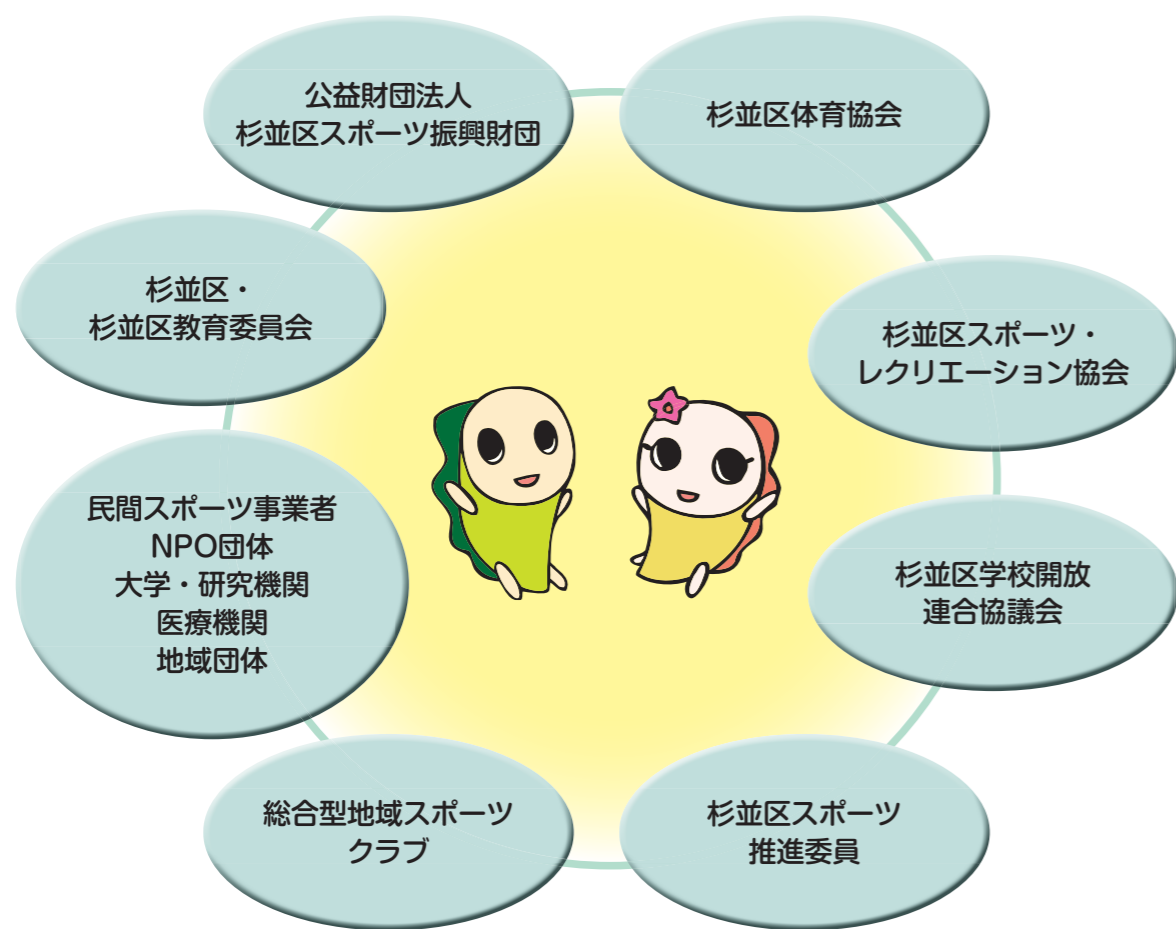


計画の推進に向けて

本計画の目指す将来像「健康スポーツライフ杉並 始める 続ける 広がる スポーツを通じた絆のあるまち」の実現に当たっては、行政だけでなく、区民や地域の様々な機関・団体が、推進の主体として連携・協力しながら、一丸となって取り組みます。

また、スポーツに関しての有識者やアスリート、地域団体の代表から構成する「健康スポーツライフ杉並プラン推進懇談会」の意見を聴取しつつ、計画の進行管理や評価を行い、着実な推進を図ります。



★「健康スポーツライフ杉並プラン」の全文は、杉並区のホームページでご覧いただけます。

<https://www.city.suginami.tokyo.jp>



健康スポーツライフ杉並プラン 概要版

令和4年7月

登録印刷物番号

04-0014

杉並区区民生活部スポーツ振興課
〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1
電話 03-3312-2111(代)

健康スポーツライフ 杉並プラン

始める 続ける 広がる スポーツを通じた絆のあるまち

杉並区スポーツ推進計画

令和4年度(2022年度)～令和12年度(2030年度)

概要版





計画改定の趣旨

区では、スポーツ基本法に基づく区のスポーツ推進計画として、平成25年度（2013年度）に「健康スポーツライフ杉並プラン」を策定し、取組を進めてきました。

また、令和3年（2021年度）10月に策定した「杉並区基本構想」では、「誰もがスポーツに親しむことができる環境づくりを進める」というスポーツ分野の取組の方向性を示しています。

これらの経過を踏まえ、令和3年度（2021年度）に実施した「区民のスポーツ・運動に関するアンケート調査」の結果、「健康スポーツライフ杉並プラン推進懇談会」の意見等を参考に、更なる取組の推進を図るため、計画を改定しました。

スポーツの捉え方と意義

「スポーツ」の語源は「気晴らし」や「遊び」などであり、競技としてのスポーツに限らず、散歩や軽い体操、生活の中での意識的な階段の上り下りなど、誰もが自由に、多様なスタイルで楽しむことができる身体活動文化です。本計画中の「スポーツ」は、こうした広い概念で捉えることとし、取組内容等に応じて、「スポーツ・運動」と表記します。



計画の将来像

健康スポーツライフ杉並

始める 続ける 広がる スポーツを通した絆のあるまち

【具体的な姿】

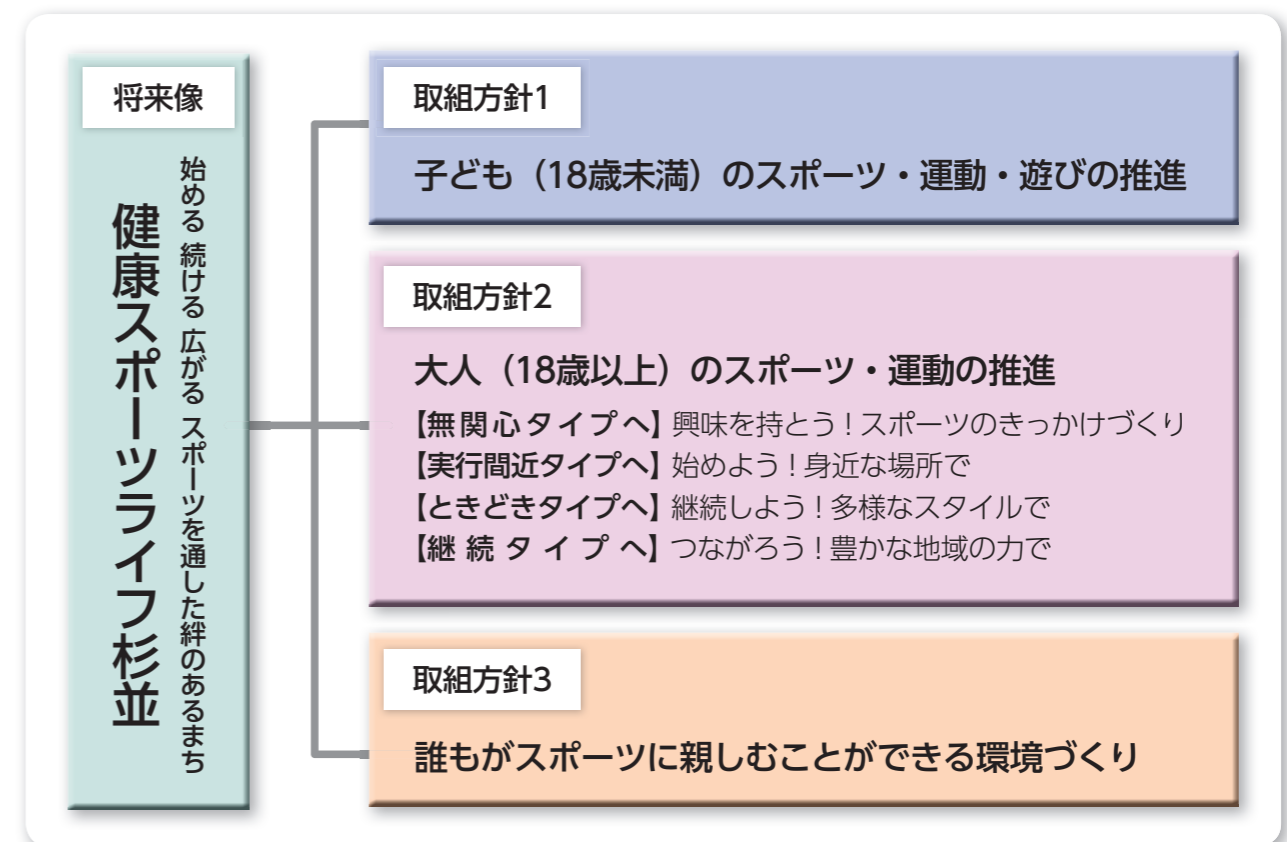
区民一人ひとりが、スポーツを「始める」「続ける」ことにより、生涯にわたり健康で豊かな生活を送っています。

これまで培われてきた人と人、人と地域、地域と地域のつながりが、多様なスポーツ活動を通して、さらに「広がる」ことで、ゆるやかな「絆」が幾重にも育まれています。

区民一人ひとりの「健康スポーツライフ」が充実し、認め合い支えあう豊かで活力に満ちた杉並のまちが築かれています。

計画の体系と取組内容

計画の将来像等を踏まえ、3つの取組方針に基づいて具体的な取組を推進します。





取組方針1 子ども(18歳未満)のスポーツ・運動・遊びの推進

子どもたちが日々、元気に体を動かすことを習慣にしていけるよう、地域においては、子どもたちの豊かなスポーツ体験の機会を充実させるとともに、幼児と保護者が運動や遊びに共に参加する取組を充実します。また、学校では、子ども一人ひとりが体力向上に意欲を持てるよう、体づくりの取組を充実し、中学校運動部活動では、地域や民間事業者の人材活用や地域団体等との連携により、多様な種目への対応や専門的指導を充実するなど、子どものスポーツの機会を拡充するとともに、質の向上を図ります。

地域での多様な遊び・スポーツ体験の充実

- 乳幼児期・学齢期の運動習慣づくりの推進 **重点**
- 多様なスポーツ体験・挑戦の機会の充実
- 身近な場所での外遊びの推進

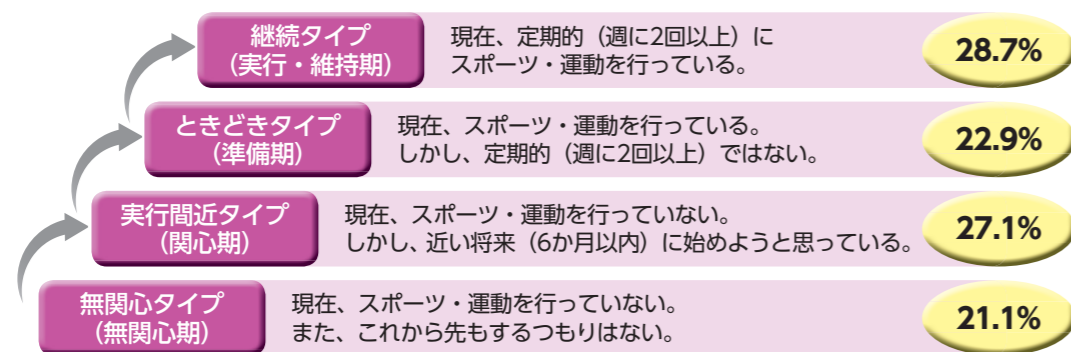
学校での体づくり活動の充実

- 学校における体力向上の取組の推進
- 学校運動部活動の支援 **重点**



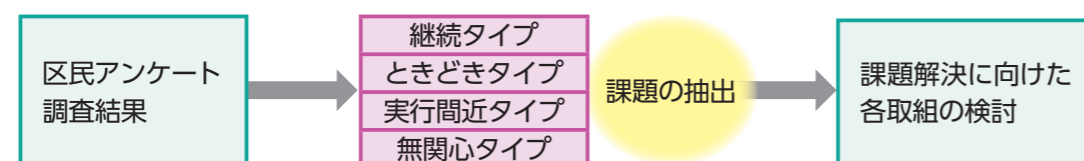
取組方針2 大人(18歳以上)のスポーツ・運動の推進

大人(18歳以上)を対象とした取組では、区民のスポーツ・運動に関する行動と意識を4つのタイプ(下図)に分け、それぞれのタイプに対して効果的な取組を行うことで、現在の自分のタイプから「継続タイプ」に向けて、段階的に移行するよう支援し、スポーツがより身近になり、健康で豊かな生活が送れることを目指します。



※令和3年度実施「区民のスポーツ・運動に関するアンケート調査」結果

スポーツ・運動の行動タイプによる計画策定のイメージ



I 無関心タイプへ 興味を持とう!スポーツのきっかけづくり

スポーツに関心が低い人は、「興味を持つ」ことが課題です。そのため、スポーツを始めるきっかけとなる事業や、健康づくりと合わせた意識の啓発を目的とした事業を実施していきます。

また、障害のある方は、障害を理由にスポーツにハードルを感じている人が多いと考えられることから、普段過ごしている活動の中にスポーツを取り入れたり、障害のある人とない人が一緒にスポーツを行ったりなど、誰もがスポーツを始める機会を広げ、障害者のスポーツを推進します。

スポーツのきっかけづくり

- スポーツ始めキャンペーンの実施
- 健康づくりに向けた意識啓発 **重点**
- スポーツツーリズムの推進
- 応援するスポーツの推進 **新規**

障害者スポーツの推進

- 障害者スポーツネットワークの推進 **重点** **新規**
- 障害者のスポーツ・レクリエーションの普及啓発



II 実行間近タイプへ 始めよう!身近な場所で

スポーツに関心を持っているけれど、第一歩が踏み出せない人は「始めてみる」ことが課題です。地域の身近な場所で参加できるプログラムや、スポーツ推進委員のサポートによる気軽に参加できるスポーツの機会を充実します。

また、子育て世代がスポーツに触れる機会を充実させ、子どもと保護者が楽しみながらスポーツに親しむことができる機会を提供します。

身近で気軽に参加できるスポーツの機会の充実

- 気軽に参加できるプログラム等の充実 **重点**
- 高齢者が参加しやすい機会の充実
- 障害者が参加しやすいプログラムの充実
- スポーツコンシェルジュの実施
- 多様な発信媒体によるスポーツ情報の発信

＜区民アンケートより＞
実行間近タイプには女性の割合が多い傾向にあります。また、同居家族に小学生以下の子どもがいる割合が高いことから、子育て世代が多いことが推測されます。

子育て世代に対するスポーツに触れる機会の提供

- 乳幼児期・学齢期の運動習慣づくりの推進<再掲> **重点**
- 子育て期のスポーツの機会充実



Ⅲ ときどきタイプへ 継続しよう！多様なスタイルで

スポーツを実施することはあるが、継続的ではない人は、「継続する」ことが課題です。体育施設等の指定管理者における民間事業者の創意工夫による多様なスポーツ振興事業や、区民・団体等が日頃の練習の成果を実感し、また発表の場となる区民体育祭等の開催を通じて、スポーツの継続を支援します。

また、勤労者がスポーツを継続できるよう、体育施設においてわずかな時間でもスポーツを行えるようなプログラムの提供や、夜間や休日等の時間帯に勤労者向けプログラムの充実等に取り組みます。

地域でスポーツができる機会の充実

- 区民体育祭、スポーツ・レクリエーション大会の開催 **重点**
- 各種スポーツ教室の実施
- すぎなみスポーツアカデミー（障害者サポーター講座）の実施

勤労者に対するスポーツ支援の実施

- 体育施設における勤労者へのプログラムの提供 **重点**
- 勤労者の参加促進に向けた情報提供

<区民アンケートより>

ときどきタイプには勤労者の割合が多く、また、健康・体力づくりや楽しみ、気晴らしとして、仲間や友人とスポーツを行っている傾向にあります。

Ⅳ 継続タイプへ つながろう！豊かな地域ので

定期的にスポーツを実施している人は、スポーツによる仲間づくりや地域づくりの担い手としての役割が期待されます。

地域のスポーツを通じたネットワークによる交流の推進や、指導者・ボランティアとしての活躍の場を設けます。また、積極的に、家族や友人・知人をスポーツの場に誘う役、スポーツへの関心を高める役（ソーシャルサポーター）として、特に無関心タイプや実行間近タイプに働きかけることを推奨することにより、スポーツを「始める」「続ける」ための好循環を推進します。

豊かな地域をつくる人と人とのつながり

- 地域を支える人材の活躍支援 **重点**
- スポーツ交流の充実
- 総合型地域スポーツクラブの設立・運営支援

高齢世代に向けたスポーツや運動の支援

- 人生100年時代の健康づくり支援 **重点**
- 高齢者が継続しやすいプログラムの提供

<区民アンケートより>

継続タイプは、スポーツについて「人生にとって大切」と思っている人や、「自分なりの楽しみ方を知っている」という人の割合が多い特徴があります。

取組方針3 誰もがスポーツに親しむことができる環境づくり

スポーツが、区民により身近になり、障害の有無や年齢等にかかわらず、誰もがスポーツに親しむことを通じて、健康で文化的な生活を営むとともに、人と人、地域と地域の絆を深めることができる環境づくりを進めます。

杉並らしさを生かしたスポーツ環境の充実

- すぎなみスポーツアカデミーの実施 **重点**
- 障害者スポーツネットワークの推進（ユニバーサルタイムの実施） **新規**
- ビーチスポーツの推進
- スポーツ栄誉顕彰の実施
- 協定に基づくスポーツ振興の取組

スポーツに親しむことができる場の充実

- 学校施設の有効活用の実施 **重点 新規**
- 施設のユニバーサルデザインの推進 **新規**
- 地域の拠点としての体育施設の整備・充実



計画の指標

指標	現状値	目標値		
		令和6(2024)年度	令和9(2027)年度	令和12(2030)年度
1 運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合	70.8% 令和3(2021)年度	75.0%	80.0%	85.0%
2 現在スポーツ・運動未実施で、これからもするつもりのない人(無関心タイプ)の割合	16.8% 令和3(2021)年度	15.5%	14.0%	12.0%
3 障害者スポーツ事業の参加者 ^(※) 数 (※)障害者対象のスポーツ教室等の参加者。	391人 ^(※) 令和2(2020)年度	600人	900人	1,200人
4 成人の週1回以上のスポーツ・運動の実施率	60.5% 令和3(2021)年度	63.0%	64.0%	65.0%
5 健康であると感じている人の割合	85.5% 令和3(2021)年度	87.0%	88.0%	90.0%
6 スポーツボランティア活動 ^(※) をした人の割合 (※)スポーツ・運動の指導やスポーツイベント等の運営協力、子どものスポーツへの協力など。	6.3% 令和3(2021)年度	12.0%	18.0%	25.0%

※新型コロナウイルス感染症の影響により、例年に比べて数値が減少しています（参考：平成30(2018)年度実績867人）。