

健康スポーツライフ杉並プラン

主な計画事業の取組内容（令和 7 年度実績、令和 8 年度予定）

取組方針 1 子ども（18 歳未満）のスポーツ・運動・遊びの推進

○学校運動部活動の支援 2

取組方針 2 大人（18 歳以上）のスポーツ・運動の推進

○健康アプリ活用事業（健康づくりに向けた意識啓発） 4

○東京 2025 デフリンピック大会の応援事業

（応援するスポーツの推進、障害者スポーツの推進） 5

○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） 6

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

○すぎなみスポーツアカデミー 8

○学校施設のさらなる有効活用 9

学校運動部活動の支援

○令和7年度の実績

1 地域展開の方向性の整理

部活動をそのままの形で地域に移行するのではなく、生徒が望む放課後等活動の充実と捉え、学校支援本部や民間事業者などの地域全体で支え、多様な選択肢を確保する。

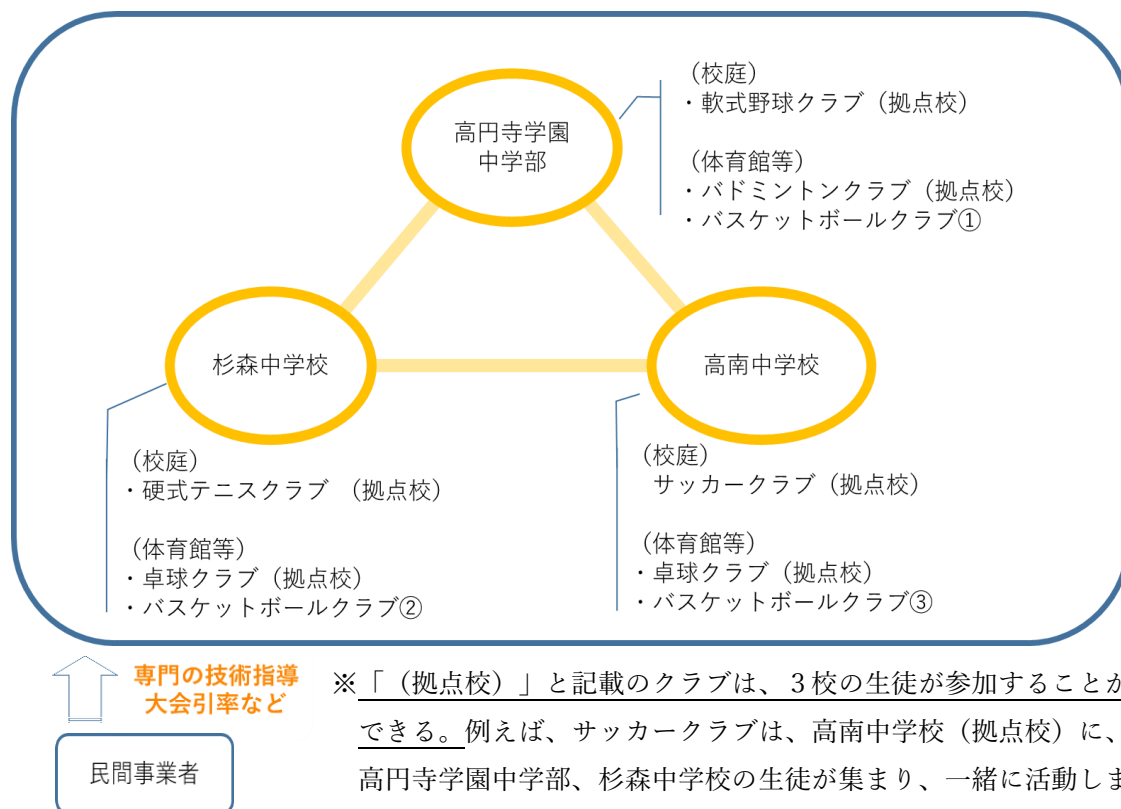
2 地域展開に向けた取組

(1) 「地域クラブ活動への移行」を視野に入れた部活動※計画事業名 新たな中学校運動部活動支援事業の推進

①実施概要

- ・高円寺学園、高南中学校、杉森中学校の運動部活動の技術指導、大会の引率、審判の実施等を民間事業者に委託した。
- ・また、複数校の生徒が1つの拠点に集い活動する「拠点校方式による合同部活動」として実施した。

〈拠点校方式による合同部活動〉



- ・拠点校方式の合同部活動として実施した種目に入部した生徒 131 名に対して、約2割の約25名が、他校に移動して活動しており、自身が望む活動ができるのであれば、活動場所在籍校であることに拘らない生徒が一定数いることを確認した。

(例) サッカークラブ (拠点・高南中学校)

高円寺学園 5 人 高南中学校 4 人 杉森中学校 4 人

②新たな価値及び事業の将来像

- ・競技志向やスポーツ技術の向上を望む生徒が継続的にスポーツに親しむことができる。
- ・将来的に、区立中学生であれば誰でも参加可能な区のスポーツクラブに移行する。

(2) 学校支援本部の放課後等活動

①実施概要

富士見丘中学校の部活動の一部を、学校支援本部（地域学校協働本部）※が実施する放課後等のスポーツ・文化芸術活動に移行し、地域の指導者などが各活動の指導・運営を行った。

（放課後等活動の概要）

	活動日	活動時間	参加生徒数
○マルチ・スポーツクラブ （複数種目を体験するスポーツ活動）	毎週 月・水・土	平日 2 時間程度 休日 3 時間程度	27 人 （最大数）
○クラフトデザインクラブ （美術や工芸）	毎週 月・木	平日 2 時間程度	16 人 （最大数）

※学校支援本部（地域学校協働本部）

全区立中学校に設置されており、これまでも各学校長の承認のもと、放課後の学習支援や英語検定の実施など生徒の成長を支える様々な活動を行っている。

②新たな価値及び事業の将来像

- ・活動の参加者や活動を支える地域人材との交流を通じて、豊かな人生を歩むうえで重要な要素である「地域や人とのつながり」を育む。
- ・学校教育活動から社会教育活動に移行することで、中学生の他、卒業生や小学生なども活動に参加できることや担い手として多くの地域住民等が参画することが可能となるため、将来的に、多世代がスポーツ・文化芸術活動を通じて、互いに学び合う場として展開されることが期待される。

3 各事業の評価・検証

上記「2 地域展開に向けた取組」について、生徒・教員等へのアンケートを実施した。

各事業に対する生徒・教員からの評価は概ね良好であり、次年度以降も事業を継続・拡充することとした。

○令和8年度の取組予定

「「地域クラブ活動への移行」を視野に入れた部活動」については、区が民間事業者等へ委託して実施する行政主導型の地域クラブ活動への移行に向けて検討を進める。

また、富士見丘中をモデル校として取り組んだ「学校支援本部の放課後等活動」については、実施校を10校程度に拡充する。（各校の地域特性、地域人材に応じた内容、頻度で、多様なスポーツや文化芸術活動を実施）

健康アプリ活用事業（健康づくりに向けた意識啓発）

【すぎなみ健幸アプリ「なみチャレ」】

従来の「歩数計アプリ（aruku&（あるくと））」及び「すぎこく健康チャレンジ」の事業を見直し、区民が主体的に楽しみながら健康づくりに取り組み、ウェルビーイングを高めていけるよう、総合的な健康づくり支援を目的としたアプリの運用を令和7年10月から開始した。詳細は別紙チラシのとおり。

○令和7年度の実績

1 登録者数（令和8年2月末現在）

（単位：人）

18・19歳、 20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	合計
1,446	1,626	1,238	1,443	1,108	724	305	7,890

2 区内スポット（QRコード読み取りで健康ポイントが獲得できる施設）

ゆうゆう館（26箇所）、地域区民センター等集会施設（26箇所）、体育施設（10箇所）、福祉事務所（3箇所）、健康スポット＜保健センター・区役所＞（7箇所）、ケア24（20箇所）、図書館（13箇所）、杉並公会堂 合計 106 箇所

3 主な周知活動

- ・広報すぎなみ、区公式ホームページ、LINE、Instagram（有料広告含む）、X
- ・アプリ特設ホームページの開設
- ・利用促進・利用参加イベントの実施（4回）
ウォーキングイベント、健康セミナーなど
- ・謎解きイベント「すぎなみナゾさんぽ in 高円寺」の開催



デューク更家ウォーキングイベント

4 事業連携

- ・デジタルなんでも相談窓口 ＜区情報管理課＞
火曜から土曜の午前10時～午後7時 日替わりで地域区民センター4箇所を巡回
- ・スマートフォン購入費用助成 ＜区高齢者施策課＞
指定店舗でスマートフォンを購入した65歳以上の方を対象とした助成事業において、アプリの登録を補助対象要件の1つとした
- ・東京健康Uplus（あっぷらす） ＜東京都＞
「なみチャレ」で3,000ポイントを貯めた方に、東京公式アプリ1,000ポイント及び都内協賛店の優待カードをプレゼント

○令和8年度の実績予定

- ・累計登録者11,000人の達成及び継続利用者の更なる増加に向けて、機能充実やアプリの利便性の向上に取り組む。
- ・貯めたポイントを基金へ寄付できる機能の追加など、ウェルビーイングの向上に資する取組の充実を図る。

東京2025デフリンピック大会の応援事業

（応援するスポーツの推進、障害者スポーツの推進）

11月15日から26日まで開催された「東京2025デフリンピック大会」の気運醸成と区内在住のアスリートを応援するため、スポーツ振興財団及び区において、以下の取組を実施した。

○令和7年度の取組実績

＜スポーツ振興財団の取組＞

1 東京2025デフリンピック応援イベントの実施（7月19日 永福体育館）

区内在住のデフ卓球の亀澤理穂選手、ビーチバレーボールの伊藤碧紀選手他を招き、トークショー・体験会を行ったほか、中央ろう学校出身のデフ陸上選手を招聘し、スタートランプ体験等を行った。また、杉並区聴覚障害者協会の協力により、サインエールの紹介も行われた。当日の参加者は321人に達した。（障害者施策課の委託により財団が実施）

2 デフリンピック大会への招待等（11月）

東京体育館で開催された亀澤選手の試合に区民81人（応募は600人以上）を招待し、配布した特製バンダナで応援を行った。また、デフリンピックの開催期間前後には、阿佐谷商店街振興組合の協賛により、商店街（パールセンター）内に亀澤選手・伊藤選手を応援する横断幕を掲出した。

3 デフリンピック報告会への参加（2月4日 都立中央ろう学校）

財団が応援する立場から大会の報告を行った。また、同大会に出場した15人の選手に花束を贈呈するとともに、同校の正門上部に選手の健闘を称える横断幕を作成し、設置した。

＜スポーツ振興課・障害者施策課の取組＞

1 区の施設や広報紙を活用した応援 ＜障害者施策課＞＜スポーツ振興課＞

本庁舎1階ロビーや区内体育施設を活用して大会PRを行い、広報すぎなみ「すぎなみビト」で亀澤選手・伊藤選手のインタビュー形式による特集記事を掲載した。

2 デフリンピックキャラバンカーイベントの実施 ＜スポーツ振興課＞（10月31日 区役所）

区役所中杉通り側入り口前広場において、全日本ろうあ連盟が実施するデフリンピック全国キャラバンカーの巡回に合わせ、東京2025デフリンピック応援イベントを行い、約250人が参加した。

3 デフリンピックトークイベントの実施 ＜スポーツ振興課＞（3月1日 区役所）

区役所の会議室において、亀澤選手・伊藤選手によるトークイベント「地域へつなぐデフリンピック」を行い、78人が参加した。



キャラバンカーイベント



大会100日前カウントダウン（本庁舎ロビー）

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）

○令和7年度の実績

- ・上井草スポーツセンターでのユニバーサルタイムの実施回数を増やした（8回→12回）。
- ・新たに永福体育館でユニバーサルタイムを実施するとともに、障害者スポーツネットワーク永福を立ち上げた。
- ・上井草スポーツセンターでのユニバーサルタイムにおいて、荻窪からの誘導サポートを試行的に実施した。

【障害者スポーツネットワークの開催状況】

区分	回数	主な議題
荻窪	2回	・今後のユニバーサルタイムに向けての意見交換等
上井草	3回	・プールでのユニバーサルタイム実施に向けての意見交換等 ・「おためしプール会」の開催について
永福	3回	・ビーチコート及び体育館でのユニバーサルタイムについての意見交換等
連絡会	1回	・ユニバーサルタイムの報告及び今後の取組についての意見交換 ・施設の改善についての報告

＜障害者スポーツネットワークの概要＞

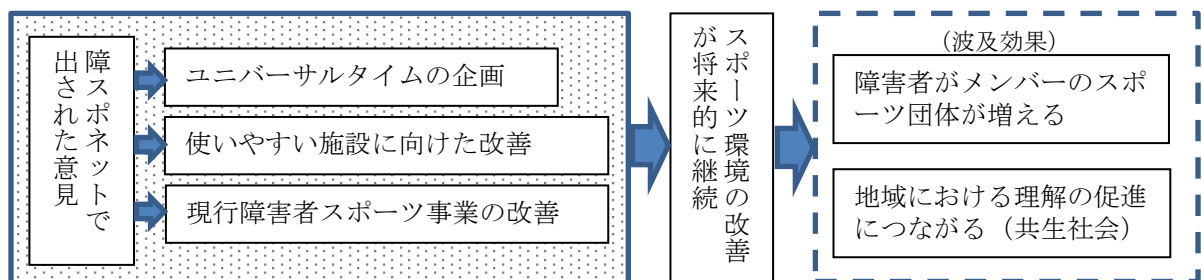
（目的）

より多くの障害者が身近な区体育施設で気軽にスポーツ・運動に親しめるよう、ユニバーサルタイムに関することや、施設の使いやすさに関することを、障害当事者や関係機関等が相互に意見交換する場とするとともに、協議・検討した内容をより良い取組につなげる。

（構成メンバー）

- ・障害者団体等：障害当事者団体、移動支援事業者、障害者施設
- ・障害者スポーツ関係：スポーツ実践者、パラスポーツ指導員、東京都理学療法士協会
- ・スポーツ・地域関係：スポーツ推進委員、スポーツ協会、スポーツ・レクリエーション協会、すぎなみ協働プラザ、社会福祉協議会ボランティアセンター
- ・行政関係：スポーツ振興課（事業係、施設管理係）、障害者施策課、スポーツ振興財団、体育施設指定管理者

【参考：障害者スポーツネットワークのイメージ図】



【ユニバーサルタイムの実施状況】

区分	回数	参加者数の合計（内訳：当事者・同伴者等）※
荻窪	11 回（体育室・小体育室）	338 人（内訳：207 人・131 人）
上井草	12 回（運動場 6 回、体育室 6 回）	191 人（内訳：129 人・62 人）
永福	4 回（ビーチコート 2 回、体育室 2 回）	53 人（内訳：31 人・22 人）

※参加者数の合計は延べ人数

＜ユニバーサルタイムの実施概要＞

軽い運動や理学療法士への身体の相談、ウォーキングやランニング、様々なボール種目などのプログラムを準備し、参加者が自由に選択して適宜実施できる。事前申し込み不要、入退場自由で、見学のみの参加も可。会場内に、理学療法士、看護師、一緒に体を動かすサポーターを配置（パラスポーツ指導員有資格者、ユニバーサルタイムサポーター養成講座修了者、スポーツ推進委員）。希望する参加者には、最寄り駅等からの誘導サポートを実施（事前申込制）。



荻窪体育館



上井草スポーツセンター



永福体育館



永福体育館（ビーチコート）

○令和 8 年度の取組予定

- ・ユニバーサルタイムの実施回数を順次拡大しており、令和 8 年度は、永福体育館の実施回数を 4 回から 8 回に増やす。
- ・上井草スポーツセンターでは、新たにプールでのユニバーサルタイムを実施する予定。
- ・令和 9 年度から、各施設の指定管理者が主体でユニバーサルタイムのプログラムを企画・実施することとしており、円滑な実施に向けて準備を進める。

すぎなみスポーツアカデミー

○令和7年度の取組実績

＜事業の概要＞

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、知識や技術を習得できる多様な学びのプログラムと、学んだことを実践する場を提供する。また、講座の受講者同士や地域スポーツ関係団体との交流の場を設け、相互のつながりを促進する。

＜講習会等の概要と実績＞

名称	内容	実績
1. スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会	だれもがスポーツ・レクリエーションを継続的に楽しむことができる場をつくることのできる指導者として、必要な知識や技術を学ぶ講座を行う。(公財)日本レクリエーション協会のカリキュラムに準じた内容。日曜・祝日の4日間で開催。	27人
2. ジュニアスポーツ支援講座	(1) 子どものスポーツ応援講座 子ども自身が学ぶ講座、子どもを取り巻く大人を対象とした意識啓発や知識・ノウハウに関する講座を行う。 ①小学生対象(学校支援本部と連携) 「はじめてのラケット」「体を上手に使うための体操運動」 ②中学生対象「スポーツジュニアの食事・栄養ラボ」 ③大人対象「スポーツで知る 子どもの声」	①計116人 ②5人 ③16人
(2) 健康相談	「小児生活習慣病予防検診『健康相談室』」(区教育委員会主催)に参加する児童・生徒とその保護者に対して、運動習慣についての助言・指導や、無理なく楽しく継続できる運動指導を行うために、必要な知識を学び体験する講座を行う。	17人
3. ユニバーサルタイムサポーター養成講座	「ユニバーサルタイム」(区主催)のサポーターとして、参加者と相互にコミュニケーションをとりながら、安全に楽しくスポーツ・運動ができる空間づくりに、無理なく円滑に関わることができるよう、必要な知識を学び体験する講座を行う。	14人
4. 地域スポーツ関係団体専門科目	杉並区スポーツ協会等の団体が希望するテーマについて、当該団体の内部向けまたは一般参加が可能な講座として開催し、団体の知識・ノウハウの向上と、区民との交流の促進を図る。①スポーツ協会対象 ②スポーツ少年団対象	①25人 ②39人
5. フォローアップ講座等	令和8年3月1日時点で、135人が登録(杉並区公認スポーツリーダー、ジュニアスポーツ指導員、スポーツコーディネーター認定・登録者、スポーツ・レクリエーション講習会修了・登録者)。登録者を対象に、知識・技術の習得と、登録者同士のネットワークづくりを目的とした講座を行う(3講座)。	計115人

○令和8年度の取組予定

上記の講座に加えて、以下の2講座を新規に開催予定。

①ジュニアスポーツ支援講座(中学生の放課後等の活動)

中学生の放課後等の活動に関わる指導者・支援者等を対象に、中学生一人ひとりにとっての安全で充実した活動を促すことができるよう、現場で必要な知識や技術を学ぶ講座を行い、指導体制の充実を図る。「ハラスメント防止」、「リスクマネジメント」、「応急手当」。

また、研修対象を、地域人材(スポーツアカデミー修了者)にも広げ、当該人材が部活動の地域展開の取組に参画・活躍いただく機会を確保することにより、地域におけるスポーツ活動の更なる充実を図る。

②地域スポーツ関係団体専門科目(熱中症予防)

杉並区スポーツ協会、杉並区スポーツ少年団、杉並区スポーツ・レクリエーション協会等の区民向けに大会やイベントを行っている地域の関係団体を対象に、大会・イベントにおける熱中症予防について学ぶ講座を行う。

学校施設のさらなる有効活用

【学校施設を活用した地域スポーツ振興事業】

目的	より多くの区民がスポーツ・運動に親しむ機会の充実を図るため、地域に身近な公共施設である学校を活用したスポーツ教室を実施
実施場所	「遊びと憩いの場」※1を校庭全面で実施している小学校において、日曜日の「遊びと憩いの場」実施時間中における校庭の一部を活用
実施方法	企画・運営、広報、申込受付、保険などの業務を一括して民間事業者へ委託して実施

※1「遊びと憩いの場」…児童、高齢者、保護者の付添いがある幼児を対象とした小学校の校庭開放事業で、遊具やボール遊びなど自由に利用できる。開放時は事故防止等のため、校庭開放指導員を配置している。

○令和7年度の取組実績

実施校：方南小学校（日曜日の午前、校庭の半面を使用）

実施回数：5回（11月～3月）

企画内容：親子運動教室（幼児とその保護者）、走り方教室（小学生）、
ボールコーディネーショントレーニング（小学生）、
ボールを使ったやさしい運動（高齢者） など

定 員：各回 20 人（または 20 組）程度

参加者数：合計 97 人（延べ人数。親子教室の場合は原則、1組2名単位の参加）



ボールコーディネーショントレーニング（11月30日実施）



親子運動教室（12月21日実施）

【参加者アンケートの主な結果】（3月22日開催の第5回を除く4回分の集計）

- ・100%の人が「楽しかった」※2、72.9%の人が同様の教室に「また参加したい」と回答。
- ・参加者のうち、運動やスポーツを習慣的にしている人（学校の授業を除き、週1日以上）の割合は83.3%。

※2 親子教室の場合は親がアンケートに回答しており、「子どもが楽しそうにしていた」との回答を計上。

○令和8年度の取組予定

- ・7年度と同様に暑さ等を考慮して時期を設定し、6回程度実施する。
- ・子ども向けの教室が好評である一方、高齢者向けの教室は申込者がおらず実施できなかったため、あらためて企画内容を検討した上で実施する。