

# ライフパフォーマンスについて

～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～（概要）



- スポーツ庁では、目的を持った運動・スポーツを推進し、性別、年齢、障害の有無等にかかわらず多様な人々の運動・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）を目指している。
- 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、ライフパフォーマンスを検討、整理した。



目的を持った運動・スポーツとは

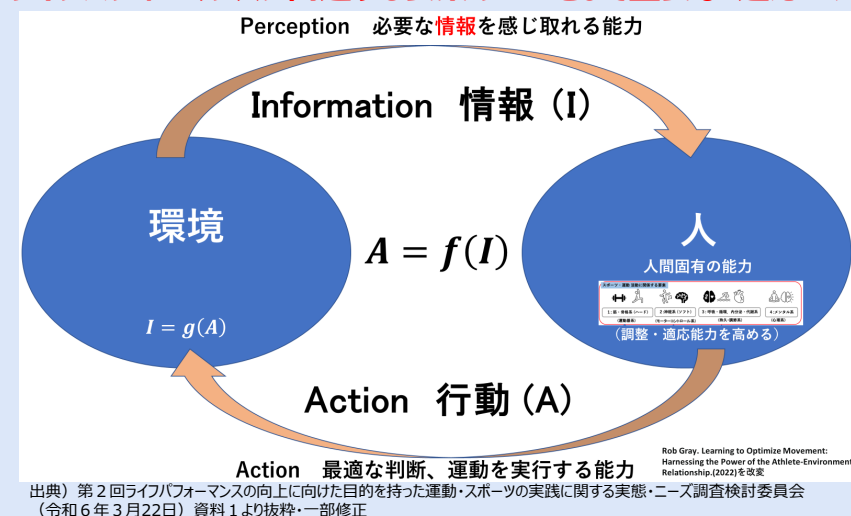
心身の維持・向上が必要な機能に焦点を当て、運動・スポーツの影響に着目し、それに適した方法や目的を定めた運動・スポーツ

## ライフパフォーマンスとは

観点・要素	スポーツの価値	Well-being	生きがい
	楽しさ・喜び	ライフステージ	目標
	自然環境（地震、大雨、洪水等による災害や感染症の流行等）	社会環境（少子高齢化）	気候変動等による生活環境の変化
	生き抜く力	立ち直る力	予見行動力
	身体的・心理的（充実感、自信、自己効力感、幸福感、レジリエンス等）要因		対応・調整・適応能力

など

### 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」



### 共通項

- **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**
- ライフパフォーマンスの向上を目指すことは、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。