

教育部體育署

出國報告（出國類別：考察）

日本體適能檢測、指導員及高齡政策考察計畫

服務機關：教育部體育署

姓名職稱：王浩祿科長陳思瑋科員

派赴國家：日本

出國期間：104 年 10 月 11 日至 17 日

報告日期：105 年 1 月 12 日

摘要

教育部體育署自 99 年推動打造運動島計畫，期促進「潛在性運動人口」成為「自發性運動人口」；使「個別型運動人口」，成為「團體型運動人口」，俾擴增規律運動人口比率及提升國民體質，其中國民體適能檢測、運動指導人力培育及各族群運動推展為其核心工作，且已納為下一期中程計畫(運動 i 臺灣)之推動重點。

經查日本為建立國民運動習慣，目前分由文部科學省及厚生勞動省依據「運動基本法」與「健康促進法」等規定推動相關政策，其中體適能檢測、運動指導人力培育與銀髮族運動習慣之推展為其業務核心，相關推動作為與精神，頗值得我國參考。他山之石，可以攻錯，為將該國相關推動作為，轉化為我國政策擬定與執行之參考，爰特規劃本次考察計畫。

文末，考察團對針對「高齡者運動政策推廣」、「體適能檢測」、「體育運動專業人力培育」、「國民體育日」、「政策、計畫推動作為」等面項提出心得與建議，盼部分之內容得轉化落實執行，以再激發我國運動風氣。

目錄

壹、緣起與目的·····	1
貳、考察與交流過程·····	3
參、考察要項·····	7
肆、心得與建議·····	37
伍、後紀·····	41
陸、附錄·····	42

壹、緣起與目的

一、緣起

為保障國人運動權利，並蓬勃地方運動風氣，我國自民國 99 年至 104 年推動「打造運動島計畫」，透過計畫之執行至 104 年提升規律運動人口比例至 33.4%，較計畫推動前(98 年)提升 9%，擴增逾 180 萬規律運動人口。

茲因打造運動島計畫將於 104 年完成階段性任務退場，爰為持續帶動國人運動風潮，並在現有推動基礎上策進成長，教育部體育署經檢討及策進作業後，進而擬定「105 至 110 年全民運動推展中程計畫」總體策略，期透過相關政策推動作為，進而達到體育運動政策白皮書「運動健身、快樂人生」之願景目標(計畫內容請點選網址下載<http://goo.gl/vMgav7>)。

上開計畫之規劃，主要參照美國、英國、德國、澳洲、日本及新加坡等國家全民運動推展制度，從「活動推廣」、「運動知能傳播」、「運動專業人力」及「環境與組織」等面項切入，期得穩固我國下一期全民運動推展計畫之框架及核心。其中有關體適能檢測、運動指導人力培育與銀髮族運動習慣之推展為中程計畫核心業務之一(推動作為詳如下表)。

專案名稱	內容	備註
「運動文化扎根專案」	各縣市政府提報銀髮族競爭型年度計畫	由各縣市政府結合現有資源及通路(包括：衛生局、樂齡中心、老人會及社區發展協會等)提報各縣市銀髮族運動競爭型計畫。
「運動知識擴增專案」	體適能檢測	臺灣檢測對象分組如下：10 歲至未滿 23 歲；23 歲至未滿 64 歲；65 歲以上。
	運動現況調查	透過電訪(包括市內電話、手機)方式了解民眾規律運動情形
「運動種子傳遞專案」	國民體適能指導員培育	此證書為教育部體育署核發，希望透過合格體適能指導員之培育，充實體育指導人力資源。
	巡迴運動指導團	由各縣市政府結合既有組織資源(如：大專院校或體育運動專業團體等)主導成立縣市「巡迴運動指導團」，並透過通路結合、主動出擊及廣納申請等實施策略，深入各通路及場域傳授運動知能及觀念，藉以提升民眾運動參與意識

經查日本為建立國民運動習慣，目前分由文部科學省及厚生勞動省依據「運動基本法」與「健康促進法」等規定推動相關政策，其中體適能檢測、運動指導人力培育與銀髮族運動習慣之推展為其業務核心，相關推動作為與精神，頗值得我國參考。他山之石，可以攻錯，為將該國相關推動作為，轉化為我國政策擬定與執行之參考，爰特規劃本次考察計畫。

備註：如針對日本相關全民運動推廣基礎資訊有進一步了解之需求，建議參考177期國民體育季刊「日本基層運動組織與規律運動人口之推展策略」內容，下載網址<http://goo.gl/LpkUyO>。

二、考察目的

- (一)考察日本體適能檢測規劃情形。
- (二)考察日本運動指導人力培育情形。
- (三)考察日本銀髮族運動政策辦理情形。
- (四)參訪日本體育日(10月12日)活動辦理情形。
- (五)考察日本綜合型地域運動俱樂部政策推動情形。

三、考察名單

序號	教育部體育署
1	全民運動組國民體能推廣科王浩祿科長
2	全民運動組國民體能推廣科陳思瑋科員

四、參訪專家學者名單

序號	專家學者名單
1	國立臺灣大學蔡秀華副教授
2	中華奧林匹克委員會吳文焮副組長

貳、考察與交流過程

考察過程簡表

參訪日期	行程		備註
104 年 10 月 11 日(星期日)	全日	去程飛機行程(長榮航空)	0745 松山機場出發；1145 抵達東京羽田機場
104 年 10 月 12 日(星期一)	全日	前往日本味之素國家選手訓練中心參訪日本體育日活動	接待人員： 日本奧林匹克委員會：三須愛小姐
104 年 10 月 13 日(星期二)	上午	文部科学省スポーツ庁 (地點：交流協會)	接待人員： 日比謙一郎・政策課課長補佐 那須野親・參事官 竹河信裕・健康運動課係長 中村徹平・參事官補佐 竹本雅美・健康運動課係長
	下午	厚生勞動省(地點：交流協會)	接待人員： 古賀政史・健康局健康課課長補佐 松丸將丈・健康局健康課係員 菊池克也・國際課國際企画室交流調整係
104 年 10 月 14 日(星期三)	上午	日本體育協會	接待人員： 岡達生・運動指導者育成部部長 西田晴之・事務局長代理 加藤弘和・地域運動推進部課長 松尾崇史・地域運動推進部 池田・運動推進部國際課課長 酒井元照・運動推進部國際課主事
	下午	日本奧林匹克委員會	接待人員： 平岡英介・專務理事 西村賢二・國際部部長 尾畑雄志・事業部主事 今井泰德・國際部副部長
104 年 10 月 15 日(星期四)	上午	公益財團法人笹川運動財團	中島光組長 渋谷茂樹・主任研究員
	下午	中央区地域運動俱樂部	矢子達哉・事務局長
	晚間	調和 SHC 俱樂部 (25 歲至 81 歲的桌球俱樂部)	小高拓也・會長 辻薰・事務局長
104 年 10 月 16 日(星期五)	全日	自由行程(包括參訪新宿區生涯學習運動相關社區運動空間)	
104 年 10 月 17 日(星期六)	全日	回程飛機行程(長榮航空)	1415 東京成田機場出發；1650 抵達桃園機場

本「日本體適能檢測、指導員及高齡證策」考察計畫主要目的係了解日本體適能檢測、指導員、高齡者運動等政策推動情形，並探討綜合型地域運動俱樂部對於日本全民運動推展之重要性，另安排參訪日本中央體育日慶祝活動，期從場域面、民眾參與面等深入了解推展成效，相關行程規劃及目的詳見考察過程簡表，以下僅就考察過程簡要敘述如下。另考量各考察目的及內容規劃分錯於各日(如針對日本體育日及綜合型運動俱樂部政策之考察即錯落於第 2 及 3 及 4 日)，爰特將相關政策(計畫)推動機制另列於第參章進行說明，以使考察報告更易閱讀。

一、104 年 10 月 11 日

考察首日，考察團於當日上午 7 時 45 分搭乘長榮航空班機由松山機場出發前往日本東京羽田機場，並於日本時間 11 時 45 分抵達。考量本次考察對象者眾，且地點座落東京各方，爰本次住宿地點擇於東京上野車站之三井上野飯店，以利往訪交通所需。茲因本次考察對象者眾，爰本次考察團於出發前即召開行前討論及說明會議，另為求審慎，於入住飯店後，考察團即再次針對考察行程及其細節再次召開確認會議，期使考察計畫達順利圓滿完成。

二、104 年 10 月 12 日

為持续提升國民運動參與意識，並保障其運動權利，我國立法院於 2013 年 11 月 26 日三讀通過「國民體育法部分條文修正案」，其中第 3 條修正條文中明訂我國 9 月 9 日為「國民體育日」，爰我國於 2014 年 9 月 9 日迎接首屆「國民體育日」的到來。

茲因本次考察行程適逢日本體育日，且該國體育日相關活動之推廣已有一定成效，爰特規劃前往日本味之素國家選手訓練中心參訪由文部科學省、日本體育協會、日本奧林匹克委員會等共同主辦之國民體育日慶祝活動，本日考察行程有賴日本奧林匹克委員會代表三須愛小姐協助導覽與說明，使考察團得以全面了解活動舉辦內容及其推動精神。

三、104 年 10 月 13 日

本日於台北駐日經濟文化代表處王鴻鳴課長的協助下前往位於東京都港區六本木「公益財團法人交流協會」拜會文部科學省(對照我國為教育部)及厚生勞動省(對照我國為衛生福利部、勞動部)，拜會時間分別座落於本日上、下午，期從日本全民運動推



日本奧會三須愛小姐與考察團交換國民體育日紀念衫

展相關中央目的事業主管機關之角度，探討日本全民運動推展之情形。各單位拜會重點如下：

(一)文部科學省：包括「運動基本法」、「運動 point」健康集點、「運動指導者」、「運動俱樂部」、「體育日」、「體適能檢測」等。

(二)厚生勞動省：包括「健康促進法」、「健康日本 21」、「健康運動指導士」等。

除以上拜會重點外，文部科學省代表特於會談中特別提及，為透過運動豐富國民身心，提升其生活品質，該國於 2015 年 10 月 1 日起設立「運動廳」，以全面性推展體育業務，相關細節另於第參章說明。



考察團與文部科學省代表會後合照



考察團與厚生勞動省代表會後合照

四、104 年 10 月 14 日

日本體育運動政策之推廣，極重視與民間團體合作，爰為從公私協力角度切入，深入了解日本全民運動推展概貌，本次行程特別安排前往拜會日本體育協會及日本奧會，各單位拜會重點如下：

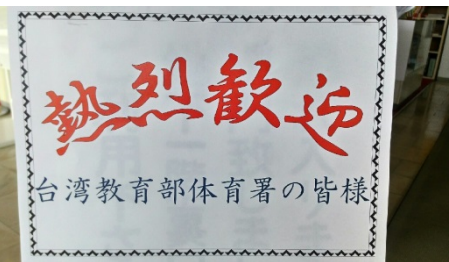
(一)日本體育協會：包括「運動指導者」、「綜合型運動俱樂部」等業務推動情形。

(二)日本奧會：探討如何以競技運動角度蓬勃全民運動風氣。

日本體育協會及日本奧會兩單位會址均位於東京涉谷區日本東京都澀谷區的岸紀念體育館中，考察團抵達時即見歡迎拜會之字樣，可見兩單位對於本次考察團之重視。



與日本體育協會代表會後合照



與日本奧會代表會後合照

五、104 年 10 月 15 日

考察團於拜會目的事業主管機關及民間重要協力夥伴後，特於本日上午安排拜會公益財團法人笹川運動財團，以從學術單位角度及研究數據窺究日本全民運動政策推展成效。另為從實際推動場域面了解綜合型運動俱樂部推展情形，在日本體育協會酒井元照先生等代表之協助下，考察團於本日下午及晚間分別前往中央區地域運動俱樂部及調和 SHC 俱樂部等兩單位參訪。



編號 1：中央
區地域運動俱
樂部會後合照
編號 2：調和
SHC 俱樂部會
後合照
編號 3 及 4：
拜會公益財團
法人笹川運動
財團情形

六、104 年 10 月 16 日

本日為自由行程，為了解日本國民日常運動參與情形，考察團前往日本東京慢跑聖地「皇居」進行運動體驗，並前往新宿區生涯學習運動相關社區運動空間進行參訪(包括大久保運動廣場、新宿體育中心等)，以從實際運動場域中，深入探討日本全民運動政策推展之關鍵。



七、104 年 10 月 17 日

本日為考察行程最後一日，考察團搭乘日本時間下午 14 時 15 分東京成田機場出發，並於當日臺灣時間下午 16 時 50 分抵達桃園機場，順利圓滿完成考察任務。

東京慢跑聖地一隅

參、考察要項

本考察計畫拜會對象計有「文部科學省」、「厚生勞動省」、「日本體育協會」、「日本奧林匹克委員會」、「公益財團法人笹川運動財團」、「中央區地域運動俱樂部」、「調和 SHC 俱樂部」等 7 個單位，並前往「日本味之素國家選手訓練中心」、「新宿體育中心」及「新宿體育中心」等 3 個場域參訪體育日活動及了解民眾參與運動實務作業，基於部分業務(如：國民體育日、運動指導者制度)涉及跨單位業務，為利綜整呈現考察項目全貌，爰將考察要項分為「文部科學省政策推動情形」、「厚生勞動省政策推動情形」、「運動廳」、「運動指導者制度」、「綜合型地域運動俱樂部」、「日本奧會」、「體育日」及「日本國民體能情形」等項呈現。※備註：本文所用資料、圖檔來源為受拜會單位提供或考察團現場拍攝。

項次	項目	資料來源	內容	備註
一	文部科學省政策推動情形	文部科學省	運動基本法、運動 point 健康集點、體適能檢測	有關運動廳、運動指導員培育制度、綜合型地域運動俱樂部、體育日因涉及跨單位業務，爰另以單一項次呈現
二	厚生勞動省政策推動情形	厚生勞動省	健康促進法、健康日本 21、健康運動指導士	
三	運動廳	文部科學省、笹川運動財團	運動廳組織及設立原由	
四	運動指導者培育制度	文部科學省、日本體育協會	運動指導者培育制度	因本項業務推動內容涉及各相關單位，爰特拉出以單一項次呈現
五	綜合型地域運動俱樂部	文部科學省、日本體育協會、中央區地域運動俱樂部、調和 SHC 俱樂部	綜合型運動俱樂部政策及實務作為等	
六	日本奧會	日本奧會	探討如何以競技運動角度蓬勃全民運動風氣	
七	體育日	日本奧會、文部科學省	體育日設立原由、推動策略等	因本項業務推動內容涉及各相關單位，爰特拉出以單一項次呈現
八	日本國民體能情形	笹川運動財團	日本全民運動相關研究數據調查情形	有關運動廳設置因涉及跨單位業務，爰另以單一項次呈現

一、文部科學省政策推動情形

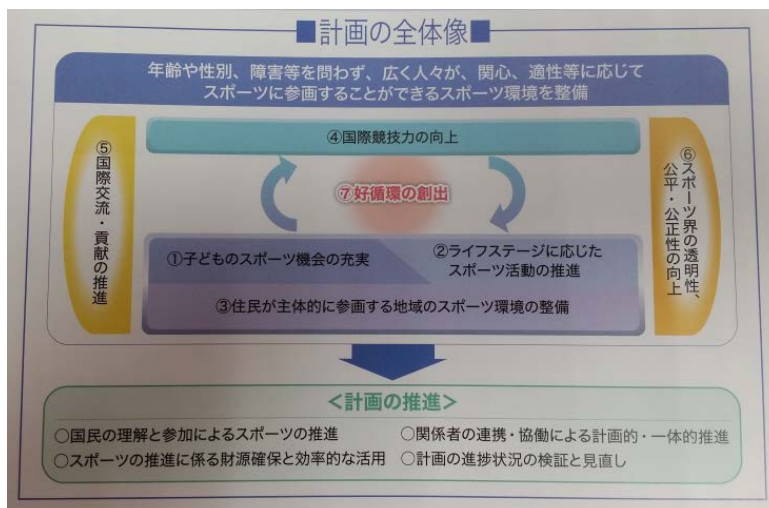
文部科學省為使本考察團得深入了解日本全民運動推展情形，在拜會過程中主要與考察團分享法制面(如：運動基本法)、政策面(如：運動指導者、運動俱樂部、體適能檢測、體育日)及計畫面(如：運動 point「健康集點」)推展情形。茲因運動廳、運動指導員制度、綜合型運動俱樂部、體育日等因涉及跨單位考察內容，爰另以單一章節呈現，以下謹就運動基本法、「運動 point」健康集點及體適能檢測等三項內容做說明。

(一)運動基本法

日本自平成 23 年(2011 年)制定運動基本法，並以運動基本法為基準在平成 24 年(2012 年)3 月制定了運動基本計畫，進而立下了未來 10 年體育運動推進基本方針，及未來 5 年整體計畫推動措施，其重點羅列如下(詳如下圖)：

- 1.運動基本計畫宗旨：讓日本國民了解運動，並充實其生活。
- 2.推進基本方針：
 - (1)充實學校與區域小朋友參與運動機會。
 - (2)針對各族群，推廣體育活動，如：鼓勵年輕人參與活動，也支持年長者的體力養成。
 - (3)提供可供居民全體參與之區域性運動環境(類似整備運動環境)。
 - (4)國際事務人才的培育。
 - (5)參與國際賽事(著重在國際交流貢獻與推廣)。
 - (6)提升運動界透明度與公平公正。
 - (7)創造運動界良好循環與流動。

※文部科學省代表舉例說明有關推展全民運動實例推動作為，如：在各區域建立運動俱樂部(或健身房)讓民眾或企業可以使用。



3. 推進要點：

- (1) 計畫須用民眾可理解且可參與的方式來推動。
- (2) 計畫應整合相關單位協力推展。
- (3) 確保計畫經費的來源並有效運用。
- (4) 計畫進度控管及驗證。

4. 後續推動作為：現有計畫執行至平成 29 年(2017 年)，下一期計畫預計從平成 30 年(2018 年)開始執行，目前刻正研議中。

(二)「運動 point」健康集點

文部科學省提及，運動基本計畫之推動希望能促使每 3 位日本國民中人中就有 2 位至少每周參與運動一次，目前日本的現狀是約 50%(平成 27 年降為 40.4%)，為了增進比例，該省積極思考及嘗試要如何讓不運動人口透過方針或方法讓她們對於運動產生興趣。

而為增進運動人口及其參與人數，除主要透過運動基本計畫來促進外，文部科學省也推出了「運動 point」健康集點制度，讓民眾透過在運動教室或其他相關領域集點，待集點到一定數量後，讓民眾可換取產品或地方性的商品券，也就是說透過此措施(優惠、獎金)，讓民眾更有意願參與運動，也讓他們對於運動產生興趣(詳如下圖)，以下謹就集點制度要項分列如下：

1. 「運動 point」健康集點制度執行方式：由市町村(對比我國為鄉鎮市區)管理，並發給民眾集點卡，並設定參與指定運動項目或使用指定運動設施可集點之模式，讓在地居民可以集點換取獎品。
2. 推動現況：本制度屬新興推動業務，目前尚在試辦及蒐集資料中，初步先於市町村辦理，在試辦作業完成後，文部科學省將有全面性的推動作為。
3. 集點卡形式：依市町村推動情形會有不同，針對高齡層民眾而言，會以紙本為主，因為對於高齡者而言，紙卡比較會有親切感。



(三)體適能檢測

日本政府為了解國民體力及運動能力現況，並為取得體育、運動指導及相關行政基本資料，自 1964 年開始實施體適能檢測，並於 1999 年起推動第二階段「新體力測試」作業，以下謹就相關如下：

※備註：因負責本項業務的代表因故臨時請假，所以文部科學省係以發放單張說明的方式，請考察團參閱，如對執行細項有深入研究需求者，惠請前往網站參閱 http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/stamina/03040901.htm。

- 1.第二階段「新體力測試」調整背景：因應日本國民體位變化，並呼應運動醫學、科學等進步及高齡社會的到來，為使國民能夠更加了解自我體能狀態，並更加的健康，日本政府推出第二階段「新體力測試」。

- 2.日本及我國體適能檢測對象及項目明細表：

日本新體力測試對象及項目			
6 歲~11 歲 (8 項目)	12 歲~19 歲 (9 項目)	20 歲~64 歲 (7 項目)	65 歲~79 歲 (7 項目)
1.握力 2.仰臥起坐 3.坐姿體前彎 4.反覆側步 5.20m 折返跑 6.50m(衝刺) 7.立定跳遠 8.擲遠(軟球)	1.握力 2.仰臥起坐 3.坐姿體前彎 4.反覆側步 5.持久跑步 6.20m 折返跑 7.50m(衝刺) 8.立定跳遠 9.擲遠(硬球)	1.握力 2.仰臥起坐 3.坐姿體前彎 4.反覆側步 5.快走 6.20m 折返跑 7.立定跳遠	1.握力 2.仰臥起坐 3.坐姿體前彎 4.雙眼單腳站立 5.10m 障礙物步行 6.6 分鐘步行 7.ADL(日常生活活動檢測)
臺灣國民體適能檢測對象及項目			
十歲以上未滿二十三歲 (5 項目)	二十三歲以上未滿六十 五歲(4 項目)	六十五歲以上者 (5 項目)	
1.身體組成：身體質量指數及腰臀圍比。 2.肌力及肌耐力：屈膝仰臥起坐。 3.柔軟度：坐姿體前彎。 4.瞬發力：立定跳遠。 5.心肺耐力：跑走。國民小學學生：八百公尺。國民中學以上學生：男生一千六百公尺，女生八百公尺。	1.身體組成：身體質量指數及腰臀圍比。 2.肌力及肌耐力：屈膝仰臥起坐。 3.柔軟度：坐姿體前彎。 4.心肺耐力：登階。	1.身體組成：身體質量指數及腰臀圍比。 2.肌力及肌耐力：肱二頭肌手臂屈舉及椅子坐立。 3.柔軟度：抓背及椅子坐姿體前彎。 4.心肺耐力：原地站立抬膝。 5.平衡能力：椅子坐立繞物及開眼單足立。	

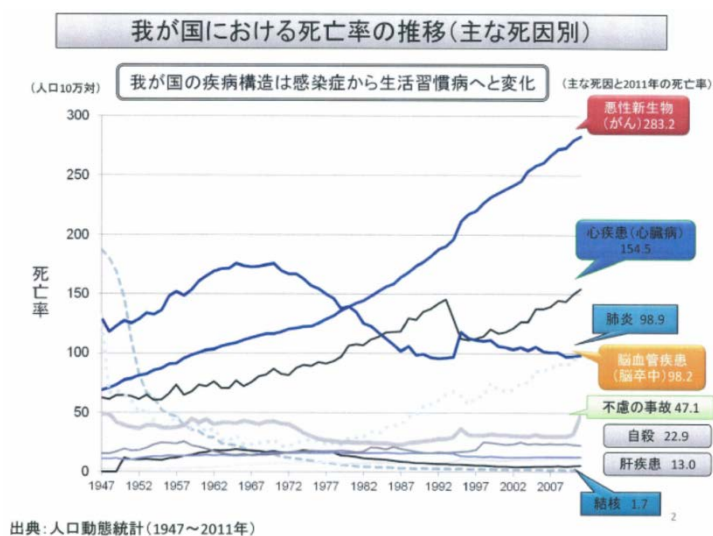
3. 「新體力測試」全國調查抽樣方式：

項次	調查對象	樣本取樣法、樣本數
一	小學生	各縣市中(隨機)抽樣 3 校 每校各年級中男生 8 名、女生 8 名 各年級全國樣本數 2,256 名
二	中學生	各縣市中(隨機)抽樣 3 校 每校各年級中男生 10 名、女生 10 名 各年級全國樣本數 2,820 名
三	高中生(日間部)	各縣市中(隨機)抽樣 3 校 每校各年級中男生 9 名、女生 9 名 各年級全國樣本數 2,538 名
四	高中生(通訊授課)	各縣市中(隨機)抽樣 2 校 每校各年級中男生 2 名、女生 2 名 各年級全國樣本數 564 名 高專、短大、大學生(18~19 歲)的男女學生 全國樣本數 3,600 名
五	成年(20~64 歲)	以 5 歲區分(全國樣本數 33,840 名)
六	老年人(65~79 歲)	以 5 歲區分(全國樣本數 5,640 名)

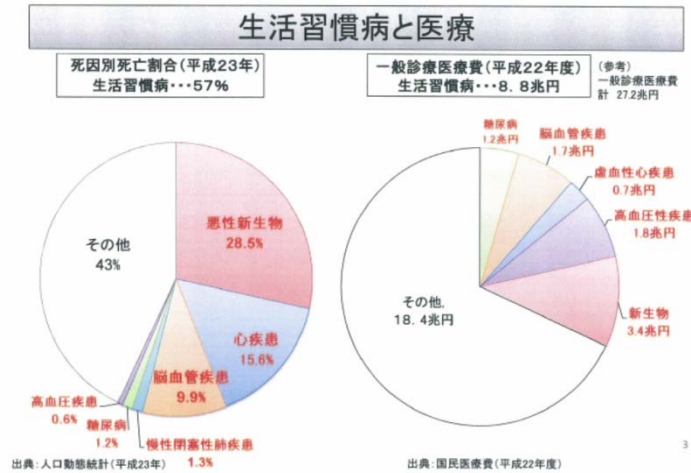
二、厚生勞動省政策推動情形

厚生勞動省業務之推廣，主要係依據健康促進法之規定辦理。而健康促進法條文意旨為增進國民健康，並以國民保健向上為目的，希望國民可以把健康當作生活的職責，增進對於健康的關心，提升其對於健康的了解，以共同努力促進健康！

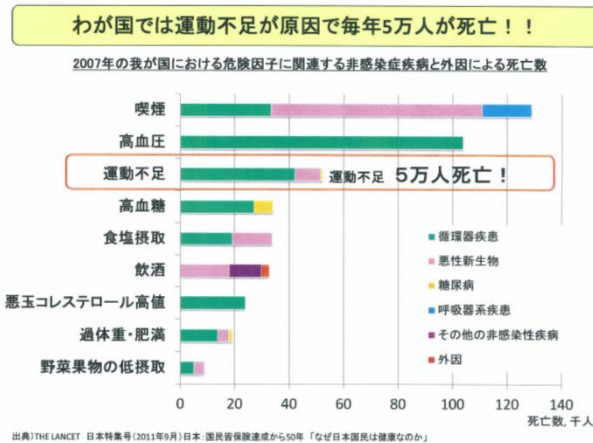
而根據日本政府的調查(如下圖)，發現癌症、心臟病、肺炎及腦血管疾病等為目前國民前四大死因，其中因癌症死亡者有越來越高之趨勢。



上開論述之死因，大多可歸結於不當生活習慣所產生，而從相關調查數據中也可發現，日本國民死因有接近六成是因不當生活習慣所造成(如下圖左)，且因不當生活習慣所衍生之醫療費用佔總支出的三分之一(如下圖右)。



另依據厚生労働省所提供的資料顯示，運動量不足之情形，造成每年 5 萬民日本國民死亡。



綜上，為落實達成健康促進法增進國民健康之目的，並突破現有挑戰，厚生労働省近期陸續辦理四階段「國民健康運動」計畫，其名稱及內容分列如下：

- (一)1978 年推動第一次國民健康運動：以建設健康檢查與保健中心為主。
- (二)1988 年推動第二次國民健康運動：以普及運動習慣作為推動主軸。
- (三)2000 年推動健康日本 21：以預防為主，更加重視運動的推廣。
- (四)2013 年推動第二次健康日本 21，為讓參閱考察報告者，得更深入了解第二次健康日本 21 推動情形，謹分列敘明推動課題、面項、策進背景如下：



1. 第二次健康日本 21 推動課題：

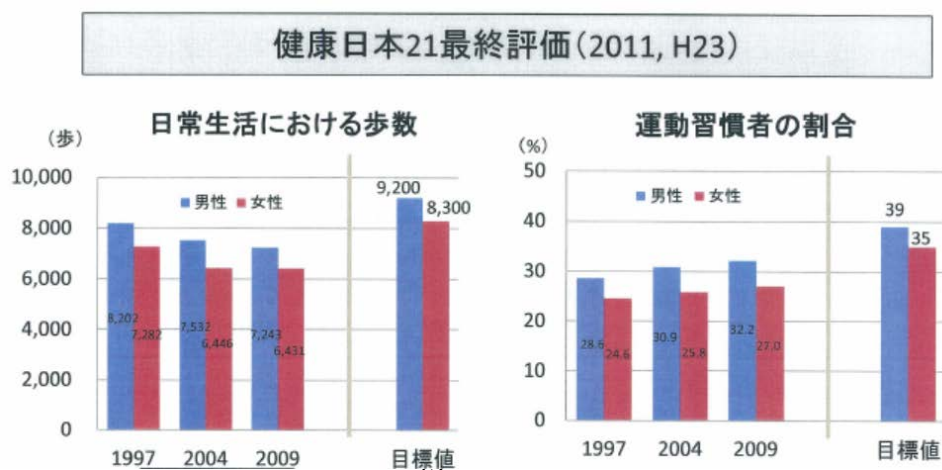
- (1) **減少國民健康差距**：由於高齡化社會的發展，得到重病的比例也提高了，應更加注重全年齡層之健康推廣，以減少國民健康差距。
- (2) **促使國民具體實踐**：有很多人知道健康很重要，但沒有實現或對於健康不重視，所以為了以上民眾，日本政府特別推動第二次健康日本 21。

2. 推動面項：主要方向分為五種，分列如下。

- (1) 第一是「延續健康壽命，減少健康差距」：藉由改善生活習慣及社會環境，藉以達到此項目標。
- (2) 第二是「預防生活習慣病，徹底預防生活習慣病成為重症」：主要預防糖尿病、癌症等發生，並發展相關對策。
- (3) 第三是「提高社會生活必要機能」：依照社會生活型態，分為精神的健康、次世代的健康、高齡的健康等作為推廣。
- (4) 第四是「維護支援健康社會環境」：期透過健康社會環境的整備，讓無法實現健康或健康意識低落的對象，能維持自身健康狀態。
- (5) 第五是「改善營養、飲食、身體活動、運動、休養、飲酒、吸菸、齒、口腔健康等生活習慣及社會環境改善」：透過全面性生活習慣之改善，以整體提升社會健康情形。

3. 第二次健康日本 21 策進背景：

- (1) 第一次健康日本 21 總檢討報告中，提出日本國民運動量不足的警訊，所以在第二次健康日本 21 中，日本政府特別將提升日常生活步數及增加運動習慣列入推動重點，期透過鼓勵國民參與運動，進而達成預防產生生活習慣病之效果。另第一次健康日本 21 檢討報告中也提出日本國民日常生活走路步數逐漸下降，但有運動比例並無太大的變化(如下圖)。



- (2)第一次健康日本 21 最終報告，年輕人運動習慣較少，60 歲以上女性運動人口有逐漸提升的趨勢，從統計的結果，可發現年輕世代及職工是日本政府可再強化推廣之族群。
- (3)第二次健康日本 21 的改善目標在於增進走路的步伐數，並以增加國人每日步數 1500 步為目標(政策立論根據：研究指出，每日增加 1500 步，死亡率可減少 2%)。

項 目	現 狀 (原則H22)		目 標 (H34)	
日常生活における 歩数の増加	20歳～64歳 男性7,841歩 女性6,883歩	65歳以上 男性5,628歩 女性4,584歩	20歳～64歳 男性9,000歩 女性8,500歩 (+約1,500歩)*	65歳以上 男性7,000歩 女性6,000歩

- (4)第二次健康日本 21 希望透過環境的整備及自治單位的提升，來協助整體計畫之推動。如：自治單位增設腳踏車道、步道及居家鄰近處設置運動中心等，也希望市町村可以改善環境，讓國民更加喜歡運動。

在拜會過程中，厚生勞動省代表提及，為了促使國民提升運動參與情形，該省設立了身體活動基準，其內容除了運動項目外，也會以身體活動作為主要號召(如：藉由街道及河面的清掃達到身體活動的效果)，藉以鼓勵國民能夠提升身體活動量。

而為了推廣上開身體活動基準，厚生勞動省特別做了簡易的說明書進行行銷(見下頁手冊)，該手冊主題為「Active」，其內容包括讓民眾了解自我運動頻率及身體活動情形，協助思考日常生活中的運動機會，並透過運動來加深其與社區的交流。而為了全面性的推廣，厚生勞動省並將說明書給予各企業，並歡迎各企業以企業名義印製果發，以全面宣傳。

プラス・テン いつでもどこでも+10

いつ+10しますか？ あなたの1日を振り返ってみましょう。



安全のために

誤ったやり方でからだを動かすと思わぬ事故やけがにつながるため、注意が必要です。

- ✓ からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- ✓ 体調が悪い時は無理をしない。
- ✓ 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。



アクティブガイド

―健康づくりのための身体活動指針―



プラス・テンで健康寿命^{※1}をのばしましょう！

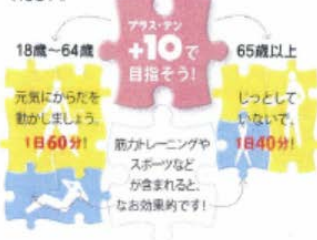
ふだんから元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ^{※2}、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。例えば、今日より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。

※1「健康寿命」とは？
健康は「元気で1日2日」ではなく、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」として定義。
※2ロコモ＝「ロコモティブ・シンドローム」とは？
骨や関節の疾患、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・後倒しやすくなることで、後倒した状態で起き上がり困難になる状態性が高い状態を指しています。



プラス・テン +10から始めよう！

今日より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



健康のための一歩を踏み出そう！



除了上開推動作為外，厚生勞動省也啟動了「Smart Life」計畫，並廣邀各企業一起來推廣，讓企業呼籲員工參與運動，進而影響他人及家人，透過更進一步的擴散，達到運動的推廣。

厚生勞動省代表提及，目前參加「Smart Life」計畫的團體共有 2717 個團隊，這個計畫總共有四個方向，日本健康 21 在推廣政策上比較不足的部分可由此計畫做補足，參與上開計畫之優良團隊將由厚生勞動省做表揚，2014 年是由長野縣得到最優秀獎，其推動面項如下：



- (一)第一是適度的運動，鼓勵民眾每天多 10 分鐘的運動參與。
- (二)第二是更貼切的飲食習慣與生活，每天再多一盤青菜(推廣量為 365 克，但目前日本國民平均是 280 克)。
- (三)第三是推廣健診及健康檢查。
- (四)第四是減少吸菸的人口，並達到自主戒菸為宗旨。

除上開內容外，本次考察團針對厚生勞動省之拜會議題包括健康運動指導士之培育，相關拜會所得資訊重點羅列如下：

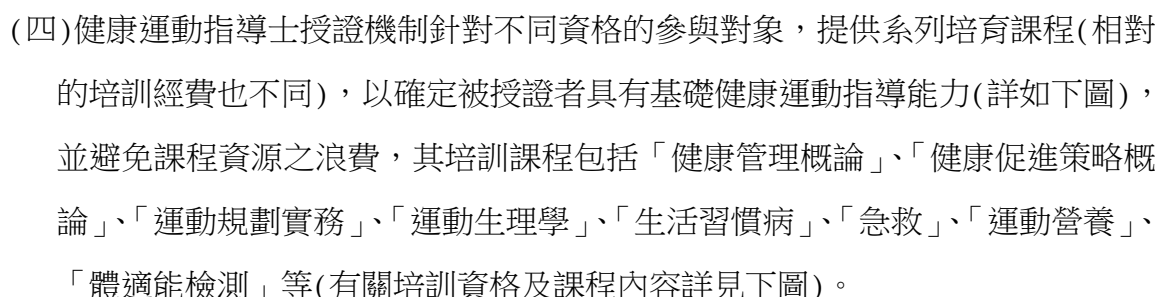
- (一)認證制度變革：1988 年健康運動指導士原本是國家認可的制度，2005 年起轉由「健康體力建構事業財團」擔任認可的機關，**非國家證照**。

※備註(厚生勞動省代表補充說明)：原本證照是由該協會培訓、考試、授證後，提送厚生勞動省認可，但因為民間有許多的證照，所以轉由協會自行處理，愛目前已經不是國家認可制度了。其法源依據始於厚生省所公告之「以建構健康為目的之運動指導者的知識及技能審查暨認定相關規定」(昭和 63 年第 18 號，同 1988 年：平成 12 年廢止，同 2005 年)，然而隨著「行政改革大綱」(平成 12 年 12 月 1 日閣議決定)的公佈施行，自平成 17 年起刪除中央政府相關權責，現在以該事業財團的獨立事業身分施行。

- (二)背景說明：

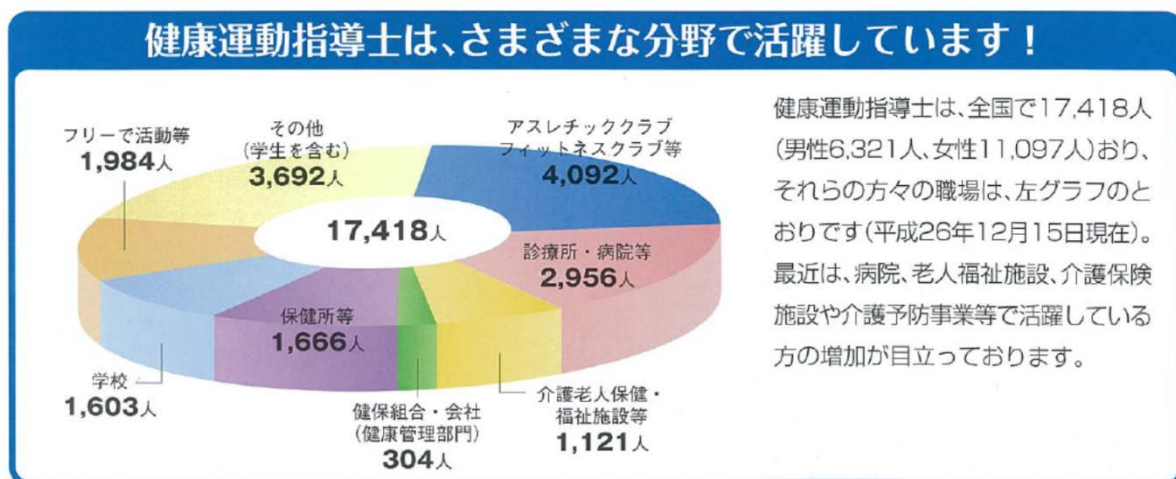
- 1.所謂「健康運動指導士」係指，與保健醫療人員合作針對個人的身心狀態實施安全及有效運動，並進行運動計畫之規劃及於施行時進行適當及必要調整之專業人士。
- 2.一般健康增進施設與保健所、醫院、福祉機構中設有實施運動計劃的專任職位，且基於預防生活文明病的特定門診、特定健康衛生教學中需要運動(處方籤)的

(三)考證制度：包括培訓(分講習會、養成學校)、考試及合格授證，獲授證者須每五年更新(換證)，詳細證照制度流程如下。

[illegible]

(五)考照對象分析：厚生勞動省代表提及，雖現行證照制度未規範須取得證照者才能於相關行業中執業，但就現況而言，想在相關行業服務者，多數會考取健康運動指導士。目前考取證照者，主要在健身房、醫院及老人看護中心服務，其中在運動俱樂部、健身房服務者截至 2014 年 12 月 26 日計有 4,092 人(詳如下圖)，佔總授證人數(17,418 人)23.5%。

※備註：厚生勞動省提及因上開證照現行為民間認可制度，所以厚生勞動省無法直接協助行銷或推廣，多由「健康體力建構事業財團」自行辦理。



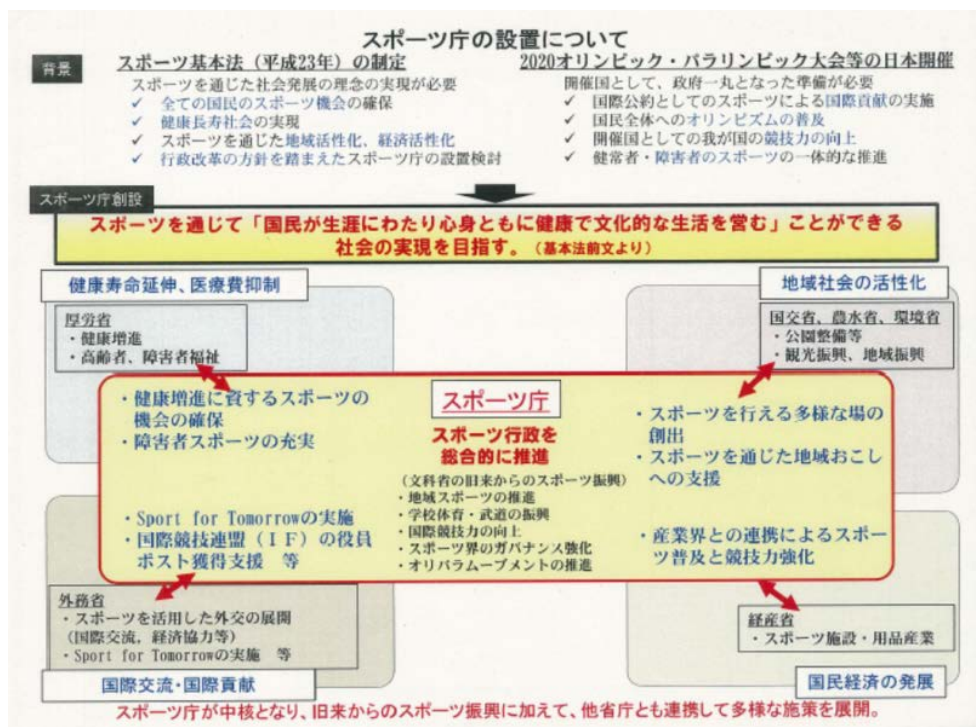
三、運動廳

スポーツを通じて「国民が生涯にわたり心身ともに健康で文化的な生活を営む」ことができる社会の実現を目指す。

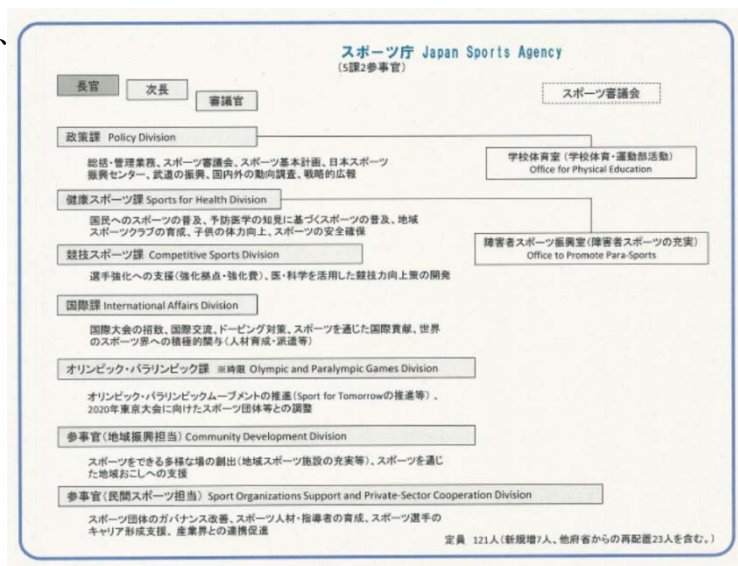
為促進運動對各領域的貢獻，並增廣國民身心，提升其生活品質，日本政府於 2015 年 10 月 1 日成立運動廳，其重點如下(主要資料來源文部科學省)：

- (一)成立日期：2015 年 10 月 1 日。
- (二)設立原由：為落實達成運動基本法之理念，並因應辦理 2020 國際賽會所需，特設立運動廳。另有關設立運動廳之研究，係由文部科學省委請笹川運動財團辦理，該財團於考察團拜會時說明，除為透過運動辦理國際交流及綜合性運動賽會之考量外，文部科學省成立運動廳係因運動政策之推動內容，廣泛涉及相關領域及單位，比如說為了維持國民健康或促進身障者參與運動權利，均須與厚生勞動省合作，另針對建設公園、道路等，是由國道省來負責，但是日本很多運動設施都是在公園裡面，所以說要在公園內做運動設施，其補助金是要由該省來核發，另民間的健身房的協助又是經濟產業部的主管業務，爰希望透過成立運動廳來結合相關的業務。

(三)組織目的：透過運動增廣國民身心，提升生活品質。另從文部科學省提供資料(如下圖)及口頭說明可以了解，日本政府希望運動可以發揮其跨領域之效益價值，希望運動除可增進國民健康外，並能具有推展其他具體福利的效果，比如說讓「社區更佳的活躍」、「透過運動增進國際交流與貢獻」、「促進經濟的發展(如設施、用品產業等)」，整體而言，希望運動得在多元領域發揮貢獻。



(四)組織架構及人員配置情形：運動廳隸屬文部科學省轄下組織，組織架構圖請點選 http://www.mext.go.jp/b_menu/soshiki2/04.htm 參閱。而從下圖可見，運動廳內設有「政策」、「健康運動」、「競技運動」、「國際」、「地域振興」等課別，並因應 2020 年國際性運動賽事設立「奧運及殘奧課」，運動廳內編制 121 位組織同仁，其人員除原文部科學省成員外，另有厚生省、外務省等單位配置 23 位成員組成。



(五)經費來源：運動廳隸屬文部科學

省，經費來源依政府規定編列，年度預算約 190 億日幣。

(六)部會合作性：為了解跨部會業務推動情形，考察團特向文部科學省代表詢問，

運動廳與其他相關部會之合作性，進而得知，運動廳業務之推展極重跨部會合作性，如：針對增進國民健康部分，運動廳主要由健康運動課負責推動，並積極與文部科學省及厚生勞動省合作；另針對國際交流及經濟協力部分，在運動廳主要由國際課負責，而其跨部會合作對象主要為外務省。

四、運動指導者培育制度

日本體育協會推動公認運動指導者制度之理念，主要係希望透過體育運動專業人力的協助，讓日本人更加的有元氣。而此制度的推動，也符合日本體育協會實現生涯運動社會，並建構舒適運動生活的目標。



以下謹就制度目的背景、指導者類型、策進作為等重點分項敘明如下：

- (一)推動目的：期公認運動指導者運用運動醫學及科學的知識，讓參與運動能夠更加安全、快樂，並將運動的美好傳遞給全民，讓全民能夠更加的健康。

※備註：日本公認運動指導者在指導的辭彙中常用到「安全、正確、快樂」，而此也呼應了指導者培育制度之推動目的。

- (二)背景說明：

1. 1964 年東京奧運後，日本國民開始對於運動有更高的關注。而為讓競技選手能夠達到更好的成績，自 1965 年起，本制度先以培育競技運動教練為主，並因應運動人口逐漸增加，自 1971 年後，開始轉型培育區域(地區)性運動指導者。
2. 本制度是由體育協會與相關加盟團體共同制定，已持續推動了 50 年。

- (三)證照屬性：

1. **官方認證期**：1987 年文部科學省公告有關體育知識技能審查規章，當下日本體育協會得到認證資格，獲取資格後，並於 1988 將證照名稱改為日本體育協會公認運動指導者制度，以上名稱代表日本體育協會所發證照係受國家認可。
2. **民間發證期**：2004 年後國家廢止了上開制度，爰於 2005 年後已不再是國家認可證照，而是由日本體育協會所公認的。

※備註：目前所謂的公認係指日本體育協會所訂的資格，而非國家認定資格。

- (四)運動指導者培育類型(包括 5 種類型，詳見附錄)：

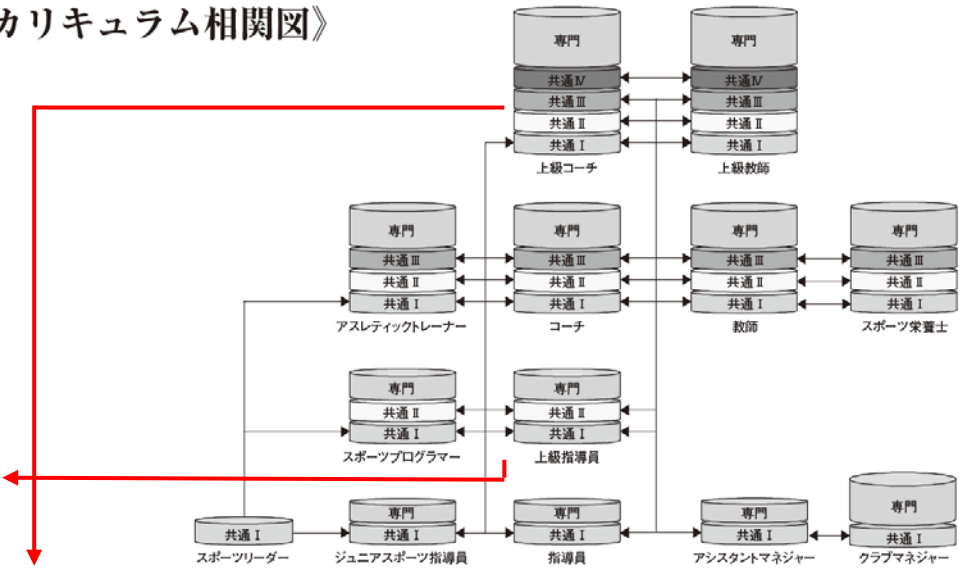
1. 第一個藍色部分，是屬於指導者最基本的資格。
2. 第二個綠色部分，係以競技別來區分指導者的資格，比如說田徑、排球等，針對競技別來作指導。
3. 第三個橘色部分，是針對建構健康指導者的資格，係以年紀來區分。
4. 第四個粉紅色部分，是針對醫療的資格，如運動醫生或運動營養師、及運動檢測師等。
5. 第五個紫色部分，屬於綜合型俱樂部的管理資格，透過此人才的培育希望能夠使得俱樂部的推展更佳的圓滿。

スポーツ指導基礎資格	
スポーツリーダー	地域におけるスポーツグループやサークルなどのリーダーとして、基礎的なスポーツ指導や運営にあたる。
競技別指導者資格	
指導員	地域スポーツクラブ等において、スポーツに初めて出会う子どもたちや初心者を対象にした指導やスポーツ教室の指導にあたる。
上級指導員	地域スポーツクラブ等が実施するスポーツ教室の指導や事業計画の立案等、組織の中心的な役割を担う。広域スポーツセンター等で競技別指導にあたる。
コーチ	地域において競技者育成のための指導にあたる。広域スポーツセンターや競技別トレーニング拠点において有資格な指導者の育成を行う。
上級コーチ	ナショナルレベルのトレーニング拠点で、各年代ごとに置かれた競技者の育成強化にあたる。国際大会の監督・コーチとして、国際的な指導を行う。
教師	民間スポーツ施設等において競技者の専門的指導者として質の高い実技指導を行う。会館(競技)の年齢、階層レベルに合わせたサービスを提供する。
上級教師	民間スポーツ施設等において競技者の指導や会員に合わせたサービス提供と共に、各種事業計画の立案、指導方針の決定等組織の中心的な役割を担う。
フィットネス指導者資格	
ジュニアスポーツ指導員	地域スポーツクラブ等において、12歳未満の子どもたちを選びを通じた身体づくり、動きづくりの指導を行う。
スポーツプログラマー	主として青年期以降のすべての人に対し、地域スポーツクラブ等において、フィットネスの維持や向上のための指導・助産を行う。
フィットネストレーナー	民間スポーツ施設において、スポーツ活動を行う者に対する相応めよび指導助産を行う。
メディカル・コンディショニング資格	
スポーツドクター	スポーツマンの健康管理・障害・外傷の診断、治療、予防研究等にあたる。競技会等における医師選考やチームドクターとしてサポートを行う。
アスレティックトレーナー	競技者の健康管理・障害等の予防や応急処置、アスレティックリハビリテーション及び身体コンディショニング等にあたる。
スポーツ栄養士	スポーツ活動環境において、競技者の栄養・食事に関する専門的なサポートにあたる。競技会が主催・後援する大会に管理栄養士資格を有する指導者を行う。
マネジメント資格	
アシスタントマネジャー	地域スポーツクラブにおいて、クラブ員が充実したクラブライフを送ることができるよう、組織運営のための諸活動をサポートする。
クラブマネジャー	地域スポーツクラブにおいて、会員が快適に利用できるような健全な経営を行う。広域スポーツ指導者などのスタッフがそれぞれの役割に専念できる組織を整備する。

- (五) 證照期限：證照資格期限為四年，在四年中指導者至少要參與一次研修及累積相關規定資格，達到標準者可展延證照期限。
- (六) 課程及專業能力需求：為確保上開提及各項運動指導專業人力知能，以提供民眾「安全、正確、快樂」的運動體驗，日本體育協會分就各運動指導者開立課程(相對的也是

要求應具備課程提及的專業能力)，整體而言分為共通(共通課程詳見附錄)及專門課程。如：上級指導員需要學習共通課程 1 及 2 還有專門科目；高級教練要學習共通 1、2、3、4。另查看上同第二列，也可發現本制度規定指導員、教練、教師及運動營養師等共通科目要求相同，其原因是因多針對

《カリキュラム相關図》



目；高級教練要學習共通 1、2、3、4。另查看上同第二列，也可發現本制度規定指導員、教練、教師及運動營養師等共通科目要求相同，其原因是因多針對

競技選手進行指導，所以需要有共通的能力。

(七)推動現況：

- 1.認證合格率：依不同運動指導者培育類型，其認證合格率略有不同，多數有 90% 以上的合格率，而營養師等合格率僅 40%。
- 2.日本目前整體具備本制度證照資格者有 43 萬人(截至 2014 年 10 月份統計)。
- 3.運動指導者育成事業基本方針：日本體育協會於 2013 年「運動指導者育成事業計畫」中提出，目前運動指導者事業之推動有以下基本方針。

- (1)量的提升：擴增具備資格證照之人數。
- (2)質的提升：提升指導者資質(提升知能)。
- (3)價值提升：提升指導者之社會價值。
- (4)產值提升：擴充指導者服務場域。

〔今後5年間のスポーツ指導者育成事業の基本方針〕

- 1 有資格指導者の拡充(特に若年層・女性)
- 2 指導者の資質の向上
- 3 指導者の社会的価値の向上
- 4 有資格指導者の活動の場の拡充

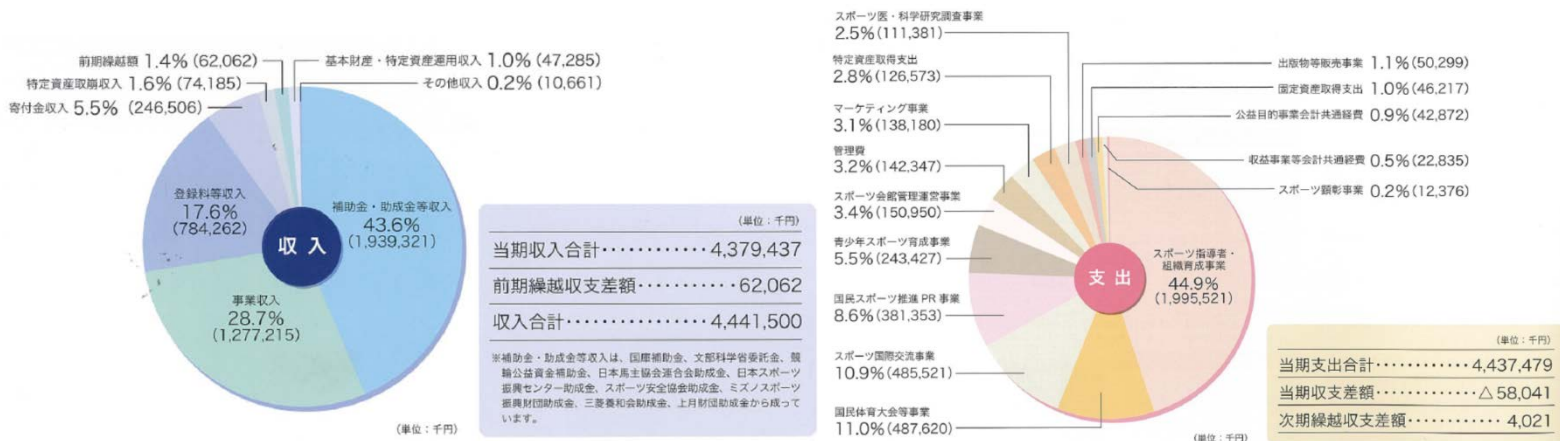
4.本證照非為執業證照，相關現況數據如下：

- (1)綜合型運動俱樂部從業者，具備證照資格比例為 45.6%。
- (2)日本體育協會統計擁有資格者實際以體育運動相關行業作為職業者，其比例是 40%(包含教練及老師)。

※備註：日本體育協會會透過現有體系(如：都道府縣的體育協會)鼓勵民眾在擇取教練時，要以有資格者為主，藉以形塑整體環境風潮。

- (3)倫敦奧運時各競技項目教練擁有資格者是 45.1%(日本並沒有規定具備資格者才能訓練選手)。
- (4)運動指導者培育類型以競技項目區分者(如上頁綠色部分)，最多運動項目種類為足球、游泳、排球及壘球(以上是日本比較強項的運動，所以指導者人數也相較其他項目多)。

(八)經費來源：本證照制度受到日本官方之補助，其經費約占運作費用的 3 分之 2，其餘費用由向民眾收取登錄資格費、培訓費等補足；因受到國家的補助，所以相對向民眾收取之費用額度較為便宜。以 2014 年為例，日本體育協會收入部分，共收取登錄費用計 7 億 8,426 萬 2 仟元，佔整體收入 17.6%，補助金共 19 億 3,932 萬 1 仟元，佔整體收入 43.6%；而從其支出也可見，推動運動指導者制度與組織育成事業為其推動重點，共花費 19 億 9,552 萬 1 仟元，佔整體支出 44.9%(詳如下圖)。



五、綜合型地域運動俱樂部

日本文部科學省於 1995 年起推動設立綜合型地域運動俱樂部，並自 1997 年開始委託日本體育協會推動，目前統計綜合型運動俱樂部日本全國 3,512 個，其中 1,446 個是由日本體育協會輔導創立。綜合性運動俱樂部的特徵在於不僅僅推動單一運動項目，其具備多元性的運動項目選擇，且可符合各年齡層之運動參與興趣。謹將考察所得資料重點分列如下：

(一)背景：日本為舉辦 1964 年東京奧運，當時產生了相當多的單項運動俱樂部，多數依參與者之年齡層區分，並以比賽訓練為主，而非推廣全民運動。

(二)為了推廣國民生涯運動宗旨，讓大家都能享受運動，文部科學省於 1995 年起開始推動設立綜合性運動俱樂部政策，其政策考量如下：

1. **全民參與**：日本過去針對競技比賽設立了許多小型俱樂部，但受限於規模，無法讓全民共同參與，且部分有荒廢的情形，所以文部科學省想透過綜合型運動俱樂部的推廣，讓全民都可以一起參與運動。
2. **擴增效益**：過往小型競技運動俱樂部主要提供共同興趣者交流空間，屬封閉型俱樂部模式，為讓地區居民也能互相交流，所以有了大型綜合型運動俱樂部的規劃。
3. **互助交流**：日本是小家庭為主的家庭型態(無跟祖父母同住)，所以希望透過綜合型運動俱樂部，可以增加居民的互助，且促進其交流。

(三)複合型地區(性)運動俱樂部定義：

1. 非單一運動項目，可以進行複數以上的運動項目。
2. 可以提供符合地區居民的年齡、興趣、技術各層面需求之活動。

3. 可以提供定期、持續性的活動。
4. 可對於個別的運動需求提出回應。
5. 以地區居民為主體進行營運。

(四)法源依據：依據「運動基本法」第 21 條規定：「中央及地方公共團體必須努力提供可以符合國民興趣及習慣之運動項目及協助，且針對以地區住民為營運主體的運動團體在其所在區域內的運動振興事業提供相關支援活動，其中包含設置使住民可以進行安全、有效的運動項目時所需的指導者，建置可讓住民進行運動時的適當環境(及設施)以期住民可以順利交流」。

(五)推動體系(制度)：

日本體育協會受訪時提及，因目前國家財政緊縮，所以已逐漸無法由國家經費來建構新的綜合型運動俱樂部，所以目前是由 JSC(Japan Sport Council；獨立行政法人日本スポーツ振興センター；日本運動振興中心)撥付經費予日本體育協會來建構綜合型運動俱樂部。

為協助綜合型地域運動俱樂部發展，在「俱樂部經理資源設置支援事業」中，其補助期限為 7 年，期限過後 JSC 可再提供 3 年的補助經費，爰最多可以獲取 10 年的補助。其補助經費項目分為好幾種，包括管理者僱用費用、活動的經費等。

整體而言，10 年的補助期間可分為，前 2 年的設置新俱樂部補助期間約可獲得 108 萬日幣補助款；後續資源自立補助期間有 5 年(以上共 7 年)，每年約可獲得 200 萬日幣補助款；最後 3 年期間就由 JSC 直接補助經費(以上共 10 年)。

綜合型運動俱樂部的推廣，並不限定於立案之法人團體，其執行單位包括立案法人、地方行政單位及相關運動俱樂部(未立案)，其中有法人資格者或行政單位可直接向 JSC 聯繫補助；未具法人資格的團體則透過日本體育協會進行輔導，並由日本體育協會協助申請補助。

立案法人←JSC→行政單位



JASA



相關運動俱樂部

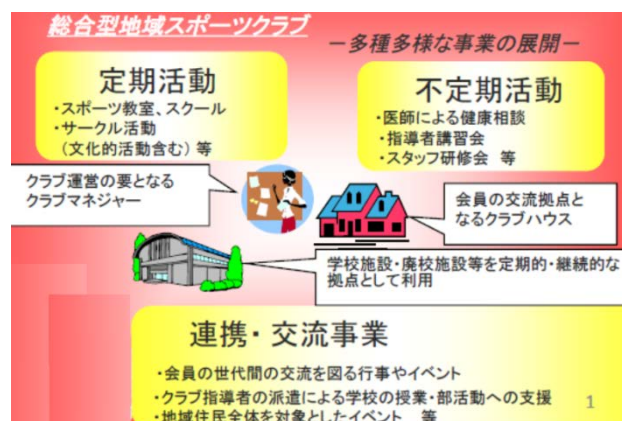
綜合型運動俱樂部推動架構如左圖
備註：日本體育協會表示，因近來輔導之部分俱樂部發生將經費移作他用之情形，所以身為輔導單位的他們必須負責協助繳還補助金。

綜上，目前日本由國家及 JSC 經費來建設地方綜合型運動俱樂部，但因經費補

助設有 10 年期限，所以後續推動事宜，需由俱樂部自行營運及管理，以現況而言，多數綜合型運動俱樂部在補助期限結束後，將會面臨存續的困難(因無法自籌經費)

(六)綜合型運動俱樂部活動推動模式：

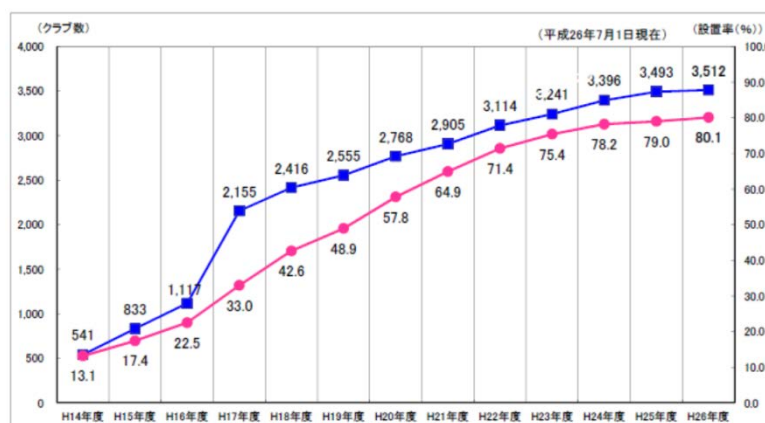
- 1.定期活動：包括運動教室、運動社團等。
- 2.不定期活動：包括健檢、講習會等
- 3.交流事業：除一般交流活動外，則是會有派遣指導者到學校指導學生運動。



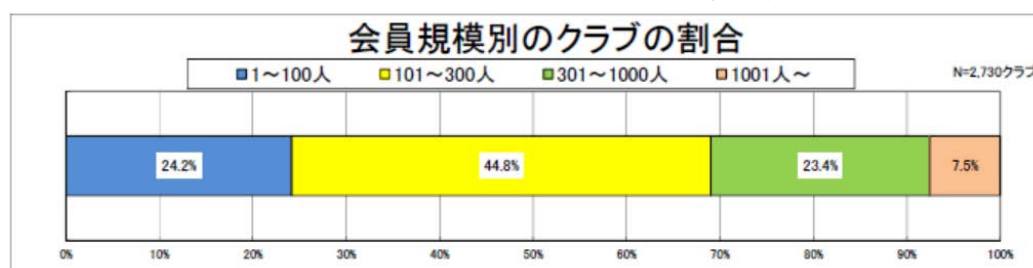
(七)設立俱樂部的目的主要有四項，第一是活躍高齡者活動；第二是增加地區居民的運動機會；第三是活躍地區居民的交流；第四是促進跨世代的交流。

(八)推動現況說明：

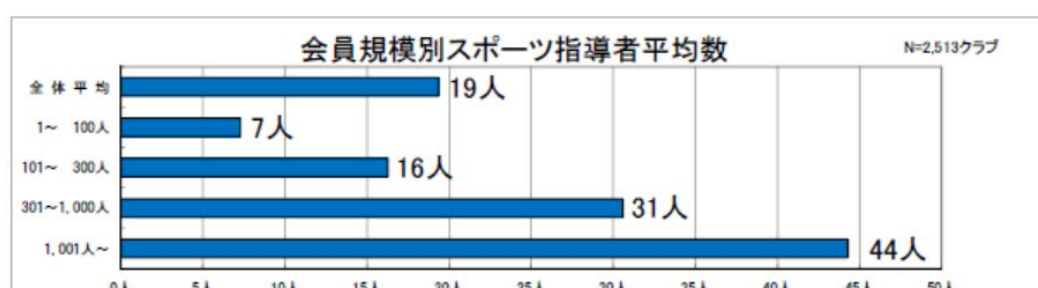
- 1.綜合型運動俱樂部成立數：目前全日本有 3512 個俱樂部，佔了市區町村的 80.1%。目前除希望可以繼續充實俱樂部數量外，更希望可以更活躍的與社區民眾做交流。



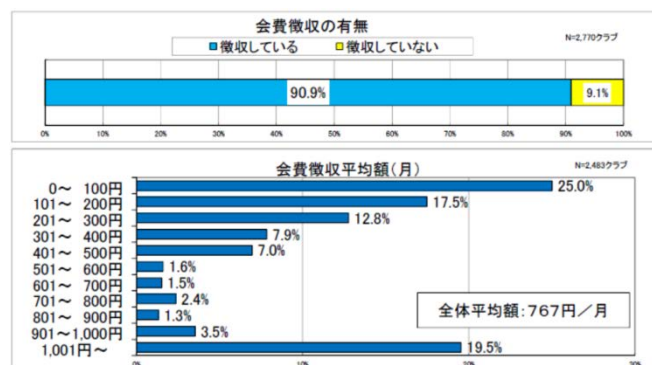
- 2.綜合型運動俱樂部會員數：從下圖可見，多數(44.8%)綜合型運動俱樂部會員數落於 101 人至 300 人間;另有 7.5%的綜合型運動俱樂部會員數達 1001 人以上。



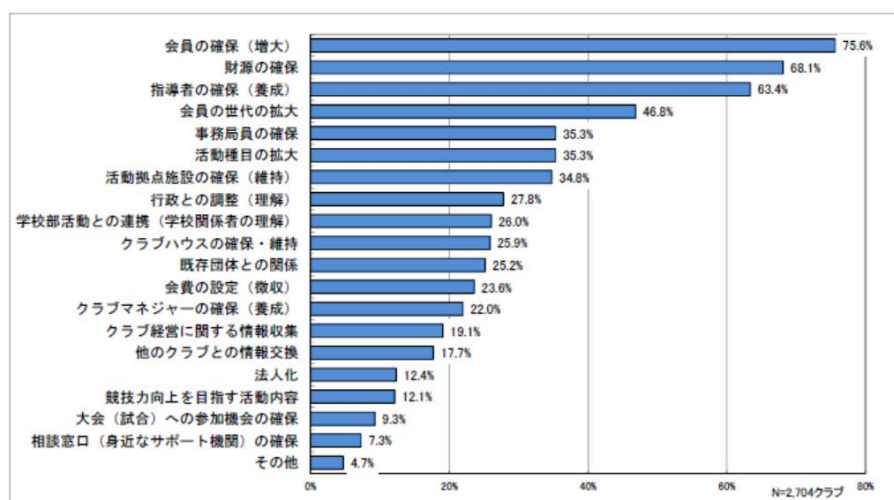
- 3.綜合型運動俱樂部人力資源：平均一個俱樂部有 19 位運動指導員。



4.收費情形：目前計有 90.9%的運動俱樂部對會員收取月會費，平均每月會費為 767 日元。整體而言，各俱樂部收費相當的低廉。



5. 目前綜合型地域運動俱樂部所面對的課題如右下圖，最大的課題在於如何「維持/提高會員數」(75.6%)，在「建立財源穩定性」部分也佔了 68.1%，而在指導者的確保、如何增加會員年齡層比率、俱樂部事務局員的確保、增加活動項目、活動設



施的確保、和學校社團合作、如何確保和維持俱樂部空間(硬體)等，均為業務推展重要課題。其中針對「維持/提高會員數」文部科學省提出強化宣傳活動及舉辦以地區居民為對象的運動(性)活動等因應對策；針對「建立財源穩定性」則是建議藉由與其它複合型俱樂部共同(營利)事業合作以減輕指導者的人事成本及(強化)企業贊助金管道；另針對「確保指導者來源」則提出共同聘任其它複合型俱樂部的指導者與有效利用社群網路服務，使指導者資訊得以流通等對策。

(九)政策策進作為：

1. **成立綜合型地域運動俱樂部協議會**：為了讓建設好的俱樂部能夠自立，並增進綜合型運動俱樂部的交流與資訊互換，從 2008 年開始，日本體育協會成立了綜合型地域運動俱樂部協議會，目前已有 2,381 個俱樂部參與。

運動俱樂部(如：辦理藝術、文化活動)，以形塑社區「新公共空間」。

- 6.行銷作為：調和 SHC 俱樂部為了強化行銷作為，並與在地商家做互動，積極與在地商家洽談商品優惠(如：擁有俱樂部會員資格者購買商品可得 10%優惠)，並透過雙向互惠行銷的模式(如：課程 DM 透過商家據點發放、並在相關文宣中放置商家商品資訊)，共同促進俱樂部及在地商家的發展。

六、日本奧會

本次考察團拜會了日本體育協會及日本奧會兩大團體，以業務權責而言，日本體育協會係針對運動振興做推廣(偏屬全民運動推廣)，而奧會主要是蓬勃競技運動的發展。在本次拜會過程中，奧會國際部西村賢二部長開宗明義提及，雖日本奧會以奧林匹克業務為中心，但期透過系列奧林匹克活動的推動，宣揚奧林匹克的價值。而從下圖「倫敦奧運選手奪牌回國，民眾樂烈歡迎的畫面」可以知道，日本國民對運動的關心程度非常高，而對於該會而言，如何透過週期性賽事促進民眾對於運動的關心，是其努力的重點。



本次拜會過程，日本奧會因應考察團之需求，特別提出「交流」、「環境」及「文化」及「公益」面項業務與我們分享，其內容要點羅列如下：

- (一)「交流」面項業務，主要透過選手(包括退役選手)跟民眾接觸，讓選手和地方性居民作互動性的交流，進而達到運動推廣之目的，其可分為四大業務內容，分列如下：

- 1.辦理「奧林匹克 Day run」：奧會代表提及自 1982 年開始，各國開始推動「奧林匹克 Day run」活動，而日本也積極配合推動，包括福島、秋田及北海道等都有舉辦。此活動可讓民眾與選手一起跑步，一起享受運動，並會安排讓民眾向選手提問的活動，以達到互動之效果。2015 年日本「奧林匹克 Day run」總計辦

理了 7 場次，總計 7000 名民眾參與(一整年總共 7 場次，非同時辦理)。

2. 辦理「奧林匹克教室」：根據文部科學省訂定學習指導要領，從平成 24 年(2012 年)開始，日本中學 3 年級學生可以開始跟奧林匹克選手做交流。愛日本奧會透過派遣選手到學校為學生上課，持續性的讓選手與學生交流及互動，目前計有 24 個學校、49 個教室及 1710 位學生接受了此項教育。

※西村賢二部長補充：各學校對此課程有相當的需求性，因此，有越來越多的學校響應。而此活動最重要的是讓國民可以了解奧林匹克的重要性，讓國民可以主動參與奧林匹克的活動，而國民參與率越高，相對的企業的贊助也越來越多，奧會也可以將此贊助轉為培育選手的經費，讓他成為一個良好的循環。

3. 辦理「親子露營」：透過露營讓親子有機會接觸奧林匹克運動。
4. 辦理「奧林匹克研習會」：透過研習會讓大家了解奧林匹克精神與價值。

(二) 運動「環境」保護推廣：運動與環境互動性為國際高度關注之議題，而日本奧會為了推廣運動「環境」保護，辦理了運動和環境負責人會議，而其第九屆會議主題是運動界如何促進環境的安全，其重要議題如下：

1. 排球銀行：推動排球銀行制度，讓競技比賽使用之排球，在不符合競技運動使用之標準時，透過排球銀行，彙整轉交給日本小學、偏遠國家等持續運用。
2. 橫濱大會：橫濱港在開發時，導致嚴重之環境汙染，愛在取得居民的同意後，尋求企業的資助以改善水巡迴系統，並在該港區辦理體育活動(如：國際性鐵人三項競賽)，以達成活化區域之效果。

(三) 「文化」事業：包括辦理奧林匹克音樂會、繪畫、作文比賽、日本選手壯行會及運動季等。其中奧林匹克音樂會辦理方式，是將日本選手參加國際奧林匹克賽事的精彩影像剪輯，搭配古典樂表演之方式吸引運動及音樂迷參與，並透過電視台播放與全體國民。依據日本奧會的調查，本來對運動沒有興趣的民眾，透過此音樂會開始對運動產生興趣！目前該活動已舉辦 20 年，往例多在東京舉辦，因音樂會粉絲逐漸上升，所以有很多縣市也提出辦理需求，而日本奧會也希望在 2020 年前，能讓音樂會得在日本各地辦理。

※備註：2016 音樂會預計於 10 月份舉辦。

(四) 「公益」面項業務主要係針對日本東北大地震災民所作之相關業務，為讓受災民眾能夠受到運動的鼓舞，日本奧會辦理了下列活動：

1. 國際交流：在 2012 倫敦奧運時，日本奧會帶了一群在地災民(20 位中學生)到倫敦參訪賽會，因當下反應很好，所以 2 年後的冬季奧運奧會也是比照辦理。而讓民眾去參觀國際賽事，主要是希望透過運動能讓災區民眾能與選手、國外團體及人員交流。
2. 活動推廣：為讓災區儘速恢復活力，日本奧會於災區舉辦游泳教室及排球教室等活動，當初計畫期限設定為三年，但因此計畫廣受災區居民好評，所以目前規劃持續推動本項業務。以 2014 年而言，運動教室總參與人數逾 13,000 人，且參與的選手達了 317 人；而日本奧會也提及這樣的工作不只是讓災民可以更有活力，也可以讓參加的選手達到精神鼓勵，其效益是雙向互惠的，非常的有意義。

從上開業務之推動，我們可以發現，日本奧會積極透過相關活動讓選手與民眾進行互動，而其選手遴派方式，主要是由選手經紀公司或是所屬的協會來協助，另外針對關係較密切的選手，日本奧會也會直接聯繫或透過問卷的方式，調查選手可配合協助的可能性。

另外，日本奧會提出與考察團分享，日本奧會行銷事業因日本東京成功申辦 2020 奧運後起了很大的變化，以往奧林匹克品牌及選手權益是由奧會擁有，而現在是由奧林匹克促進會及日本奧會共同辦理行銷，藉由這樣的合作，吸引更多的日本國內企業共同參與，目前金色夥伴有 13 家、正式的夥伴有 5 個企業(如右圖)。

※備註：日本奧會在拜會過程中特別提及，參與奧運不僅是為了得到金牌，而是希望可以跟各國進行資訊的交流與交換。而本次的考察就是一個非常棒的交流模式，希望未來還有類似本次的交流機會



七、體育日

為了紀念 1964 年的東京奧運，也希望透過此日，讓民眾更了解運動的重要性，日本自 1966 年起訂定 10 月 10 日(同 1964 年日本奧運會開幕日)為該國體育日，嗣在總

務省推展經濟之考量下，於 2000 年改為 10 月的第 2 個禮拜一為體育日(2015 年體育日為 10 月 12 日)，並訂為國定假日，所以也有了 happy Monday 的別稱。

※日本政府訂定 10 月份為體育日之考量，除為紀念 1964 年舉辦的奧運外，其日期的擇定，係經研究後，發現 10 月份選定日期前後過往天氣較為晴朗，適合辦理體育活動。

日本期盼透過三天連假的方式，鼓勵民眾實際參與體育活動，而與受訪單位詢問也發現，除了中央所辦理之「2015 運動祭」主活動外，全國各地均有辦理各項體育活動(如：中小學均辦運動會，當日相對的對父母而言是相當忙碌的，也是相當棒的親子日)。以下謹就體育日制定背景、2015 運動祭考察情形重點說明如下：

(一)法源依據：

- 1.運動基本法第 23 條略以：「國家及地區團體必須依據制定國民體育日的目標，增加國民對於運動的興趣，也增加其參與運動動機，如果對於這些運動活動需要設立新的政策，必須朝支援體育日的活動做努力」。
- 2.国民の祝日に関する法律第 1 及 2 條，明訂每年 10 月第 2 個星期一為体育の日。

(二) 2015 運動祭參訪內容：

- 1.運動季活動主要是依運動基本法條文意旨規劃，希望可以啟發民眾對於運動的親近感並了解其重要性，2015 年參加者計 14,000 人(全程活動免費參與)。
- 2.主辦單位：文部科學省、日本運動振興中心、日本奧會、日本體育協會、日本身障者運動協會、讀賣新聞社…等 9 個單位。
- 3.協辦單位：包括日本桌球協會、日本體操協會、全日本柔道協會、日本飛鏢協會、日本游泳聯盟、日本躲避球協會、日本撞球協會、日本日本拳擊聯盟、日本籃球協會、日本足球協會、日本田徑協會、日本飛盤高爾夫協會、自行車產業振興協會、日本橄欖球協會、日本盲人足球協會、日本板球協會、日本網球協會、日本射箭協會、日本排球協會…等 38 個協會。
- 4.贊助單位：味之素株式會社、三菱商事、美津濃等單位，其贊助內容包括物資及經費。
- 5.活動場地：包括國家選手訓練中心包括不同場地(運動種類)且具備相關附屬設施(包括餐廳、宿舍)，內含日本運動振興中心(行政法人)、日本體育協會、日本奧會等，場地屬於日本運動振興中心。該場地原本不對外開放是用，但配合

體育日特別開放。

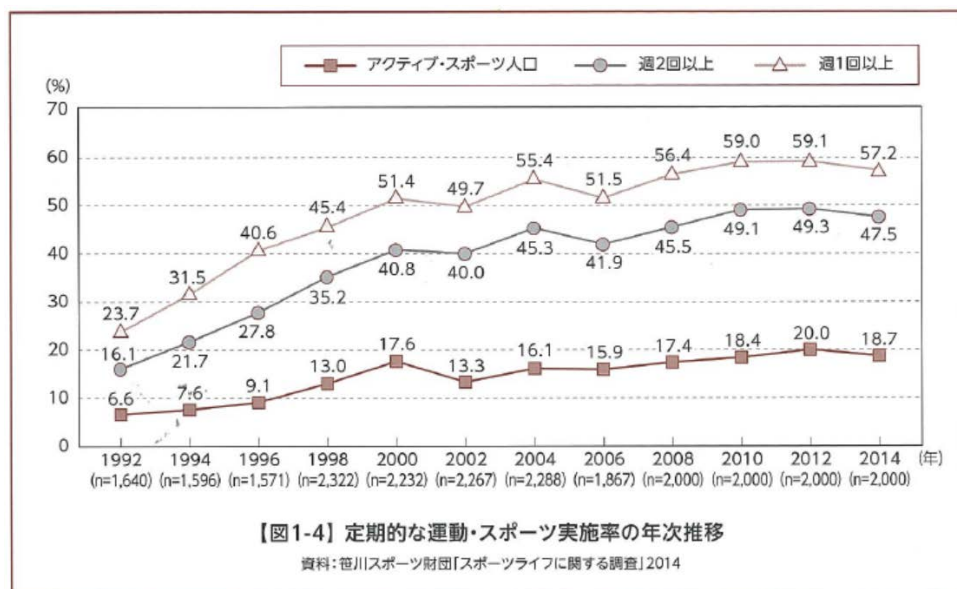
- 6.行銷方式：透過相關主辦單位官網、運營協力夥伴進行宣傳，且每年固定時間地點，極具節日意象。
- 7.本活動推動細節及內容由日本奧會主導，選手參與部分則由參與協會的情形來分配，主要透過會議的方式來討論。另若是選手無法配合的話，則交由日本奧會來協調。
- 8.活動內容：2015 運動季活動內容可分為「運動體驗」、「運動課程」、「體適能檢測(包括科計畫)」及「週邊活動」等，以下謹就推動情形歸納要點如下：
 - (1)運動體驗：現場可見眾多運動體驗活動，其中包括一般運動項目、高度競技性質、新興或冷門及身障運動等內容，其中多數體驗活動由全國性單項(或綜合性)運動團體所辦理，並安排選手(包括身障選手)於現場教學(以工作服顏色區分一般工作人員及選手，當日選手均著紅色衣服)，並與民眾進行互動。另除一般體驗活動外，部分體驗項目結合趣味化(腳踏車發電刨冰)、科技化(自行車加上螢幕模擬公路賽等)等元素，成功吸引民眾踴躍體驗。依考察團所見，此舉除可達成體育日推動意旨外，更可促進競技與全民運動的良性循環。

※備註：

- 1.全國性體育運動團體除負責運動體驗活動之舉辦外，多數於現場透過擺設或文宣品進行運動項目宣傳，期使民眾得更加多元與運動進行接觸。
- 2.依日本奧會代表口頭補充說明，身障運動項目體驗很受一般民眾的歡迎，平常身障運動協會甚至可透過開設體驗課程，藉以增加財源收入，並提升國人對於身障運動的了解及肯定。
- (2)運動課程：活動現場安排了田徑、游泳、足球、網球、柔道、射擊、桌球等33項運動課程，而考量課程安排及場地因素，有關運動課程部分須於體育日前預先報名。
- (3)體適能檢測：除現場安排辦理新體力測驗(因場地因素僅部分項目)外，並以科技化方式讓民眾檢測全身反應時間、動作分析、體脂肪測定等(部分項目原僅開放研究或競技選手使用)，以增進民眾對於自我體能及健康的了解。

獎勵」及「人才培育」等方式，協助日本政府推展體育運動(包括競技運動及全民運動面向)。謹羅列拜會重點如下：

- (一)國民規律運動調查結果：笹川運動財團有關國民規律運動調查係以每兩年調查一次，已持續辦理 20 餘年，其調查以日本成人(20 歲以上)為對象，調查結果主要以每周運動一次以上或每周運動 2 次以上為主。而從整體推移圖可以看出，



整體而言，不論規律運動人口定義為何，在這 20 年間，日本國民參與運動之比例穩健的提升(如下圖)。

※備註：

1. 日本政府規律運動人口定義以每週一次為準(希望民眾至少每週參與運動一次)；但就財團角度，希望民眾至少運動兩次為主，所以調查結果以上開兩項呈現。
2. 本研究調查規律運動數據，包括其運動強度，在調查時透過詢問民眾主觀知覺運動強度的情形(第 1 是相當輕鬆，依序是有點輕鬆、普通、有點辛苦及辛苦)，而上開調查是針對強度 3 到 5 的調查數據。

- (二)國民參與運動種類：從調查的研究數據可見，散步、慢跑、體操(非比賽型)、重訓(包括健身房及居家的仰臥起坐及伏地挺身等)及保齡球為日本國民最常參與的運動種類。從上下順序來看，其實不只是運動，可見為了健康而進行活動的人口已經增多。

※備註：

1. 上開調查發現有在慢跑的民眾大多也會參與健行。

2. 研究調查發現，日本國民到設施、球場或競技運動的參與者比率比較低。

全 体 (n=2,000)				男 性 (n=989)			女 性 (n=1,011)		
順位	実施種目	実施率 (%)	推計人口 (万人)	順位	実施種目	実施率 (%)	順位	実施種目	実施率 (%)
1	散歩(ぶらぶら歩き)	33.0	3,426	1	散歩(ぶらぶら歩き)	28.6	1	散歩(ぶらぶら歩き)	37.2
2	ウォーキング	25.7	2,668	2	ウォーキング	23.5	2	ウォーキング	27.9
3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	18.5	1,921	3	筋力トレーニング	17.1	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	23.3
4	筋力トレーニング	13.0	1,350	4	ゴルフ(コース)	13.9	4	筋力トレーニング	9.0
5	ボウリング	10.0	1,038	5	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	13.5	5	ボウリング	8.0
6	ジョギング・ランニング	9.5	986	6	ジョギング・ランニング	12.9	6	水泳	7.1
7	ゴルフ(コース)	7.5	779	7	ゴルフ(練習場)	12.8	7	ヨーガ	7.0
8	ゴルフ(練習場)	7.2	747	8	ボウリング	12.0	8	バドミントン	6.6
	サイクリング	7.2	747	9	釣り	11.1	9	なわとび	6.2
	水泳	7.2	747	10	キャッチボール	10.6	10	ジョギング・ランニング	6.1
11	キャッチボール	6.9	716	11	サイクリング	9.4	11	海水浴	5.7
12	釣り	6.8	706	12	野球	8.9	12	サイクリング	5.0

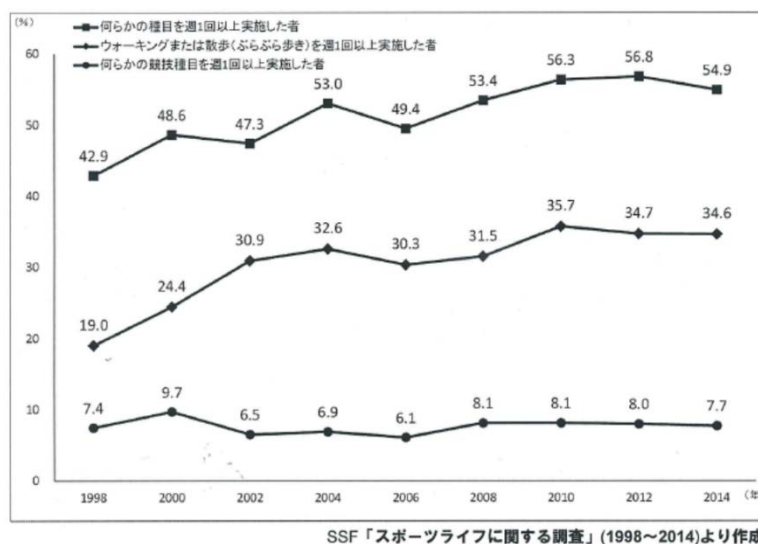
(三)國民參與競技運動比例：下方推移圖最上方線條是日本國民每週做 1 次以上運動的比例，第二條線是每周做 1 次以上健走或散步的比例。而最下方的線，是一週做 1 次以上競技運動的比例。從調查數據可以發現過去 15 年到 20 年間，民眾每週進行一次競技活動的比例沒有太大的成長，反之進行其他非競技類型運動的運動參與率有逐漸成長的趨勢，可見民眾逐漸有健康意識。

對於上開現象，笹川運動財團提出該單位感到危機感，因日本面臨了少子化及高齡化的挑戰，如果成人進行競技運動的比例沒有增長，換句話而言參與競技運動的人口會逐漸的減少；另外做參與健走或暖身運動的比例增加，並不完全是政府的推動致有所提升，可能是個人健康意識的提升，而導致成長。所以在日本推動體育運動政策時，應該要因應上開調查結果作出回應，期非僅僅讓民眾參與伸展運動，而是鼓勵參與競技運動項目。

※備註：

1. 下圖規律運動調查數據，係以單一個人每個禮拜都做同一項目者才得計算，所以調查數據與(一)約有 3%的落差。
2. (一)數據調查基礎，係以單一個人每周有運動(不限同一項目)者即可計算。
3. 笹川運動財團提出目前日本尚未針對上開情形提出有效政策，但在各運動單項競技協會中有在持續推動，在其他調查研究數據中可以發現相關競技活動參與率有提升的是足球(包括市內足球)、另針對網球部分人數雖沒有增多，但目前刻正朝可以讓家庭共同參與的方式做努力。

4. 笹川運動財團提及希望做競技運動項目人口增加的原因，並不完全是為了得到奧運金牌或是培養競技運動選手，而是希望藉由參與競技運動去體認遵守規則、公平競爭等意涵，著重的是在其教育意涵。而促進參與競技運動項目參與率的關鍵在於增加地方型運動俱樂部，惟從相關調查中可以發現，參與運動俱樂部的人數比率在 20 年間並沒有太大的改變。



(四)民眾願意付費參與運動情形：笹川運動財團 2013 年有做過「民眾願意花多少錢去運動」之調查，其調查面向包括健身房的月會費、運動用品(跑鞋、球棒等)、體育館或游泳池付費(低價格)、觀賞比賽的費用等，總計來說平均一個家庭一年度花費在運動的經費約日幣 4 萬元(調查數據中並不包括家庭人口數為一人者)。

(五)青少年運動參與情形：日本青少年運動參與情形相較 1985 年持續處於下滑狀態，雖政府推動了相關政策，促使參與比例有些許的回升，但從調查研究數據中可見，青少年運動參與發生兩極化的現象，一是做很多運動、一是不做運動(U 型化)，與過去情形不同的(反 U)，所以如何提升不做運動的小朋友運動參與，這是首要課題。另外增對女孩部分，調查發現 8 歲到 9 歲期間男、女生運動比例相近，但從此年齡以後，女孩漸漸的不在參與運動。笹川運動財團推論從這時候開始，真正要投入運動的領域時，女生可選擇的運動項目減少，因此有所侷限。比如說男生有足球、棒球，但女生可能要視居住地不同而有所限制，如可能只能選擇籃球或排球等。其中在小學時男女生比率差異不大，但在中學之後，男女生參與運動社團的情形有所差異，也導致了運動參與率的不同。另笹川運動財團也發現，學校或地方活動多以比賽、競爭為出發點，是以取勝為目的，

而以樂趣活動或參與性質的社團比較少，且類似的運動俱樂部也是以競爭取勝為考量，所以相對的女性相較無法參與。

- (六)在拜會笹川運動財團的過程中，考察團也請教該單位有關政府推動銀髮族參與運動的政策情形，該財團提及，現有公共設施或體育館中多有體適能檢測的設備，藉以檢測民眾身體情形，而目前針對高齡者的體適能檢測，是以自主檢測為主，然後透過公開的呼籲藉以提升對於參與運動的可能性。

肆、心得與建議

一、高齡者運動政策推廣

就本次考察團拜會所見，日本有關高齡者運動政策之推廣緊密的與現行政策主軸連結，如：「新體力測試」中針對 65 歲至 79 歲之高齡者設定專屬檢測項目，並將 ADL(日常生活活動檢測)列入其中；如綜合型地域運動俱樂部中鼓勵發展符合各年齡層之運動參與模式；另積極培育運動指導人力資源並建立各年齡層身體活動基準，以散播運動知能予高齡者等。

以下謹就本次考察團之體認，建議以下推動事項：

- (一)計畫推動模式：從日本「運動基本法推進要點」及「Smart Life」等推動內容可見，體育運動公共政策或計畫推動關鍵，應讓民眾「可理解」、「可參與」及「可實行」，進而促進民眾養成規律運動習慣。
- 1.「可理解」：如同「運動 point」健康集點針對高齡層民眾發放紙本卡之概念，銀髮族體育運動政策之施行，應考量政策對象之習慣與理解性，作合宜調整，以合乎理解之推動作為，降低其參與門檻。
 - 2.「可參與」：以運動參與動機角度切入，參與運動者主要動機可分為「成就」、「社交」及「精熟」動機，而如同日本推動綜合型地域運動俱樂部推動「定期」、「不定期」及「交流」活動之概念，如何透過多元活動規劃，藉以符合銀髮族之運動參與動機，進而提供一個可參與的運動環境，是其推動關鍵。
 - 3.「可實行」：如同第二次健康日本 21「增進每日走路的步伐數 1500 步」或「Smart Life」鼓勵民眾每天多 10 分鐘的運動參與般，銀髮族體育運動政策應可主軸推動每日個人可施行之推廣模式，以擴大計畫推動層面。而此與第二次健康日本 21「促使國民具體實踐」概念相同，銀髮族政策推動關鍵應關注於「可實行」為準。

(二)展望未來：依據我國104年運動城市調查結果，我國規律運動人口比例達33.4%，且60歲以上民眾規律運動比例均逾5成；惟30至59歲(屬職工、上班族主力族群)規律運動人口比例均未達25%。展望未來，職工族群將於未來5至30年間轉為銀髮人口，如政策之推廣能預先提升其運動參與情形，應對我國銀髮族運動推廣有實質助益。

二、體適能檢測

日本因應國民體位變化，並呼應運動醫學、科學等進步及高齡社會的到來，為使國民能夠更加了解自我體能狀態，進而推出第二階段「新體力測試」。而我國亦然，教育部體育署業已積極於103年5月28日修正「國民體適能檢測實施辦法」完成，並首度納入銀髮族(65歲以上)體適能檢測。以下謹羅列實務參訪建議如下：

- (一)持續滾動檢討：誠如日本推動第二階段「新體力測試」之考量，現代運動醫學及科學進展日新月異，為使國民得明確了解自我體適能狀態，並配合科技發展，滾動檢討並研發(或制定)新式檢測項目實有其需求。另檢測項目如有調整之情形，建議參考第二次健康日本21政策立論模式，透過客觀研究數據做支撐，以提升政策推動價值。
- (二)主動出擊，直達受眾：從日本體育祭及笹川運動財團所提說明可知，透過合宜的設計，民眾對於參與體適能檢測，以了解自我體適能情形，有相當大的興趣。爰建議可延續我國目前體適能檢測推動模式，積極主動結合通路(或場域)進行檢測，以將體適能概念直達受眾。
- (三)審酌納入科技化檢測之可行性：隨著科技的發展，體適能檢測科技化已為國際推動趨勢，而從日本體育祭中也可見民眾對於科技化檢測之嚮往。爰建議我國可審酌積極納入科技化檢測之可行性，以簡便並更科學(客觀)的方式，提供更優質化的檢測服務。
- (四)展望未來：整體而言，國民體適能檢測業務之推動，對於國家(政策研擬)與個人(了解自我體適能)均有其助益。目前我國已逐漸強化個人後端轉介並提供運動處方，展望未來，期再透過「體適能旗艦站」等作為，再次擴增並延續體適能檢測之效益。

三、體育運動專業人力培育

我國「國民體適能指導員證」為官方證照，雖與現行「文部科學省-日本體育協會

運動指導者」及「厚生勞動省-健康體力建構事業財團健康運動指導士」體系(非官方證照)不同，惟考察團針對其推動作為，提出以下建議，期可供未來「國民體適能指導員證」或相關證照推動之參考。

(一)審酌納入培訓制度之可行性：我國「國民體適能指導員證」為能力證照，爰在考照前並無制式培訓制度，惟從擴增我國運動指導人力質跟量的角度切入，建議可參考日本推動體系審酌納入培訓制度之可行性。另如採納培訓制度後，並有以下建議事項。

1. 尋求專業組織協力：依日本體育協會指出，透過培訓制度及資格登錄等作業，除可讓該單位發揮體育運動專業外，並可獲取推動資金回饋推動體育事務。爰建議未來如有培訓制度之規劃，可審酌納入專業組織資源共同推動，期透過民間資源的投入，營造良好的運動專業人力培育環境。
2. 授課機制建議：為確保被授證者具有基礎能力，並避免課程資源之浪費，建議培訓課程內容可依培訓者程度區分(如：學歷、其他證照擁有情形等)，並非齊頭式平等統一授課。

(二)行銷對象：我國過往證照制度行銷對象多以相關「從業人士」為主，建議可參考日本推動模式，針對民眾進行行銷，建議其在選取指導者時可以具備官方認可(或主推)之專業人力為對象。此舉，透過需求端之強化，進而鼓勵「從業人士」考取證照。

(三)日本體育運動專業人力培育機制係以非官方證照之模式推動，相較於官方證照，其好處是約束較少，得透過更機動及彈性的方式廣納考證人員。而日本體育協會及健康體力建構事業財團並透過完整的教材與分級，進而彌補嚴謹度、可靠性不足的疑慮，其推動作為，實可納為我國推動相關證照制度之參考。

(四)展望未來：體育運動專業人力為「全民運動推廣」最堅強且最須落實培育的軟實力，除上開提及提升其「量」與「質」外，建議可再參考日本推展模式，透過積極作為，增加其「社會價值(指導者之社會價值)」及「產值(擴充指導者服務場域)」。

四、國民體育日

我國立法院於 102 年 11 月 26 日三讀通過「國民體育法部分條文修正案」，其中第 3 條條文明定每年 9 月 9 日為我國「國民體育日」，且規定辦理以下事項：

- (一)各級政府應在國民體育日加強全民健身宣傳。
- (二)各機關、團體及企業機構應在國民體育日規劃推動組織內員工全民健身活動。
- (三)各級政府之公共運動設施應在該日免費開放供民眾使用；並鼓勵其他各類運動設施在國民體育日免費開放。

我國國民體育日之推展已於 104 年邁向第 2 屆，透過體育署及各縣市政府協力投入，系列活動之推廣已見成效，國民對於體育日之認知也逐漸提升。以下謹就策進建議歸納如下：

- (一)納入全國性體育團體協力推廣：國民體育日應為我國體育運動界重要節日，惟目前較少與全國性體育團體或總會合作推動，實為可惜，建議未來可積極納入協力推廣。而從 2015 日本體育季推動作為可見，其活動積極與日本全國性體育運動團體合作，由各團體遴派選手於周邊辦理運動體驗活動，並進行運動項目之宣傳。此舉，應可作為我國推動之參考。
- (二)審酌國民體育日列為國定假日之可行性：日本體育日於 2000 年起改訂為國定假日，除帶有活動規劃考量外，期提升經濟效益並使民眾有感。回推我國國民體育日推動作為，包括辦理宣傳、活動及設施免費開放等事宜，惟每年 9 月 9 日多非屬假日，相關推動作為無法使民眾實質有感(如：免費設施開放)，並恐減低活動辦理效益，爰建議可審酌國民體育日列為國定假日之可行性。**備註：本案涉及規定包括「國民體育法」及內政部「紀念日及節日實施辦法」。**
- (三)我國已進入「全民休閒」之時代，體育運動之推廣須更具備特色或亮點，才得於眾多休閒選擇中脫穎而出，進而吸引民眾參與。爰從行銷的角度切入，建議未來可再積極思考在不脫離體育主軸性的前提下，透過多元領域的結合，促進民眾參與體育運動(如：2015 體育祭融合諧星與選手進行舞台表演、日本奧會辦理奧林匹克音樂會等)。期透過體驗的過程，改變原本不運動人口或非規律運動人口之認知，進而促進運動參與習慣。而此與我國 104 年配合國民體育日辦理首屆全國性「體育表演會」活動概念相符，可見，對於體育運動政策之推廣，兩國間具有一定推動共識。
- (四)展望未來：國民體育日是屬於全體國民的節日，建議未來可再參酌教育部體育運動政策白皮書「健康國民 卓越競技 活力臺灣」的主軸，並透過合宜串連方式，以透過競技運動帶動全民運動風氣之提升(如：搭配奧運國手提供授課服務、

開放國訓中心、競技帶動全民)，並使全民支持競技運動之發展，進而落實活力臺灣之主軸目標。

五、政策、計畫推動作為

以下謹就整體性政策、計畫推動作為匯整「創造良好循環」及「研究諮詢」等兩項建議如下：

- (一)創造良好循環：從日本政策推動思維可見，政策之推展應思考如何創造良好循環，如：「透過競技選手對民眾提供服務，促使競技與全民進行交流，並加深全民對競技運動的支持」、「鼓勵綜合型地域運動俱樂部積極與社區、學校互動，以將運動風氣散播於社區，並擴充運動俱樂部會員來源」、「國民體育日開放國家選手訓練中心，提供民眾體驗運動，並增加其對競技運動的了解與支持」等，上開推動作為，極強調政策、計畫推展效益的循環與延續，不僅僅著眼於立即成效，此概念，應可納為我國相關體育運動政策、計畫推展之參考。
- (二)研究諮詢：公共政策之推展，應強調其立論基礎，並因應推動情形即時調整政策作為，始得落實達成政策推動願景。在日本體育運動發展上，有笹川運動財團及相關單位協力提供專業研究諮詢服務，以能即時性的推展新興計畫，並滾動修整政策作為。目前我國全民運動推展作業也積極透過「運動健康資訊雲增值應用研究中心」彙整、管理及分析國人運動、健康相關大數據（Big Data）。展望未來，建議持續透過專業團隊的協助，從資訊端、研究端提供實質有用的數據，進而轉納政策推展之參據。

伍、後紀

本考察計畫得以順利完成並達考察目的，特別要感謝台北駐日經濟文化代表處王鴻鳴課長在考察前及考察時所提供之諮詢協助，並謝謝公益財團法人交流協會組務部長田洋司副長引介使本次考察作業得以接觸實務推動面向，謹在本報告末表達考察團之感謝。另日本相關受拜會單位對於資訊交流態度正向，多願傾囊相授，不吝提供資料與建議，也是考察計畫得以順利完成之關鍵。

附錄

穩固支撐「多樣化運動生涯」的(認證)運動指導者(制度)

運動指導基本資格	
運動領導員	地區性運動社團及團體中的指導者，進行基本的運動指導或營運行為。

競技運動類指導員資格(類別)	
指導員	在地區性運動團體中，針對初次接觸運動的幼童、較少運動經驗者及運動教室進行運動相關指導。
高級指導員	於地區性運動團體中不僅只是指導運動教室，同時參與營運相關之規劃成為組織的核心。此外亦在中/大型運動中心指導競技類運動項目。
教練	在地區中以「選手培育」為目的進行相關指導且在中/大型運動中心或各單項運動訓練據點培育具未來發展潛能之運動員。
高級教練	在國家級訓練中心裡，以各世代的優秀運動員為對象進行相關技能強化。並且以國際賽事的總教練/教練身份執行全面性、組織性的指導行為。
教師	在民間運動設施中提供具高度品質的競技類運動項目指導內容。並且配合會員(使用者)的年齡及運動掌握能力提供相符合的服務。
高級教師	不僅在民間運動設施中進行競技類別運動之指導、符合會員(使用者)能力之服務，同時亦參與各類計畫的事先規劃。為組織的核心成員之一。

體適能(fitness)指導員資格(類別)	
初級指導員	地區性運動俱樂部中，透過與兒童期、青少年期兒童之間的遊戲進行身體(機能)導正、動作修正等指導行為。
體適能規劃員	在地區性運動俱樂部中針對青年期(含)以後的人們，以體適能的維持及強化為目的進行相關指導及提供建議。
體適能訓練員	在民間運動設施裡，對參與運動者提供相關建議及接受諮詢。

(運動)醫學資格類別 註 1	
運動醫療員註 2	不僅具備運動員相關健康管理、(運動)傷害、傷害診斷、治療以及傷害預防等相關知識。且能在各賽事中負責相關醫療運作以及以隊醫身份提供支援。
競技(運動)訓練員	以競技運動員為主要對象，具有健康管理、傷害預防、緊急處置、(競技性)復健、體能訓練以及(基礎)醫療等相關能力。
運動營養(諮詢)員	在運動(或訓練)場合中，就競技參與者的營養、用餐提供專業諮詢同時，針對前述參與者的自我管理能力的再教育。

(運動)經營/管理(類)資格	
助理經管員 註 3	地區性運動俱樂部中，可以向俱樂部參與者提供充實的俱樂部生活並且對組織營運等相關活動提供支援。
俱樂部經管員 註 4	可以向參與地區性俱樂部的會員(使用者)提供完善的經營(制度)。此外，亦能建構讓取得認證的各類(運動)專業人員足以發揮所長之環境。

其它認證運動指導員之類別及功能相關資訊，請參照以下網址：

公益財團法人 日本體育協會：<http://www.japan-sports.or.jp/>

註 1：原文為 medical conditioning 註 2：原文為 Sport Doctor

註 3：原文為：Assistant Manager 註 4：Club Manager

類別	科目名稱	內容	時間數		
			集合	自主學習	合計
通識科目 I	文化中的運動	運動概念及歷史	1.5	2.25	3.75
		文化中的運動			
	指導者的影響 I	何謂運動指導者	2	3	5
		運動指導者倫理			
		指導者的心理準備及視角			
		發掘及培育世界級運動選手的重要性及指導者功效			
	訓練法 I	何謂體能	1.5	2.25	3.75
		訓練流程			
		訓練種類			
	運動指導者必要的醫學知識 I	運動與健康	3	4.5	7.5
		運動中常見傷害及好發不適			
		緊急處置			
	運動與營養	運動與營養	1	1.5	2.5
	指導計畫與安全管理	指導計畫之規劃	1.5	2.25	3.75
運動活動與安全管理					
青少年期的運動	發育成長期的身、心理特徵	2	3	5	
	發育成長期中常見傷害及好發不適				
	發育成長期的計畫				
地區性運動振興	地區性運動提振方案及行政部門間的關係	1.5	2.25	3.75	
	複合型地區運動俱樂部的必要性及社會意涵				
	以地區運動俱樂部為主的「運動少年團」				
			14	21	35

類別	科目名稱	內容	時間數		
			集合	自主學習	合計
通識科目 II	社會中的運動	社會中的運動	2	3	5
		我國的運動推廣			
	運動與法律	運動事故中指導者的法律責任	2	3	5
		運動與人權			
	運動心理 I	運動心理	3	4.5	7.5
		運動動機			
		教練心理			
	運動組織的營運與事業	複合型地區運動俱樂部的培育與營運	4	6	10
		運動組織與其事業的經營管理			
		運動事業的推廣			
	符合指導對象的運動指導	中高年齡者的運動	3	4.5	7.5
		女性與運動			
		適應體育			
			10	15	25

類別	科目名稱	內容	時間數		
			集合	自主學習	合計
通識科目 III	指導者的影響 II	運動員與指導者間的(相處)關係	3	4.5	7.5
		會議方法（註:原文為 meeting 的方法）			

		世界級頂尖運動員的培育、強化方法及指導者效用			
	競技運動員的營養及飲食	競技運動員的營養攝取及飲食生活	2	3	5
	運動心理 II	心理(精神)管理	4	6	10
		舒緩 (註:原文為 relaxation)			
		意象訓練			
		集中力訓練			
		調和 (註:原文為 conditioning)			
		瓶頸的克服			
		指導者的精神管理			
	身體結構及其運作	運動器結構及其運作	4	6	10
		呼吸循環器的運作及能量供給			
		運動生物力學基礎			
	訓練法 II	訓練理論及方法	8	12	20
		訓練計畫及實況			
		體能測試及活用			
		技巧獲得及獲得過程			
	以培育競技選手之指導方法	以培育頂尖運動選手為目標~指導者應有的視點~	4	6	10
		培養及強化頂尖運動員的方法及檢測			
		提高競爭力的團隊管理			
		提高競爭力的資訊及活用			
	運動指導者必要的醫學知識 I	競技運動員的健康管理	8	12	20
		競技運動員的內科傷害及對應方法			
		競技運動員的外科傷害及對應方法			
		競技復健與訓練計畫			
		調和方法 (註:原文為 conditioning)			
		因運動所引起的精神障害與其對策			
		特殊環境下的對應			
		禁藥預防			
			33	49.5	82.5

類別	科目名稱	內容	時間數		
			集合	自主學習	合計
通識科目 IV	關於頂尖運動員的相關問題	以頂尖運動員為對象的科學(化)支援	8	12	20
		海外集訓(參賽)的各項問題及其處理方法			
		以提高國際競爭力為目的之環境			
		資訊戰略			
		(打造)以競技運動員為主的環境			
	提高指導能力的技術提昇計畫	溝通技巧	8	12	20
簡報技巧					
			16	24	40