

テーマ別シンポジウム：生涯スポーツ研究部会

課題A：共生社会の実現に向けた生涯スポーツ政策と協働システム構築に向けて

人生100年時代に人々の スポーツ権は保障できるのか —生涯スポーツ部会 課題Cより—

中京大学 スポーツ科学部
中野 貴博



課題C：シンポジウムのねらい

国民のスポーツ参加率が少しでも向上するような方策について議論の上、今後の施策立案やそのために求められるエビデンスの収集につなげていきたいと考えています。

あらゆるライフステージにおける運動・スポーツ参加を促進するための施策立案に少しでも役立つものとしたい。

生涯スポーツ部会（課題C）

生涯スポーツ部会の課題Cでは、

- ① 「人生100年時代に人々のスポーツ権は保障できるのか」を大命題とし、様々な世代や対象における運動・スポーツの現状を丁寧に論じてきた。
- ② 最終年度である本年度は、テーマ別シンポジウム立案時の最大の課題であった、研究成果をいかに社会施策の立案に役立てるかを論じるためのシンポジウムを企画。

Sustainable, Well-being

生涯スポーツ部会（課題C）

国民の運動・スポーツ参加の現状および問題点
—国民のスポーツ権を保障するための施策立案に向けて—

2021年度

様々な世代や対象の運動・スポーツ参加の状況を共有し、施策や環境上の問題点、および今後求められる施策などについて議論

⇒ 中年世代、若年世代（子ども）、女性

⇒ 現状の共有、課題の議論、施策立案のためのエビデンス

2021年度

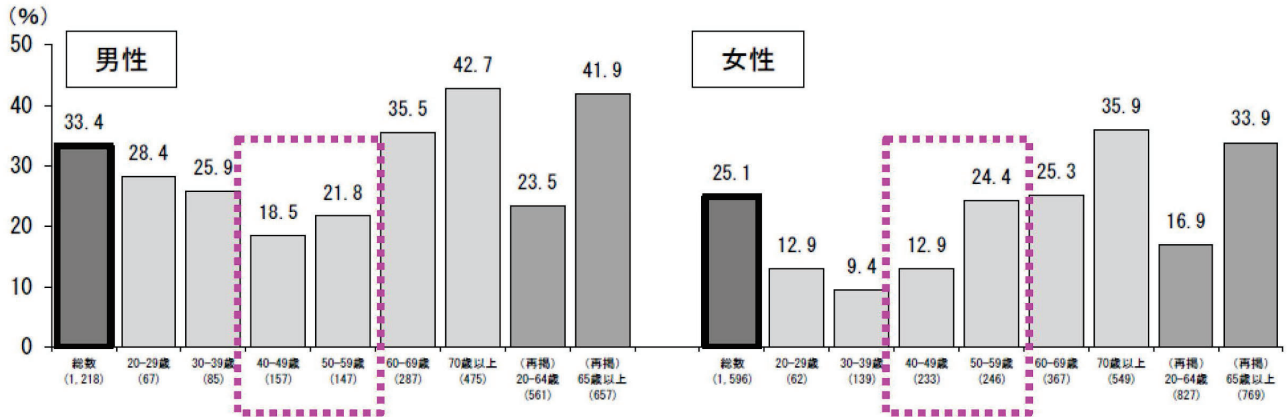
- 澤田亨 先生（早稲田大学）
中年世代の運動・スポーツ参加の現状と課題
- 宮本幸子 先生（笹川スポーツ財団）
若年世代の運動・スポーツ参加の現状と施策立案に向けた議論
- 小笠原悦子 先生（順天堂大学）
パーソナリティタイプに基づいたスポーツ・身体活動の促進のすすめ

2021年度の知見

中年世代の運動・スポーツ参加の現状と課題

まず、冒頭にエビデンスに基づいた政策立案の潮流が示された。

中年世代のスポーツ参加率は低い傾向（目標水準にはあがっていない）



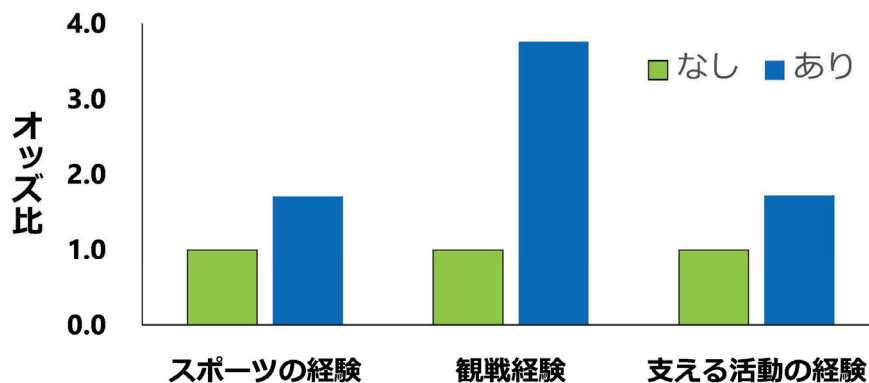
1回30分以上、週2回以上実施（国民健康・栄養調査2019より）

2021年度の知見

中年世代の運動・スポーツ参加の現状と課題

「元気や勇気や活力をもらった」人数 (%)	全体 (n=619)	男性 (n=284)	女性 (n=335)
スポーツ	432 (69.8)	208 (48.1)	224 (51.9)
オリンピック・パラリンピック	196 (31.7)	67 (23.6)	129 (38.5)

（郡山さくら他 第22回日本健康支援学会, 2021より）



（郡山さくら他 第22回日本健康支援学会, 2021より）

みんなの元気や勇気、活力に貢献するスポーツの価値を示すエビデンスが必要

2021年度の知見

若年世代の運動・スポーツ参加の現状と施策立案に向けた議論

	幼児	小学生(低中)	小学生(高)	中高生
政策	習慣づくり		体力向上	
	総合型・少年団の活性化			部活動改革
実施頻度	男子：横ばい～上昇 女子：横ばい～下降		男子：横ばい～下降▲ 女子：横ばい～下降▲	
実施種目	男子を中心に減少		減少▲	男子を中心に減少
	女子の体操・ダンス・トレーニング増加 運動遊び増加			

幼小～中高への運動習慣の持ち越しに大きな課題

⇒ 幼少期の「楽しさ」重視の運動を如何に継続するか？

2021年度の知見

若年世代の運動・スポーツ参加の現状と施策立案に向けた議論

子どもにとっての運動の動機は？

幼少期

⇒ 楽しい, 仲間, 交流, 爽快感など

児童期後期～中高では

⇒ トレーニングや競技志向が強まる

⇒ 結果的に, 実施の二極化が顕著になる

トレーニングや勝利, 健康増進が目的になると

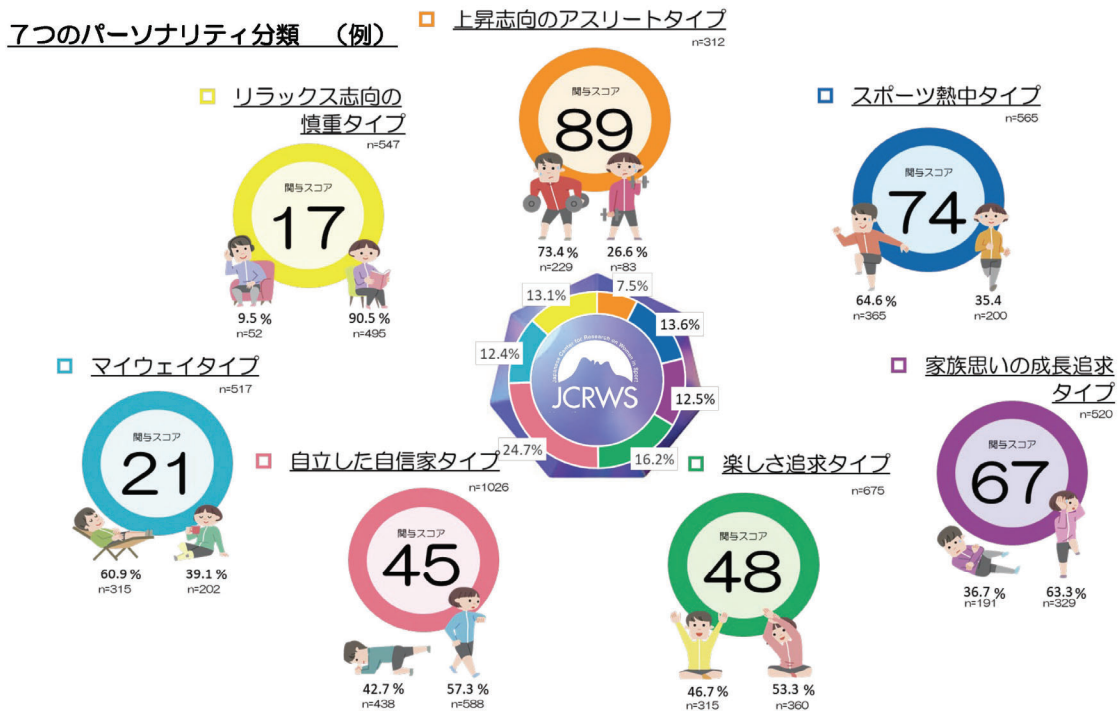
⇒ 運動楽しくない? につながることも…

保護者（機会提供者）の立場でも

⇒ 子どもに運動をさせる価値は, 体力, 勝利, 健康だけではなく, むしろそれ以外が多い!

2021年度の知見

パーソナリティタイプに基づいたスポーツ・身体活動の促進のすすめ



2021年度の知見

パーソナリティタイプに基づいたスポーツ・身体活動の促進のすすめ

上昇志向のアスリートタイプ

部活動所属し、常にベストを尽くすべき。スポーツとは、優れていると認められる場であると認識し、自らの行動に意義があると感じているため、他人の視線に対しては無関心。

スポーツ熱中タイプ

部活動への所属を重視。計画立案・実行というルーティン化を好み、他の人達とのスポーツ活動を好み、体を動かすことでストレスを発散する。勝利願望も強い。

家族思いの成長追及タイプ

身体活動の程度によって疲労感が多いとスポーツに対して嫌悪感、爽快感が多いと楽しみにつながる。

楽しさ追求タイプ

個人のペースでスポーツ・身体活動を行う傾向。「競争」がモチベーションを下げるが、人とのコミュニケーションや高評価のフィードバックによってモチベーションが高まる。

自立した自信家タイプ

SNSや趣味・遊びなどが生活の中心。気分による継続・停止・行動変更などが散見。遊戯的活動であるかを重視し、雰囲気や指導者からの影響で効果や態度が大きく変わる。

マイウェイタイプ

ゲーム、読書、絵を描くなど、自らが好む活動を重視している。また、時間的な効率を大切に。スポーツや身体活動は不得意であると自覚し、全般的に興味が低い。

リラックス志向の慎重タイプ

運動の失敗や中断経験があるため、全般的に運動は好きではない。周囲からの視線により、嫌悪感や緊張を感じる。応援者や個人スポーツ活動実施へと移行傾向。

2021年度の知見

パーソナリティタイプに基づいたスポーツ・身体活動の促進のすすめ

1. 日本の高校生のパーソナリティは7つに分類された。
2. 若者の“態度”と“行動”は一致しない。“態度”ではなく、“行動”を変えるためにどうするかを考えることが重要。
3. 高校生に対するスポーツ・身体活動の促進を図るためには、女性と男性というジェンダーで考えるのではなく、パーソナリティ別に対応するように考える方が効果的である。

一方向のスポーツの価値づけでは実施者は増えない？

パーソナリティや多様な価値を理解した施策や取組が必要！

生涯スポーツ部会（課題C）

2022年度

障害者や高齢者、元アスリート、ゆるスポーツ・ユニバーサルスポーツなど、あらゆるライフステージにおける現状と課題を共有。

⇒ 障害者、元アスリート、対象にこだわらない楽しむスポーツ

⇒ 現状の共有、課題の議論、施策立案のためのエビデンス

⇒ 2022年度は特に、現状の共有に課題を感じた

2022年度

- 太田澄人 先生（長野県障がい者福祉センター サンアップル）
障がい者のスポーツ参加の現状と問題把握
- 筒井香 先生（株式会社Border LeSS）
元アスリートのスポーツ参加（キャリアサポート）の現状と問題把握
- 仲野隆士 先生（仙台大学）
みんなのスポーツ参加の現状と問題把握
- ニュースポーツ・ユニバーサルスポーツに着目して -

2022年度の知見

障がい者が地域で自主的・積極的・継続的にスポーツに参加できる社会の実現

- ・幸福で豊かな生活を営む
- ・共生社会の実現
- ・インクルーシブ教育・社会障がいのある人もない人も共に実践し楽しめるスポーツとして発展していく

- パラスポーツの日常化・障がい者が参加する「活動の場づくり」
- 障がい者のスポーツ参加拡充と理解啓発
- 人材の確保と育成（キーパーソン）
- 継続・定着を見据えた仕組みづくり、拠点整備の具体的な方策と地域連携
- 活動の定着と既存事業への障がい者の参画

行政 障害者を含むスポーツ振興の旗振りとしての役割

福祉・医療・学校関係者 障がい者の身近に寄り添う最大のよき理解者としての役割

スポーツ関係者 スポーツの価値の大切さを伝える伝道師としての役割

障がい者スポーツ関係者 持っている障がいの知識、経験を人と共有していく役割

スポーツ施設 学校体育施設 障がいの有無に関わらず、誰もが利用しやすい施設を作る役割

障がい当事者 スポーツ・運動の実施者として積極的に活動の場に出ていく役割

連携の強化

2022年度の知見

オリンピック調査： 愛好者としてのスポーツ継続率：18.0%

日本オリンピックズ協会（以下、OAJ）に登録のある会員 965 人のうち406人が回答（2014年10月～11月に実施）

世論調査： 成人の週1回以上のスポーツ実施率：56.4%

スポーツの実施状況等に関する世論調査（2021年11月に実施）

競技者にとっては ⇒ スポーツ＝“競技”スポーツ

- ・競技力を向上し続けることへのこだわり
- ・勝負へのこだわり

競技スポーツから生涯スポーツへ ⇒ 目的（大義）の再構築が必要

今後の施策では

現役時代からキャリア形成の視点で生涯スポーツについて考えることが必要

生涯にわたるスポーツとの関わり方を考える

『競技スポーツの私』と『生涯スポーツの私』両方の役割を持つキャリアデザイン

- ・唯一無二の本当の自分という幻想は、（中略）人に苦しみを与える（平野、2012）
- ・十分に力を持った複数の自己を持つことはセルフコントロールのためのリスク管理（杉浦、2017）

シングルアイデンティティ ⇒ スポーツの成績＝私の価値

マルチアイデンティティ ⇒ スポーツ以外の私が私を助ける

2022年度の知見

『競技をやっていて良かった』と思えるか？
トップアスリートのスポーツ活動は健康的か？

「それぞれの体力や年齢、技術、興味・目的に応じて、いつでも、どこでも、いつまでもスポーツに親しむ」という生涯スポーツの理念の理解

⇒ SDGs や well-being への転換をキャリアする

マルチインデンティティ

2022年度の知見

【ニュースポーツ】

勝利志向や競技志向ではなく、勝ち負けにかかわらずスポーツを楽しむという考え
人々の多様なニーズにスポーツを適合させるように開発されてきた

【ユニバーサルスポーツ】

健常者と障がい者といった枠にとらわれず、ともにプレイを楽しめる概念のスポーツ

【ゆるスポーツ】

性・年齢・運動能力など、あらゆる枠にとらわれず、だれでも参加でき楽しめるもので、
ビジュアルの強いインパクトと過激化制御のルールを組み込む

学校体育の限界

教育である体育では、遊びの精神とゲームの意外性が排除されがち。単調な動きの繰り返しによる技術習得や厳密なルールが存在するため、ゲームとしての意外性を失われ「無垢の楽しみ」が抑圧される。

運動嫌い・スポーツからの離脱等の問題

- 青少年の体力や運動能力の低下
- 児童生徒の運動・スポーツ実施の二極化。わずかなエリート集団と多くの運動スポーツを行わない大多数の不活発集団。
- バーンアウトやドロップアウト

2022年度の知見

児童生徒の運動・スポーツ

- ⇒ 一切を学校教育におんぶにだっこからの改革
- ⇒ 楽しみメインのニュースポーツ導入で二極化の軽減

スポーツの持つ人々を集める力、人々を巻き込む力を最大限活用

- ⇒ 無関心層がスポーツに興味を持ち実施者となるきっかけ

一過性ではなく、定期的スポーツ実施に

- ⇒ スポーツSDGSに繋げる、well-being

2023年度のねらい

国民のスポーツ権を保障するための施策立案に向けて
— 施策立案者との共進化のために研究者ができること —

施策立案者と研究者が共進し、より適切で実用的な施策を設計するために、研究者はどのようなことができるかについて議論する。社会に役立つ、社会に貢献する、社会に使ってもらえる研究成果、エビデンスを目指す。

2023年度

- 辻大士 先生（筑波大学）
【スポーツ参加の促進要因の探索と支援政策の評価研究—国・自治体・個人レベルの重層的アプローチ】の構想
- 金子史弥 先生（立命館大学）
スポーツ政策における「エビデンスに基づく政策立案」の実践と課題—英国の事例—
- 本多良樹 先生（名古屋市教育委員会）
部活動改革における共進について

日本のスポーツ基本計画では

- ・ 「楽しさ」「喜び」「自発性」に基づき行われる本質的な『**スポーツそのものが有する価値**』（Well-being）

を高めるべく第3期の施策を展開！

2. スポーツの価値を高めるための第3期計画の新たな「3つの視点」を支える施策

スポーツを「つくる/はぐくむ」

社会の変化や状況に応じて、既存の仕組みにとらわれずに柔軟に見直し、最適な手法・ルールを考えて作り出す。

- ◆ 柔軟・適切な手法や仕組みの導入等を通じた、多様な主体が参加できるスポーツの機会創出
- ◆ スポーツに取り組む者の自主性・自律性を促す指導ができる質の高いスポーツ指導者の育成
- ◆ デジタル技術を活用した新たなスポーツ機会や、新たなビジネスモデルの創出などDXを推進

スポーツで「あつまり、ともに、つながる」

様々な立場・背景・特性を有した人・組織があつまり、ともに課題に対応し、つながりを感じてスポーツを行う。

- ◆ 施設・設備整備、プログラム提供、啓発活動により誰もが一緒にスポーツの価値を享受できる、スポーツを通じた共生社会の実現
- ◆ スポーツ団体のガバナンス・経営力強化、関係団体等の連携・協力による我が国のスポーツ体制の強化
- ◆ スポーツ分野の国際協力や魅力の発信

スポーツに「誰もがアクセスできる」

性別や年齢、障害、経済・地域事情等の違い等によって、スポーツの取組に差が生じない社会を実現し、機運を醸成。

- ◆ 住民誰もが気軽にスポーツに親しめる「場づくり」等の機会の提供
- ◆ 居住地域にかかわらず、全国のアスリートがスポーツ医・科学等の支援を受けられるよう地域機関の連携強化
- ◆ 本人が望まない理由でスポーツを途中で諦めることがない継続的なアクセスの確保



1. スポーツを「つくる/はぐくむ」
2. スポーツで「あつまり、ともに、つながる」
3. スポーツに「誰もがアクセスできる」

日本のスポーツ基本計画では

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

例えば：

子どもであれば ⇒ 運動・スポーツが子どもを育む

高齢者も子ども、女性も障害者も

⇒ あらゆる人が仲間と集まり、つながる

⇒ 手軽で多様かつ寛容な運動環境、運動機会の創造

⇒ **人のwell-being につながる運動・スポーツの価値**

まとめ：今後に向けて

人生100年時代に人々のスポーツ権の保障を目指して

- 健康増進 (結構しんどい?)
- 体力・運動能力向上 (頭打ち?)
- 競技力向上 (きつい?)

どれもとても大切で重要な運動・スポーツの成果

豊富なエビデンス
継続的な研究の必要性

より多様かつ、本質的な運動・スポーツの価値を求めて!

1. 社会・心理的な成長に役立つ
2. 人とつながることでの充足感や役立つ自分への自己効力感
3. 多様な人，社会とつながる重要な場 などなど

これらを強調することで、しんどさに立ち向かうスポーツだけではなく、楽しさを享受できるスポーツの価値を発信

純粋に運動・スポーツの実施者を増やす施策

まとめ：今後に向けて

目的志向というよりは本質的な欲求に基づく運動・スポーツ

- これらを受け入れるような施策展開や資金投資
⇒ 成果は見えづらいが重要な施策になることは自明
- 研究者は見えづらいが重要な価値のエビデンスを集めるべき。
体力や健康，競技力はその先の成果でも良いのでは？

~~数値をあげないといけない!
数値を下げないといけません!
勝たないといけない!~~

Not sustainable に陥りかねない

純粋に実施者を増やすために

- 運動・スポーツでつながる
- 運動・スポーツで成長する
- 運動・スポーツで元気になる
- 運動・スポーツで役に立つ

Well-being

楽しい、成長、有能感を
実感・共有できる運動機会を

ご静聴ありがとうございました

ありがとう
ございます

