



スポーツ庁  
JAPAN SPORTS AGENCY

# スポーツを通じた健康増進について

令和6年7月26日

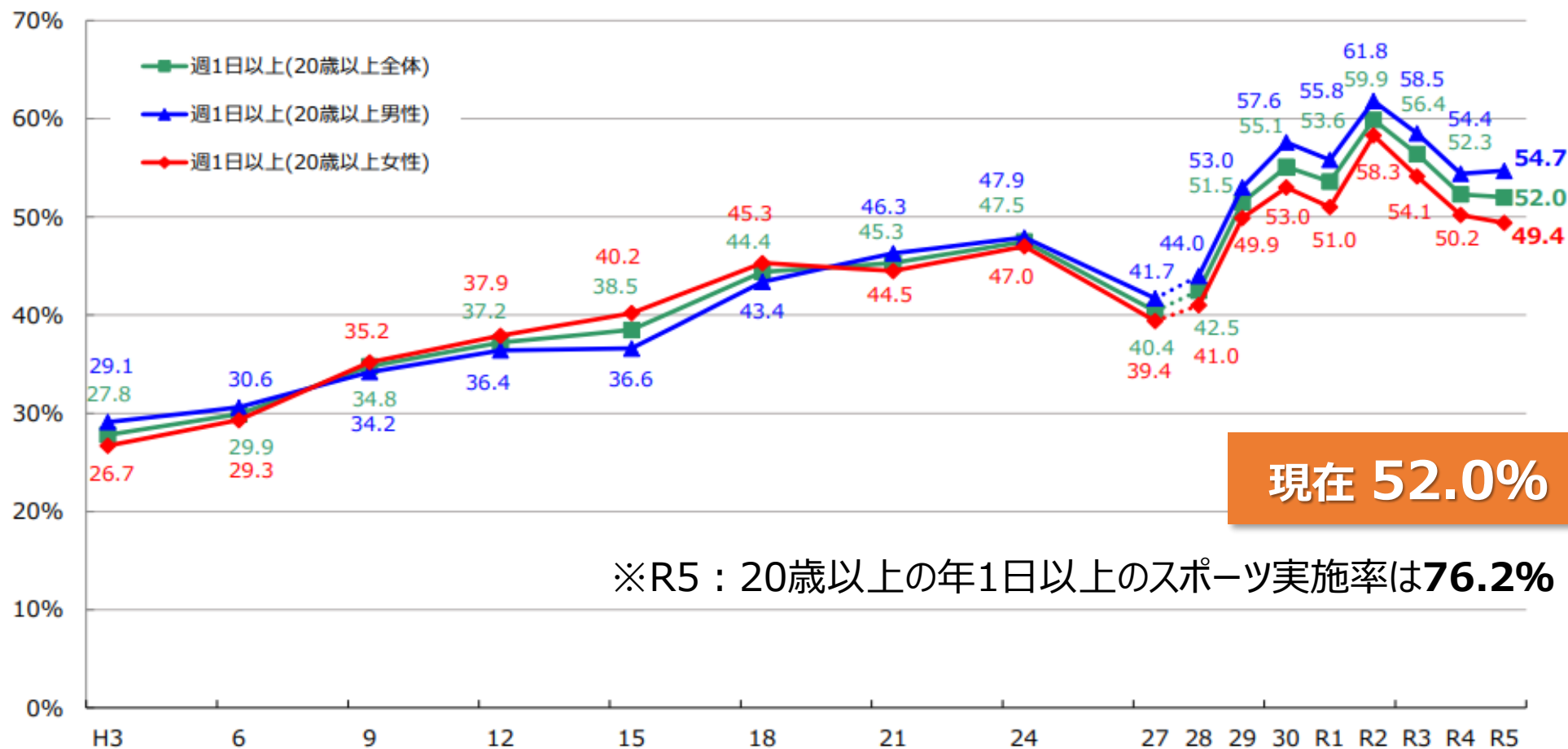
スポーツ庁



# 20歳以上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回以上のスポーツ実施率： 70%  
成人の年1回以上のスポーツ実施率： 100%に近づく

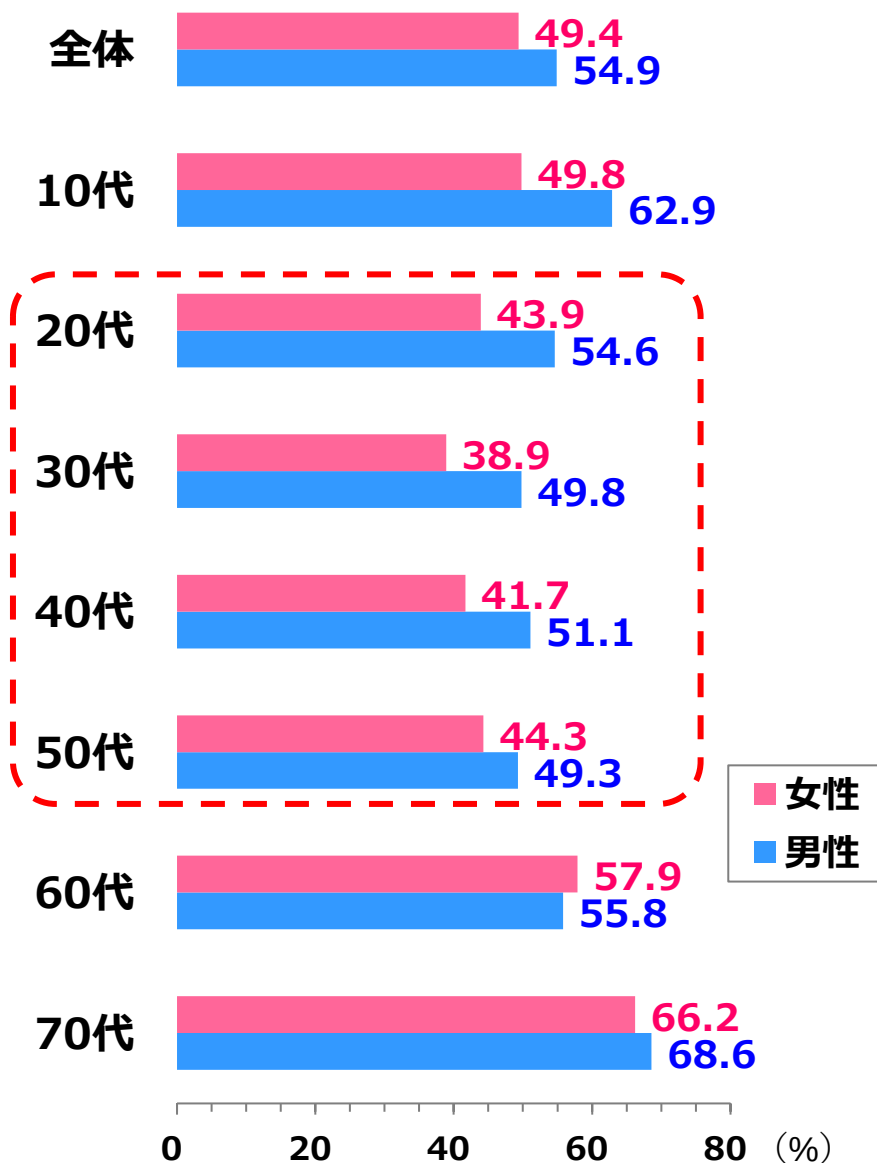


※第3期スポーツ基本計画（R4年度～8年度）においては、「成人のスポーツ実施率」は「20歳以上のスポーツ実施率」を用いて評価することとしている。

＜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）

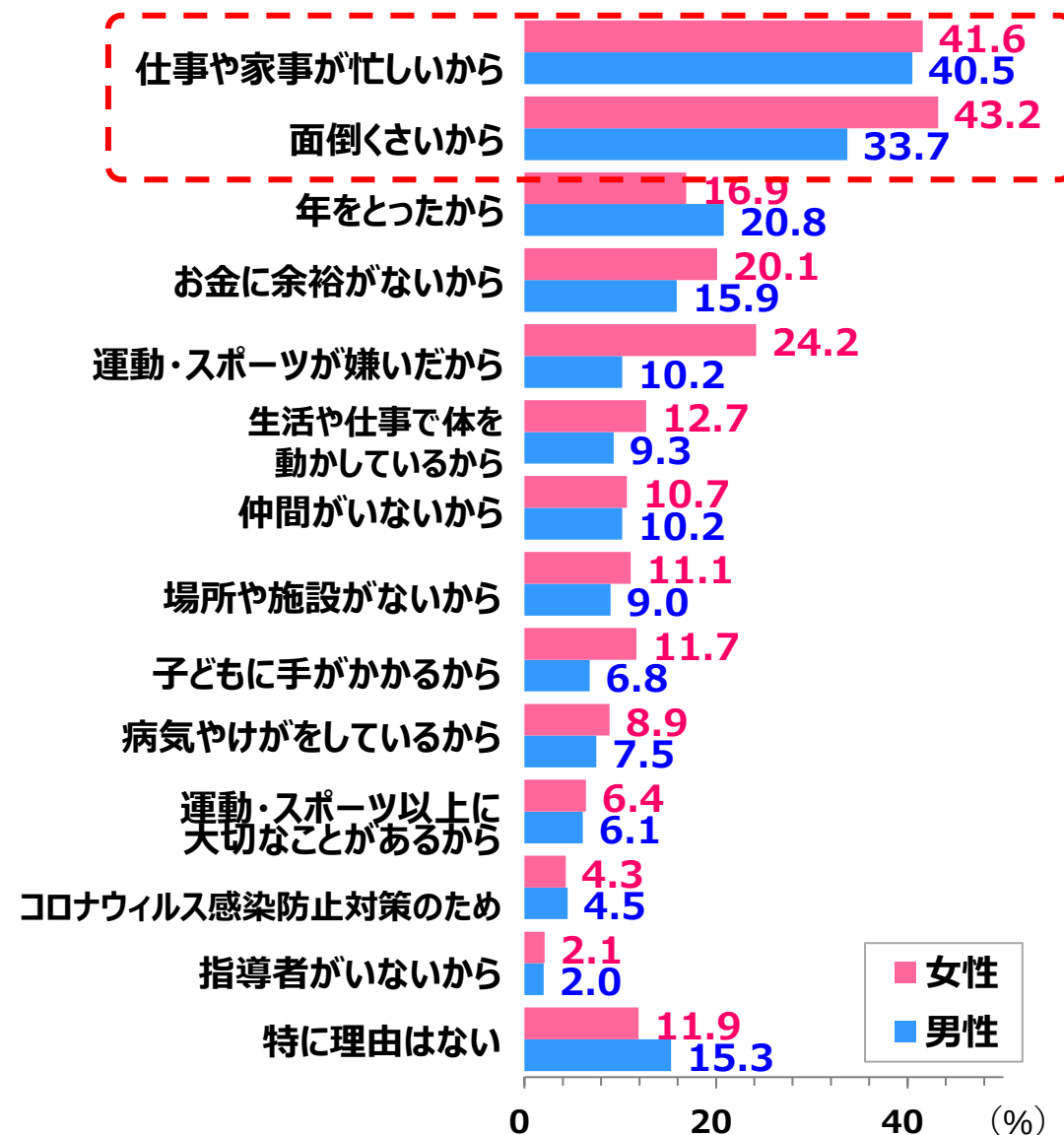
# 性別・年代別スポーツ実施率と阻害要因

## ■年代・性別スポーツ実施率（週1日以上）



※10代は18歳，19歳のみ

## ■スポーツ実施の阻害要因 ※複数回答可 (週に1日以上実施できない・直近1年に運動しなかった理由)



(出典) 「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(令和5年度 スポーツ庁実施) より作成

# Sport in Life推進プロジェクト①

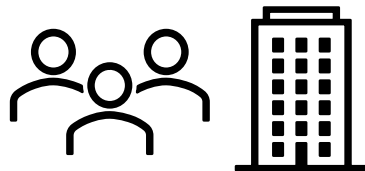
- 「Sport in Life」（スポーツが生涯を通じて生活の一部となることで人生や社会が豊かになるというもの）の理念に賛同する民間企業、地方自治体、スポーツ団体、経済団体等で構成する**コンソーシアムを設置**（**加盟団体は3,670団体**（2024年6月30日時点））
- 加盟団体の取組を表彰する「**Sport in Lifeアワード**」を創設
- スポーツ参加人口拡大に向けた**取組モデル創出事業**を実施
- 従業員に対しスポーツを通じた健康増進の取組を行っている企業を、「**スポーツエールカンパニー2024**」として認定（1,252企業）
- スポーツ実施率の向上に向けた**総合研究事業**を実施

## Sport in Life

### ◆Sport in Life コンソーシアムの設置

取組みの広げ方が  
わからない、労力  
がかかる

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

**コンソーシアム加盟を  
募集してます！**

Sport in Life  
コンソーシアム  
URL



## Sport in Lifeコンソーシアム



スポーツ  
関連団体

地方公共団体  
・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

### 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)





## ◆Sport in Life アワード

○加盟団体の優れた取組を表彰  
令和5年度

- ・大賞 1団体
- ・優秀賞 7団体（企業3、団体2、自治体2）

○受賞した取組は事例集にまとめ、ホームページで広く発信



## ◆取組モデル創出事業

○スポーツ実施人口の裾野拡大を目的として、従来のスポーツの枠にとらわれず、新たなアプローチにより、スポーツ実施者の増加に向けたモデルとなる先進事例を形成

○令和5年度は、10団体を採択

### 【採択事業例】

事業タイトル:企業におけるモーターコントロールエクササイズ介入がスポーツ実施率および労働生産性に与える影響

### 【事業概要】

労働時間と通勤時間が比較的長く、平日に運動を実施することが困難である20～50歳代の企業勤務者に対し、企業での勤務時間中または勤務時間後に、身体の使い方を改善することを目的とする エクササイズを企業内やオンラインで導入する。



## ◆スポーツエールカンパニー

○従業員の健康増進のためにスポーツ活動の促進に積極的に取り組む企業（コンソーシアム加盟団体）を認定

2024年は、1,252企業を認定

### 【スポーツエールカンパニーの認定を受けるメリット】

- ・ ハローワークの求人票等に、PRロゴマークとしてスポーツエールカンパニーロゴマークを表示できる。
- ・ スポーツ庁が行う調達案件の審査時に、スポーツエールカンパニー認定企業には加点される。

- 運動・スポーツをする際に何らかの制限や配慮が必要な方々を含め、**誰もが身近な地域で安全かつ効果的な運動・スポーツを日常的に実施**するためには、**地域の体制整備が必要**。
- 地域の実情に応じて**地方公共団体が行う**、多くの住民が安心して、**安全かつ効果的な健康づくりのための楽しい運動・スポーツを習慣的に実施するための取組を支援**。

|     |          |     |    |
|-----|----------|-----|----|
| 交付先 | 都道府県、市町村 | 補助率 | 定額 |
|-----|----------|-----|----|

## 支援対象

### 体制整備の取組【必須事項】

効率的・効果的に取組を実施することができる連携・協働体制の整備



### 習慣化させるための取組【必須事項】

- ① **医療と連携した**地域における運動・スポーツの習慣化の取組
- ② 要介護状態からの改善者を含めた、**介護予防を目指した**地域における運動・スポーツの習慣化の取組
- ③ 地域住民の**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・スポーツを推進する取組
- ④ **障害の有る人が、ない人と一体となった**形での運動・スポーツの習慣化の取組
- ⑤ 以下のいずれかのターゲットに係る主に**スポーツ無関心層に対する**地域における運動・スポーツの実施・習慣化に係る取組  
**ア. 女性（妊娠期・子育て期を含む）**  
**イ. 働く世代**

### 追加実施事項【選択事項】

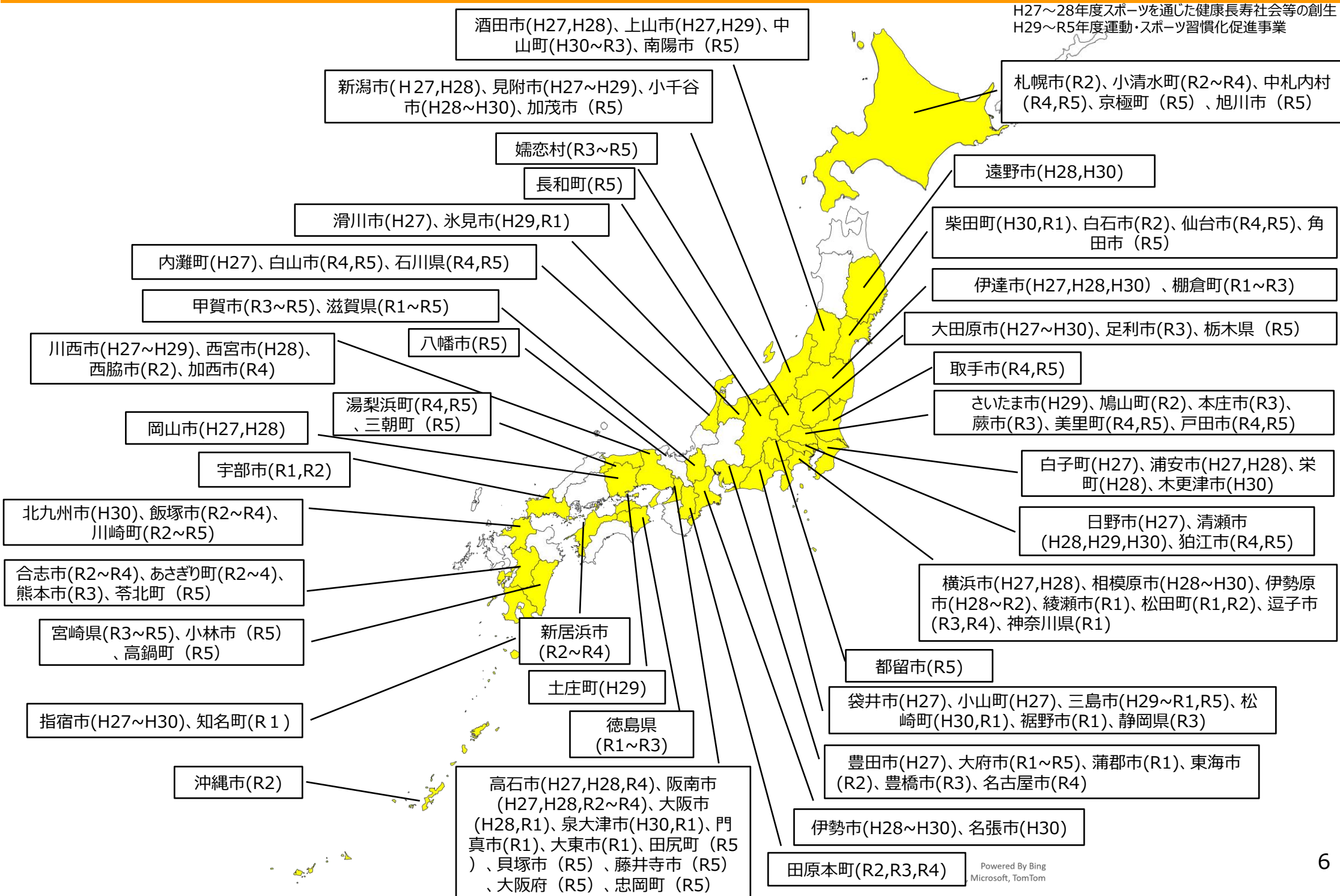
- ① **相談斡旋窓口機能**  
地域住民の多様な健康状態やニーズに応じた情報提供や相談を行う窓口の設置  

- ② **官学連携**  
地域の大学等に備わる専門的知識や施設の活用  

- ③ 複数の地方公共団体の連携・協働
- ④ **運動・スポーツ関連資源マップの作成・活用**  
地域住民の健康状態に応じたスポーツ実施場所等の情報を見える化したマップの作成・活用
- ⑤ **運動・スポーツの実施が社会保障費に及ぼす効果の評価**

# 運動・スポーツ習慣化促進事業 参画自治体(平成27～令和5年度)

H27～28年度スポーツを通じた健康長寿社会等の創生  
H29～R5年度運動・スポーツ習慣化促進事業





# 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（概要）

～目的を定め、心身に多様な変化を与える～

- 運動・スポーツの効果を高めるためには、**心身の維持・向上が必要な機能に焦点を当て、そ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。
- このように心身に多様な変化を与える運動・スポーツを実施し、**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）**を目指すことによって、健康の保持増進はもとより、QOL（Quality of Life, 生活の質）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できる。
- **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等）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され、**ライフパフォーマンスの向上につなげる**ことが期待されている。
- スポーツを「する」ことを通じた「楽しさ」や「喜び」、「ともに」行い「つながり」を感じること、心身の健康増進等といったスポーツの価値を高めていくことは重要であり、引き続きスポーツ実施率向上のための施策を推進することが必要。これまでの取組に加え、運動・スポーツの効果を高めるなど、**質的な視点を持った取組**を更に推進することが重要。

ライフパフォーマンスの向上



性別、年齢、障害の有無等にかかわらず**多様な人々のスポーツを通じたライフパフォーマンスの向上に向けて、目的を持った運動・スポーツを推進していくため、そのねらいや方向性について国等に求められる対応策等も含めて取りまとめ。**



## 推進のねらいと方向性

- スポーツは、**体を動かすという人間の本源的な欲求にこたえる**ものであり、**スポーツを支える土台としてのコンディショニング**※や、その方法としての**多様な目的を持った運動**（エクササイズ・トレーニング）とともに**人間の潜在的身体能力を開拓する**ものと捉えることができる。 ※最高の能力を発揮出来るように精神面・肉体系・健康面などから心身の機能を調整すること。
- 運動・スポーツに関係する**4つの要素（筋骨格系、神経系、呼吸循環・内分泌代謝系、メンタル系）**に焦点を当て、**目的を明確化して運動・スポーツ**を実施すること。心身に多様な変化を与えられ、得られる効果や適応性を高めることができる。
- 身体診断「セルフチェック」動画等を用いて**自身の状態を把握**すること。自主的に身体への意識及び関心を高めることができ、効果的な運動・スポーツの実施への寄与が期待される。
- 多くの人々が、**自らの心身機能の状態や運動・スポーツの影響及び効果に対する関心を高め**、個人の適正、健康状態及びライフスタイルに応じて、ライフパフォーマンスの向上を目指し、**目的に合わせて運動・スポーツが実施できるような環境整備等**が求められる。また、**国民一般のライフパフォーマンス向上のために、アスリート支援で得られたスポーツ医・科学の知見や事例が生かされるような取組**が必要。

## 国等に求められる対応策



国は、**目的を持った運動・スポーツを推進**するため、以下の取組を実施。

- ① **多くの人々が、ライフパフォーマンスの向上を目指し、自発的に目的に合わせて自身に適した運動・スポーツを実施できるようにするための取組**：実態やニーズ調査、目的を持った運動・スポーツの実施推進に係る環境整備、知見の集約と実証研究の成果の周知、実践モデルの創出、セルフチェックの周知啓発、指導者向けツール検討等
- ② **ハイパフォーマンススポーツのサポートで得られた知見をライフパフォーマンスの向上に生かすための取組**：知見や事例の収集、効果検証とその周知等



地方公共団体等は、**国の取組によって得られた成果や情報、調査研究での知見等を活用**することが望まれる。



# スポーツツーリズムの促進

- 【現状・課題】「スポーツツーリズム」等を通じた交流人口の拡大による地域の活性化を促進する必要がある。
- 【今後の取組】スポーツツーリズムのコンテンツの創出を推進し、まちづくりの担い手育成を支援することにより、スポーツの振興と地方創生との好循環を実現する。また、文化庁、観光庁と連携し、「スポーツ文化ツーリズム」の定着に向けた取組を引き続き実施する。

## スポーツツーリズムのコンテンツ創出

### ○スポーツによる地域活性化・まちづくりコンテンツ創出等総合推進事業

スポーツと地域資源を融合させた「スポーツツーリズム」等を通じ、交流人口の拡大、地域・経済の活性化を推進するため①高付加価値コンテンツの創出に向けた取組をモデル的に支援するほか、インバウンドの回復を踏まえた②スポーツツーリズム・ムーブメント創出を積極的に推進する

#### ①スポーツツーリズムコンテンツ創出

・重点テーマの「武道（デジタル技術の活用を含む）」、「アウトドアスポーツ」を含めたテーマ別に地域スポーツ資源を活用した実証モデルの実施、効果検証等を行う

（取組事例）国内外旅行者から選ばれる優良コンテンツを創出。**地域の魅力向上や消費額拡大、地方部での長期滞在※に資する取組**※ワーケーション、検定や資格の取得、コンディショニング等

##### ●武道ツーリズム（事例1）

日本発祥の武道と歴史・文化等を融合させた稀少性の高い体験コンテンツを創出



弓道・剣道×金沢江戸体験ツアー



合気道×熊野古道体験ツアー

##### ●アウトドアツーリズム（事例2）

「スノースポーツ」、「トレッキング」など、景観や自然環境、地域の生活等を有機的に連携させた、広域コンテンツを創出



若木川に沿ったアウトドア体験ツアー



山陰海岸でのトレイルウォークツアー

#### ②スポーツツーリズム・ムーブメント創出

・ホームページ等を通じデジタル技術を活用したプロモーションを実施し、基礎的データの収集・分析、セミナー等を通じた、データ利活用、他地域での自発的な取組を促進。

・人口集積地やオンラインでの体験機会の創出による武道を中心としたスポーツツーリズムの認知拡大を通じ、訪日意欲の喚起、地方誘客の促進を行う。



武道ツーリズム体験イベントの様子

## まちづくりの担い手育成支援

### ○スポーツによる地域活性化・まちづくり担い手育成支援事業

スポーツツーリズム等のスポーツによる「まちづくり」を推進していくため、その担い手となる地域スポーツコミッション（地域SC）の経営の安定や特に運営を担う人材の育成・確保（質的な向上）に向け、①新たな事業展開へのチャレンジ等をモデル的に支援するとともに、②研修講座の実施等の人材育成サポートや人材確保に向けたマッチングの実証を行い、自立・自走化した地域SCの増加を目指す。

#### ①地域SC経営多角化等支援事業

・地域SCの多角的な事業展開へのチャレンジを支援する。

① 交流人口拡大に資する事業（アウター事業）

② 地域住民向けの事業（インナー事業）

・その他、地域SCの新設に必要な費用を支援する。

##### ●アウター事業の事例：

恒常的なスポーツ誘客が可能な

「通期・通年型スポーツアクティビティの創出」



日本発祥の武道をコンテンツ化



ホストタウンのレガシー化

##### ●インナー事業の事例：

地域コミュニティの活性化を図る

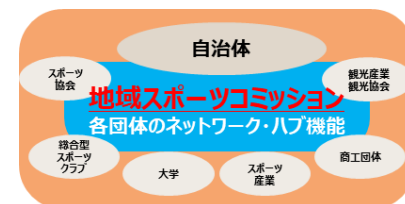
「交流イベント・スポーツインライフの推進」



オリンピックによるランニング教室



企業・地域が連携した多世代運動会



#### ②地域SC基盤人材サポート事業

・地域SC経営多角化等支援事業に対し、個別にコンサルティングを実施。

・研修講座等の人材育成サポートの対象者を拡大

① 地域SC初任者や設立検討団体担当者

② 地域SC運営に係るノウハウを取得に向けた支援

・地域SCの実状に合わせて、人材確保に向けたマッチングをモデル的に実証する。

# 「スポーツ・健康まちづくり」優良自治体表彰制度（通称：スポまち！長官表彰）



東京 2020 大会のレガシーとして、全国を先導する「スポーツ・健康まちづくり」に、**今後取り組もうとしている**自治体のアイデアを表彰するとともに、自治体のアイデアを積極的に広く全国へアピールし、スポーツを活用した特色あるまちづくりの全国展開を推進。

**「スポーツを活用した「まちづくり」に取り組もうとしており、持続的な取組が確保できる体制が整っている自治体」**のアイデアを表彰します！

スポーツによる  
「まちづくり」を応援します！

**スポまち！  
長官表彰**



「スポーツ・健康まちづくり」計画に取り組む自治体を表彰

「我がまち」の取組をスポーツ庁が全力でPR！！

（参考）イメージ図

