

「スポーツはメンタルヘルスに不可欠」－ サー・モ・ファラー氏、英連邦とWFSGIが共催した世界保健総会サイド イベントで、科学的根拠に基づく提言を主導

オリンピックで4度の金メダルを獲得した選手が、ジュネーブにてコモンウェルス保健大臣会議、WHO、ナイキ、アシックス、および「United for Global Mental Health」と協力し、若者のメンタルヘルス政策における重点分野として、スポーツと身体活動の効果を科学的根拠に基づいて提唱する。

2026年5月20日、ジュネーブ 英連邦事務局と世界スポーツ用品産業連盟（WFSGI）は本日、第79回世界保健総会（WHA）においてハイレベルなサイドイベントを共催し、各国政府閣僚、世界の保健分野のリーダー、若者のリーダー、スポーツ用品業界の代表者を一堂に集め、スポーツ、身体活動、体育が若者のメンタルヘルスを支える重要な要素であることを、科学的根拠に基づいて訴えました。

4度のオリンピック金メダリストであり、セーブ・ザ・チルドレンのアンバサダー、ナショナル・スクール・スポーツ・チャンピオンを務めるモ・ファラー卿が本イベントの基調講演者として登壇し、自身の経験や「Mo's Mission」を通じた活動に基づき、若者を活動的に保つことが、彼らのメンタルヘルスを維持することと切り離せない理由を説明した。

「身体活動が続けることは、単にフィットネスやスポーツのためだけではありません。それは精神的な強さ、自信、そして帰属意識を得るためのものです。スポーツは若者たちに自信とつながり、そして前向きな発散の場を与えてくれます。そして、それが彼らのメンタルヘルスにとってこれほど重要だったことはありません。」－サー・モ・ファラー（オリンピック4冠金メダリスト）

「レジリエントな未来の構築：コモンウェルスにおける青少年のメンタルヘルスのためにスポーツと身体活動の力を解き放つ」と題された本イベントは、世界的な保健政策の転換期にあたるタイミングで、[2026年コモンウェルス保健調整フォーラム（第1回）](#)のサイドイベントとして開催されました。これは、2026年7月22日にスコットランドのグラスゴーで開催される[第12回コモンウェルススポーツ大臣会議](#)および[コモンウェルス政府首脳会議（CHOGM）](#)に向けた重要な時期に開催されました。

コモンウェルス事務局の保健顧問であるジャネス・ムガンバ博士は次のように述べた。「スポーツや身体活動は、心身の健康増進において極めて重要な役割を果たしており、若者がレジリエンスを育み、ウェルビーイングを高め、必要な支援とつながることができる、信頼でき、支えとなる環境を提供しています。加盟国政府、パートナー、そして若者たちと協力することで、これらの重点分野を地域社会における具体的な行動へと結びつけ、すべての人々の健康とウェルビーイングを強化することができるのです。」

課題の規模は明らかです：

- 世界中で、10歳から19歳の若者の少なくとも13%がメンタルヘルスの問題を抱えています。

- 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の流行後、不安やうつ病は25%増加した。
- 世界中の青少年の81%が、推奨される身体活動ガイドラインを満たしていない。この不足は、低所得の英連邦諸国で最も深刻である。
- 英連邦の15億人の人口のうち60%が30歳未満であることから、座りがちな生活様式とメンタルヘルスの悪化が相まって、この世代を特徴づける公衆衛生上の課題の一つとなっている。

しかし、スポーツが解決策となり得るという証拠も同様に説得力のあるものです。本イベントで発表された研究によると、定期的な身体活動はうつ症状を最大30%軽減し、認知機能を向上させ、社会的つながりを築き、若者の生涯にわたって彼らを守るレジリエンス（回復力）を育むことが示された。正式なメンタルヘルスサービスが依然として不足している、あるいは利用できない環境においては、スポーツを基盤とした介入が、多くの場合、最も現実的な最初の接点となる。これは単なる付加的なものではなく、費用対効果が高く、大きな影響力を持つ医療システムの延長線上にあるものである。

「スポーツと身体活動は、若者のメンタルヘルスに対する包括的な支援システムの重要な一翼を担うことが実証された、拡張性のあるツールです。これらは、若者がつながりを感じ、尊重され、自分の声が届いていると感じられるよう支援します。世界を動かす産業として、私たちはセクターを超えた連携を深め、スポーツ関連の介入を通じて若者がすでにいる場所に寄り添い、エビデンスを実際の成果へと転換することで、若者のメンタルヘルスを支援するまたとない機会を有しています。」 - エマ・ズウィーブラー、世界スポーツ用品産業連盟（WFSGI）CEO。

スポーツ用品業界の講演者たち——ASICSのグローバル・ブランド・コミュニケーション・ディレクター、キャロライン・フィッシャー氏を含む——は、企業がそのグローバルなネットワークや若者向けプラットフォームを活用し、政府単独では達成できないレベルで、スポーツを通じたメンタルヘルス支援の取り組みを推進している事例を紹介した。また、パキスタンのジェンダー・インタラクティブ（Gender Interactive Pakistan）の青少年問題担当ディレクターであり、WHO青年評議会のメンバーでもあるメーア・M・アディール・リアズ博士、中国国家精神衛生センターのガン・ワン副所長、そして「ユナイテッド・フォー・グローバル・メンタルヘルス（United for Global Mental Health）」のCEO兼共同創設者であるサラ・クライン氏も登壇しました。

セッションの締めくくりとして、共同主催加盟国に対し、2022年CHOGMダッカ・キガリ精神保健協定および「より健康的で、公正かつ公平なコモンウェルス・コミュニティに向けてスポーツの力を再考する」をテーマとする第12回コモンウェルススポーツ大臣会議（12CSMM）の成果を基盤とし、スポーツを包摂的な開発のためのツールとして位置づけることを求めた。

ふさわしい締めくくりとして、政府閣僚や参加者は、WFSGI加盟団体であるスペシャライズド社のモバイルバイクユニットの提供により、モ・ファラー卿を先頭に自転車で次の世界保健総会（WHA）の会議会場へと向かった。

以上



コモンウェルスについて

- コモンウェルスは、56の独立した対等な主権国家による任意の連合体です。加盟国の総人口は27億人で、そのうち60%以上が30歳以下です。
- コモンウェルスは世界中に広がり、先進国と開発途上国の両方を包含しています。加盟国のうち33カ国は小国であり、その多くは島国です。
- コモンウェルス事務局は、加盟国が民主的で包摂的な制度を構築し、ガバナンスを強化し、正義と人権を促進できるよう支援しています。私たちの活動は、経済成長と貿易の促進、国家のレジリエンス（回復力）の確保、若者のエンパワーメント、そして気候変動、債務、不平等といった脅威への対処に貢献しています。
- 加盟国は、80を超える政府間組織、市民社会組織、文化団体、専門職団体からなるネットワークによって支えられています。コモンウェルスの活動や取り組みに関する詳細情報や最新情報については、月刊ニュースレターをご購読ください。

報道関係のお問い合わせ

広報担当上級官（代理）

イジェオマ・オニエーター博士 - i.onyeator@commonwealth.int

WFSGIについて

世界スポーツ用品産業連盟（WFSGI）は、スポーツ用品業界を代表する世界的な非営利の業界団体です。WFSGIは、国際オリンピック委員会（IOC）から、オリンピック・ムーブメントにおける業界代表として正式に認定されています。当連盟の会員は、スポーツブランドやスポーツにインスパイアされたレジャーブランド、メーカー、サプライヤー、小売業者、各国・地域の連盟、業界団体および商工会議所などで構成されています。これらは、年間売上高ベースで世界市場の約70%を占めています。WFSGIの目的は、世界のスポーツ用品業界を結束・支援し、すべての人々にとってより健康的で活動的な地球を実現することです。

www.wfsgi.org

報道関係のお問い合わせ

WFSGI コミュニケーション責任者

リンダ・マーフィー - lmurphy@wfsgi.org