

外出自粛時の運動・スポーツの実施について（新規）

外出自粛時において、安全に運動・スポーツに取り組んでいただくためのポイントについてまとめましたので事務連絡いたします。

事 務 連 絡
令和 2 年 4 月 2 7 日

各都道府県・指定都市スポーツ主管課 御中

スポーツ庁健康スポーツ課

新型コロナウイルス感染症の拡大防止と運動・スポーツ の実施について

平素より地域スポーツの推進に御尽力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するためには、一人一人が不要不急の外出を自粛し、他者との接触を8割程度減らすことが必要とされています。

一方で、身体的及び精神的な健康を維持する上では、体を動かしたり、スポーツを行うことが必要です。

外出の自粛が続き、屋内で過ごす時間が長くなると活動量が低下し、特に、中高年齢者については、体力の低下、生活習慣病等の発症や生活機能の低下（骨や関節、筋肉等の運動器が衰えるフレイルやロコモティブシンドローム、認知症等）をきたすリスクが高まります。このため、意識的に運動・スポーツに取り組んでもらうことは、健康の保持だけでなく、将来的な要介護状態を回避するためにも有効です。

また、「新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針」（新型コロナウイルス感染症対策本部決定）においては、外出の自粛の対象とならない外出の例として、屋外での運動や散歩等が生活の維持に必要なものとして示されています。このため、屋外で安全・安心に運動・スポーツを行えるよう、感染防止のために必要なことや、周囲の人への配慮等について具体化することが求められています。

以上を踏まえ、①屋内（自宅）で行える運動・スポーツ（主に中高年齢者を対象とした体操等）の実施を推進するための好事例を紹介するとともに、②安全にウォーキングやジョギングに取り組んでいただけるよう屋外で運動・スポーツを行う場合に配慮いただきたいポイントを取りまとめたところです。

各都道府県・指定都市スポーツ主管課におかれては、健康・福祉・介護予防主

管課、域内の市区町村スポーツ主管課、その他の関係機関と連携し、下記の事項について周知・広報等をお願いします。

記

1 屋内（自宅）で行える運動・スポーツの紹介

身体的及び精神的な健康を維持する上では、体を動かしたり、スポーツを行うことが必要であり、特に、中高年齢者については、健康の保持、フレイルやロコモティブシンドロームの予防のために、意識的に運動・スポーツに取り組んでいただくことが重要です。健康・福祉・介護予防主管課とも連携の上、屋内で行える運動・スポーツへの取組を啓発いただくようお願いします。

その際、自宅（屋内）で行える運動・スポーツとして、一般社団法人日本老年医学会、公益社団法人日本整形外科学会、公益財団法人健康・体力づくり事業財団、厚生労働省から、以下の運動・体操が紹介されていますので、これらを活用いただきますようお願いします。

なお、日々の運動・スポーツの状況を記録しておくことは、生活リズムを確認できるようにする等の観点から有用です。下記2（1）の資料4には「日常運動・スポーツの記録」という記録用紙の例を添付しており、屋内でできる運動・スポーツの記入欄も設けていますので、周知・広報に当たっては、こちらの活用についても配慮をお願いします。

(1) 「新型コロナウイルス感染症」高齢者として気をつけたいポイント

(一般社団法人 日本老年医学会) (資料1)

(参考) 市民の皆様へ「新型コロナウイルス感染症」高齢者として気をつけたいポイント

<https://www.jpn-geriat-soc.or.jp/citizen/coronavirus.html>

(2) ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」

(公益社団法人日本整形外科学会:ロコモチャレンジ!推進協議会) (資料2)

(参考) ロコモ ONLINE ロコトレ <https://locomo-joa.jp/check/locotre/>

(3) 緊急事態宣言下の運動不足解消法「生活アクティブ体操」

(公益財団法人 健康・体力づくり事業財団) (資料3)

(参考) 緊急事態宣言下の運動不足解消法

<http://www.health-net.or.jp/etc/undoulist.html>

(4) 新型コロナウイルス感染症への対応について (高齢者の皆さまへ)

(厚生労働省)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_kouru_eisha/yobou/index_00013.html

2 屋外で安全に運動・スポーツ（ウォーキング・ジョギング）を行うためのポイント

屋外で行うウォーキングやジョギングについては、生活の維持のために必要なものとされていますが、その実施に当たっては、感染の防止と周囲の人への配慮が必要です。

このため、屋外でウォーキングやジョギングを行う際の留意点として、①運動やスポーツを始める前に行うこと（体調の確認）、②感染予防のための基本的な対策、③実施に当たっての留意点（人数・場所・距離）、④記録の保存、⑤かかりつけ医への相談及び周囲の人への思いやり（エチケット）を取りまとめた、「安全に運動・スポーツをするポイントは？」（資料4）とリーフレット（資料5）を作成しています。

屋外で運動・スポーツを行う人と、行わない人の双方が、お互いに気持ちよく生活を送れるよう、これらの周知・広報等をお願いします。

なお、資料4、資料5の作成に当たっては、公益社団法人日本医師会ほかの専門家の協力を得て作成していることを申し添えます。

(1) 「安全に運動・スポーツをするポイントは？」 (資料4)

(2) 「安全に運動・スポーツをするポイントは？」 (リーフレット) (資料5)

【本件担当】

スポーツ庁健康スポーツ課 健康・体力づくり係

TEL 03-5253-4111 (内線 2998)

E-mail kensport@mext.go.jp