

## 杉並区スポーツ推進計画の改定案の策定について

杉並区スポーツ推進計画「健康スポーツライフ杉並プラン」について、現在の計画が令和3年度で終期を迎えることから、計画を取り巻く状況や健康スポーツライフ杉並プラン推進懇談会の意見等を踏まえ、令和4年度を始期とする改定案を取りまとめましたので、以下のとおり、今後の計画決定に向けた取組を進めることとします。

### 1 計画改定案の概要

#### (1) 計画の位置付け

区のスポーツ推進に向けた取組を総合的・体系的に示す個別計画であり、スポーツ基本法に基づく「地方スポーツ推進計画」として位置付ける。

#### (2) 計画の期間

杉並区総合計画との整合性を図り、令和4年度から12年度までの9年間とする。

#### (3) 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 スポーツを通じた絆のあるまち」とする。

#### (4) 計画の体系等

計画の将来像等を踏まえ、次の3つの取組方針に基づく具体的な取組を推進する。

- |       |                          |
|-------|--------------------------|
| 取組方針1 | 子ども（18歳未満）のスポーツ・運動・遊びの推進 |
| 取組方針2 | 大人（18歳以上）のスポーツ・運動の推進     |
| 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   |

### 2 計画改定案

別紙1のとおり

### 3 今後のスケジュール（予定）

- 令和4年4月 計画改定案に対する区民等の意見提出手続きを実施(3月15日～4月14日)  
5月 教育委員会の意見聴取、改定後の計画を決定  
6月 改定後の計画を文化芸術・スポーツに関する特別委員会へ報告・公表

# 健康スポーツライフ杉並プラン

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)

(案)

令和 4 年(2022 年) 月  
杉 並 区



## 【目 次】

<b>第 1 章 計画の基本的な事項</b>	(ページ)
1 計画改定の趣旨	1
2 スポーツの捉え方と意義	1
3 計画の位置付け	3
4 計画の期間	3
5 計画の将来像	4
<b>第 2 章 計画の取組状況と課題</b>	
1 子ども（18 歳未満）を対象とした取組	5
2 大人（18 歳以上）を対象とした取組	6
3 杉並らしさを生かした環境を整える取組	14
<b>第 3 章 計画の体系と取組内容等</b>	
1 計画の体系	17
2 <b>取組方針 1</b> 子ども（18 歳未満）のスポーツ・運動・遊びの推進	19
3 <b>取組方針 2</b> 大人（18 歳以上）のスポーツ・運動の推進	
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	22
II 【実行間近タイプへ】始めよう！身近な場所で	25
III 【ときどきタイプへ】継続しよう！多様なスタイルで	27
IV 【継続タイプへ】つながろう！豊かな地域の力で	29
4 <b>取組方針 3</b> 誰もがスポーツに親しむことができる環境づくり	31
5 計画の指標	35
<b>第 4 章 計画の推進に向けて</b>	
1 行政・団体・区民等の役割	36
2 計画の進捗管理	37

# 第1章 計画の基本的な事項

---

## 1 計画改定の趣旨

スポーツは、個人が健康で豊かな生活を送るに当たって有効であるばかりでなく、仲間づくりや人と人とのつながりの機会を生むことにより、豊かな人間関係の醸成につながります。また、スポーツは、「する」「観る」「応援する」「支える」「育てる」「誘う」など、多面的な関わりが可能な活動であり、人々の相互の活動を通して、地域社会における信頼関係（ソーシャルキャピタル）が育まれることで、誰もが認め合い支え合う、豊かで活力に満ちた地域社会の形成に寄与するものです。

そのため、区では、平成25年度（2013年度）に「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」を将来像とする「健康スポーツライフ杉並プラン」（以下、本計画という）を策定し、日頃スポーツを行っていない人や、スポーツに対する関心が薄い人等を含め、より多くの区民がスポーツを身近に捉えるとともに、一人ひとりの状況に応じて親しむことができるよう、各種の取組を進めてきました。その後、平成30年（2018年）4月に改定した本計画は、令和3年度（2021年度）に計画期間の終期を迎えます。

こうした中で区は、昨年10月に、区の最上位計画として、令和4年度（2022年度）からの概ね10年程度を展望した「杉並区基本構想」を策定しました。新たな基本構想では、目指すまちの姿として「みどり豊かな 住まいのみやこ」を掲げ、「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、本計画の取組状況や令和3年度（2021年度）に区が実施した「区民のスポーツ・運動に関するアンケート調査」（以下、「アンケート調査」という。）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、更なる推進を図るため、本計画を改定するものです。

## 2 スポーツの捉え方と意義

### （1）スポーツの捉え方

「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、競技が得意な人だけでなく、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、こうした広い概念として捉えることとします。なお、取組の内容等に応じて、「スポーツ・運動」と表記するものとします。

### （2）スポーツの意義

スポーツには、次のように様々な意義があることを踏まえ、本計画に基づく取組を推進します。

### ①スポーツの力で区民生活が向上

身体を動かす喜びや何かに挑戦するワクワク感は、スポーツの本質的な価値であり、記録や勝利の追求にとどまらず、それぞれの志向に応じて自分なりの楽しみ方を享受することで、気持ちが充足し、健康的な生活につながります。また、試合を観戦したりチームや選手を応援することで活力や勇気を得たり、指導者や運営スタッフとして他者のスポーツ活動を支援することで喜びややりがいを感じるなど、スポーツは多面的な関わりが可能な活動であり、それらを楽しむことで、人生が活力に満ちた豊かなものとなります。このように、スポーツによってもたらされる区民生活の向上につながる影響は、スポーツが有する力と言えます。

### ②子どもの体づくり

子どもたちが日常的に運動を継続することで、睡眠や食事など生活環境の改善につながり、元気な体をつくります。また、遊びながら楽しく体を動かすことは、子どもの基礎体力の向上や動きの発達に役立つほか、コミュニケーション能力の向上などの心身の成長に対する様々な効果があります。さらに、スポーツは、公正さと規律を尊ぶ態度や克己心を培うなど人間形成に重要な役割を果たすとともに、スポーツに関わる多様な体験は、自然体験、社会体験等の活動と同様に、子どもの健やかな成長にとって大切な要素となります。

### ③人生100年時代に向けた健康づくり

100年という長い期間を豊かに生きるためには、健康が欠かせません。健康寿命の延伸に向けて、社会全体で生活習慣病や介護、フレイル、認知症の予防に取り組む必要があります。スポーツを「する」「観る」「応援する」「支える」「育てる」「誘う」などのいずれの活動も、それらを楽しみ継続することで、身体活動量の増加や、社会とのつながりを保つことにつながるため、その人に合った楽しみ方を見つけることが、健康づくりにつながります。

### ④障害者の健康づくりとノーマライゼーションのまちづくり

スポーツの効果・効用は、障害の有無による違いはありませんが、例えば体力や身体機能の維持・増進の面から、障害者のスポーツは、より必要性が求められる側面もあります。また、障害者スポーツを推進するためには、障害の種類や程度に応じた配慮や工夫が必要であり、地域において、障害の有無に関わらず、共にスポーツが楽しめる取組とその受け皿を広げることは、ノーマライゼーションのまちづくりにつながります。

### ⑤スポーツを通じた地域づくり

スポーツは、一人ひとりの健康で豊かな生活に有効であるほか、地域における人づくりや仲間づくり、ひいては人間関係が豊かな地域づくりにも寄与します。こうした地域づくりは、平時に加え、災害時の共助を進める観点からも重要です。

#### ⑥SDG s のゴール（目標）実現に寄与

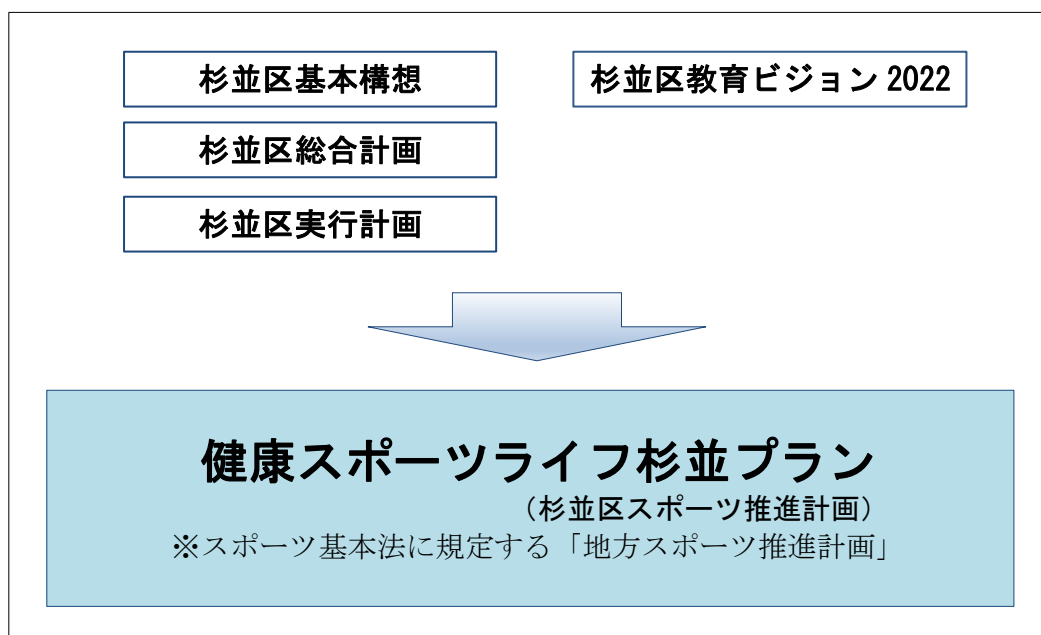
スポーツは、SDG s（※）が掲げたゴール（目標）に向けた課題解決のために、重要かつ強力なツールとして期待されています。地域における様々なスポーツ活動において、その参加者や指導者・運営スタッフ等の関係者が「すべての人々の健康的な生活」「ジェンダー平等」「環境保全」などの課題解決に向けた具体的な行動を理解・共有し、個々の実践を積み重ねることで、SDG s のゴール（目標）の実現に寄与することとなります。

（※）SDG s（持続可能な開発のための 2030 アジェンダ）は、平成 27 年（2015 年）9 月の国連サミットにおいて、令和 12 年（2030 年）に向けて採択された国際目標。

### 3 計画の位置付け

本計画は、「杉並区基本構想」及び「杉並区教育ビジョン 2022」等の上位計画を踏まえて、区のスポーツ推進に向けた取組を総合的・体系的に示す個別計画であり、スポーツ基本法第 10 条第 1 項に基づく「地方スポーツ推進計画」として位置付けます。

<計画の位置付け>



### 4 計画の期間

本計画の期間は、「杉並区総合計画」との整合性を図り、令和 4 年度（2022 年度）から令和 12 年度（2030 年度）までの 9 年間とします。

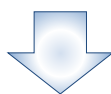
なお、上位計画である「杉並区総合計画」の改定等を踏まえて、計画の改定・見直しを図ります。

## 5 計画の将来像

本計画が目指す将来像は、改定前の計画と同様に次のとおりとし、引き続き、その実現に向けて取り組みます。

### 【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 スポーツを通じた絆のあるまち



### 【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。



## 第2章 計画の取組状況と課題

改定前の計画（平成30年度（2018年度）～令和3年度（2021年度））に基づくこれまでの取組状況と今度の主な課題は、以下のとおりです。

### 1 子ども（18歳未満）を対象とした取組

#### （1）これまでの取組状況

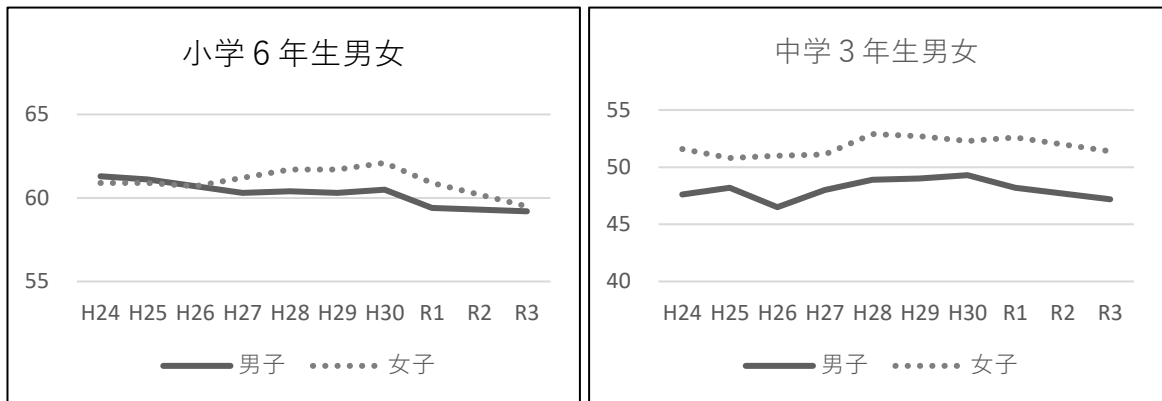
- 区立小学校における「体力向上のための一校一取組運動の推進」や「体力づくり教室の実施」、区立中学校における「運動部活動の支援」のほか、「中学校対抗駅伝大会の開催」及び「交流自治体中学生親善野球大会の実施」などの取組を進めました。
- また、地域での多様な遊び・スポーツ体験を充実するため、「体育施設での乳幼児親子向けスポーツ教室の実施」や「児童館・放課後等居場所事業での小学生の遊びと運動の場の提供」、「チャレンジ・アスリートの実施」等による多様なスポーツ体験機会の拡充を図りました。
- このように各種の取組を進めてきたものの、下表のとおり、設定した指標における令和3年度の実績値は目標値に至っていません。

指標	平成30(2018)年度	令和元(2019)年度	令和2(2020)年度	令和3(2021)年度
運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合 【指標の説明】 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査（杉並区結果）による。	75.5%	73.3%	調査未実施	実績値 70.8% 目標値 85.0%

#### （2）今後の課題

- 上記の表のとおり、「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査（以下、「体力等調査」という）」による杉並区の調査結果では、運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合が低下傾向にあります。この傾向は、スポーツ庁による全国調査でも同様であり、児童・生徒の生活習慣の変化に伴い運動時間が減少していることに加え、近年では新型コロナウイルス感染症の影響が大きいと考えられます。
- また、「体力等調査」における杉並区の体力合計点（各調査項目の結果を得点換算した合計値）は、図1のとおり推移しており、最近の数年間ではやや低下傾向にあります。同様に、全国調査の令和3年度（2021年度）における結果においても、小中学校男女共に体力合計点は低下しています。
- このため、引き続き、子どもが日々元気に体を動かすことにつながるよう、子どものスポーツ・運動遊びの推進を図る必要があります。

<図1 体力合計点の推移（平成24年度（2012年度）から令和3年度（2021年度））>



## 2 大人（18歳以上）を対象とした取組

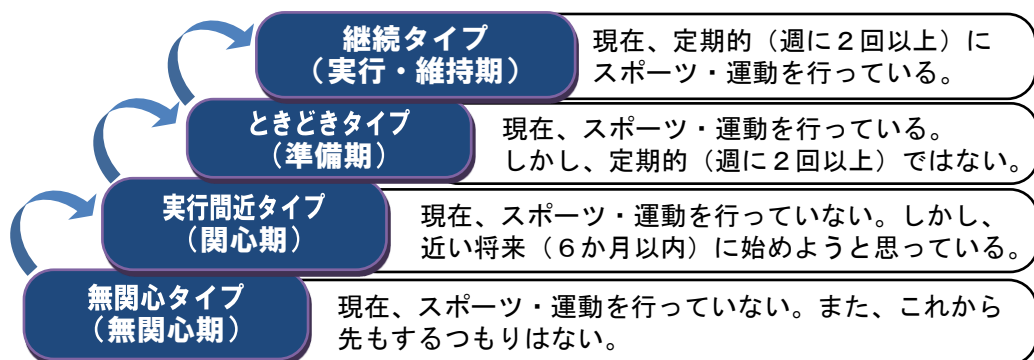
### (1) これまでの取組状況

○区民のスポーツ・運動に関する行動と意識を以下のとおり4つのタイプに分け、それぞれのタイプに対して効果的な取組を行うことで、スポーツがより身近になり、健康で豊かな生活を送ることを目指してきました。

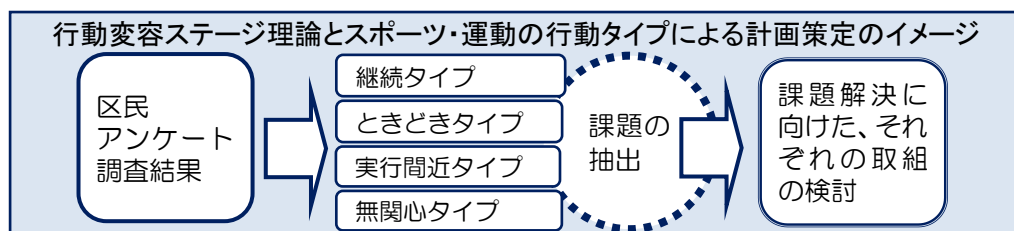
#### スポーツ・運動の行動タイプに応じた取組について

これは、一人ひとりの行動や意識の違いによってステージを分け、それぞれのステージに合わせてより効果的な働きかけを行うという、健康分野で導入されている「行動変容ステージ理論」を応用したものです。

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（ステージ）に分け、現在のタイプから「継続タイプ」に向けて、段階的に移行するよう支援することで、スポーツがより身近になり、健康で豊かな生活を送ることを目指します。



※（ ）内は、行動変容ステージ理論における名称。実行期は定期的にスポーツ・運動を行い始めてから6か月未満、維持期は6か月以上継続している状態であり、計画では両者を合わせて「継続タイプ」とする。



○こうした各タイプに対する取組状況は、次のとおりです。

- ◇「無関心タイプ」(現在、スポーツ・運動を行っていない。また、これから先もするつもりはない) に対しては、杉並区健康づくり推進期間に合わせた「スポーツ始めキャンペーン」の実施や、「トップアスリートによる啓発事業」、「スポーツツーリズムの推進」など、多様な角度からのスポーツの意識啓発を実施しました。また、活動的な生活習慣のきっかけづくりとして、フレイル(虚弱) 予防に着目した意識啓発を行ったほか、「生活習慣病予防対象者への情報発信」や、「障害者通所施設等でのスポーツ・レクリエーション出前教室の実施」などの取組を進めました。
- ◇「実行間近タイプ」(現在、スポーツ・運動を行っていない。しかし、近い将来(6か月以内) に始めようと思っている) に対しては、スポーツの日に合わせた「スポーツフェスティバルの開催」、「わいわいスポーツ教室(重度心身障害者対象のスポーツ教室)」など、多くの人々がスポーツに気軽に参加できる機会の提供を行ったほか、令和元年度(2019年度) には、杉並区スポーツ振興財団のホームページをリニューアルすることで新たなスポーツ情報サイトを構築し、情報の提供を開始しました。また、子育て期の方々を対象として、「妊娠期、産後期のプログラムの充実」や、「体育施設の託児スペース等の整備」に取り組むなど、スポーツの機会の充実を図りました。
- ◇「ときどきタイプ」(現在、スポーツ・運動を行っている。しかし、定期的(週に2回以上) ではない) に対しては、「ウォーキング・ジョギングからの運動習慣づくりの推進」や、「区民体育祭、スポーツ・レクリエーション大会の開催」のほか、平成30年度(2018年度) からは、体育施設における「障害当事者によるモニタリングの実施」に取り組むことで、3施設の利用環境の改善につなげるなど、地域でスポーツができる機会の充実を図りました。また、勤労者を対象として、「体育施設での勤労者のスポーツ・運動支援事業」や、「民間施設等と連携した情報提供」を行うなど、勤労者がスポーツを継続できるよう支援しました。
- ◇「継続タイプ」(現在、定期的(週に2回以上) にスポーツ・運動を行っている) に対しては、「すぎなみスポーツアカデミーの実施」や、「総合型地域スポーツクラブの設立・運営支援」を行ったほか、「スポーツボランティアの意識啓発」を通して、スポーツボランティアの参加機会の拡充に取り組むなど、スポーツに関して誘いあう仕組みづくりを進めました。また、高齢者のスポーツ・運動支援のため、「誘いあって参加するキャンペーンの実施」や、「区民体育祭、スポーツ・レクリエーション大会でのシニア部門の充実」などを実施しました。

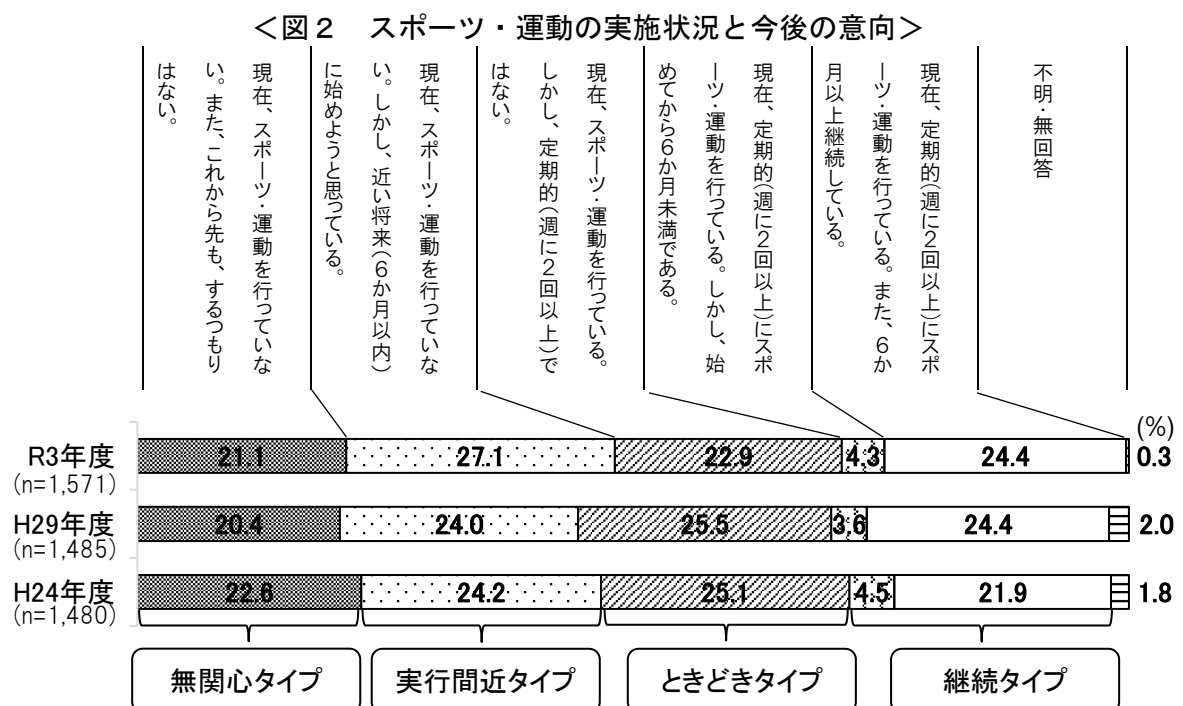
○このように取り組んだ結果、設定した指標のうち、「成人の週1回以上のスポーツ・運動の実施率」は令和3年度(2021年度) 目標値を達成した一方、その他の指標は目標値の達成に至っていません。

指標	平成 30 (2018)年度	令和元 (2019)年度	令和 2 (2020)年度	令和 3 (2021)年度
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 【指標の説明】 区民意向調査による。	20.2%	20.6%	17.0%	実績値 16.8% 目標値 15.0%
成人の週 1 回以上のスポーツ・運動の実施率 【指標の説明】 区民意向調査による。	44.4%	42.9%	58.0%	実績値 60.5% 目標値 50.0%
健康であると感じている人の割合 【指標の説明】 区民意向調査による。	85.3%	83.6%	87.6%	実績値 85.5% 目標値 90.0%
スポーツボランティア活動(※)をした人の割合 【指標の説明】 区民意向調査による。 (※)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。	9.4%	9.0%	7.9%	実績値 6.3% 目標値 25.0%

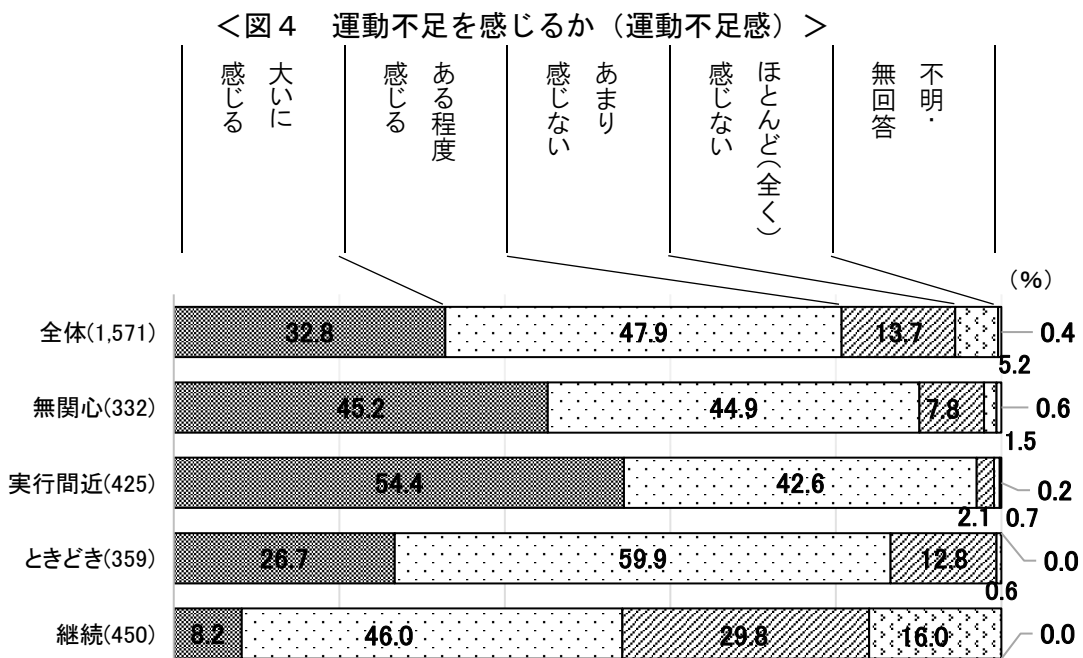
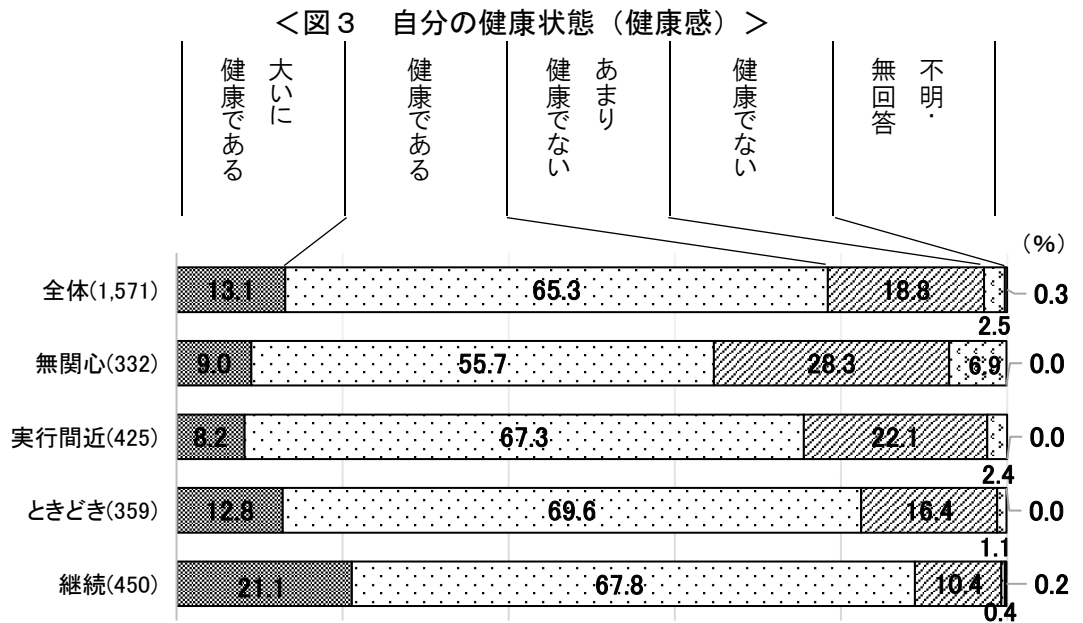
## (2) 今後の課題

### 【スポーツ・運動の行動タイプ別の取組】

○「アンケート調査」の結果では、図2のとおり、前回の調査結果と比較して、無関心タイプと継続タイプの割合はほぼ変わらず、実行間近タイプが増加する一方、ときどきタイプが減少しています。



○また、図3に示した自分の健康状態（健康感）の設問では、回答者の約78%が「自分は健康である」と感じており、図4の運動不足を感じるかどうか（運動不足感）については、約81%が運動不足を感じています。また、「健康感」については、無関心タイプから継続タイプになるにつれて割合が高くなっており、「運動不足感」は、実行間近タイプの割合が最も高いという傾向があります。



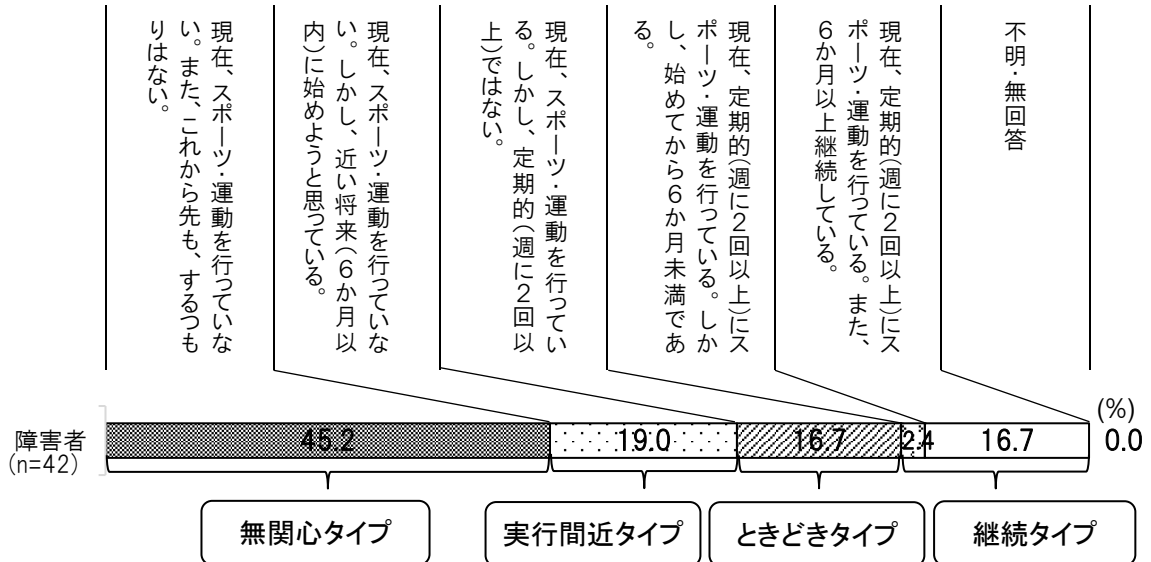
○これらの「アンケート調査」の結果に基づくスポーツ・運動の行動タイプ別の特徴や傾向から、今後の課題は下表のとおりとなります。

無関心タイプ	<p><b>特徴</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自身が「健康ではない」と思っており、障害のある人、寝たきりの人が多い。</li> <li>・地域行事やボランティア活動等の社会参加活動を、特に行っていない人が多い。</li> <li>・スポーツを行わなかった理由が、「年をとった、好きでない、体が弱い」という人が多い。</li> <li>・スポーツ行方理由に、「家族のふれあい」を挙げ、家族と行方人が多い。</li> <li>・80歳以上の人が顕著に多い。</li> </ul> <p><b>傾向</b></p> <p>スポーツが好きではないが、家族とのふれあいのためにスポーツをすることがある。また、障害や高齢が理由で、スポーツにハードルを感じている。</p> <p><b>課題</b></p> <p>スポーツへの関心を持つきっかけづくりと、障害者の自主的なスポーツ活動の推進に向けた取組が必要。</p>
実行間近タイプ	<p><b>特徴</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動不足を感じており、健康維持増進のためにスポーツを行いたい、仕事や新型コロナウイルス感染症から実施できておらず、スポーツができる時間数や、場所、費用に不満を感じている人が多い。</li> <li>・スポーツを一緒にする相手として仲間・友人が少なく、家族が多い。</li> <li>・自分の好きなスポーツクラブ、同好会があれば加入したいと思っている人が多い。</li> <li>・女性が多い。同居家族に、小学生以下の子どもがいる人が多い。</li> </ul> <p><b>傾向</b></p> <p>運動不足や健康の維持増進のためにスポーツを行いたい、仕事や感染症等の影響から実施できていない。スポーツをするための時間や場所、費用すべてに不満を感じている。子育て世代が多い。</p> <p><b>課題</b></p> <p>実行につながるよう、身近で気軽に参加できるスポーツの機会の充実と、特に子育て世代がスポーツに触れることができるよう配慮した取組が必要。</p>
ときどきタイプ	<p><b>特徴</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツを楽しみや気晴らしで行い、一緒にする仲間や、誘ってくれる仲間が多い。</li> <li>・スポーツについて、「家族や友人とのコミュニケーションが深まる」、「新たな人とのつながりが生まれる」など、肯定的に感じている人が多い。</li> <li>・新型コロナウイルス感染症拡大前と比べて、家族と過ごす時間や趣味を楽しむ時間が増えた人が多い。</li> <li>・男性が多い。正社員・正規職員が多い。</li> </ul> <p><b>傾向</b></p> <p>仲間・友人や職場の人々と楽しみや気晴らし、交流を目的にスポーツを行っている。ファン活動をする人や、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会を通じてスポーツへの関心が高まった人など、多様な楽しみ方を享受している人が含まれている。正社員・正規職員を中心とした勤労者が多い。</p> <p><b>課題</b></p> <p>地域において継続的にスポーツができるよう、多様な機会を充実させるとともに、勤労者が活動しやすい時間帯などに配慮した取組が必要。</p>
継続タイプ	<p><b>特徴</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康維持増進のためにスポーツを心がけている人が多く、新型コロナウイルス感染症拡大により、意識的に行うようになった人が多い。</li> <li>・スポーツが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人が多い。</li> <li>・「人にアドバイスや指導をしている、仲間をスポーツに誘っている」人が多く、ボランティア活動として「スポーツ・運動の指導をしている人」の割合が多い。</li> <li>・60～79歳の割合が多い。</li> </ul> <p><b>傾向</b></p> <p>健康維持増進のためにスポーツを積極的に行っている。スポーツをすることに対して周囲に理解者が多く、人を誘ったりアドバイスや指導をしたりしている。コロナ禍でも積極的にスポーツを継続しており、その価値を認めている。</p> <p><b>課題</b></p> <p>杉並の地域力を生かし、人と人とのつながりを核とした豊かな地域づくりに向けた取組と、高齢世代が無理なくスポーツ・運動を継続できる支援の充実が必要。</p>

## 【障害者のスポーツ・運動の推進】

○「アンケート調査」の回答者のうち、障害者手帳を持っている方については、図5のとおり、無関心タイプが約45%を占めており、実行間近タイプ、ときどきタイプ、継続タイプはそれぞれ約17%から19%の割合です。

＜図5 スポーツ・運動の実施状況と今後の意向（障害者手帳を持っている方）＞



○また、「アンケート調査」と同様に、令和3年度（2021年度）に実施した「スポーツ・運動に関するアンケート調査（障害者対象）」では、表1のとおり、スポーツ・運動を実施する上での、障害の種類や程度に応じた様々な心配や不安が示されました。

＜表1 スポーツ・運動を実施するうえでの心配や不安（抜粋）＞

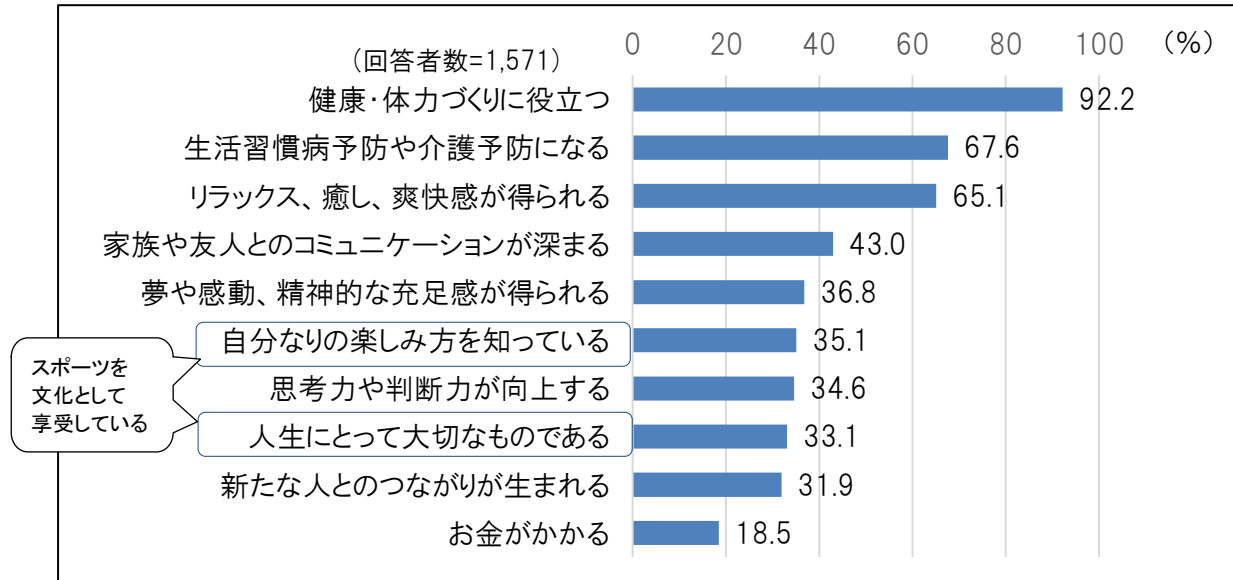
<ul style="list-style-type: none"> <li>・卒業してからは運動機会がなくなった。仕事に慣れてきたら何か運動をしたい。</li> <li>・障害の内容に合わせたメニュー作りを相談できる人がいるといい。</li> <li>・車いすを使用している。PT(理学療法士)やOT(作業療法士)が不足、また費用がかかるため、週に1～2回しかリハビリできない。</li> <li>・重度の障害者のため、スポーツを楽しむためには介助者の協力が必要。運動できる場所が確保できない。</li> <li>・トレーニングジムを利用する際に、手話ができる人や筆談で確認できると助かる。</li> <li>・既存の更衣室にもっとイスやスペースが欲しい(肢体不自由で補助具をつけているので)。</li> <li>・公共交通機関や施設の駐車場がバリアフリーであるか、車イストイレが完備されているか。</li> <li>・お金がかかる。一人でやるのはさみしい。障害の理解が充分でないと不安である。</li> </ul>
---

○こうしたことから、障害の有無に関わらず、誰もがスポーツに親しめる社会を実現するためには、特別支援学校卒業後の地域におけるスポーツ活動の受け皿づくりの観点を含め、障害当事者や関係団体等と連携を図りながら、障害者が自主的にスポーツ・運動に関わることのできる取組をハード（施設・設備等）・ソフト（事業運営等）の両面から総合的に進める必要があります。

### 【スポーツの多様な関わり方を支援】

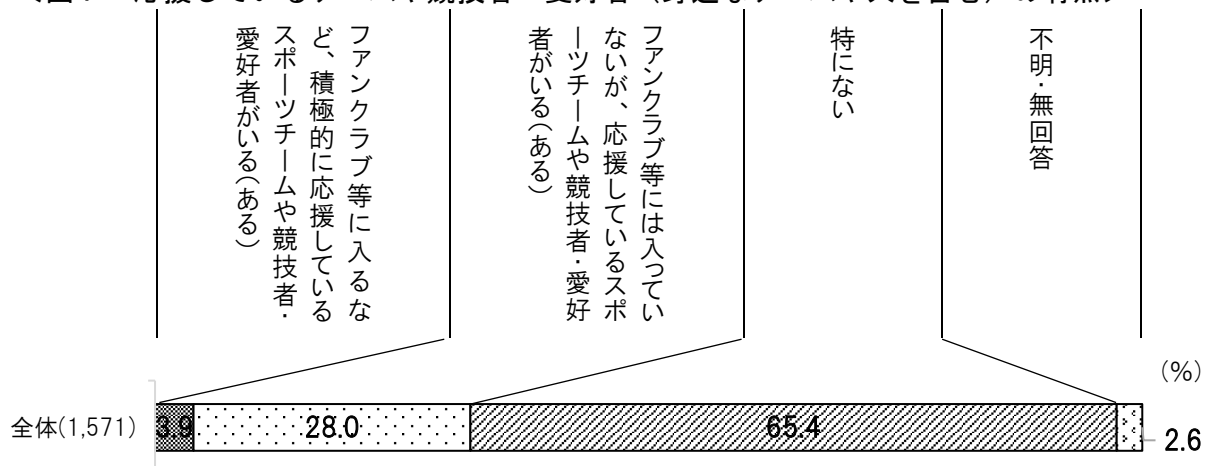
○「アンケート調査」で、スポーツ・運動について当てはまると思うものを聞いたところ、図6のとおり、「自分なりの楽しみ方を知っている」との回答は約35%、「人生にとって大切なものである」との回答は約33%であり、スポーツの価値を認め、多様な楽しみ方を享受している人が3割を超えています。

<図6 スポーツ・運動について当てはまると思うもの（〇はいくつでも／上位10位）>



○また、応援しているチームや競技者・愛好者（身近なチームや人を含む）の有無について聞いたところ、図7のとおり、回答者の約32%が、「応援しているスポーツチームや競技者・愛好者がいる（ある）」としています。

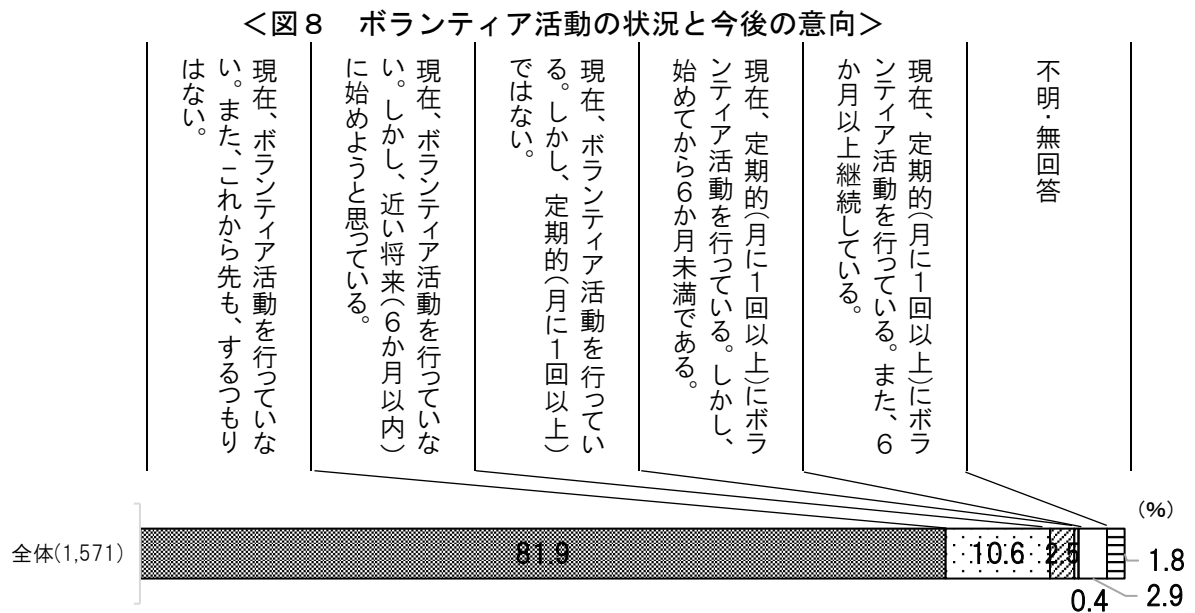
<図7 応援しているチームや競技者・愛好者（身近なチームや人を含む）の有無>





○さらに、ボランティア活動（※）の状況と今後の意向について聞いたところ、図8のとおり、現在、ボランティア活動を行っている人は5.8%でした。また、「現在、活動を行っておらず、これから先もするつもりはない」との回答は約82%で、「近い将来（6か月以内）に始めようと思っている」との回答が約11%という状況になっています。

（※）スポーツの指導やスポーツ大会の運営、自身やその子どもが所属するスポーツクラブの手伝い（練習や大会での参加者の送迎、参加者の飲料や弁当の準備等）など。



○スポーツは、「する」「観る」「応援する」「支える」「育てる」「誘う」など、日常生活の様々な場面において、多面的に関わり、楽しむことのできる活動です。そのため、今回の「アンケート調査」の結果も踏まえ、試合観戦やチーム・選手を応援する活動に着目したより多様な取組を進めるとともに、指導者や運営スタッフ、その手伝いなどで他者のスポーツ活動を支援する取組を、一層推進していく必要があります。

### 3 杉並らしさを生かした環境を整える取組

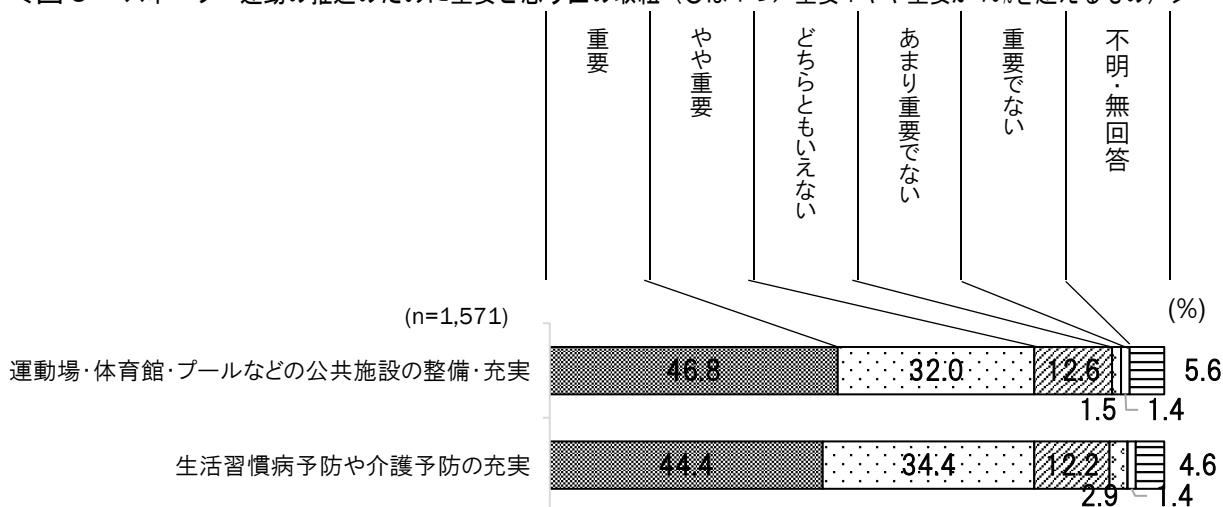
#### (1) これまでの取組状況

- スポーツ・運動をしたくなる環境づくりとして、「区立体育施設の整備・充実」や「スポーツ推進委員による活動の推進」、交流自治体等との「スポーツ交流の充実」に取り組んだほか、平成30年度（2018年度）には、永福体育館のリニューアルに合わせて屋外ビーチコートを整備し、多様なビーチスポーツプログラムを実施するなどの取組を進めました。
- また、令和2年度（2020年度）の開催予定から1年延期となった東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の関連事業として、「外国チームの事前キャンプの実施」や区立学校における「オリンピック・パラリンピック教育の実施」などの取組を行いました。

#### (2) 今後の課題

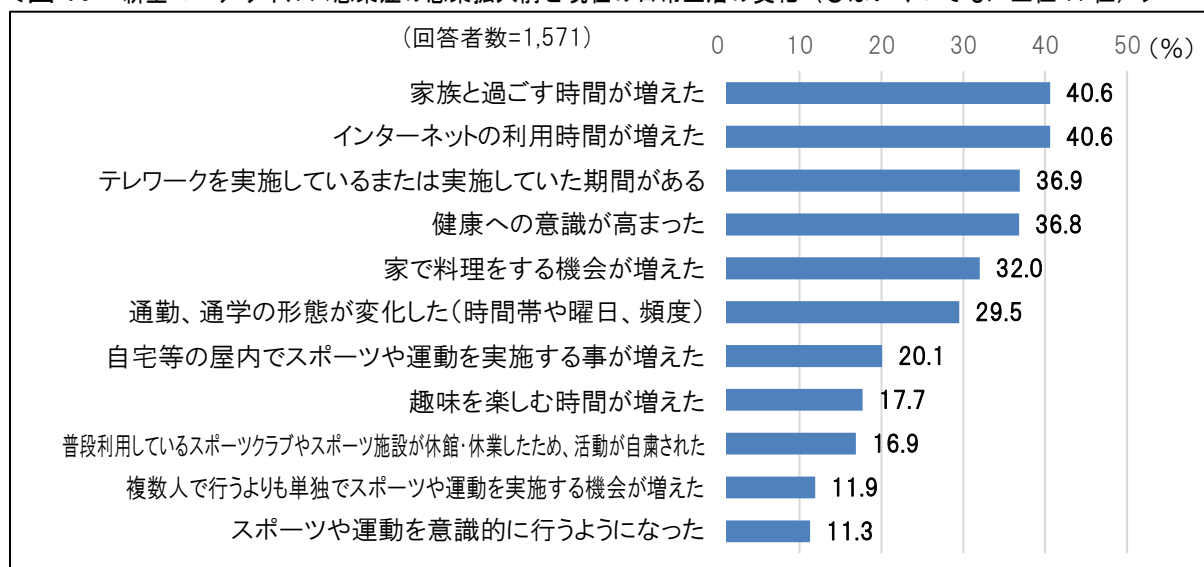
- 「アンケート調査」では、区民のスポーツの推進に当たって重要だと思う取組について聞いたところ、図9のとおり、「運動場や体育館、プールなどの公共施設の整備や充実が重要」とする回答が約79%でした。

<図9 スポーツ・運動の推進のために重要と思う区の取組（〇は1つ／重要+やや重要が70%を超えるもの）>



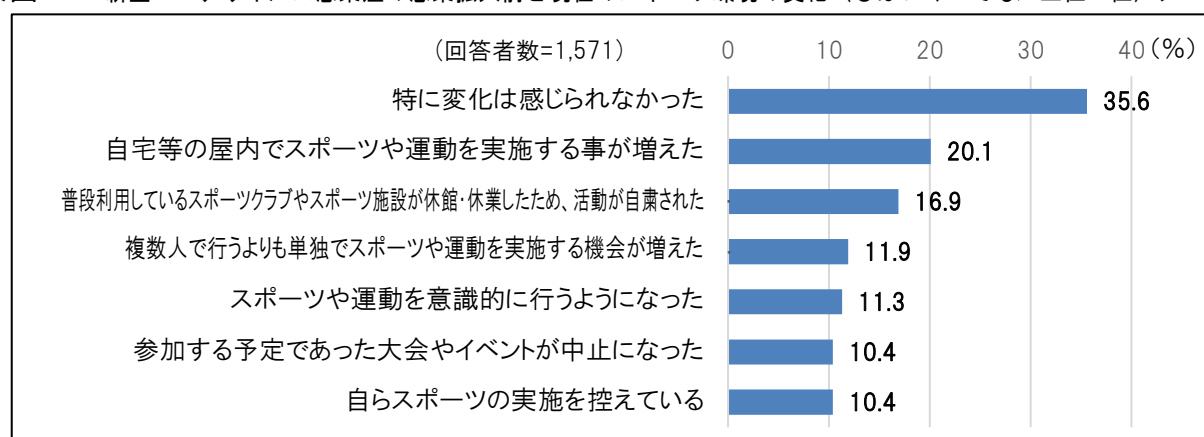
- このため、今後は、区内のスポーツ環境を充実する観点から、地域にあまねく存在する公共財としての学校施設を、より一層有効活用していく必要があります。加えて、地域のスポーツ拠点である区立体育施設については、施設のユニバーサルデザインを推進することで、障害者や性的少数者（性的マイノリティ）への配慮を行っていくなど、誰もが利用しやすい施設の整備・充実に取り組むことが求められます。
- 「アンケート調査」による、新型コロナウイルス感染症の感染拡大前と現在の日常生活の変化については、図10のとおり、「家族と過ごす時間が増えた」「インターネットの利用時間が増えた」との回答が40%を超えており、スポーツ活動への影響が見られます。

<図 10 新型コロナウイルス感染症の感染拡大前と現在の日常生活の変化（〇はいくつでも／上位 11 位）>



○また、新型コロナウイルス感染症の感染拡大前と現在のスポーツ環境の変化については、図 11 のとおり、「特に変化は感じられなかった」が最も多いものの、「自宅等の屋内でスポーツや運動を実施することが増えた」、「複数人で行うよりも単独でスポーツや運動を実施する機会が増えた」など、活動形態に影響が生じています。

<図 11 新型コロナウイルス感染症の感染拡大前と現在のスポーツ環境の変化（〇はいくつでも／上位 6 位）>

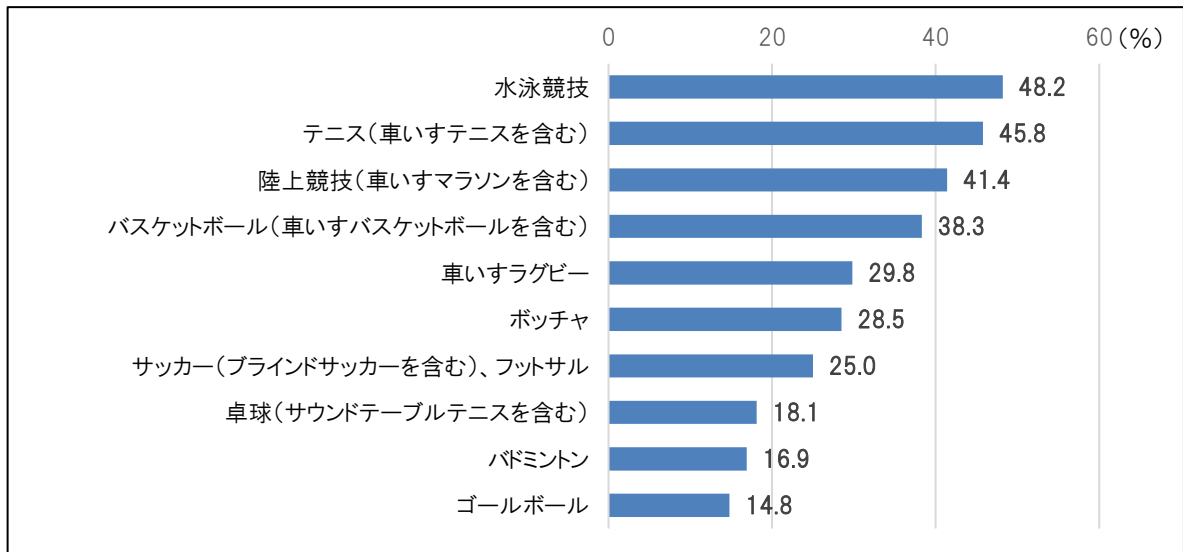


○このように、新型コロナウイルス感染症の影響により、日常生活やスポーツ環境に起きている様々な変化に対応するため、例えば体育施設に出向くことができない人等に配慮したオンライン教室の実施など、デジタルツールの活用を積極的に進めていく必要があります。また、感染症への不安から、地域のクラブなど人が集まる活動の停滞や、種目や年代によって活動機会への影響に格差が生じている状況に応じた支援が求められます。

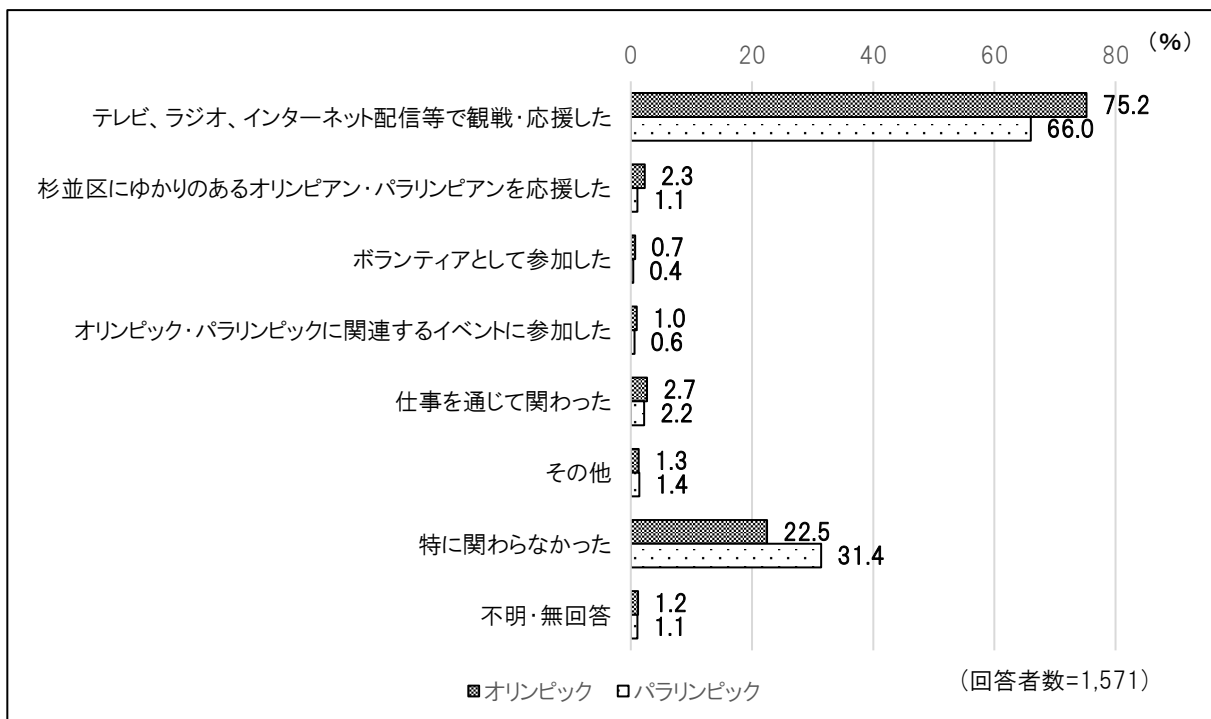
○さらに、「アンケート調査」における東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会に関する設問では、図 12 のとおり、多くの人がテレビ等で観戦・応援しており、大会をきっかけに、様々な障害者スポーツやパラリンピック競技が認知されたことが分かります。こうした状況を踏まえ、大会を通して高まったスポーツへの興味や、障害者スポーツに対する社会的な関心を、今後の「する」「観る」「応援する」「支える」などの具体的

な行動につなげていくための取組を推進していく必要があります。

＜図 12 障害者スポーツやパラリンピック競技の観戦経験  
(直接観戦、テレビや SNS 等での観戦を含む) (〇はいくつでも/上位 10 位)＞



＜図 13 東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会に  
どのような形で関わりましたか (〇はいくつでも)＞



# 第3章 計画の体系と取組内容等

## 1 計画の体系

本計画の体系は、前述した「計画の将来像」等を踏まえて、次のとおりとし、3つの取組方針に基づいて具体的な取組を推進します。

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

### 取組方針1

子ども（18歳未満）のスポーツ・運動・遊びの推進

### 取組方針2

大人（18歳以上）のスポーツ・運動の推進

【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

【実行間近タイプへ】 始めよう！身近な場所で

【ときどきタイプへ】 継続しよう！多様なスタイルで

【継続タイプへ】 つながろう！豊かな地域ので

### 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

取組項目	事業	ページ
(1) 地域での多様な遊び・ スポーツ体験の充実	① 乳幼児期・学齢期の運動習慣づくりの推進 <b>重点</b>	19
	② 多様なスポーツ体験・挑戦の機会の充実	20
	③ 身近な場所での外遊びの推進	20
(2) 学校での体づくり活動の充実	① 学校における体力向上の取組の推進	21
	② 学校運動部活動の支援 <b>重点</b>	21
<b>無関心タイプへ</b>		
(1) スポーツのきっかけづくり	① スポーツ始めキャンペーンの実施	22
	② 健康づくりに向けた意識啓発 <b>重点</b>	22
	③ スポーツツーリズムの推進	23
	④ 応援するスポーツの推進 <b>新規</b>	23
(2) 障害者スポーツの推進	① 障害者スポーツネットワークの推進 <b>重点・新規</b>	24
	② 障害者のスポーツ・レクリエーションの普及啓発	24
<b>実行間近タイプへ</b>		
(1) 身近で気軽に参加できる スポーツの機会の充実	① 気軽に参加できるプログラム等の充実 <b>重点</b>	25
	② 高齢者が参加しやすい機会の充実	26
	③ 障害者が参加しやすいプログラムの充実	26
	④ スポーツコンシェルジュの実施	27
	⑤ 多様な発信媒体によるスポーツ情報の発信	27
(2) 子育て世代に対するスポーツ に触れる機会の提供	① 乳幼児期・学齢期の運動習慣づくりの推進<再掲> <b>重点</b>	27
	② 子育て期のスポーツの機会充実	27
<b>ときどきタイプへ</b>		
(1) 地域でスポーツができる機会 の充実	① 区民体育祭、スポーツ・レクリエーション大会の開催 <b>重点</b>	28
	② 各種スポーツ教室の実施	28
	③ 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	28
(2) 勤労者に対するスポーツ支援 の実施	① 体育施設における勤労者へのプログラムの提供 <b>重点</b>	28
	② 勤労者の参加促進に向けた情報提供	28
<b>継続タイプへ</b>		
(1) 豊かな地域をつくる人と人との つながり	① 地域を支える人材の活躍支援 <b>重点</b>	29
	② スポーツ交流の充実	29
	③ 総合型地域スポーツクラブの設立・運営支援	30
(2) 高齢世代に向けたスポーツや 運動の支援	① 人生100年時代の健康づくり支援 <b>重点</b>	30
	② 高齢者が継続しやすいプログラムの提供	30
(1) 杉並らしさを生かしたスポー ツ環境の充実	① すぎなみスポーツアカデミーの実施 <b>重点</b>	31
	② 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） <b>新規</b>	31
	③ ビーチスポーツの推進	31
	④ スポーツ荣誉顕彰の実施	32
	⑤ 協定に基づくスポーツ振興の取組	32
(2) スポーツに親しむことができ る場の充実	① 学校施設の有効活用の実施 <b>重点・新規</b>	32
	② 施設のユニバーサルデザインの推進 <b>新規</b>	33
	③ 地域の拠点としての体育施設の整備・充実	33

※**重点**は本計画において重点的に取り組む事業、**新規**は新たに計画化した事業を示しています。

## 2 取組方針 1 子ども（18歳未満）のスポーツ・運動・遊びの推進

「人生 100 年時代」を、区民誰もがスポーツや運動、遊びを通して健康でいきいきと自分らしく生きるためには、子どもたちが多様な関わりを通して、生涯にわたってスポーツに親しむことのできる基礎を培うことが重要です。多くの子どもたちが日々、元気に体を動かすことを習慣にしていけるよう、各種の取組を進めます。

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。

### (1) 地域での多様な遊び・スポーツ体験の充実

#### ① 乳幼児期・学齢期の運動習慣づくりの推進 **重点**

(ア)	身近な体育施設での乳幼児親子参加の各種スポーツ教室の実施	スポーツ振興課
身近な体育施設において、乳幼児期から小学校低学年程度の子どものとその保護者を対象にスポーツ教室を実施します。		
(イ)	乳幼児を対象とした運動プログラムの実施と乳幼児親子の活動の場の提供	児童青少年課
乳幼児とその保護者を対象に、児童館や子ども・子育てプラザ（※）において、遊びを通して楽しみながら運動習慣を身につけるための様々なプログラムを提供します。 （※）主に乳幼児とその保護者を対象とした子育て支援サービス・事業を実施する施設。		
(ウ)	児童館や放課後等居場所事業での小学生の遊び・運動の場の提供	児童青少年課
小学生の子どものを対象に、児童館や放課後等の小学校において、遊びを通して楽しみながら運動習慣を身につけるための多様なプログラムを提供します。		
(エ)	小学生親子対象の運動、栄養、歯科プログラムを総合的に行う「親子健康教室」の実施	学務課
健康的な生活習慣を身に付けたい小学生とその保護者を対象に、地域区民センター等において、運動・栄養・歯科プログラムを連動させた体験型教室を実施します。		
(オ)	小児生活習慣病予防検診の事後指導「健康相談室」の実施	学務課
小児生活習慣病予防検診後に指導が必要な小中学生の親子を対象に、相談員（内科医、栄養士、スポーツ推進委員）が生活習慣の改善方法等に関する個別相談を行います。		

## ② 多様なスポーツ体験・挑戦の機会の充実

(ア)	チャレンジ・アスリートの実施	スポーツ振興課
<p>トップアスリートとの交流体験（年3回）やスポーツインストラクターなどスポーツ関係の職種体験（年1回）を通して、子どもたちがスポーツを取り巻く多様な可能性に気づき、主体的に学ぶ機会を提供します。</p>		
(イ)	中学校対抗駅伝大会の開催	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
<p>中学生の体力向上と健全育成を目的に、区内の公立・私立中学校の生徒で構成するチームによる駅伝大会を年1回開催します。多くの区民が協力員として関わり、応援することで、広くスポーツの普及・振興を図ります。</p>		
(ウ)	交流自治体中学生親善野球大会の実施	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
<p>区と交流のある自治体の中学生と野球を通じた交流をすることで、中学生の健全なスポーツ精神を培うとともに、異文化理解・国際理解を深めることを目的として、親善野球大会を年1回開催（杉並区と台湾において隔年開催）します。</p>		

## ③ 身近な場所での外遊びの推進

(ア)	子どもプレーパーク事業の実施	児童青少年課
<p>ロープ遊具や泥遊び、木工作など、子どもたちが自由にやりたい遊びができるよう、区立柏の宮公園や井草森公園などの公園を活用した事業を提供します。</p>		
(イ)	外遊びの場としての学校校庭開放の実施	学校支援課
<p>地域の身近な学校で、子どもたちが安心して外遊びができるよう、事故防止等のための指導員を配置して小学校の校庭を放課後や休日に開放する「遊びと憩いの場」事業を行います。</p>		
(ウ)	多世代が利用できる公園づくりの実施	みどり公園課
<p>多世代が利用できる公園づくりを目指し、乳幼児も利用できる遊具等の設置を進めるなど、公園施設の計画的な改修を行います。</p>		



## (2) 学校での体づくり活動の充実

### ① 学校における体力向上の取組の推進

(ア)	体力向上のための「一校一取組」運動の推進	済美教育センター
主に小学校の体育の授業や朝会などにおいて、各学校の特色や実態に応じて子どもたちが運動に親しむ機会を提供し、体力向上に向けたスポーツ・運動の日常化や習慣化を図ります。		
(イ)	体力づくり教室の実施	済美教育センター
小学校の児童・生徒が、自ら生涯にわたって体力の向上、健康の保持増進を図ることのできる資質・能力を育むために、休日等を活用して運動の楽しさや技術などを専門家から学ぶ教室等を実施します。		
(ウ)	長縄グランプリの実施	済美教育センター
小学校の児童・生徒が、長縄跳びを通じて運動に親しみながら、年に一度、日頃の練習の成果を発表することで、仲間がひとつになって、スポーツに挑戦します。		
(エ)	特別な支援を要する児童・生徒のスポーツ・運動の推進	済美教育センター
区内の特別支援学級の連合行事である連合運動会を実施し、集団での活動を行いながら、子どもの発達に合わせたスポーツ・運動の経験を広げます。		

### ② 学校運動部活動の支援 **重点**

(ア)	学校運動部活動支援事業の推進	学校支援課
生徒が互いに協力し合い友情を深めるなど、中学校生活の中で部活動の果たす役割が大きいことに加え、顧問教員の負担軽減の観点から、専門事業者への委託による部活動支援や顧問教員の補助や代替となる指導員の配置を行います。また、単一の学校だけではなく、複数の学校で合同の練習等を行う合同部活動を推進することで、生徒の部活動の機会の確保や充実を図ります。		
(イ)	新たな中学校運動部活動支援事業の推進	学校支援課
「学校施設の有効活用」の取組(※)と連携した新たな部活動支援を実施し、運動部活動の充実を図るため、モデル事業(令和5年3月まで)を区立高円寺学園において実施する。新たな部活動支援の実績等と従来の部活動支援の実施状況を踏まえ、教員の働き方改革を進めていく観点から、今後の部活動支援の仕組みを構築します。 (※) P.33 参照。		

### 3 取組方針2 大人（18歳以上）のスポーツ・運動の推進

スポーツ・運動の行動タイプに応じて、「無関心タイプ」「実行間近タイプ」「ときどきタイプ」「継続タイプ」のそれぞれに有効な取組を推進します。

#### 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。

#### (1) スポーツのきっかけづくり

##### ① スポーツ始めキャンペーンの実施

(ア)	スポーツ始めキャンペーンの実施	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
日頃スポーツを行っていない人が、スポーツに親しむきっかけとなるよう、期間中に区内スポーツ施設や民間施設の一部で実施するスポーツ教室に、無料または割引で参加できるキャンペーンを実施します。		

##### ② 健康づくりに向けた意識啓発 **重点**

(ア)	すぎこく健康チャレンジの実施	国保年金課
健康づくりを支援するため、国保被保険者を対象とした毎日のウォーキングや健診受診にポイントを付与し、取組期間後にポイントに応じた区内共通商品券をお渡しするインセンティブ事業を実施します。		
(イ)	杉並区健康づくり推進期間での啓発事業	健康推進課
杉並区健康づくり推進期間（9月～11月）に、区広報などによる効果的な周知・啓発を図り、運動や食生活改善など健康づくりへの機運を高めます。		
(ウ)	歩数計アプリを活用した事業の実施	健康推進課
生活習慣病予防の一環として、スマートフォンを利用した歩数計アプリを活用することで、歩くことの勧奨・動機づけを図っていきます。		

(エ)	体育施設における高齢者が楽しめるプログラムの充実	スポーツ振興課
体育施設において、軽い運動や健康体力測定など、運動習慣がなくても安心して楽しく参加できるプログラムの充実を図ります。		
(オ)	高齢者対象の広報の充実	スポーツ振興課 保健サービス課
広報紙・ホームページを通しての情報提供や、パンフレット・チラシ等の区内施設や関係機関での配布を通して、身体機能の維持・改善のための介護予防事業や手軽に始められる体操などを周知・啓発します。		

### ③ スポーツツーリズムの推進

(ア)	スポーツツーリズムの推進	文化・交流課 地域活性化推進担当 交流協会
交流自治体で行われるスポーツイベントを、広報紙やホームページを通して情報提供することで、交流自治体に興味を持ってもらうとともに、スポーツを始める機会を広げます。また、交流自治体での体験ツアーなどに、スポーツに関する要素を含めることで、海や山など日常とは異なる環境でのスポーツのきっかけづくりを行います。		

### ④ 応援するスポーツの推進 **新規**

(ア)	応援するスポーツの推進	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
区内や都内近郊で開催されるものの、観戦する機会の少ない種目の試合等を対象に、ルールや見どころの解説と合わせて観戦する催しを行うことで、参加者がその魅力に気づき、チームや選手を応援する楽しさや、ファンやサポーターになる喜びを体験する機会を提供します。		

## (2) 障害者スポーツの推進

### ① 障害者スポーツネットワークの推進 重点・新規

(ア)	障害者スポーツネットワークの推進	スポーツ振興課 障害者施策課 スポーツ振興財団
<p>障害者が気軽にスポーツ施設に来館し、スポーツに親しめる場となるよう、障害当事者やスポーツ関係者、特別支援学校関係者、関係団体等が一堂に会し、情報や意見交換を行う会議（年2～4回）を開催します。この会議で出された意見等を踏まえ、ソフト・ハードの両面から、障害者が安心して利用することができる環境整備を図ります。</p>		

### ② 障害者のスポーツ・レクリエーションの普及啓発

(ア)	障害者通所施設等でのスポーツ・レクリエーション出前教室の実施	障害者施策課 スポーツ振興財団
<p>障害者通所施設などの、通い慣れているなじみの場所で、障害特性、施設環境に適したスポーツ・レクリエーション教室を出張して実施することで、普段スポーツをしていない障害者の参加を促すとともに、サポートする協力者となつたり、障害者の地域活動への参加促進を図ります。</p>		
(イ)	障害者週間でのスポーツイベントの実施	障害者施策課
<p>障害者の福祉について関心と理解を深めるとともに、障害者が様々な活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的とした障害者週間において、障害者がスポーツを通して社会参加を図れるようなイベントを実施します。</p>		
(ウ)	障害者団体・事業者などへの普及啓発	障害者施策課
<p>障害者団体や、移動支援事業者など障害者に普段から関わっている人から、スポーツを始めるきっかけとなるような普及啓発を行います。</p>		
(エ)	障害者へのオンラインを活用したスポーツ情報等の提供	障害者施策課
<p>障害者への生活情報サイト「の一まらいふ杉並」で、誰もが参加しやすいスポーツ教室情報等を提供するとともに、杉並区公式チャンネルユーチューブなどを活用して、自宅でも身体を動かせるような動画を配信するなど、オンラインを活用したスポーツ情報等の提供を図ります。</p>		

## 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。

### (1) 身近で気軽に参加できるスポーツの機会の充実

#### ① 気軽に参加できるプログラム等の充実 **重点**

(ア)	体育施設での一般使用の充実	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
年間を通じて区内体育館の体育室、温水プール、トレーニングルーム、弓道場、武道場、ビーチコートにおいて、登録手続きや事前予約不要で使用できる一般使用枠を設定し、競技スポーツやニュースポーツなどの様々な種目について、一部スポーツアドバイザーの配置を行いながら、一人でも気軽に参加できる環境を整えます。		
(イ)	スポーツ推進委員による地域拠点活動の推進	スポーツ振興課
地域の中の身近なスポーツ推進委員による、スポーツ・レクリエーション活動を通して、スポーツによる地域づくりを図ります。		
(ウ)	スポーツの日イベントの開催	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
「スポーツの日」（毎年10月第2月曜日）に合わせ、体育施設において各種教室や無料開放等の記念イベントを開催し、より多くの区民が気軽にスポーツに触れる機会を提供します。		
(エ)	すぎなみ名物「ファミリー駅伝」の実施	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
チーム同士の競走ではなく、事前に申告したゴール予想タイムを目指し、家族や友達などと力を合わせて走るファミリー駅伝を年1回実施します。		
(オ)	区民歩こう会・「歩っ人(ほっと)すぎなみ」の推進、杉並景観ある区マップ・史跡散歩地図等の発行	スポーツ振興課 スポーツ振興財団 みどり公園課 生涯学習推進課
春と秋に区内や都内近郊のコースを楽しむ区民歩こう会を実施します。また、区内の良好な景観、公園、寺社を紹介する「杉並景観ある区マップ」や、史跡めぐりのための散歩地図等を発行することで、散策する関心を高め、気軽に歩くことを通じた健康づくりにつなげます。		

## ② 高齢者が参加しやすい機会の充実

(ア)	介護予防普及啓発事業の実施	保健サービス課
<p>体育施設や集会施設等で実施する、高齢者を対象とした身体能力測定会等で自分の心身の状態を把握するとともに、足腰げんき教室・ウォーキング講座などの教室等を通して、介護予防・フレイル予防への取組の意識を高めます。</p>		
(イ)	体育施設での各種教室等の情報発信	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
<p>体育施設におけるスポーツ教室等の情報を、広報紙やチラシ、ホームページなどにより発信するとともに、施設窓口での案内や掲示板などを活用することで、広く高齢者に向けた情報発信を行います。</p>		

## ③ 障害者が参加しやすいプログラムの充実

(ア)	わいわいスポーツ教室の実施	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
<p>普段スポーツに接する機会の少ない重度心身障害者を対象に、スポーツを楽しみ、参加者同志の交流に資する場として、スポーツ教室を年6回行います。実行委員や当日スタッフとして区民等が企画・運営に関わることで、障害者への理解を促進し、地域共生社会づくりにつなげます。</p>		
(イ)	体育施設等の障害者対象プログラムの充実	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
<p>体育施設等において、障害者を対象とした教室やイベント事業の充実を図り、障害者が日頃からスポーツに参加しやすい環境の整備を行います。</p>		
(ウ)	ふれあい運動会の実施	障害者施策課
<p>障害のある人とない人が一緒にスポーツやレクリエーションを楽しむことにより、障害理解の促進を図ることを目的としたふれあい運動会を年1回実施します。</p>		
(エ)	障害者スポーツ・レクリエーション体験イベントの開催	障害者施策課
<p>障害者団体の活動や通所施設で実施している馴染みのある種目や、サポートする協力者とのつながり等をきっかけに、障害者が地域のスポーツ活動に参加するようスポーツ・レクリエーション体験イベントを開催するとともに、スポーツ施設等のイベント等を紹介します。</p>		

#### ④ スポーツコンシェルジュの実施

(ア)	スポーツコンシェルジュの実施	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
<p>体育施設等に、参加者の体力や生活状況に応じた相談等に応じるスポーツコンシェルジュを配置し、安全にスポーツを始め、継続することができるよう支援します。</p>		

#### ⑤ 多様な発信媒体によるスポーツ情報の発信

(ア)	多様な発信媒体によるスポーツ情報の発信	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
<p>区ホームページや広報紙等のほか、スポーツ振興財団や各体育施設等の指定管理者が有する広報媒体（SNSやチラシ、窓口での案内等）を通じて、区内で行われているスポーツに関する情報を多角的に発信します。</p>		

### (2) 子育て世代に対するスポーツに触れる機会の提供

#### ① 乳幼児期・学齢期の運動習慣づくりの推進<再掲> **重点**

#### ② 子育て期のスポーツの機会充実

(ア)	託児付きプログラムの充実	スポーツ振興課
<p>乳幼児期の親子が参加できる託児付き教室事業の充実を図り、身近な地域において子育て期の親子が安心して運動できるプログラムを実施します。</p>		
(イ)	妊娠期、産後期のプログラムの充実	スポーツ振興課
<p>妊娠期、産後期における適度な運動量を確保し、その時期に特有な体の不調の予防改善に役立つプログラムや、仲間づくりができる機会を提供します。</p>		

### 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・団体等の成果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めます。

## (1) 地域でスポーツができる機会の充実

### ① 区民体育祭、スポーツ・レクリエーション大会の開催 **重点**

(ア)	区民体育祭、スポーツ・レクリエーション大会の開催	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
日頃から各種のスポーツを行っている区民・団体等の成果発表と、交流の場となる区民体育祭、スポーツ・レクリエーション大会を年1回開催します。		

### ② 各種スポーツ教室の実施

(ア)	各種スポーツ教室の実施	スポーツ振興課
体育施設において、施設の運営を担う民間事業者の創意工夫により、多様なスポーツ振興事業を実施します。		

### ③ 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

(ア)	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	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
障害がある人もない人も、地域において共にスポーツを楽しむことを目指し、障害者への理解を深め、スポーツ活動のサポート方法を学ぶ講座を開催します。		

## (2) 勤労者に対するスポーツ支援の実施

### ① 体育施設における勤労者へのプログラムの提供 **重点**

(ア)	体育施設における勤労者へのプログラムの提供	スポーツ振興課
体育施設において、勤労者が参加しやすいように時間帯・内容（ゲーム形式、教室形式、クリニックなど）を工夫した、勤労者向けプログラムを提供します。		

### ② 勤労者の参加促進に向けた情報提供

(ア)	身近なスポーツ施設の情報提供	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
時間が取れずにスポーツを定期的に行うことのできない勤労者に対して、広報紙やホームページ、SNSの発信等により、民間施設を含めたスポーツ施設の情報や、より多くの地域のスポーツイベント・教室等の情報提供を行います。		



## IV【継続タイプへ】つながろう！豊かな地域の中で

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。

### (1) 豊かな地域をつくる人と人とのつながり

#### ① 地域を支える人材の活躍支援 **重点**

(ア)	すぎなみスポーツアカデミーによる地域人材の参画機会の拡充	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
地域スポーツの推進に携わる指導者やサポーターなどの人材を育成する各種の講座を開催するとともに、その修了者と地域の施設や団体等がつながるようにコーディネートを行い、修了者の活躍を支援します。		
(イ)	スポーツ推進団体の活動支援	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
区民がそれぞれのレベルや志向に応じて様々な種目を愛好し、継続できるよう、区民のスポーツの普及・推進を担う杉並区体育協会及び杉並区スポーツ・レクリエーション協会をはじめ、スポーツ推進団体の活動を支援します。また、これらの団体等の関係者を対象に、スポーツや組織運営に関する学びの機会を提供します。		

#### ② スポーツ交流の充実

(ア)	スポーツツーリズムの推進<再掲>	文化・交流課 地域活性化推進担当 交流協会
(イ)	スポーツ交流の充実	文化・交流課 スポーツ振興課
日頃から杉並区と交流のある自治体と、野球やバレーボールなどのスポーツを通じた親睦を図り、友好の輪を広げます。		

### ③ 総合型地域スポーツクラブの設立・運営支援

(ア)	総合型地域スポーツクラブの設立・運営支援	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
<p>区民が自主的、主体的に運営する多世代、多種目、多志向の総合型地域スポーツクラブ（及び設立準備団体）の自主的、主体的な活動を、各クラブの状況に応じて支援します。</p>		

## (2) 高齢世代に向けたスポーツや運動の支援

### ① 人生100年時代の健康づくり支援 **重点**

(ア)	わがまち一番体操 (地域介護予防支援事業)の実施	保健サービス課
<p>ゆうゆう館等の身近な施設において、地域の方が気軽に参加できる体操を中心としたプログラムを定期的実施します。</p>		
(イ)	公園から歩く会 (地域介護予防支援事業)の実施	保健サービス課
<p>区内の公園等からおおよそ3～5キロメートル程度を体力に合わせて歩く機会を定期的に提供し、ウォーキングの習慣化を目指します。</p>		
(ウ)	地域ささえ愛グループへの支援	保健サービス課
<p>介護予防の意識を持って運動に取り組んでいる高齢者の自主グループに対し、理学療法士・健康運動指導士等の専門スタッフを派遣し、支援を行います。</p>		

### ② 高齢者が継続しやすいプログラムの提供

(ア)	体育施設での高齢者が継続しやすいプログラムの提供	スポーツ振興課
<p>身近な体育施設において、けがや病気になっても、症状に応じて参加可能なプログラムや、参加していた教室やサークルが継続できなくても代替になるようなプログラムを提供します。</p>		

#### 4 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関わらず、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。

##### (1) 杉並らしさを生かしたスポーツ環境の充実

###### ① すぎなみスポーツアカデミーの実施 **重点**

(ア)	すぎなみスポーツアカデミーの実施	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
<p>多くの区民が安全に楽しくスポーツに親しむことができるよう、スポーツ指導者等を対象に、スポーツ医科学の理論に基づく指導法などを学ぶ講座を行います。また、子どもの運動や栄養に関する保護者等を対象とした講座や、障害者のスポーツ活動の支援に関わるサポーター等を対象とした講座など、地域におけるスポーツの推進につながる多様な学びのプログラムを展開し、スポーツを学ぶ機会及び学んだことを実践する機会を提供します。</p>		

###### ② 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**

(ア)	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)	スポーツ振興課 障害者施策課 スポーツ振興財団
<p>区立体育施設において、より多くの障害者が、気軽にスポーツ・運動を楽しみ、継続できるよう、障害の種類・程度に応じて必要なサポートを受けながら、自分に合った種目を選んで体験することができる「ユニバーサルタイム」を段階的に拡大して実施します。また、関係機関・団体等の参画による「障害者スポーツネットワーク会議」を立ち上げ、種目の選定や支援方法を検討するほか、施設のハード面の改善にも取り組みます。</p>		

###### ③ ビーチスポーツの推進

(ア)	ビーチコートを活用した多様なプログラムの実施	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
<p>永福体育館の屋外ビーチコートは、東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会を契機としてビーチバレーボールの国際規格を取得しています。この国際水準の競技場において様々な大会・イベントを実施するほか、健康増進に寄与できるプログラムを子どもから高齢者まで多世代にわたって行う交流事業などを実施します。</p>		

(イ)	ビーチスポーツネットワークによる ビーチスポーツの推進	スポーツ振興課
<p>区の特徴的な施設であるビーチコートが、より多くの区民に活用されるよう、バレーボール、テニス、サッカーやレクリエーションなど、砂の上でも楽しめるスポーツに関わる区内の団体等が集まり、相互に連携協力しながら、年1回程度のイベントを開催します。</p>		

#### ④ スポーツ栄養顕彰の実施

(ア)	区民スポーツ振興に対する顕彰の実施	スポーツ振興課
<p>スポーツの普及と推進を図るため、スポーツ競技大会等で優秀な成績を収めた区民及び団体や、スポーツの発展に寄与した区民を表彰します。</p>		

#### ⑤ 協定に基づくスポーツ振興の取組

(ア)	都立高校の体育館等の活用	スポーツ振興課
<p>都立高校2校の体育施設の開放事業を活用して、区内の青少年を育成するスポーツ団体等の活動の場を広げています。今後、より多くの団体が活用できるよう、地域団体への利用促進を図るとともに、東京都・都立高校への調整を図っていきます。</p>		
(イ)	協定を結んだ事業者との連携・協働	スポーツ振興課
<p>区民の健康増進や区民サービスの向上についての包括協定を結んでいる民間事業者（大塚製薬株式会社、株式会社セノン）との連携・協働により、スポーツ振興や青少年の育成、健康づくりに取り組みます。</p>		

### (2) スポーツに親しむことができる場の充実

#### ① 学校施設の有効活用の実施 **重点**・**新規**

(ア)	学校開放事業の活用	スポーツ振興課 学校支援課
<p>学校体育施設等を、学校教育に支障のない範囲内でスポーツ等を目的とした使用に供する事業で、すべての区立の小・中学校で実施します。</p>		
(イ)	外遊びの場としての学校校庭開放の実施 <再掲>	学校支援課

(ウ)	学校施設のさらなる有効活用	スポーツ振興課 学校支援課
<p>学校施設を地域の公共財として一層活用するため、学校における体育施設の有効活用の仕組みを構築することで、地域スポーツ等への利用の幅を広げていきます。なお、構築に当たっては、モデル事業（※）における実施・検証を踏まえながら、学校教育で使用する時間外における学校施設管理権限の一部を、教育委員会から区長部局のスポーツ振興を担当する部署へ移管することを視野に取組を進め、区民・団体によるスポーツ活動の推進を図ります。</p> <p>（※） P.21 参照。</p>		

## ② 施設のユニバーサルデザインの推進 新規

(ア)	施設のユニバーサルデザインの推進	スポーツ振興課
<p>ソフトとハードの両面から一体的にバリアフリーを進めることで、障害の有無にかかわらず、多様な人々が利用しやすい施設のユニバーサルデザイン（※）を推進します。</p> <p>（※）年齢・性別・能力・国籍等の違いにかかわらず、すべての人が使いやすいように建築物、製品、環境及び制度やサービスなどをあらかじめデザインすること。</p>		
(イ)	障害当事者とともに進める誰もが使いやすいスポーツ施設づくり	障害者施策課 スポーツ振興課 スポーツ振興財団
<p>障害者の不便さに気付き、それを無理なく解決するため、障害当事者、支援者、スポーツ施設職員等が対話型の意見交換を行い、施設利用に当たっての障害者への合理的配慮の提供の促進を図ります。そして、その配慮ある取組を他施設でも活用できるよう、リーフレットなどで広く普及啓発を行います。</p>		

## ③ 地域の拠点としての体育施設の整備・充実

(ア)	健康・体力づくりなど地域の拠点としての機能の充実	スポーツ振興課
<p>体育施設が、子どもから高齢者まで区民誰もがスポーツに親しみ、健康で豊かな暮らしの拠点となるよう、地域住民のライフスタイルに応じた多様な健康・体力づくりの場と参加の機会を提供します。</p>		

(イ)	下高井戸おおぞら公園多目的スポーツコートの整備	スポーツ振興課
<p>新たに、区立下高井戸おおぞら公園内多目的スポーツコート（※）を整備（令和7年度（2025年度）開設予定）します。</p> <p>（※）サッカーやラグビー、フットサルなど、様々なスポーツや運動に親しめる運動スペース。</p>		
(ウ)	地域を面で捉えた体育施設の運営	スポーツ振興課
<p>体育施設は、多様化する区民ニーズに応えるため指定管理者による民間事業者のノウハウを活用した施設運営に努めています。地理的に近い複数施設をグループ化して一つの指定管理者が担うことで、地域を面として捉えたその地域ならではのサービスの提供とスケールメリットを生かした効率的な運営を進めます。</p>		
(エ)	体育施設の老朽化対策	スポーツ振興課
<p>体育施設の老朽化した設備については、中・長期的に計画を立て、修繕・改修を行っていきます。</p>		

## 5 計画の指標

本計画の指標は、各取組方針に基づき重点的に取り組む事業との関連性を踏まえて、以下のとおり設定し、計画の各年度における進捗状況の点検・評価に活用することとします。

指標	現状値	目標値			備考	
		6年度 (2024年度)	9年度 (2027年度)	12年度 (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  【指標の説明】 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査（杉並区結果）による。	70.8% 3年度 (2021年度)	75.0%	80.0%	85.0%	主として取組方針1に関連する指標	
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  【指標の説明】 区民意向調査による。	16.8% 3年度 (2021年度)	15.5%	14.0%	12.0%		
3 障害者スポーツ事業の参加者（※）数  【指標の説明】 担当課調査による。 （※）障害者対象のスポーツ教室等の参加者数。	391人（※） 2年度 (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  【指標の説明】 区民意向調査による。	60.5% 3年度 (2021年度)	63.0%	64.0%	65.0%		主として取組方針2及び取組方針3に関連する指標
5 健康であると感じている人の割合  【指標の説明】 区民意向調査による。	85.5% 3年度 (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  【指標の説明】 区民意向調査による。 （※）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% 3年度 (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：30年度（2018年度）実績867人）。

## 第4章 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、外部委員により構成する「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。

### 1 行政・団体・区民等の役割

#### (1) 杉並区、杉並区教育委員会

- スポーツ振興課を中心に、学校教育分野、高齢者・障害者分野、健康分野等の関連部署と連携を図り、具体的な施策を総合的かつ効率的に推進します。
- また、区民や地域で活動している団体が、主体的に本計画の推進に関わるよう働きかけ、連携・協働を充実するための仕組みを整えていきます。

#### (2) 区民等

- 本計画の最も重要な担い手は、区民一人ひとりです。スポーツ・運動には「する」「観る」「支える（育てる）」などの様々な関わり方があり、また多様な楽しみ方があります。これらの多様な活動を通して、人と地域のつながりを広げ、本計画の推進に参画する役割を担います。
- また、杉並区に縁のあるトップアスリートが、積極的に活動団体や推進組織に参画することが計画の推進に大きな役割を果たします。

#### (3) スポーツ関係団体

##### ① 公益財団法人杉並区スポーツ振興財団

公益財団法人として、より公益性の高い事業やサービスを行うことが求められており、本計画に基づく取組の重要な実施主体であるとともに、障害者スポーツの振興や地域スポーツ団体の育成・支援、各関係団体との連携など、地域におけるスポーツ活動の基盤づくりを主体的に担う役割があります。

##### ② 杉並区体育協会

長年にわたり、区民スポーツの推進組織として活動を続けてきた団体として、また、公益財団法人日本スポーツ協会、公益財団法人東京都体育協会との連携団体として、各種スポーツ大会の開催、子どもの体づくり、指導者の資質向上、スポーツ団体の社会的責任に関するリーダーシップを発揮するなど、スポーツ団体のけん引役としての役割があります。

##### ③ 杉並区スポーツ・レクリエーション協会

子どもから高齢者まで、多世代が楽しめるイベントの開催や、スポーツ・運動のき



っかけづくりや楽しさを体感できる事業に積極的に取り組んでいく役割があります。

④ 杉並区学校開放連合協議会

学校開放に関する調査・研究、学校開放利用者団体協議会間の連絡・調整を行う団体として、学校施設を利用したスポーツ活動団体のネットワークを活用した、人と人、地域と地域のつながりづくりに向けた役割があります。

⑤ 杉並区スポーツ推進委員

地域スポーツのコーディネーターとして、地域の生活者であり、杉並区の非常勤職員でもある立場から、本計画の要である「無関心タイプ」、「実行間近タイプ」への声かけ役を担うとともに、積極的に地域での活動を行い、スポーツ推進委員のなり手を増やすことを牽引する役割があります。

⑥ 総合型地域スポーツクラブ

現在、杉並区で活動している総合型地域スポーツクラブは、地域の実情や設立の背景に応じ、自主的、主体的に活動しています。今後、設立するクラブも含め、多世代、多種目など、総合的にスポーツ・運動を楽しむことのできるクラブとして、また、学校の部活動等を指導面から支えるクラブとして、より地域に根付いた事業を展開していく役割があります。

#### (4) 民間スポーツ事業者

○民間のスポーツ施設は、区民のスポーツ・運動活動にとって重要な役割を担っています。本計画の推進に当たっては、民間スポーツ事業者として、各種事業・イベントなどを協力して盛り上げるとともに、事業者の持つスポーツ施設を地域に有効活用するような施設開放の取組、人材やプログラムなどの交流など、さらに協力・連携して取り組んでいく役割があります。

#### (5) その他の関係機関

○スポーツ・運動関連のNPO団体、大学などの研究機関、医療機関や町会・自治会、商店会などの地域の様々な団体には、本計画の推進の担い手としての役割があり、こうした協働が進むことで、計画の将来像の実現につながります。

## 2 計画の進捗管理

- 本計画の推進を図るため、各年度の取組の進捗状況を点検・評価するとともに、その結果等を踏まえ、取組の充実や改善等の必要な措置を講じます。
- この点検・評価に当たっては、あらかじめ「健康スポーツライフ杉並プラン推進懇談会」に進捗状況を報告し、意見を聴取します。
- また、本計画に関連する国や東京都、他自治体の取組等に関する調査・研究を適宜行い、計画の改定・見直し等に生かすこととします。

