

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 実践に関する実態・ニーズ調査検討委員会 中間取りまとめ ～ライフパフォーマンスについて～

令和6年7月9日

1. はじめに

スポーツ庁では、スポーツ審議会健康スポーツ部会で議論を行い、令和5年8月に「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」を取りまとめた。

スポーツの価値を高め、多くの人々がスポーツの価値を享受できるようにするためには、国民のスポーツ実施率の向上に焦点を当てたこれまでの施策に加え、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していくことが重要である。

そのため、この取りまとめでは、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（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）に向けて、目的を持った運動・スポーツ（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）を推進していくため、そのねらいや方向性について新たに示している。

スポーツ庁では、この取りまとめに基づき、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、様々な取組を推進している。この一つとして、令和5年度から2か年事業により、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・スポーツの実践に関する実態・ニーズ調査¹を実施している。

本調査を進めるに当たっては、ライフパフォーマンスの整理、調査の内容や方法等の検討を行うため、スポーツ科学、医学、健康科学、リハビリテーション学、心理学、薬理学、経済学、地球惑星科学等の分野の学識経験者・専門家から構成される検討委員会を設置している。

このたび、ライフパフォーマンスについて、具体的に示してわかりやすく情報発信していくため、本検討委員会において、様々な分野からみた捉え方や関連する観点と要素を踏まえ、検討、整理を行い、中間取りまとめを行った。

2. 背景・趣旨

(1) スポーツの価値と捉え方、目的を持った運動・スポーツの意義

スポーツは、「する」「みる」「ささえる」という様々な形での自発的な参画を通して、「楽しさ」や「喜び」を感じることに本質を持つものであり、また、体

¹ Sport in Life 推進プロジェクト「スポーツ実施率の向上に向けた総合研究事業」による「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・スポーツの推進に係る調査研究」のうちの一つ。

力の維持・向上、体重管理、自己免疫力の向上、ストレス解消等、心身の健康の保持増進に様々な効果が期待できる。そのため、「楽しさ」や「喜び」といったスポーツそのものが有する価値、「ともに」行い「つながり」を感じることで、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が重要である。

加えて、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（最高の能力を発揮出来るように精神面・肉体面・健康面などから心身の機能を調整すること）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、人間の潜在的な身体能力を開拓するものと捉えることができる。

また、目的を定めた心身に多様な変化を与える運動・スポーツの実施は、運動・スポーツの効果を高めることができ、それによってライフパフォーマンスの向上を目指すことにより、健康の保持増進はもとより、QOL（生活の質）を高め、生きがいのある充実した生活を送ることに寄与し、更にスポーツの価値を高めることが期待される。

（2）ライフパフォーマンスについて検討・整理を行う趣旨

運動・スポーツを実践する場において、アスリート、医学的配慮が必要である者、疾病や介護予防等のために運動が必要である者等については、それぞれの目的に応じた方法でコンディショニングを含めた運動・スポーツが実施されるよう取組が行われている。一方、子育て世代や働く世代、未病である者については、こうした目的に合わせた運動・スポーツの実施状況や自らの身体への意識の高さは個々のリテラシー及び取り巻く環境等により、多様であると考えられる。

そのため、多様な人々が、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、本調査では、①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・スポーツの実践に関する実態及びニーズ調査、②ハイパフォーマンススポーツでのサポートで得られたスポーツ医・科学の知見や事例等の包括的な集約・整理、③目的を持った運動・スポーツの実践プログラム（方法例）の検討及び提案等を行うこととしている。

こうした中、今後、本調査を進めていく上で、また、その成果を含め、運動・スポーツによるライフパフォーマンスの向上について広く国民一般に向けて周知啓発を図っていく上で、ライフパフォーマンスについて検討、整理を行い、具体的にわかりやすく情報発信していくことは重要である。

（3）ライフパフォーマンスの向上を通じた社会課題の解決への寄与

AI 等様々な技術革新が急速に広がり、こうした先端技術の活用を通じて人々の「働き方」等のライフスタイルも大きく変わろうとしている。テレワークの普及を始めとする働き方改革も進展し、生活時間の使い方にも変化が生まれようとしている中、毎日の生活の中でスポーツに親しむ時間や環境を確保することが求められている。また、知識や技術は AI 等に代替されていく可能性があり、技術

革新によって求められる能力が変わっていく中、運動・スポーツを通じて人間の潜在的な身体能力を開拓することが益々重要となっている。

こうした中、運動・スポーツによるライフパフォーマンスの向上に向けた機運を醸成していくことは、多くの人々に対して運動・スポーツを実施することの意義や目的を伝える高い訴求力となることが期待される。

また、運動・スポーツによるライフパフォーマンスの向上を通じて、①人生100年時代に全ての人が元気に活躍し続けられる社会の構築、②自然災害の発生、感染症の流行、気候変動等による生活環境の変化（心身への影響が懸念又は想定されるもの）への適応など、様々な社会課題の解決にも寄与できると考えられる。さらに、将来的に、宇宙で生活するための身体活動向上等に関する知見（ハイパフォーマンス領域での知見）を国民一般のライフパフォーマンスの向上に活かすことが期待されている。

こうしたことから、ライフパフォーマンスを多面的に捉え、幅広い観点から検討、整理することは重要であり、ライフパフォーマンスが健康・スポーツの分野に加え、他の分野でも共通言語となり得る波及効果が期待される。

3. 様々な分野からみたライフパフォーマンスに関連する観点と要素

上述のとおり、運動・スポーツによるライフパフォーマンス向上は、心身の機能の向上はもとより、様々な社会課題の解決にも寄与できると考えられる。

そのため、健康・スポーツの分野に加え、様々な分野からみたライフパフォーマンスの捉え方や関連する観点と要素を踏まえ、検討、整理することが重要であり、ライフパフォーマンスを多面的に捉えることにつながる。

様々な分野からみたライフパフォーマンスに関連する観点と要素について、本検討委員会委員からの意見等の概要を次に示す。

- ライフパフォーマンスとは、障害の有無や健康の保持増進を超えた概念である。ライフパフォーマンスを高めることは、運動・スポーツのやりがいや楽しさ、喜び、自信を高め、心理的側面への好影響を与える。人生100年時代において、個人の目標を最大化し、生きがいや充実感、幸福を感じてポジティブに人生を生き抜く力、また、レジリエンスや予見行動力が必要であり、ライフパフォーマンスは生活を支える基盤である。
- 自然環境（地震、大雨、洪水等による災害や感染症の流行等を含む）や社会環境（少子高齢化等）の変化は、ライフパフォーマンスに影響を与えることから、時代や環境の変化とともに、求められるライフパフォーマンスは変化する。ライフパフォーマンスは、Well-being を維持するパフォーマンスであり、健康効果、コミュニティ、人間関係にも関連する。障害の有無にかかわらず、ライフパフォーマンスの向上は、身体機能に加えて、自己効力感や幸福感の向上をもって Well-being を高めることに寄与する。

- ライフパフォーマンスの向上には、機能不全や不調によって低下したパフォーマンスの回復、コンディショニングによる自身の能力を最大限に利用したパフォーマンスの発揮、能力自体を向上させるパフォーマンスの強化という側面がある。また、(ライフパフォーマンスに関する) 評価指標等は、個人の置かれた環境、ライフステージ、目標、価値観、文化背景によって変化する。

- ライフパフォーマンスには、
 - ① 身体的要因：身体感覚（固有受容感覚²、内受容感覚³）、身体のコーディネーション、リズム（生活、睡眠、トレーニング）、呼吸、心拍、（体幹を含む）姿勢、平衡/バランス、脱力/リラクゼーション
 - ② 心理的要因：目標設定、意思決定、注意/集中のコントロール、マインドフルネス、感情のコントロール、不安定減、ストレスマネジメント、やる気/モチベーション、レジリエンス
 - ③ 環境要因：他者（非当事者）、チームビルディング、アフォーダンスが関係する。

- 高齢社会において、服薬治療中でスポーツを実施している人々も多くいる中、ライフパフォーマンスを維持するためには、薬を正しく使用しながら運動を実施することが重要である。また、薬の使用と栄養の摂取の併用、薬物療法と運動療法のバランスは、非常に重要である。さらに、そのような人々がライフパフォーマンスを高めるためには、栄養の摂取と運動の実施の併用はもとより、薬の使用による副作用やパフォーマンスに与える影響についての正しい知識を身につけた上で、薬を適切に使用することが重要である。

- ライフパフォーマンスを数値化するための操作的定義を決定する必要がある。ライフパフォーマンスの変数を決定するには、直接効果と外部効果に分ける必要がある。直接効果には心身の機能が指標になり、外部効果は時間の使い方（労働、余暇等の内訳）や医療機関の受診回数が指標になり得る。

- 個人を取り巻く環境（周囲の人に受け入れられていること、伸ばしてもらえること、周辺からのフィードバックがあること等）、運動・スポーツ等を実施するための時間の使い方、長期的予見性はライフパフォーマンスの要素である。また、生き抜く力、震災などから立ち直る力は、ライフパフォーマンスにはあって、Well-being にはない要素である。さらに、物理的パフォーマンスと精神的なパフォーマンス（本人が自覚するパフォーマンスの向上と幸福感の充足）の両立が重要であり、この2つが両軸となることでライフパフォーマンスが向上する。

² 自分の身体がどのように動いているのか、どのような姿勢になっているのか、どのぐらい力が入っているのかを感じる感覚のこと。

³ 触覚、視覚、聴覚、味覚、嗅覚の五感とは異なり、「お腹がすいた」、「心臓がドキドキする」といった、身体の中の感覚のこと。

4. ライフパフォーマンスに関連する要素の一つとして重要な「適応能力」

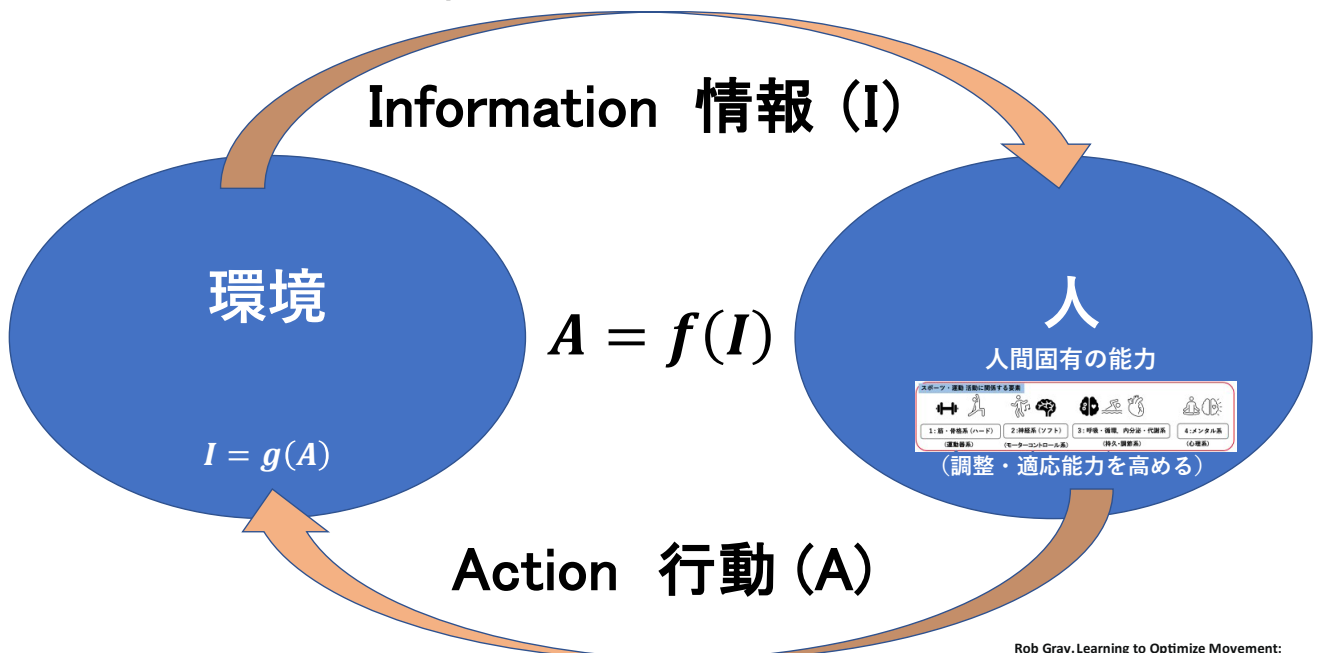
上記3. の様々な分野からみたライフパフォーマンスに関連する観点と要素をみると、共通項の一つとして「環境との相互作用」があり、これはライフパフォーマンスに影響を与える重要な要素の一つであると考えられる。

人は、置かれている環境から情報を知覚し、得られた情報に基づいて最適な判断をして行動する。さらに、行動している中で、人は新たな情報を感じ取り、その情報や状況に応じて、最適な行動を選択する。このようなプロセスは知覚行為循環と表される。

スポーツにおいても、置かれている環境から情報を感じ取り (Perception)、感じ取った情報に基づいて動作を実行する (Action)。動作を実行する中で、新たな情報を常に知覚し、動作をコントロールする。この循環的なプロセスは、環境へ適応する能力を高めることに寄与する。なお、スポーツを通じた適応能力の向上には、心身機能の向上が必要であり、この心身の機能を効果的に高めるためには「目的を持った運動・スポーツ」を実施することが重要である。心身機能の向上は、動きや動作の質を高め、必要な情報を感じ取る能力、さらには最適な意思決定や実行する能力の開拓に寄与する。こうしたことは、スポーツをさらに楽しむことにもつながる。

適応能力の向上は忍耐力を高め、情動のコントロール、さらにはコミュニケーション能力の向上にも資する。スポーツを通じた適応能力の向上は、最悪な状態や危機に陥った状態から乗り越える力や問題解決能力を高め、これらの能力は人生 100 年時代を生き抜くために必要な能力の一つである。以上のことから、スポーツを通じた適応能力の向上は、ライフパフォーマンスの向上に寄与できるといえる。

Perception 必要な**情報**を感じ取れる能力



Action 最適な判断、運動を実行する能力

Rob Gray, Learning to Optimize Movement: Harnessing the Power of the Athlete-Environment Relationship. (2022)を改変

(出典) 第2回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・スポーツの実践に関する実態・ニーズ調査検討委員会 (令和6年3月22日) 資料1より抜粋・一部修正

5. ライフパフォーマンスについて

様々な分野からみたライフパフォーマンスに関連する観点と要素には、いくつかの共通項があり、そうしたことを踏まえると、ライフパフォーマンスについては、次のとおり整理できると考えられる。

- ライフパフォーマンスとは、困難な状況に陥ったとしてもそれを乗り越える力であり、それぞれのライフステージにおいて、環境変化や心身の変化を知覚し、心身機能を適応させながら、個々の課題解決や目標達成に向けて発揮できる能力をいう。
 - ・ ライフパフォーマンスは、人生 100 年時代の生活を支える基盤となり、この能力を開拓することにより、心身の健康の保持増進はもとより、Well-being の維持・向上に寄与するものである。
 - ・ ライフパフォーマンスには、①自然・社会の環境変化や加齢等に伴う心身の変化（以下「環境変化等」という。）を知覚する能力、②知覚によって得られた情報に応じた、環境変化等への心身の対応・調整・適応能力（感染症等の疾病に対する耐性を含む。）やレジリエンス、予見行動力が含まれる。
 - ・ ライフパフォーマンスの向上⁴には、運動・スポーツの欲求を高めるとともに、目的を持った運動・スポーツの実施によって個々の能力をより高めていくことが重要となる。なお、個々のライフパフォーマンスの向上によって、それぞれが相互に影響し合い、新たに活力を生み出し、集団ひいては社会の形成、発展等にも寄与できる。
 - ・ ライフパフォーマンスは、行動範囲、活動の量・質、運動器⁵の機能、自己効力感、幸福感、満足度、運動・スポーツ等を実施するための自分に合った時間の使い方を含めた複数の指標により、自覚や観察ができる。

つまり、ライフパフォーマンスとは、困難な状況に陥ったとしてもそれを乗り越える力であり、それぞれのライフステージにおいて、環境変化や加齢等に心身機能を適応させながら、個々の課題解決や目標達成に向けて発揮できる能力と言える。また、ライフパフォーマンスの向上²を目指すことは、心身の健康の保持増進はもとより、QOL を高めることなど、Well-being の最大化に資する。

⁴ ライフパフォーマンスの向上とは：

- ・ 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
（出典）スポーツ庁：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 ～目的を定め、心身に多様な変化を与える～（令和5年8月7日）
- ・ 一般の人々が日常生活で抱える課題の解決等
（出典）スポーツ庁：地域におけるスポーツ医・科学支援の在り方に関する検討会議提言～全国のアスリートがスポーツ医・科学支援を受けられる環境の実現を目指して～（令和4年11月29日）

⁵ 運動器とは：

- ・ 身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経などの総称のこと。
（出展）帖佐 悦男. ロコモティブシンドローム：運動器疾患を取り囲む新たな概念, The Japanese Journal of Rehabilitation Medicine, 2013, 50 (1); 48-54.

(別紙1)

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
実践に関する実態・ニーズ調査 検討委員会 委員名簿

- 川村 顕 早稲田大学人間科学学術院教授
- ◎久木留 毅 独立行政法人日本スポーツ振興センター理事 (ハイパフォーマンス
スポーツ・研究担当)
ハイパフォーマンススポーツセンター長
国立スポーツ科学センター所長
- 工藤 和俊 東京大学大学院総合文化研究科教授
- 久野 譜也 筑波大学大学院人間総合科学研究科スポーツ医学専攻教授
- 鈴木 秀典 日本医科大学名誉教授
- 関根 康人 東京工業大学地球生命研究所教授
- 玉置 龍也 横浜市スポーツ医科学センター診療部課長
- 津下 一代 女子栄養大学特任教授
- 前田 慶明 広島大学大学院医系科学研究科准教授
- 山下 大地 独立行政法人日本スポーツ振興センター
ハイパフォーマンススポーツセンター
国立スポーツ科学センター研究員

(五十音順、敬称略)

◎委員長

事務局

公益社団法人 日本理学療法士協会⁶

スポーツ理学療法業務推進部会

佐々木嘉光、鈴川仁人、相澤純也、中丸宏二、

高橋佐江子、牧原由紀子、井上夏香

⁶ 本事業の受託者

(別紙2)

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
実践に関する実態・ニーズ調査 検討委員会 開催経過

日時等	主な議事
第1回 (令和6年1月22日)	1. 本事業の趣旨 2. ライフパフォーマンスの概念に関する検討
委員からの個別ヒアリング (令和6年2月15日~29日)	1. ライフパフォーマンスについて
第2回 (令和6年3月22日)	1. ライフパフォーマンスについて 2. 中間取りまとめ(案)について