競技団体

買い物ついでに、ショッピングモールでランニング、ハンドボールを気軽に体験できるコンテンツを提供スポーツ関連団体の指導により、「うまくできる体験→もっと上手になりたい」という意欲向上



■ お笑い（エンタメ）×スポーツ体験×親子

子供を対象に、お笑い芸人やスポーツ選手とのふれあい・スポーツ体験イベント、スポーツ能力測定を実施し、得意なスポーツを発見。保護者にはスポーツ科学の視点を取り入れた「姿勢を美しくする」ワークショップも開催



■ 障害者就労施設×プロ野球球団×フィットネス企業

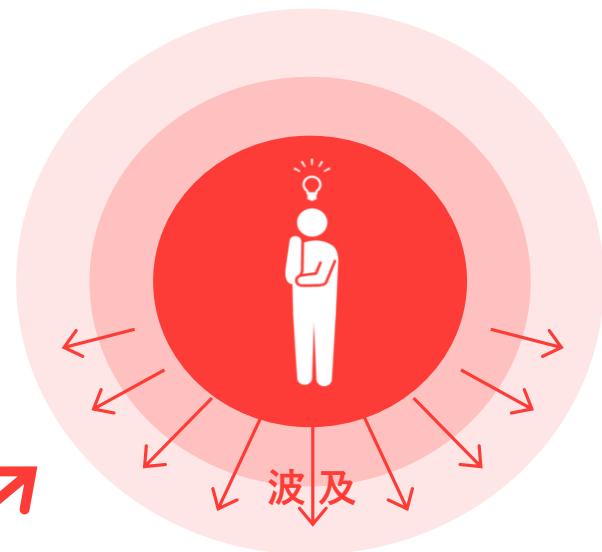
障がい者に健康運動指導ができる運動プログラム講師の養成、障がい者が働く事業所で継続的に取り組める運動プログラムの提供とともに、家庭でできるオンラインレッスン導入等により、同居家族を巻き込みながら、スポーツ習慣化に繋げる



Sport in Lifeムーブメント ～国民へ向けた普及啓発～

「運動やスポーツをしたいなと思っているけど、実施できていない層」に向けて、スポーツ・運動のハードルを下げ、体を動かす楽しさ（メリット）を伝えるため、SNSやWEBサイトでの分かりやすい情報発信を強化。
特に、オリパラ後には「する」スポーツの機運醸成に向けた、国民参加型の普及促進キャンペーンを展開予定。

コンソーシアム加盟団体からも、各団体の強みを生かし、それぞれの事情に寄り添ったスポーツの体験機会を提供することで、スポーツの実施促進を期待。



〇〇な理由で運動を
できない人でもできる
△△というスポーツ



××という理由で運動を
できない人でもできる
□□というスポーツ



スポーツをしたいなと思うけど
できていない層

△△というスポーツ
実施機会の提供



□□というスポーツ
実施機会の提供

Sport in Life 加盟団体	
地方公共団体 ・関連団体	スポーツ 関連団体
経済団体	学校・ 教育団体
医療福祉 団体	民間企業等

あなたにもできる
スポーツの情報を提供する

あなたにもできる
スポーツの場を提供する

●安全に運動・スポーツをするポイントの周知

安全に運動・スポーツをするポイント

体調をチェック

- 平熱を超える発熱
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等

感染防止の3つの基本

- 十分な距離の確保
- マスクの着用
- 手洗い・手指消毒

船中症の予防 ▶ 乗る日は要注意!

運動・スポーツの種類ごとの留意点

- ウォーキング・ジョギング
 - ①一人又は少人数で実施
 - ②すいた時間、場所を選ぶ
 - ③他の人と距離を確保
 - ④すれ違う時は距離をとる
- 筋トレ・ヨガ
 - ①自宅で動画を活用
 - ②こまめに換気

●ターゲット別リーフレット等の作成

Withコロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するために
テレワークで座席時間が増えた方向け

Withコロナ時代に高齢者の健康二次被害をスポーツや社会参加で予防するために
人と人の接触を避けて外出を自前したことによる健康二次被害

高齢者ご自身へ

- ✓「歩く量が減った」や「階段が重くなった」など、日常生活で変化したことを確認しましょう。
- ✓心身に不安を感じる場合は、運動・スポーツを続けることが大切です。
- ✓感染予防に努めながら、買い物や雑用作業など、外出して体を動かしましょう。
- ✓パルクスのよい風景を味わいましょう。

高齢者のご家族や地域で見守りをする方へ

- ✓会話や声かけをして居場所の確保など体を動かすように勧めましょう。
- ✓日々の連絡を取り、外出や身体活動の状況、行動や運動などの安全を確認しましょう。
- ✓連絡がとれない場合は、パソコンやスマートフォンを活用して、テレビ電話等のリアルタイムの動画確認でつながりを感じましょう。
- ✓感染防止策を実施し、各種運動教室を実施・再開しましょう。

○各府省庁の運動啓発動画をHP上にてワンストップで紹介

●家庭など屋内でも実施可能な運動遊びやスポーツメニューの情報提供

○マイスポーツメニュー

○女性スポーツ促進キャンペーンオリジナルダンス「Like a Parade」

○長官の「簡単エクササイズのスゝめ」をHPにて公開

コロナ禍における外出機会の減少等による健康二次被害の予防対策について

◆室伏長官の「簡単エクササイズのスゝめ」をホームページにて公開



検索



<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



協力 公益社団法人 日本医師会
DOCTOR'S INTERVIEWS #04
国民のスポーツライフ

お医者さんに聞いてみた
~Withコロナ時代に見直す、スポーツの効能

2021年1月26日

コロナ疲れ・ストレスの解消法！運動・スポーツで心のケア



協力 公益社団法人 日本医師会
DOCTOR'S INTERVIEWS #03
国民のスポーツライフ

お医者さんに聞いてみた
~Withコロナ時代に見直す、スポーツの効能

2021年1月21日

テレワークで肩こり・腰痛が増加 その対策教えます



協力 公益社団法人 日本医師会
DOCTOR'S INTERVIEWS #02
国民のスポーツライフ


お医者さんに聞いてみた
~Withコロナ時代に見直す、スポーツの効能

2020年12月28日


自粛生活で「速く歩けなくなった」27.7%～高齢者は家族や地域が支える

ENHANCED BY Google 


オススメ記事




日本人の座位時間は世界最長「7」時間！座りすぎが健康リスクを高める あなたは大丈夫？その対策とは…



数字で見る！スポーツで身体に起こる気になる「6」つのデータ



「なぜ今、他業界がスポーツに注目しているのか」スポーツと他産業の融合によって生まれる「スポーツオープンイノベーション」




運動ができるようになると、アタマもよくなる！？ 専門家に聞く！子供の能力を引き出すためのメソッド



スポーツ庁が考える「スポーツ」とは？Deportareの意味すること


動画×スポーツ庁



日本医師会からの提言・鈴木長官との対談



2019年度次世代アスリート・キャリア育成大使



運動部活動イノベーション ～学校・地域・民間が協働する部活動改革～

もっと見る >



3

第3期スポーツ基本計画策定に向けて

第3期スポーツ基本計画の策定に向けて

- ・令和3年4月21日の第26回スポーツ審議会において、第3期スポーツ基本計画（2022～2027年）の策定について室伏スポーツ庁長官から諮問。
- ・スポーツ審議会基本計画部会を設置し、大きく、以下の2項目について議論を重ねている。
 - ①未来社会における生涯を通じた豊かなSport in Lifeビジョン等を含め、2030年以降を見据えたスポーツ政策の在り方
 - ②今後5年間のスポーツ政策の目指すべき方向性及び主な政策、計画の実効性を高めるための方向性の提示



(令和3年4月21日、スポーツ審議会早川会長へ諮問)





スポーツで「未来」を創る！

「スポーツ立国」

自発的にスポーツに取り組み自己実現を図り、
前向きで活力ある社会と絆の強い世界を創る。



スポーツの価値をさらに高め、
日本の未来にレガシー（遺産）を残す。





JAPAN SPORTS AGENCY



japansportsagency



@sports_JSA



Sport in Life