

事務連絡  
令和3年1月8日

**緊急事態宣言下における安全な運動・スポーツの実施について（新規）**

昨日再発令された緊急事態宣言下において、安全に運動・スポーツに取り組んでいただくための情報について、事務連絡させていただきます。

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

緊急事態宣言下における安全な運動・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。

昨日、第51回新型コロナウイルス感染症対策本部が開催され、新型インフルエンザ等対策特別措置法第32条第1項の規定に基づき、東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県を対象区域とする緊急事態宣言が発令されたところです。

現在、緊急事態宣言の対象区域については、特に、不要不急の外出自粛が求められているところですが、同宣言の対象区域外も含め、外出の自粛が続き、屋内で過ごす時間が長くなると、運動不足やストレスから心身に悪影響をきたす健康二次被害の問題が生じる可能性があります。

身体的及び精神的な健康を維持する上では、運動・スポーツを行うことにより体を動かすことが必要であり、「新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針」（令和3年1月7日変更、新型コロナウイルス感染症対策本部決定）においても、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。

運動・スポーツは心身の健康増進に大きな役割を果たします。運動・スポーツを実施することの効用として、身体面においては自己免疫力の向上、生活習慣病等の疾病にかかるリスクの軽減や病状の改善、筋力など体力の維持・向上等が知られており、精神・心理面においてもメンタルヘルスの改善やストレス解消等が挙げられます。

地域住民の方の健康二次被害の拡大を防ぐためにも、以下のコンテンツも踏まえながら、感染症対策を実施の上、安全・安心に運動・スポーツを実施していただくよう周知していただくほか、業種別のガイドライン等を参考にした感染症対策や、オンライン等の開催方法の工夫をしっかりと行った上で、スポーツ教室等の運動機会提供についての御配慮をお願いいたします。

貴職におかれては、域内の市区町村スポーツ主管課とともに、教育委員会、健康・福祉・介護予防主管課、その他の関係機関に対しても下記事項について周知・広報等をよろしくお願いします。

## 記

- ◆新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について  
[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop05/jsa\\_00010.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html)

(掲載コンテンツ)

### 1. With コロナ時代に、運動不足による健康二次被害を予防する為の、ターゲット別運動・スポーツの実施啓発リーフレット、スポーツを通じた高齢者向け健康二次被害予防ガイドライン

- ・テレワークで座位時間が増えた方、お子さんを持つ御家族、ご高齢の方、といったターゲット別に、運動・スポーツの実施啓発リーフレット
- ・特に健康二次被害が懸念される高齢者向けに、スポーツを通じて健康二次被害を防ぐためのガイドライン

### 2. 手軽にできる運動・スポーツメニューの紹介

- ・簡単で安全に行えるエクササイズを、室伏長官が実践しながら動画で紹介
- ・NHK Eテレ「おかあさんといっしょ」の体操「からだ☆ダンダン」の、すわったまま体操できるユニバーサル版 等

また、URL のサイト内には、上記以外にも、全世代、子供、中・高齢者等の対象ごとに、様々な運動・スポーツ実施に関するコンテンツを紹介しておりますので、御活用ください。

## 【その他、参考URL】

- ◆子供の運動あそび応援サイト  
[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa\\_00012.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa_00012.html)

新型コロナウイルスの感染拡大に伴う外出自粛中でも、家庭でも楽しく行えるスポーツや運動を掲載しているサイトをご紹介します。

◆スポーツ庁 Web 広報マガジン DEPARTARE (デポルターレ)

<https://sports.go.jp/>

「お医者さんに聞いてみた～With コロナ時代に見直す、スポーツの効能～」の特集等、新型コロナウイルスの感染拡大状況下での運動・スポーツの実施にあたって、有益な情報をご紹介します。

◆業種ごとの新型コロナウイルス感染症予防ガイドライン一覧 (内閣官房HP)

<https://corona.go.jp/>

**【本件担当】**

スポーツ庁健康スポーツ課 企画係

TEL : 03-5253-4111 (内線 2688)

E-mail : kensport@mext.go.jp