

杉並区スポーツ推進計画・平成30～33年度  
「健康スポーツライフ杉並プラン」

**健康スポーツライフ杉並**

オリンピック・パラリンピックを契機にさらにひろげよう！

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



# 目次

<b>第1章 計画改定に当たって</b> .....	3
1 計画改定の趣旨 .....	3
2 スポーツを取り巻く社会状況.....	3
3 「スポーツ」の捉え方と意義.....	4
4 計画改定の視点 .....	6
5 計画の位置付け .....	6
6 計画期間.....	7
<b>第2章 スポーツを取り巻く現状と課題</b> .....	8
1 「区民のスポーツ・運動に関するアンケート調査」から .....	8
2 スポーツ・運動の行動タイプに応じた取組.....	16
<b>第3章 計画が目指す将来像と基本方針</b> .....	19
1 将来像（ビジョン） .....	19
2 目標と目標値 .....	20
3 基本方針 .....	21
4 7本の柱と事業体系 .....	23
<b>第4章 推進に向けた事業展開</b> .....	25
1 子ども（18歳未満）を対象とした取組.....	25
Ⅰ 子どものスポーツ・運動・遊びの推進.....	25
2 大人（18歳以上）を対象とした取組 .....	30
Ⅱ【無関心タイプへ】 興味を持とう！スポーツ・運動の意識啓発.....	30
Ⅲ【実行間近タイプへ】 始めてみよう！スポーツ・運動の身近な機会の提供.....	34
Ⅳ【ときどきタイプへ】 継続しよう！多様なスポーツ・運動の継続支援.....	39
Ⅴ【継続タイプへ】 つながろう！区民によるスポーツ・運動の推進.....	42
3 杉並らしさを活かした環境を整える取組.....	46
Ⅵ スポーツ・運動をしたくなる環境づくり.....	46
4 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た取組 .....	51
Ⅶ 大会に向けたアクション&レガシー .....	51
<b>第5章 計画の推進に向けて</b> .....	54

# 第1章 計画改定に当たって

## 1 計画改定の趣旨

スポーツや運動は、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、スポーツや運動を「する」「観る」「応援する」「支える」「育てる」「誘う」などの、人々の多様な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、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つながります。

こうしたことから、杉並区では、日頃スポーツや運動を行っていない人や、関心が薄い人、「スポーツはハードルが高い」と感じる人も含めて、より多くの区民を対象に、スポーツや運動を身近に捉えることができるよう、平成25年度に「健康スポーツライフ杉並～始める 続ける 広がる スポーツを通じた絆のあるまち」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」）を策定し、日常生活に身近な「健康づくり」を切り口として、スポーツや運動への関心を高める取組を進めてきました。

この度、本計画の計画期間が平成29年度で終了することから、これまでの取組を通じた成果と課題、区民のスポーツ・運動の実態のほか、スポーツを取り巻く社会状況の変化を踏まえ、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の開催を契機とした一人ひとりの「健康スポーツライフ」と将来像が目指すスポーツ・運動を通じた絆のあるまちの実現に向けて、更なる推進を図るため、本計画を改定します。

## 2 スポーツを取り巻く社会状況

### （1）国のスポーツ施策の動向

平成23年8月に施行された「スポーツ基本法」は、「スポーツは世界共通の人類の文化である」と明記した上で、スポーツ自体の振興にとどまらず、スポーツを通じた健康増進や地域活性化など、幅広い目的を掲げています。

また、スポーツに関する施策を総合的に推進することを目的として、平成27年にスポーツ庁が創設され、従来のスポーツ振興に加えて、スポーツを通じた健康増進の取組や、障害者スポーツの振興、スポーツを通じた地域・経済活性化に向けて、取組を加速化しています。

さらに、平成29年に、「スポーツ参画人口」を拡大し、スポーツ界が他分野との連携・協働を進め、「一億総スポーツ社会」を実現することを目指した第2期スポーツ基本計画が策定されました。

### （2）東京オリンピック・パラリンピック競技大会の開催と機運醸成の取組

平成25年9月、国際オリンピック委員会（IOC）総会において2020年のオリ

ンピック・パラリンピック競技大会が東京で開催されることが決定しました。国、東京都をはじめ各自治体では、大会の開催を人々のスポーツ・運動への関心を高めるための絶好の契機として捉え、大会開催に向けた機運醸成の取組を進めています。特に、パラリンピック競技大会に関連し、障害者スポーツへの理解を深める取組が積極的に進められており、徐々に、区民の関心も高まりつつあります。

### **(3) 健康寿命の延伸をめざした取組**

高齢化や生活スタイルの変化に伴い国民医療費が増加傾向にある中、生活習慣病予防と合わせて、身体活動の必要性についての啓発が進められてきました。また、超高齢社会となった今、高齢になっても元気でいきいきと生活することが重要であることから、健康・福祉分野において、健康寿命の延伸（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）を目指した取組が進められており、日常生活での身体活動量の増加や、社会参加の効用が注目されています。

## **3 「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」ですが、「スポーツ」という言葉の印象は、ルールに基づき勝敗や記録を競う競技スポーツというイメージが先行しています。本計画では、「スポーツ」を競技スポーツだけでなく、健康の維持増進や介護予防のための運動、様々なレクリエーションも含めてより広い概念で捉えており、多くの区民がより身近に感じることができるよう、「スポーツ・運動」と表記します。

### **(2) 「スポーツ・運動」の意義**

「スポーツ・運動」には、以下のように様々な効用や効果が期待できます。これらを十分に踏まえて、区民が生涯にわたり自主的に「スポーツ・運動」に親しみ、健康で豊かに過ごすことができる地域をつくる取組を進めていきます。

#### **①スポーツは世界共通の人類の文化**

生涯を通じてスポーツ・運動を楽しむことは、競うことや目標を達成することによる達成感、気分転換やストレス解消、仲間との一体感など、心身に影響を与え、人生を豊かにするものであり、まさに、「スポーツは世界共通の人類の文化」といえます。

また、スポーツを「する」だけでなく、「観る」「支える」など、様々な関わり方や楽しみ方を通して、スポーツをもっと身近なものにしていくことが重要です。

#### **②子どもの体づくり**

子どもの頃から「スポーツ・運動」に親しむことは、健康な体づくり効果をもたらすだけでなく、集中力やコミュニケーション能力の向上、チャレンジ精神を育むなど、心身の成長に対する様々な効果が期待されます。区民アンケートによると、幼児期に「遊びを中心に、体を動かす機会を増やすこと」が大切であると多くの方が考えてお

り、子どもの頃にスポーツ・運動を通した多様な体験をすることが重要です。

### ③健康づくり（健康寿命の延伸）

糖尿病などの生活習慣病や心筋梗塞などの生命に関わる重い病気は、不適切な食生活や運動不足など、生活習慣の積み重ねによって起こりやすくなります。その予防として最も効果的な方法の一つが運動です。自分にあった運動やスポーツを見つけ、楽しみながら継続する取組が必要です。

### ④フレイル(虚弱)予防・介護予防

加齢に伴って、心身の働きが弱くなってきた状態で、健康と要介護状態の中間の時期が「フレイル」です。フレイル予防の重要な柱は「しっかり噛んでよく食べる」、「適度な運動をする」、「社会参加で前向きな気持ちを保つ」ことで、心と体のちょっとした衰えにいち早く気づき、自ら予防に取り組むことが、健康寿命（心身ともに自立し、健康的に生活できる期間）を延伸させます。

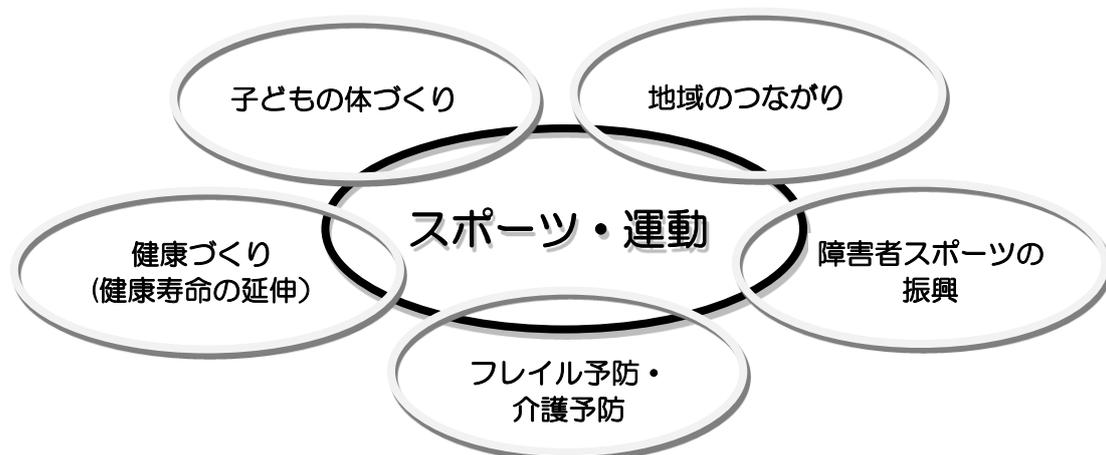
また、超高齢社会に突入し、介護予防の取組がますます重要となります。「寝たきり」や「要介護」となる主な要因として、「生活習慣病」、「認知症」、「運動器障害」などがあげられますが、運動やスポーツは、これらの予防に大変有効です。その人の身体状況に応じて、日常的にスポーツ・運動を継続することが重要です。

### ⑤障害者スポーツの振興

障害者にとってスポーツ・運動は、達成感や気分転換などに加え、体力や身体機能、健康の維持増進の面で、より多くの効用があります。また、地域においてスポーツ・運動を行うことにより、障害者自身の社会参加の場となるだけでなく、地域社会においても障害者スポーツへの理解を広める効果が期待されます。障害のある人とない人が一緒にスポーツ・運動を楽しめる環境づくりを進めることで、ノーマライゼーションのまちづくりに寄与します。

### ⑥地域のつながり

スポーツ・運動は、個人の健康で豊かな生活にと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。地域における人と人とのつながりは、豊かで活力に満ちた地域社会の形成に寄与し、災害に強い街づくりにも重要な役割を果たすことが期待されます。



## 4 計画改定の視点

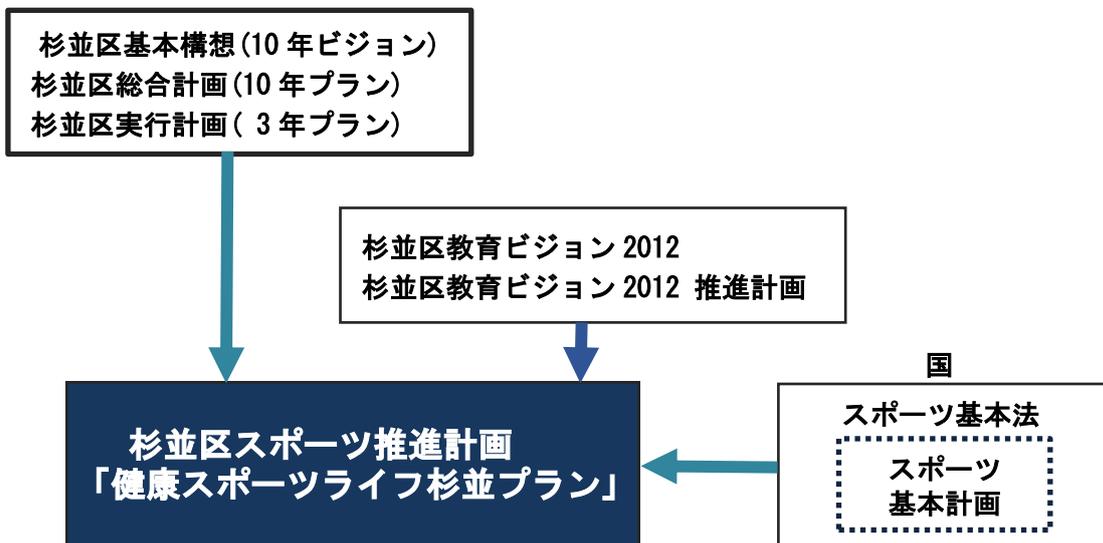
本計画で定めた将来像「健康スポーツライフ杉並 ～ 始める 続ける 広がる スポーツを通した絆のあるまち」の実現を目指し、本計画策定以後におけるスポーツを取り巻く社会状況の変化等を踏まえ、以下の視点で改定を行います。

- 「スポーツ・運動に関するアンケート調査」を通して把握した区民のスポーツの実態に合わせ、これまでの取組の一層の充実と見直しを図る。
- フレイル予防・介護予防などの健康寿命の延伸や障害者スポーツの振興など、本計画以後に、社会的に関心が高まった課題を盛り込む。
- 東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会の開催を区民がスポーツ・運動に親しむ契機として捉え、将来にわたり大会の有益な遺産（レガシー）の創出に取り組む。

## 5 計画の位置付け

本計画は、杉並区基本構想（10年ビジョン）及び杉並区教育ビジョン2012との整合を図りつつ、杉並区におけるスポーツ推進の総合的な計画として策定します。

また、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。



## 6 計画期間

本計画は、区の上位計画と整合を図るため、杉並区基本構想の最終年度を終期として、平成30年度から平成33年度までの4年間を計画期間とします。



## 第2章 スポーツを取り巻く現状と課題

### 1 「区民のスポーツ・運動に関するアンケート調査」から

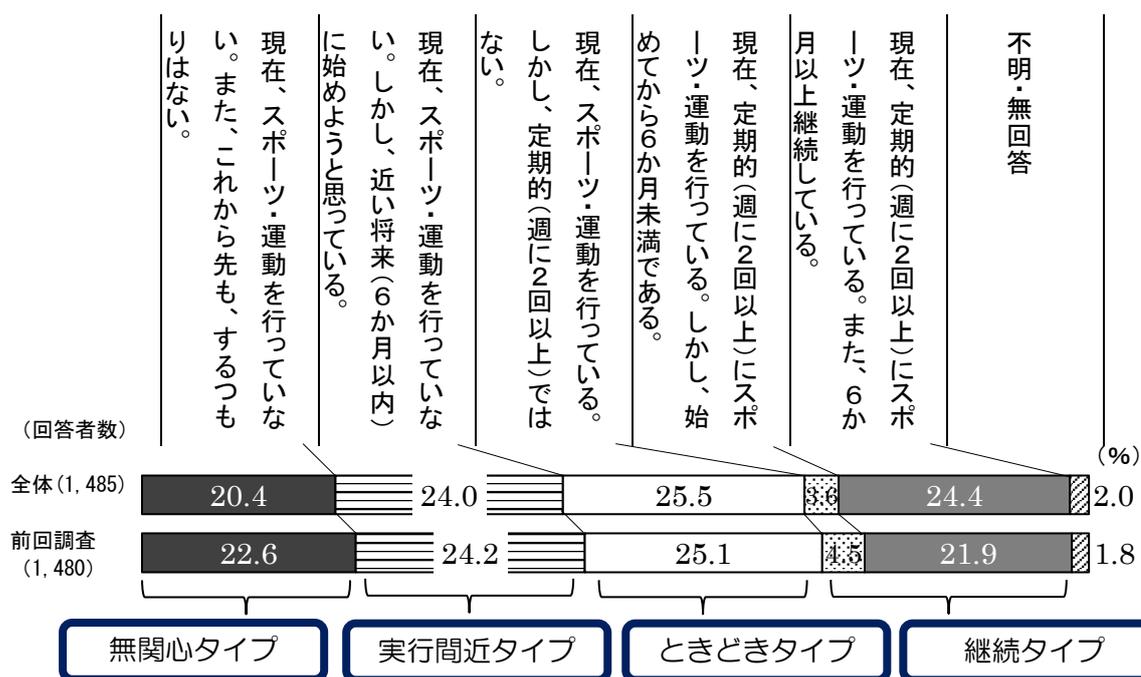
※アンケートは平成29年6月に実施。調査対象は区内在住18歳以上の方5,000人。回答者は1,485人。

#### 1-1 スポーツ・運動の実施状況

◎無関心タイプは減少、実行間近タイプ・ときどきタイプはほぼ4分の1ずつ、継続タイプは増加した。

スポーツ・運動の現在の実施状況と、今後の意向をみると、「現在、スポーツ・運動を行っておらず、これから先もするつもりはない」は20.4%、「現在、スポーツ・運動を行っていないが、6か月以内に始めようと思っている」は24.0%、「現在、スポーツ・運動を行っているが、定期的（週2回以上）ではない」は25.5%、「現在、定期的（週2回以上）にスポーツ・運動を行っている」は28.0%であり、前回調査と比べて無関心タイプが減少、継続タイプが増加しました。

図1 スポーツ・運動の実施状況と今後の意向



#### ■スポーツ・運動の行動タイプによる区分（詳細は16ページをご覧ください）

本計画は、区民のスポーツ・運動に関する行動と意識の違いによって4つのタイプに区分し、それぞれに対してより効果的な取組を進めます。4つのタイプの詳細は、次のとおりです。

無関心タイプ＝現在、スポーツ・運動を行っておらず、これから先もするつもりはない  
 実行間近タイプ＝現在、スポーツ・運動を行っていないが、6か月以内に始めようと思っている  
 ときどきタイプ＝現在、スポーツ・運動を行っているが、定期的（週に2回以上）ではない  
 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

## 1-2 区民の「健康感」と「運動不足感」

◎「健康感」は、無関心タイプから継続タイプになるほど高い。「運動不足感」は実行間近タイプが最も高い。

自分の健康状態（健康感）について、「大いに健康である」「健康である」と感じている人は75.7%で、区民の4人に3人が、「自分は健康である」と感じています。

また、運動不足を感じるかどうか（運動不足感）については、「大いに感じる」「感じる」人が75.8%で、区民の4人に3人が、運動不足を感じています。

これを、スポーツ・運動の行動タイプ別にみると、「健康感」は、無関心タイプから継続タイプになるにつれて値が高くなる傾向にあり、スポーツ・運動の実施意向があり継続的に実施している人ほど「健康感」が高くなっています。

一方、「運動不足感」は、実行間近タイプがもっとも値が高く、継続タイプの2倍以上であるなど、スポーツ・運動の実施状況によって違いがあることが分かります。

図2 自分の健康状態(健康感)

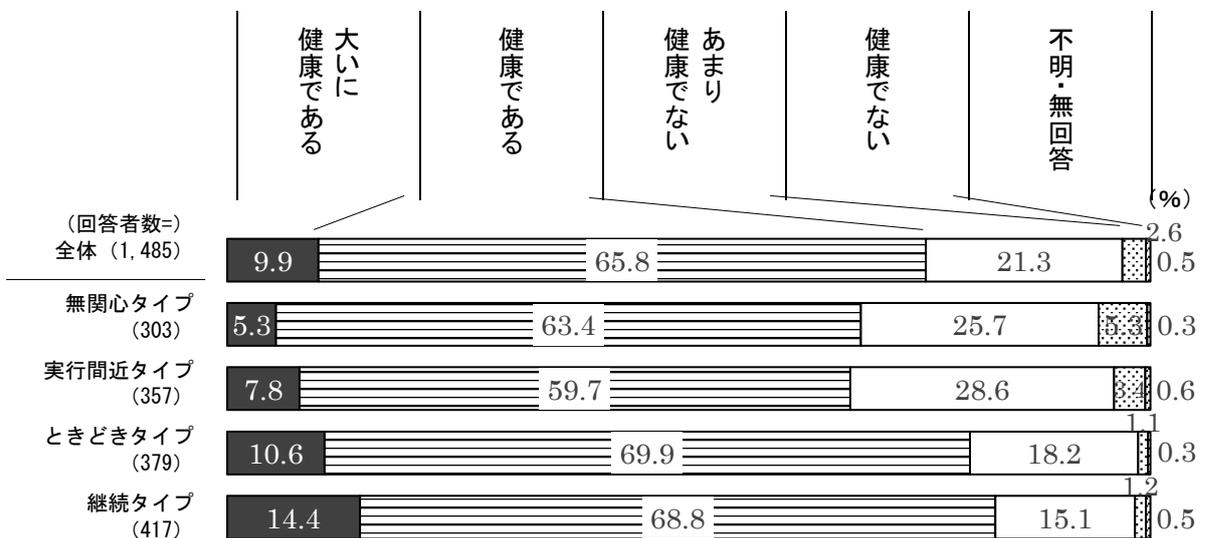
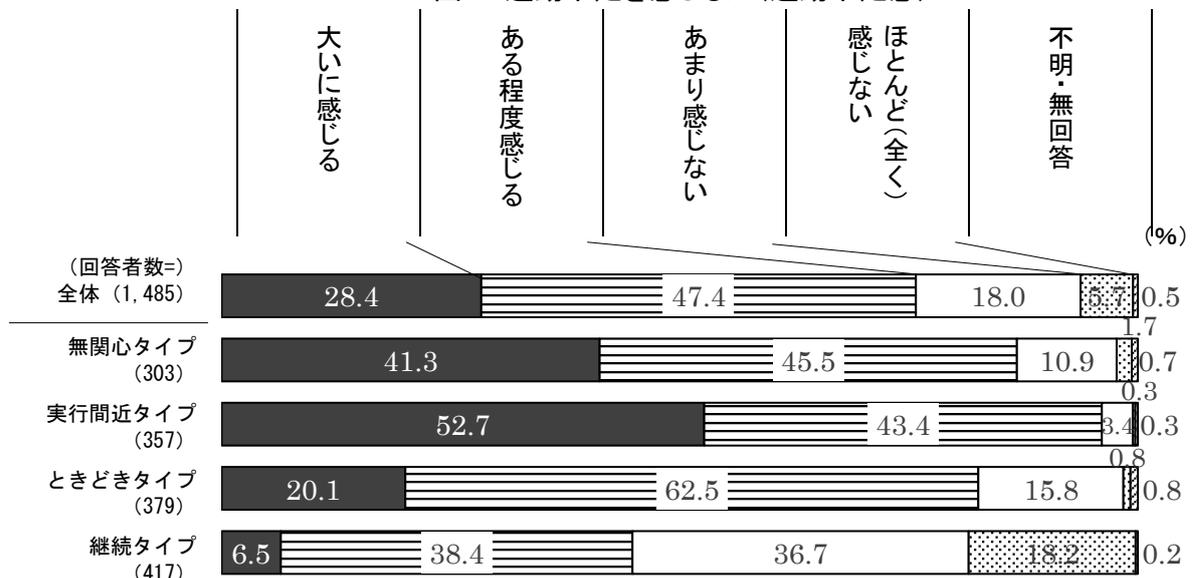


図3 運動不足を感じるか(運動不足感)



### 1-3 健康維持増進とスポーツ・運動

◎健康の維持増進のために日頃どのようなことに心がけているかを聞いたところ、「スポーツや運動をする」は第4位であったが、健康の維持増進のために今後気をつけたいことを聞くと、第1位であった。

健康の維持増進のために日頃心がけていることは、「食生活に気をつける」「睡眠や休養をよくとる」「定期的に健康診断を受ける」の次に「スポーツや運動をする」が多く第4位でした。

一方、健康の維持増進のために今後気をつけたいことは、「スポーツや運動をする」が最も順位が高く、「食生活に気をつける」「睡眠や休養をよくとる」と続いています。

「スポーツや運動」は、健康の維持増進のために行う必要性を感じていても、日頃は実践できないという現状がうかがえます。

図4 健康の維持増進のために心がけていること(○はいくつでも/上位5位)

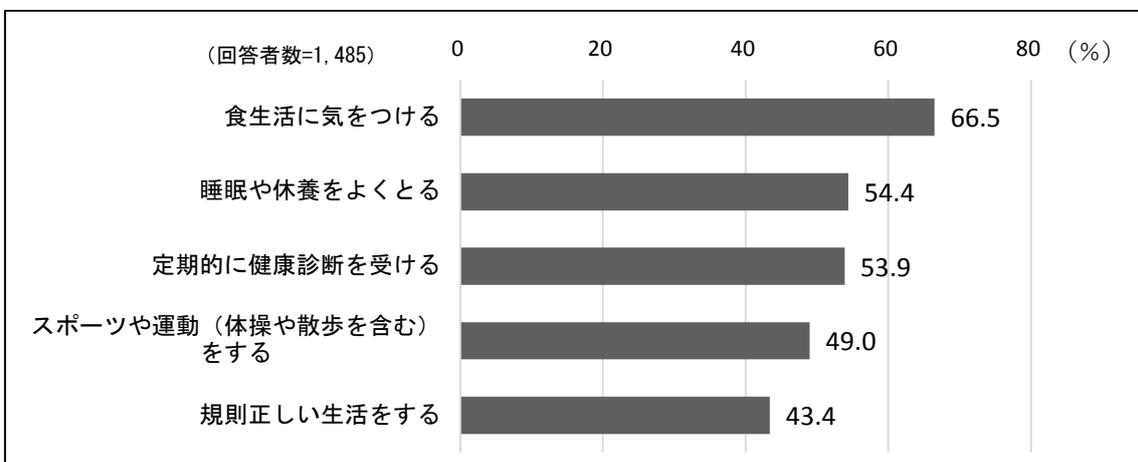
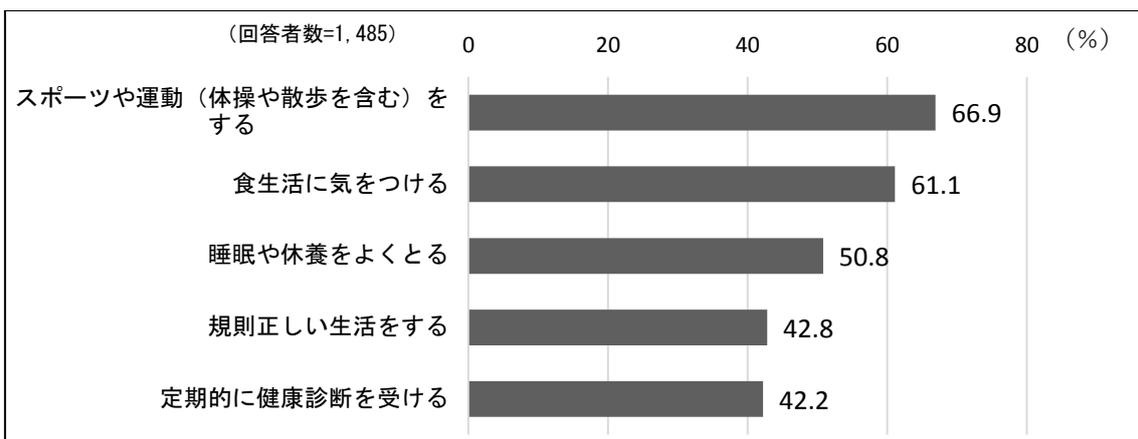


図5 健康の維持増進のために今後気をつけたいこと(○はいくつでも/上位5位)



## 1-4 この1年間に行ったスポーツ・運動、今後行ってみたいスポーツ・運動

◎1年間に行ったスポーツ・運動は、第1位が「ウォーキング、散歩」で、6割以上の人が行っている。身近な場所で、気軽にできるスポーツ・運動が多い。

この1年間に行ったスポーツ・運動は、「ウォーキング、散歩」が66.3%と突出して多く、「その他の体操（36.5%）」、「ラジオ体操」（16.7%）」と続いています。「ウォーキング、散歩」と、「その他の体操」は、今後行ってみたいスポーツ・運動でも、1位、2位となっています。

また、主に誰とスポーツ・運動を行うかを聞いたところ、「ひとりで（61.2%）」「仲間・友人と（40.4%）」「家族と（30.8%）」の順に多く、スポーツ・運動を行う場所は、「道路や遊歩道（区内）（39.7%）」「自宅（34.2%）」「広場や公園・緑地（区内）（29.2%）」の順に多く、身近な場所で、気軽にできる種目が多くの区民に親しまれています。

表1 この1年間に行ったスポーツ・運動  
（○はいくつでも／上位10位）

n=1,485

種目	%
ウォーキング、散歩（散策、ペットの散歩などを含む）	66.3
その他の体操（ストレッチ、エクササイズ、エアロビクス、ヨガを含む）	36.5
ラジオ体操	16.7
軽い水泳（水中歩行、水中運動を含む）	15.7
ランニング（ジョギング）	15.5
室内運動器具を使わない筋力トレーニング	14.9
室内運動器具（ウエイト器具、ランニングマシンなど）を使ってする運動	14.6
ゴルフ	12.6
サイクリング、モーター（サイクル）スポーツ	11.0
ハイキング、ワンダーフォーゲル、オリエンテーリング、ウォークラリー	9.4

表2 今後行ってみたいスポーツ・運動  
（○はいくつでも／上位10位）

n=1,485

種目	%
ウォーキング、散歩（散策、ペットの散歩などを含む）	59.1
その他の体操（ストレッチ、エクササイズ、エアロビクス、ヨガを含む）	47.7
軽い水泳（水中歩行、水中運動を含む）	33.4
室内運動器具（ウエイト器具、ランニングマシンなど）を使ってする運動	28.1
ランニング（ジョギング）	21.5
ハイキング、ワンダーフォーゲル、オリエンテーリング、ウォークラリー	20.2
室内運動器具を使わない筋力トレーニング	18.9
ラジオ体操	18.5
ゴルフ	18.4
テニス、ソフトテニス	18.4

表3 主に誰とスポーツ・運動を行うか  
（○はいくつでも） n=1,297

種目	%
ひとりで	61.2
仲間・友人と	40.4
家族と	30.8
現在住んでいる地域の人々と	6.7
職場の人々と	5.9
その他	2.1
不明・無回答	1.2

表4 スポーツ・運動を行う場所  
（○はいくつでも／上位7位） n=1,297

種目	%
道路や遊歩道（区内）	39.7
自宅	34.2
広場や公園・緑地（区内）	29.2
山・海・湖（区外）	21.7
公共のスポーツ施設（体育館、プール、運動場など）（区内）	18.5
民間のスポーツ施設（区内）	18.2
川沿い（区内）	18.0

## 1-5 スポーツ・運動を行わなかった理由、行った理由

◎スポーツ・運動を行っていない人は、「忙しくて時間がない」ことが理由の第1位である。  
 スポーツ・運動を行った理由は、「健康・体力づくりのため」が最も多い。

現在、スポーツ・運動を行っていない人が、スポーツ・運動を行わなかった理由は、「仕事で忙しくて時間がない（47.9%）」が最も多く、「お金がかかるから（27.0%）」「機会がなかったから（23.0%）」「育児が忙しくて時間が無いから（19.2%）」「一緒にスポーツ・運動する人がいないから（19.2%）」となっています。

一方、スポーツ・運動を行った理由の第1位は「健康・体力づくりのため」ですが、スポーツ・運動の行動タイプ別にみると、行った理由がそれぞれ異なることから、タイプ別の施策をさらに充実させることが課題です。

図 6 スポーツ・運動を行わなかった理由（〇はいくつでも／上位5位）

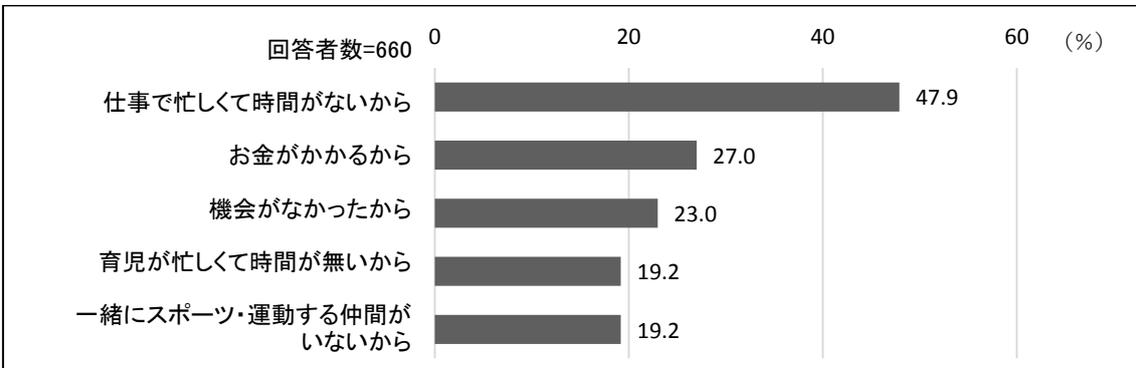
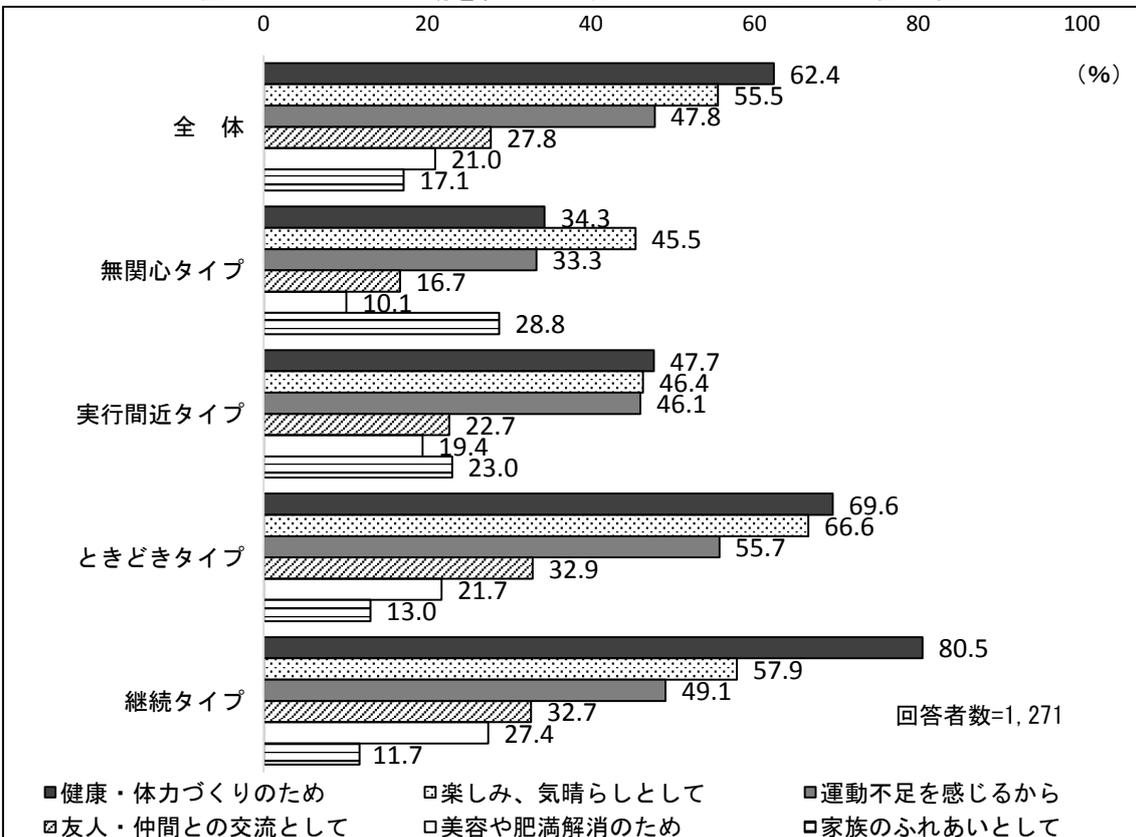


図 7 スポーツ・運動を行った理由（〇はいくつでも／上位5位）



## 1-6 クラブ・同好会への加入とボランティア経験

◎クラブ・同好会に加入したい人は約 3 割、加入したいクラブ・同好会の種類は「地域のクラブや同好会」が最も多い。また、この1年間にスポーツ・運動のボランティア活動を行った人の割合は約 1 割である。

クラブ・同好会への加入については、「既に参加している」は 21.5%、「参加したい」は 31.2%、「参加したくない」が 44.7%となっています。また、参加したいクラブ・同好会の種類は、69.5%の方が「地域のクラブや同好会」と回答しています。

この1年間に、スポーツ・運動に関するボランティア活動を行った人は 10.8%であり、約 8 割が「行っていない」と回答しています。スポーツ・運動を「支える」という視点は、今後の課題です。

図 8 クラブ・同好会に加入したいか

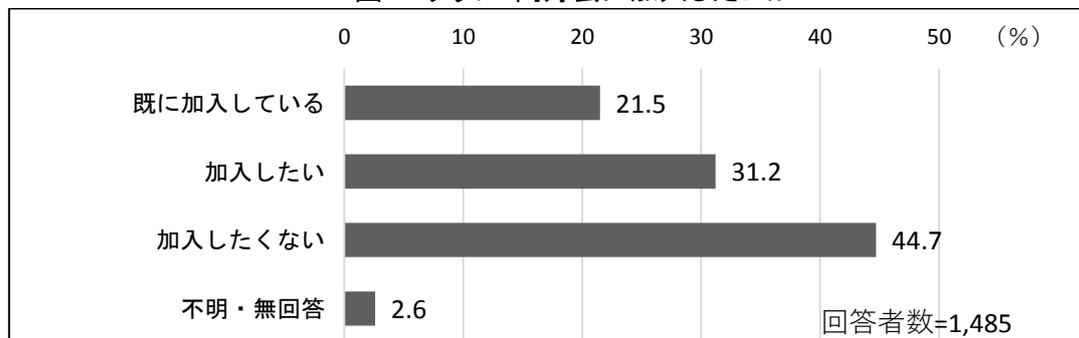


図 9 参加したいクラブ・同好会の種類(〇はいくつでも)

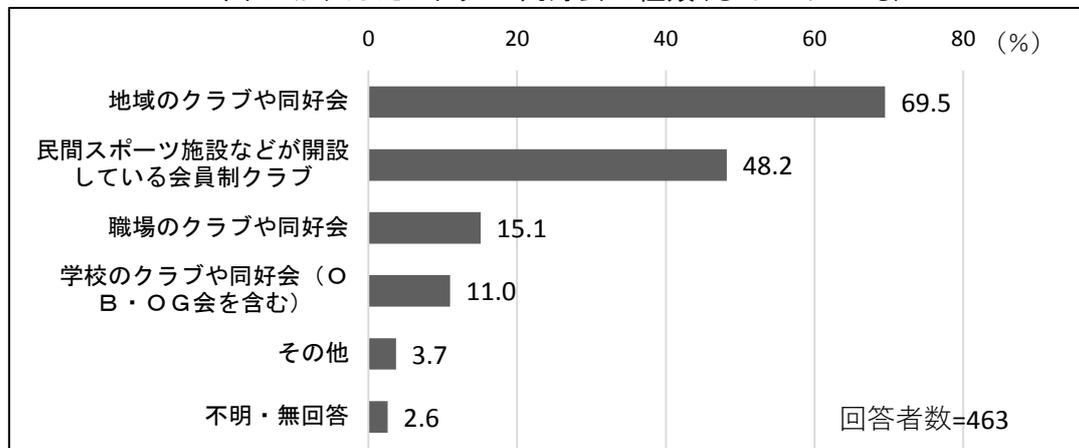
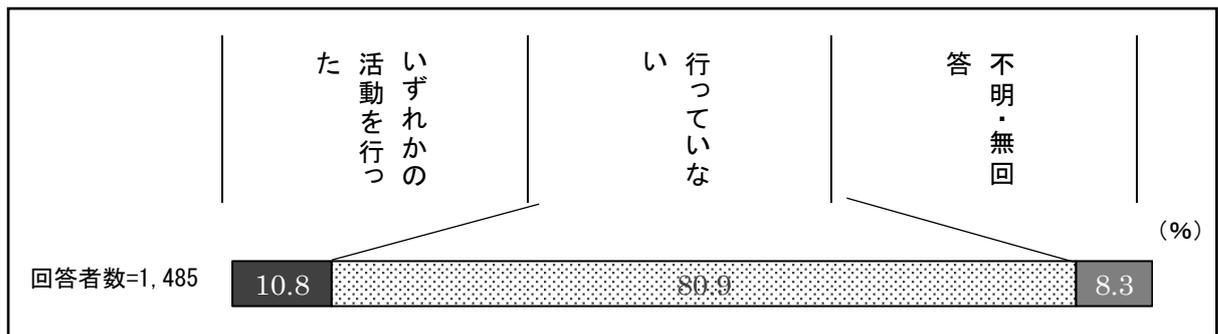


図 10 この1年間、スポーツ・運動に関するボランティア活動を行ったか



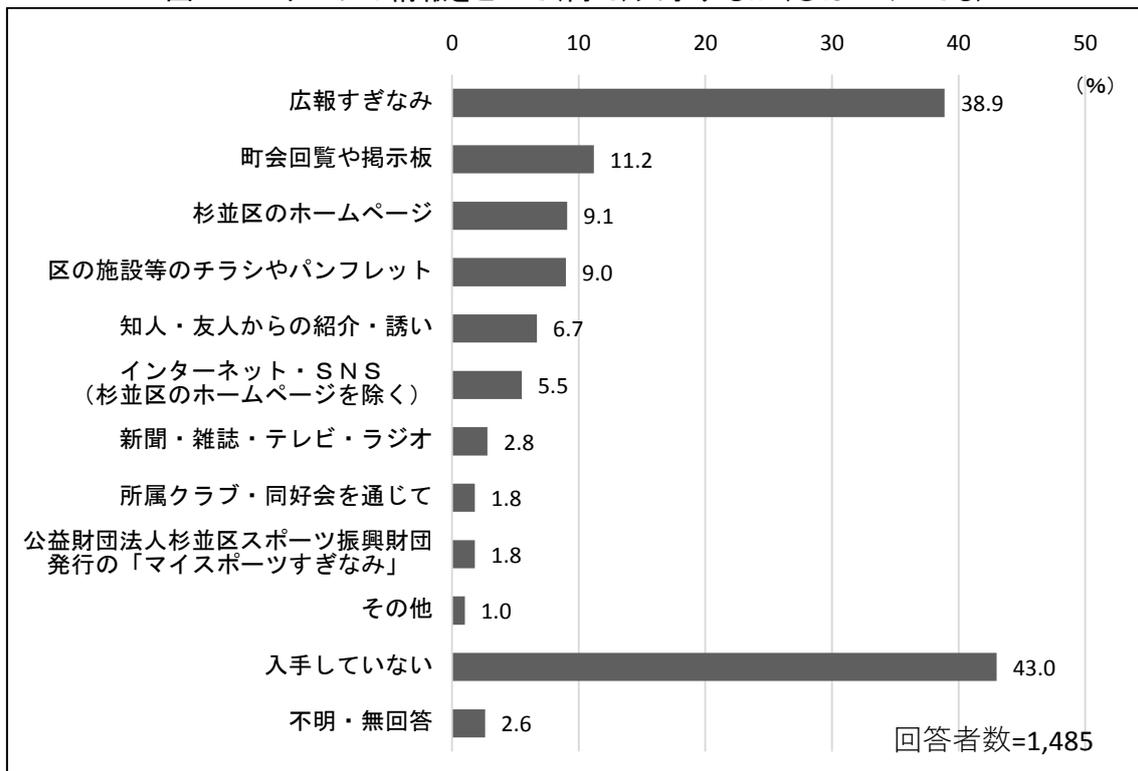
## 1-7 スポーツ情報の入手手段

◎スポーツ情報の入手手段は、「広報すぎなみ」が突出して多く、インターネットやSNSによって情報を入手している人の割合は13%程度である。

杉並区のスポーツ情報は、「広報すぎなみ」からの入手が38.9%と約4割であり、次いで「町会回覧板や掲示板(11.2%)」、「杉並区のホームページ(9.1%)」、「区の施設等のチラシやパンフレット(9.0%)」と僅差が続いています。

「杉並区のホームページ」と「インターネット・SNS」のいずれかに回答した人は13.2%であり、「広報すぎなみ」に次ぐ情報入手手段となっていることから、インターネットによる情報提供をさらに進めることが課題です。

図11 スポーツの情報をどこで(何で)入手するか(〇はいくつでも)



## 1-8 東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会について

◎テレビ等での観戦、競技会場での観戦、大型スクリーン放映での観戦など、観戦したいとの回答が多い。また、ボランティアとして参加したい、外国人を対象に「おもてなし」をしたいといった回答もある。

いずれの回答も、オリンピックへの関わりに比べて、パラリンピックに関わりたいたいという回答が下回っており、パラリンピックに関する啓発が課題です。

また、大会の開催を通して期待することは、「全ての人に優しいまちづくり」は50.5%、「児童・生徒への好影響」は47.9%と、5割前後が期待すると回答しています。

図 12 オリンピック・パラリンピックにどのような形で関わりたいか(○はいくつでも)

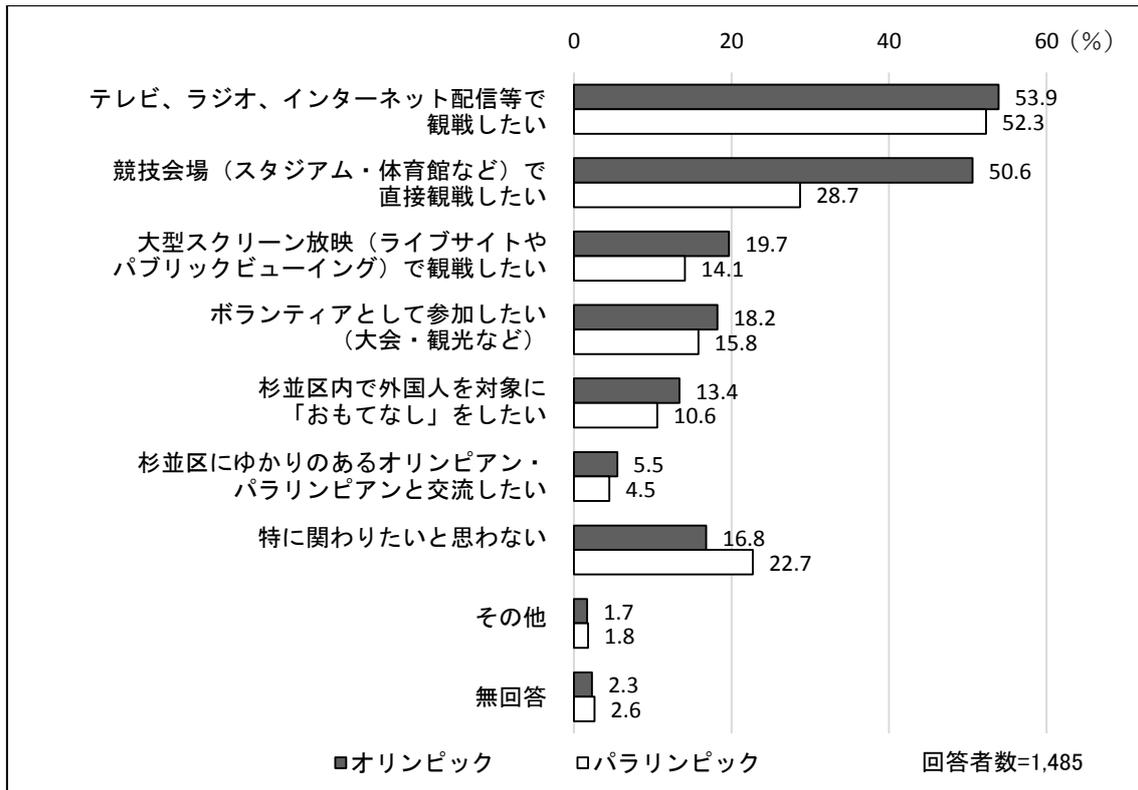
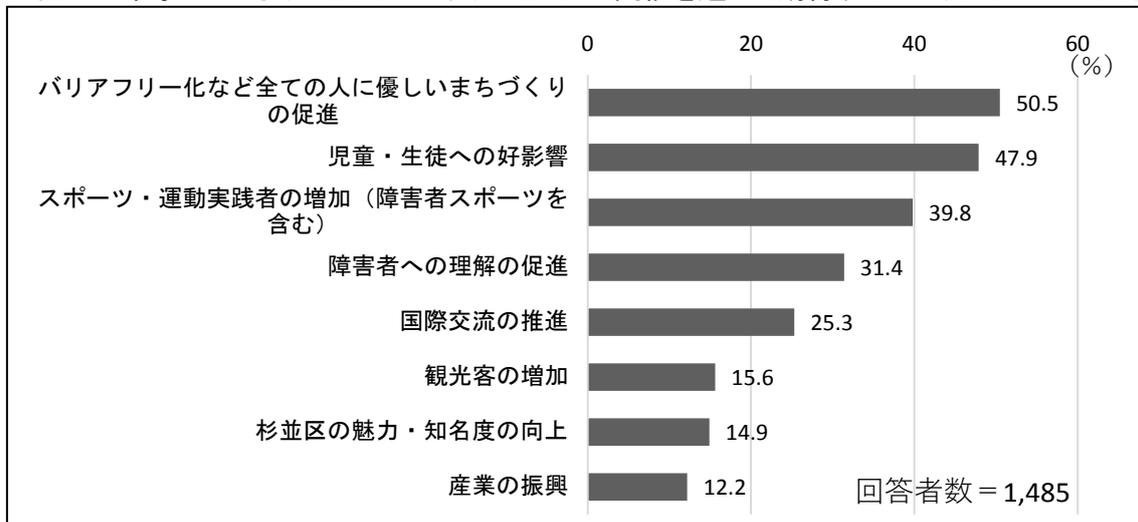


図 13 東京 2020 オリンピック・パラリンピックの開催を通じて期待すること(○はいくつでも)



## 2 スポーツ・運動の行動タイプに応じた取組

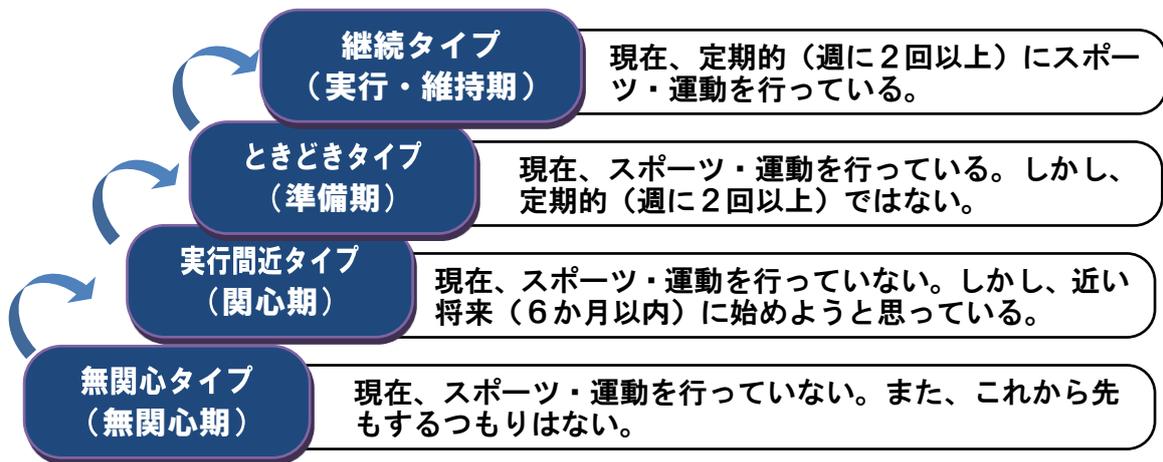
### 2-1 スポーツ・運動が身近な生活スタイルへ

より多くの区民がスポーツ・運動に関心を持ち、健康で豊かな生活を実現していくためには、日々の生活の中で、スポーツ・運動がより身近になることが重要です。

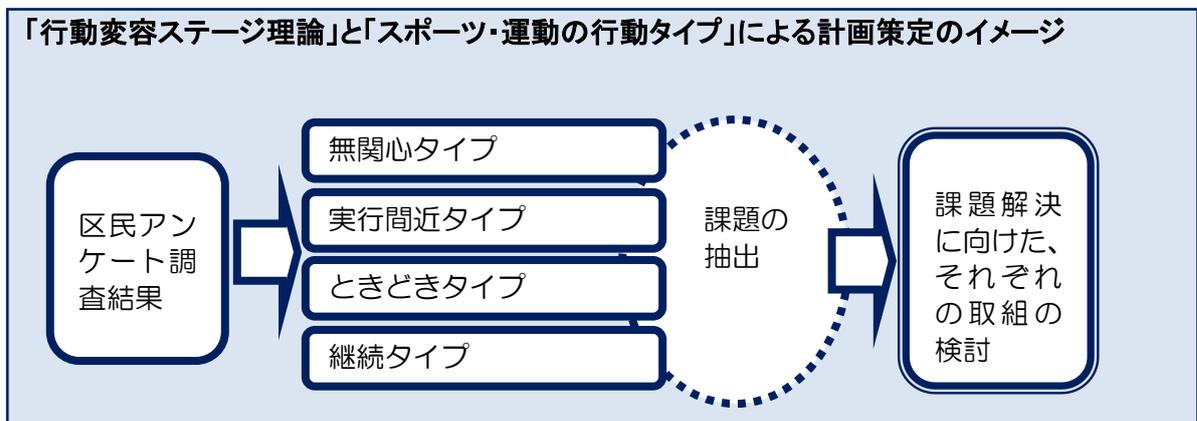
そこで、一人ひとりの行動や意識の違いによってステージを分け、それぞれのステージに合わせてより効果的な働きかけを行うという、健康分野で導入されている「行動変容ステージ理論」をスポーツ・運動に応用します。

具体的には、成人のスポーツ・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、それぞれのタイプに対して効果的な取組を行い、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します。

一人ひとりの現状に合った取組を実行していくことで、スポーツ・運動がより身近になり、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をいい、本計画では両者を合わせて「継続タイプ」とする。



## 2-2 「スポーツ・運動の行動タイプ」別の現状と特徴

平成 24 年度の区民アンケート調査結果によると、「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4つが、ほぼ同じ割合でしたが、平成 29 年度の調査結果では、無関心タイプが減少、継続タイプが増加しました。

スポーツ・運動 行動タイプ	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
区民の割合 (平成24年度)	22.6%	24.2%	25.1%	26.4%
(平成29年度)	20.4%	24.0%	25.5%	28.0%

**特徴① 「スポーツ・運動」と「健康状態」は密接な関係にある。**

無関心タイプ・実行間近タイプは「健康でない」と感じる人の割合が高く、ときどきタイプ・継続タイプは「健康である」と感じる人の割合が高いことから、区民にとって、「スポーツ・運動」と「健康状態」は密接な関係にあるといえます。

**特徴② 無関心タイプ・実行間近タイプは子育て世代が多く、継続タイプは中高齢者が多い。**

無関心タイプは 20 歳代前半、実行間近タイプは 30 歳後半において割合が高く、無関心タイプ・実行間近タイプのいずれも、同居の家族に高校生以下の子どもがいる人が多いことから、子育て世代と推測されます。ときどきタイプは、スポーツ・運動を「職場の人々と」行う割合が高く、勤労者が多いことが推測されます。継続タイプは 50 歳代後半から 70 歳代において割合が高くなっています。

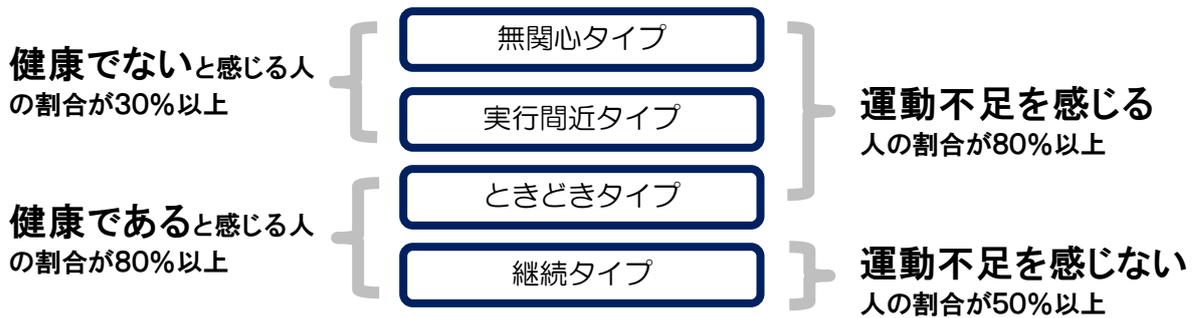
**特徴③ 実行間近タイプは、区体育施設に直接スポーツ・運動をするための設備以外の機能を期待し、ときどきタイプは施設の利用のしやすさを求めている。**

実行間近タイプは区体育施設に対して、「健康相談できる」「利用者同士のつながりができる」「スポーツをしていない人も立ち寄れるスペース」など、直接スポーツ・運動をするための設備以外の機能を期待しているのに対し、ときどきタイプは「手ごろな利用料金」「早朝や夜遅くに使用できる」など、施設の利用のしやすさを求めています。

**特徴④ 継続タイプはスポーツボランティア活動経験があり、ときどきタイプはスポーツボランティア活動を行いたいと思っている人が多い。**

継続タイプは、スポーツ・運動に関するボランティア活動を行った人の割合が高く、ときどきタイプは、スポーツ・運動に関するボランティア活動を「ぜひ行いたい」「できれば行いたい」と思っている人の割合が高い傾向にあります。

## ■ 4つの行動タイプの特徴 ～区民アンケート調査から～



### 無関心タイプ (20.4%)

「興味を持つこと」が課題

20代前半が多い。女性が多い。同居の家族に高校生以下の人がいる人が多い。

- ・スポーツ・運動を行った理由に、「家族のふれあいとして」をあげる人が多く、「家族」とスポーツ・運動をした人が多い。
- ・スポーツ・運動について、「楽しみやストレス解消になる」「生きがいづくりにつながる」と思う人は少なく、「うるさくて迷惑」「お金がかかる」と思う人が多い。
- ・子どもの頃、体を動かすことが嫌いだった人が多い。小学校、中学校、高校の体育の授業も嫌いだった人が多い。

### 実行間近タイプ (24.0%)

「始めてみること」が課題

30代後半が多い。同居の家族に高校生以下の人がいる人が多い。

- ・スポーツ・運動を行った理由に、「家族のふれあいとして」をあげる人が多く、「家族」とスポーツ・運動をした人が多い。
- ・自身のスポーツ・運動を行う状況について、時間数、種目、場所、費用すべてに不満足と感じる人が多い。
- ・クラブ・同好会に加入したいと思っている人が多い。
- ・体育施設に対して、大きなスクリーンでスポーツ中継を見ることができる「スポーツをしない人も立ち寄れるスペース」、「夜遅くに使用できる」ことを期待する人が多い。
- ・区のスポーツ情報は、「インターネット・SNS(杉並区のホームページを除く)」からの入手している人が多い。

### ときどきタイプ (25.5%)

「継続すること」が課題

勤労者が多いことが推測される。一人暮らしの人が多い。

- ・スポーツ・運動は、「仲間・友人」、「職場の人々」と行う人が多い。
- ・クラブ・同好会に「加入している」「加入したい」人が多い。現在加入しているもの、今後加入したいもの、いずれも「職場のクラブや同好会」が多い。
- ・今後、スポーツボランティアをやりたい人が多い。また、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に、「競技会場での観戦」や「ボランティアで参加」などの関わりを希望する人が多い。
- ・体育施設に対して、「手ごろな料金で施設を利用できる」、「早朝に使用できる」、「夜遅くに使用できる」ことを期待する人が多い。
- ・区のスポーツ情報は、「区の施設等のチラシ・パンフレット」から入手している人が多い。

### 継続タイプ (28.0%)

50代後半、60代後半、70代前半が多い。配偶者と同居している人が多い。

- ・スポーツ・運動は、「仲間・友人」、「地域の人々」と、また「ひとりで」行う人が多い。クラブ・同好会に「加入している」人が多い。中でも「民間スポーツ施設などが開設している会員制クラブ」の割合が高い。
- ・スポーツボランティアを行った人が多い。今後は「スポーツ・運動の指導」をできれば行いたいとの回答が多い。
- ・区のスポーツ情報は、「広報すぎなみ」「所属クラブ・同好会を通して」入手している人が多い。

## 第3章 計画が目指す将来像と基本方針

### 1 将来像（ビジョン）

本計画が目指す将来像（ビジョン）は、次のとおりです。

#### **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**

56万人の杉並区民一人ひとりが、スポーツや運動を「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。

さらに、スポーツや運動を通して、人と人、人と地域、地域と地域のつながりが「広がる」ことで、ゆるやかな「絆」が育まれています。

区民一人ひとりの「健康スポーツライフ」が、認め合い支えあう豊かで活力に満ちた杉並区を実現します。

## 2 目標と目標値

将来像（ビジョン）の実現のために、5つの目標を設定し、区内のスポーツ・運動関係団体・関係者や区民一人ひとりに周知します。そして、健康・福祉や教育分野などの関連部署や多くの関係団体・関係者とともに、目標の達成を目指します。

目標は、継続的に達成度を評価することができるよう、数値として把握できるものを設定し、計画の進行管理の指標とします。

目 標	指 標
目標1 子どもが日々、元気に体を動かしている	運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合
目標2 大人のスポーツ・運動への関心が高い	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
目標3 大人が週1回以上スポーツ・運動をしている	成人の週1回以上のスポーツ・運動の実施率
目標4 自分が健康であると感じている	健康であると感じている人の割合
目標5 スポーツ・運動を支えあう多様なつながりがある	スポーツボランティア活動をした人の割合

### <目標値>

指標	実績値 (平成25年度調査)	実績値 (平成29年度調査)	目標値 (平成33年度)	備考
1. 運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合	74.2%	74.5%	85.0%	東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査
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	21.6%	24.0%	15.0%	区民意向調査
3. 成人の週1回以上のスポーツ・運動の実施率	39.7%	41.9%	50%	区民意向調査
4. 健康であると感じている人の割合	85.9%	87.8%	90.0%	区民意向調査
5. スポーツボランティア活動をした人の割合	8.3%	7.5%	25.0%	区民意向調査

### 3 基本方針

大人（18歳以上）を対象としたスポーツ・運動への取組については、行動タイプ別に4つの柱を掲げることとします。

また、子どもを対象とした取組については、保護者をはじめ子どもを取り巻く環境から受ける影響が大きいことから、行動タイプとは別の柱とします。

これら5つの取組に、その基盤となる環境を整える取組と、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たスポーツ・運動の推進を加えた7つを基本的な柱とし、将来像の実現に向けて事業を展開していきます。

#### (1) 子ども（18歳未満）を対象とした取組

##### **I** 子どものスポーツ・運動・遊びの推進

#### (2) 大人（18歳以上）を対象とした取組

##### **II** 【無関心タイプへ】 興味を持とう！スポーツ・運動の意識啓発

##### **III** 【実行間近タイプへ】 始めてみよう！スポーツ・運動の身近な機会の提供

##### **IV** 【ときどきタイプへ】 継続しよう！多様なスポーツ・運動の継続支援

##### **V** 【継続タイプへ】 つながろう！区民によるスポーツ・運動の推進

#### (3) 杉並らしさを活かした環境を整える取組

##### **VI** スポーツ・運動をしたくなる環境づくり

#### (4) 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た取組

##### **VII** 大会に向けたアクション&レガシー

## ■計画全体のイメージ

### 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

**目標1**  
子どもが日々、  
元気に体を  
動かしている

**目標2**  
大人のスポーツ  
・運動への  
関心が高い

**目標3**  
大人が週1回以上  
スポーツ・運動  
をしている

**目標4**  
自分が健康である  
と感じている

**目標5**  
スポーツ・運動を  
支えあう多様な  
つながりがある

子ども(18歳未満)を  
対象とした取組

大人(18歳以上)を対象とした取組

**I**

子どもの  
スポーツ・  
運動・遊び  
の推進

**II**

【無関心タイプへ】  
興味を持とう！スポーツ・運動の意識啓発

**III**

【実行間近タイプへ】  
始めてみよう！スポーツ・運動の身近な機会の提供

**IV**

【ときどきタイプへ】  
継続しよう！多様なスポーツ・運動の継続支援

**V**

【継続タイプへ】  
つながろう！区民によるスポーツ・運動の推進

杉並らしさを活かした環境を整える取組

**VI**

スポーツ・運動をしたくなる環境づくり

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た取組

**VII**

大会に向けたアクション&レガシー

## 4 7本の柱と事業体系

〈子ども（18歳未満）を対象とした取組〉

**I 子どものスポーツ・運動・遊びの推進**

1 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
- (2) 学校運動部活動の支援 **重**
- (3) スポーツ大会等の挑戦機会の充実

2 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(保護者の意識啓発) **重**
- (2) 身近な場所での外遊びの推進 **拡**
- (3) すぎなみスポーツアカデミー(スーパーキッズ講座)の実施 **重**
- (4) スポーツ種目別の専門家による指導の充実
- (5) 多様なスポーツ体験の機会の充実 **重**
- (6) 観るスポーツの推進 **重**

〈大人（18歳以上）を対象とした取組〉

**II 【無関心タイプへ】興味を持とう！スポーツ・運動の意識啓発**

1 多様な角度からのスポーツ・運動の意識啓発

- (1) 杉並区健康づくり推進期間での啓発事業 **重**
- (2) トップアスリートによる啓発
- (3) 観るスポーツの推進(再掲)
- (4) スポーツツーリズムの推進 **新**

2 活動的な生活習慣のきっかけづくり

- (1) 生活習慣病予防に向けたスポーツ・運動の意識啓発
- (2) 高齢者に向けたスポーツ・運動の意識啓発
- (3) フレイル(虚弱)予防の意識啓発 **新**
- (4) 障害者へのスポーツ・運動の普及啓発 **重**

**III 【実行間近タイプへ】始めてみよう！スポーツ・運動の身近な機会の提供**

1 気軽に参加できる身近なスポーツ・運動機会の提供

- (1) ウォーキング・ジョギングからの運動習慣づくりの推進
- (2) (仮称)杉並スポーツ情報サイトの構築及び情報提供(始めるサポート) **重**
- (3) 気軽に参加できるプログラム等の充実
- (4) 障害者が参加しやすいプログラムの充実 **拡**
- (5) 障害者スポーツ研修(施設職員対象)の実施
- (6) スポーツコンシェルジュの実施
- (7) 生活習慣病予防事業と体育施設等の教室との連続展開
- (8) 高齢者が参加しやすいプログラムの充実

2 子育て期のスポーツ・運動機会の充実

- (1) 乳幼児期・学齢期の運動習慣づくりの推進(保護者の意識啓発)(再掲) **重**
- (2) 子育て期のスポーツ・運動機会の充実 **拡**
- (3) 体育施設の託児スペース等の整備

**重** 重点事業 **新** 新規事業 **拡** 拡充事業

**IV 【ときどきタイプへ】継続しよう！多様なスポーツ・運動の継続支援**

1 地域でスポーツ・運動できる機会の充実

- (1) ウォーキング・ジョギングからの運動習慣づくりの推進(再掲)
- (2) (仮称)杉並スポーツ情報サイトの構築及び情報提供(続けるサポート) **重**
- (3) 障害当事者等によるモニタリングの実施
- (4) 区民体育祭、スポーツ・レクリエーション大会の開催
- (5) 各種スポーツ教室の実施
- (6) 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

2 勤労者のスポーツ・運動支援

- (1) 体育施設での勤労者のスポーツ・運動支援事業 **重**
- (2) 勤労者が参加しやすい環境の整備

**V 【継続タイプへ】つながろう！区民によるスポーツ・運動の推進**

1 スポーツ・運動を誘いあう仕組みづくり

- (1) 総合型地域スポーツクラブの設立・運営支援 **重**
- (2) すぎなみスポーツアカデミー(指導者養成・コーディネーター養成)の実施 **拡**
- (3) スポーツボランティアの意識啓発
- (4) 障害者スポーツ研修(団体対象)の実施

2 高齢者のスポーツ・運動支援

- (1) スポーツ始めキャンペーン<誘いあって参加しよう>
- (2) 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等 **拡**

〈杉並らしさを活かした環境を整える取組〉

**VI スポーツ・運動をしたくなる環境づくり**

1 スポーツ・運動を楽しめる環境の整備

- (1) 地域の拠点としての体育施設の整備・充実 **重**
- (2) 多様なビーチプログラムの展開 **新**
- (3) 学校施設の有効活用の実施
- (4) ウォーキング・ジョギングからの運動習慣づくりの推進(再掲)
- (5) 民間スポーツ施設の活用検討

2 杉並らしさを活かした取組

- (1) スポーツを支える活動く支えるスポーツ日本ー！>の推進
- (2) 地元のトップアスリートとの連携
- (3) すぎなみスポーツアカデミーによる人材育成 **重**
- (4) 総合型地域スポーツクラブの設立・運営支援(再掲)
- (5) スポーツ栄誉顕彰の実施
- (6) スポーツ交流の充実 **新**
- (7) 複数の体育施設をグループ化した指定管理者制度の推進 **新**
- (8) 協定に基づくスポーツ振興の取組 **新**

〈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た取組〉

**VII 大会に向けたアクション&レガシー** **新**

1 大会に向けた機運の醸成

- (1) 区民懇談会の開催
- (2) 地域イベントと連携した機運醸成への取組
- (3) 多様なオリンピック・パラリンピック普及啓発事業の実施 **重**
- (4) オリンピック・パラリンピック教育の実施

2 多様なレガシーの創出

- (1) 外国チームの事前キャンプ誘致 **重**
- (2) 大会等でのビーチコートの活用
- (3) チャレンジ・アスリートの実施(再掲)
- (4) スポーツボランティアの意識啓発(再掲)

# 第4章 推進に向けた事業展開

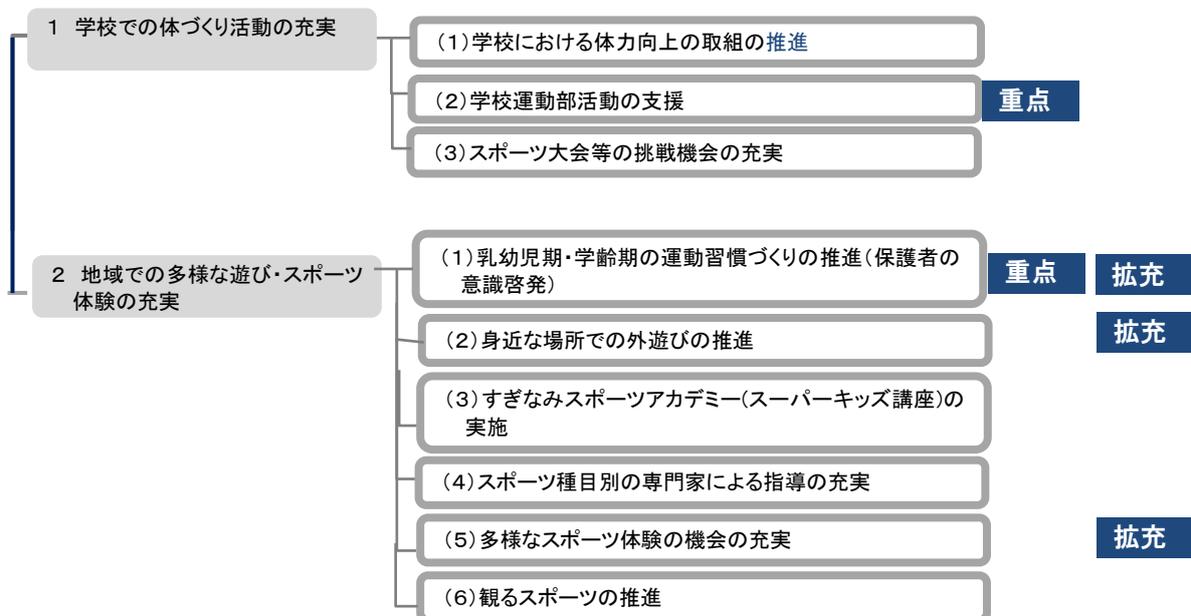
## 1 子ども（18歳未満）を対象とした取組

I

### 子どものスポーツ・運動・遊びの推進

次代を担う子どもの体力や運動量が低下している、運動する・しないの二極化が進んでいる、という課題があります。その対応として、まず、学校での体づくりの取組を充実させます。また、学校運動部活動等において、地域の団体等と連携することにより、多様な種目への対応や専門的指導を行うなど、子どものスポーツ・運動の機会の充実や質の向上を図ります。

さらに、地域において、子どもたちの豊かなスポーツ体験の機会を充実させるほか、幼児と保護者が運動や遊びに共に参加することで、保護者への意識啓発を促す取組を充実します。子どもとスポーツ・運動の多様な関わりを通して、生涯にわたりスポーツ・運動に親しむことのできる基礎をつくります。



## 1 学校での体づくり活動の充実

小・中学校において、子どもたちが生涯にわたり運動に親しむことのできる体づくりを目指し、学校単位での特色ある取組や、子どもたちが主体的に参加できる機会を充実させます。また、学校運動部活動等において、地域の団体等と連携することにより、多様な種目への対応や専門的指導を行うなど、子どものスポーツ・運動の機会の充実を図ります。

### (1) 学校における体力向上の取組の推進

運動の楽しさや魅力に触れさせ体力を高めていく活動を通して、運動する・しないの二極化を解消し、子どもたちの生活の基盤となる体力を育む取組を推進します。

また、健康な生活の維持について体験的に考え、理解を図る活動を通して、生涯にわたって自らの健康を管理・改善していく資質や能力を育てる取組を推進します。

①	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
②	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
③	「体力づくり教室」の実施	済美教育センター
④	「すぎなみウェルネスDAY（体力・食育・健康の総合イベント）」の実施	学務課 済美教育センター

### (2) 学校運動部活動の支援 **重点**

生徒数の減少に伴い、従来の顧問教員による部活動指導が困難になっている状況を踏まえ、各学校の実情等に応じて、専門業者に委託して指導を行う部活動活性化事業を推進するほか、顧問教員による指導を補助する外部指導員を配置します。

①	部活動活性化事業の推進	学校支援課
②	部活動外部指導員事業の推進	学校支援課

### (3) スポーツ大会等の挑戦機会の充実

子どもたちが日頃の練習の成果を発表し、また、学校や杉並区の仲間がひとつになって、スポーツに挑戦する機会を設けます。

①	中学校対抗駅伝大会の開催	スポーツ振興課
②	中学生「東京駅伝」への選手派遣	済美教育センター
③	「すぎなみウェルネスDAY（体力・食育・健康の総合イベント）」の小学生長縄グランプリ	学務課 済美教育センター
④	交流自治体中学生親善野球大会の実施	スポーツ振興課

## 2 地域での多様な遊び・スポーツ体験の充実

子どもと保護者を対象に、遊びやスポーツを通じた運動習慣を身につけるため、地域の身近な場所で、様々なプログラムを提供します。

また、トップアスリートによる指導や観戦など、トップレベルのプレーに触れる機会や、スポーツ理論やフェアプレーについて学ぶ機会、遊びながら頭や体を動かす機会など、多様な遊び・スポーツ体験の充実を図ります。

### (1) 乳幼児期・学齢期の運動習慣づくりの推進(保護者の意識啓発)

#### **重点** **拡充**

乳幼児期から小学校低学年くらいの子どもとその保護者を対象に、遊びを通して楽しみながら運動習慣を身につける教室や、家庭でできるプログラムなど保護者の意識啓発も合わせた取組を行います。

また、健康に課題のある子どもと親を対象とした教室を実施するなど、子どもたちの健康的な生活習慣の確立を目指します。

①	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 スポーツ振興財団
②	就学前のからだ遊びプログラムの作成・配布	スポーツ振興課
③	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
④	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
⑤	小学生親子対象の運動、栄養プログラムを実施する教室（親子健康教室）の実施	学務課
⑥	小児生活習慣病予防検診の事後指導(体験型運動教室)	学務課

## (2) 身近な場所での外遊びの推進 **拡充**

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学校の校庭を開放する「遊びと憩いの場」事業を行います。

また、子どもたちがのびのびと体を動かして遊べるよう、公園を活用します。

①	外遊びの場としての学校校庭開放の実施	学校支援課
②	乳幼児の遊びエリアを備えた多世代が利用できる公園づくり	みどり公園課
③	子どもプレーパーク事業の実施	児童青少年課

## (3) すぎなみスポーツアカデミー（スーパーキッズ講座）の実施

子どもがスポーツを楽しみ、生涯にわたりスポーツ・運動に親しむ習慣が育まれるよう、小学生とその保護者を対象に、トップアスリートやスポーツ分野の専門家を招き、実技体験やお話を聞く講座を実施します。

①	すぎなみスポーツアカデミー（スーパーキッズ講座）の実施	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
---	-----------------------------	---------------------

## (4) スポーツ種目別の専門家による指導の充実

児童館や区立小中学校などで、子どもたちがスポーツ種目別専門家と交流し、直接指導が受けられるよう、指導者派遣の充実を図ります。

①	スポーツ種目別の専門家の派遣	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
---	----------------	---------------------

## (5) 多様なスポーツ体験の機会の充実 **拡充**

自然環境の中で遊びながら、体や頭を使ってチャレンジするプログラムを充実します。また、スポーツボランティア体験、障害者スポーツ体験など、スポーツとの多様な関わりを体験できる機会の充実を図るとともに、子どもたちがスポーツやオリンピック・パラリンピックを総合的に学べるよう、オリンピック選手との交流体験やパラリンピック種目体験などを実施します。

①	野外活動体験の充実	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
②	多様なスポーツ体験の機会の充実	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
③	チャレンジ・アスリートの実施	スポーツ振興課

## (6) 観るスポーツの推進

トップアスリートのプレーを間近に観ることで、感動や憧れなどを抱き、友達や家族と応援する楽しさを味わうことで、スポーツへの関心を高めることにつながるよう、スポーツ観戦の機会を充実します。また、障害者スポーツを観ることを通じて、心のバリアフリー、共生社会が実現されることを目指します。

①	観るスポーツ（スポーツ観戦）の推進	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
---	-------------------	---------------------

## 2 大人（18歳以上）を対象とした取組

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施策を展開します。

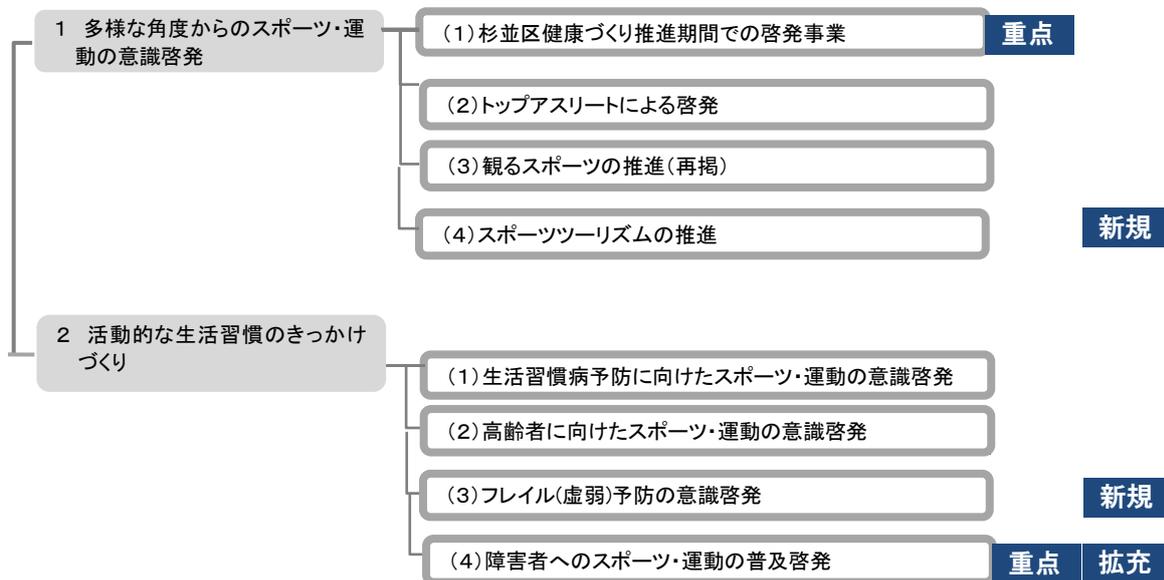
### II

#### 【無関心タイプへ】

#### 興味を持とう！スポーツ・運動の意識啓発

スポーツ・運動に関心が低い人には、様々な方法でスポーツ・運動の価値や必要性を伝えることが重要です。

さらに、生活習慣病予防やフレイル（虚弱）予防、介護予防においても、スポーツ・運動が有効策の一つとなっていることから、関心のない人への対応が課題となっています。そこで、生活習慣病予防や介護予防など健康分野と連携した取組を積極的に行うことで、スポーツ・運動への意識啓発を図ります。



## 1 多様な角度からのスポーツ・運動の意識啓発

無関心タイプには、スポーツ・運動をすることを直接アプローチするのではなく、スポーツ・運動以外の様々な角度からアプローチを行い、結果的にスポーツ・運動の有効性や面白さに気付くような取組を進めます。

### (1) 杉並区健康づくり推進期間での啓発事業 **重点**

日頃スポーツや運動をしていない人がスポーツや運動に親しむきっかけづくりとなるキャンペーンを、体育施設等で実施します。特に、生活習慣病の改善・予防には、スポーツ・運動は効果的であり、自分自身がそのメリットを体験して気がつくことが大切です。そこで、杉並区健康づくり健康推進期間に合わせ、効果的に機運を高めます。

①	スポーツ始めキャンペーンの実施	スポーツ振興課
②	杉並区健康づくり推進期間での啓発事業	健康推進課

### (2) トップアスリートによる啓発

杉並区に縁のあるトップアスリートなどによるメッセージの発信、講演会や簡単な実技などを通し、これまでスポーツ・運動に無関心な人に対して、スポーツ・運動の「開始」に向けた啓発を行います。

①	トップアスリートによる啓発事業	スポーツ振興財団
---	-----------------	----------

### (3) 観るスポーツの推進（再掲）

### (4) スポーツツーリズムの推進 **新規**

杉並区の交流自治体は、豊かな自然やその地ならではの歴史・文化を持っています。それぞれの自治体で行われるスポーツの体験や試合観戦に関する情報提供や、交流自治体への体験ツアーなどで、スポーツ・運動に関する要素や地元の人々との交流を取り入れるなど、日常と異なる環境でのスポーツ・運動のきっかけづくりを行います。

①	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
---	--------------	-----------------------------

## 2 活動的な生活習慣のきっかけづくり

生活習慣病予防事業と連携協力し、食生活など様々な角度から、スポーツ・運動を始める（楽しむ）ための取組を充実します。また、健康増進やフレイル予防・介護予防に関する意識啓発講座や広報活動と連携し、スポーツ・運動を始めるための工夫を充実させることで、区全体として無関心タイプへの意識啓発を行います。さらに、障害の有無に関わらず、多くの人が共にスポーツ・運動に親しめるよう、障害者スポーツの普及啓発事業を推進していきます。

### (1) 生活習慣病予防に向けたスポーツ・運動の意識啓発

生活習慣病予防に向けて、杉並区国民健康保険加入者の40～74歳の特定健康診査・特定保健指導対象者で、特に運動が必要な人などに、食生活の改善やスポーツ・運動の情報提供を行います。

①	生活習慣病予防対象者への情報発信	国保年金課 健康推進課
②	スポーツ始めキャンペーンの実施(再掲)	スポーツ振興課

### (2) 高齢者に向けたスポーツ・運動の意識啓発

65歳以上の高齢者に向けて、一般介護予防事業全般に関するパンフレットや教室等のチラシを作成し、自分の身体状況を把握するための身体能力測定会や現状の維持・改善のために手軽に始められる運動などを紹介します。また、広く周知を図るため、関係部署の窓口等での配布のほか、区内施設や地域包括支援センター等の関係機関を活用します。

①	高齢者対象の広報の充実	保健サービス課
---	-------------	---------

### (3) フレイル（虚弱）予防の意識啓発 **新規**

「適度な運動」はフレイル予防の重要な柱の一つです。健康寿命の延伸に向けて、フレイル予防の普及啓発を推進します。

①	フレイル(虚弱) 予防の意識啓発	健康推進課
---	------------------	-------

#### (4) 障害者へのスポーツ・運動の普及啓発 **重点** **拡充**

障害者にとってスポーツ・運動は、体力や身体機能、健康増進の面でより多くの効用があります。障害者がスポーツ・運動を行うきっかけとなるよう、障害者が日中活動している施設や相談窓口、各種イベントなどで、身近なスポーツ・運動に関する情報の発信や、施設等に出向いてスポーツ・レクリエーションの体験機会を提供するなどの普及啓発を行います。

①	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 障害者生活支援課 スポーツ振興財団
②	障害者の相談窓口などでの普及啓発	障害者施策課 スポーツ振興財団
③	ふれあいフェスタ等イベントでの普及啓発	障害者施策課 スポーツ振興財団

### Ⅲ

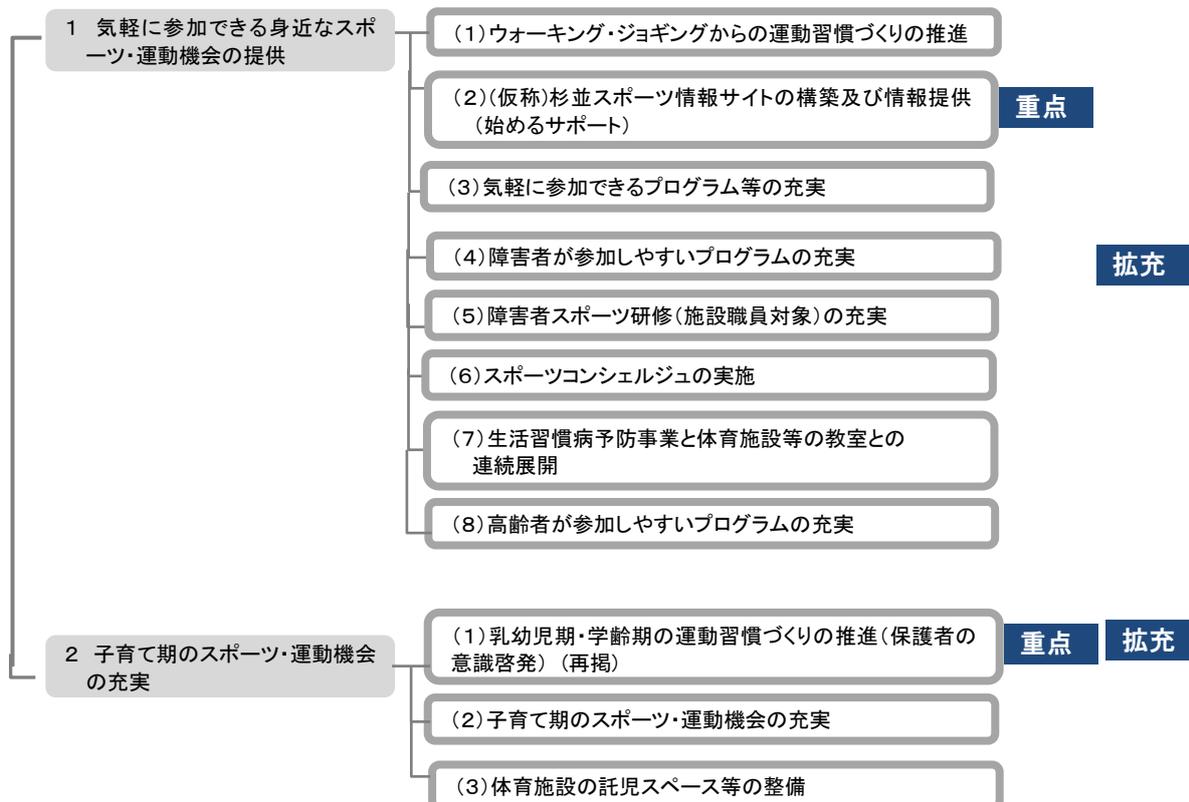
【実行間近タイプへ】

始めてみよう！

## スポーツ・運動の身近な機会の提供

スポーツ・運動に関心はあるが、第一歩が踏み出せない人には、様々なスタイルで開始するための支援策が必要です。杉並区の特徴である善福寺川・神田川・妙正寺川などの川沿いや公園、史跡等、身近な場所でのウォーキング・ジョギングの推進や、健康運動に関する正しい知識の提供、予約なしで一人でも参加できるプログラムの提供など、身近な場所で、気軽にスポーツ・運動の参加を促す取組を充実します。

また、現在スポーツ・運動を行っていないが、始めてみたいと思っている人は30歳代後半で子どものいる人が多いことから、子どもと一緒に参加できるなど、日常生活の中でスポーツ・運動に関わることのできるような支援を行います。



## 1 気軽に参加できる身近なスポーツ・運動機会の提供

様々なスタイルで運動・スポーツを開始できるよう、健康運動に関する正しい知識の提供、予約なしで一人で参加できるプログラム、家族や友人と一緒に参加するプログラムなど、気軽に参加できるプログラムの提供や、身近な活動場所の紹介等、参加を促す情報を充実します。

また、障害の有無にかかわらず、誰もが一緒にできるスポーツの魅力を活かし、様々な人々との相互理解を深める交流事業を開催します。

### (1) ウォーキング・ジョギングからの運動習慣づくりの推進

身近で無理なく行うことのできる運動として、ウォーキング、ジョギングは有効です。区民アンケートでも、この一年でスポーツを行った人の約7割が「ウォーキング」と回答しています。講習会の開催やマップの発行など、ウォーキング、ジョギングの推進に向けた取組を実施します。

①	区民歩こう会・公園から歩く会の実施 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 保健サービス課 まちづくり推進課 生涯学習推進課 スポーツ振興財団
②	「歩っ人（ほっと）すぎなみ」の推進	スポーツ振興財団
③	すぎなみ名物「ファミリー駅伝」の実施	スポーツ振興財団

### (2) (仮称)杉並スポーツ情報サイトの構築及び情報提供（始めるサポート）

#### 重点

スポーツ振興財団ホームページをリニューアルし、「気軽に」「ふらっと」などのキーワードでプログラムが検索できるなど、始めてみたい人が使いやすい機能を付加した情報提供の工夫を行います。

①	(仮称)杉並スポーツ情報サイトの構築及び情報提供 (始めるサポート)	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
---	---------------------------------------	---------------------

### (3) 気軽に参加できるプログラム等の充実

始めたいときに始められるよう、1回だけでも参加できる体操教室など、予約なしで気軽に参加できるプログラム等を拡充します。また、区内の競技スポーツやニュースポーツの関係団体と連携し、各種の初心者スポーツを実施します。

①	各体育施設での教室や一般使用の充実	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
②	「楽しく健康タイム」の実施	スポーツ振興財団
③	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
④	「わがまち一番体操」の実施	保健サービス課
⑤	体育の日スポーツフェスティバルの開催	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
⑥	初心者スポーツ教室の実施	スポーツ振興課 スポーツ振興財団

### (4) 障害者が参加しやすいプログラムの充実 **拡充**

障害者がリハビリとしてではなく、楽しみとしてスポーツ・運動を行えるよう、重度障害者のスポーツ教室（わいわいスポーツ教室）や水泳プログラムなど、障害者が参加しやすいプログラムの充実を図ります。

また、障害者がそれぞれの障害種別、程度や意向に合わせ、誰もが気軽に参加することができる障害者スポーツ・レクリエーションの普及・振興事業や、障害のある人とな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、スポーツを通じた障害者の社会参加と、事業を通じた地域の人々との交流を推進します。

①	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
②	水泳プログラムの充実	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
③	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
④	障害者スポーツ・レクリエーション普及・振興事業 (各種体験会)の実施	障害者施策課 スポーツ振興財団
⑤	ふれあい運動会の実施	障害者施策課

## (5) 障害者スポーツ研修（施設職員対象）の実施

障害者がスポーツ施設を安心して気軽に利用するには、施設職員による障害特性に応じた適切な対応と配慮が大切です。そこで、施設職員を対象に、障害理解を深めるとともに、障害種別ごとに、それぞれの施設の状況に応じた工夫や配慮が行えるような研修を行います。

①	障害者スポーツ研修（施設職員対象）	スポーツ振興課 障害者施策課 スポーツ振興財団
---	-------------------	-------------------------------

## (6) スポーツコンシェルジュの実施

スポーツ始めキャンペーンの開催に合わせて、参加者の体力や生活状況に応じて、相談等に応じるスポーツコンシェルジュを施設に配置し、安全に運動・スポーツを始め、継続することができるような支援を行います。

①	スポーツコンシェルジュの実施	スポーツ振興課
---	----------------	---------

## (7) 生活習慣病予防事業と体育施設等の教室との連続展開

生活習慣病予防事業において、運動習慣の大切さを学んだ人が、連続して体育施設の運動プログラムに参加できるようにするなど、事業や情報に関する連携を進めます。

①	健康づくり運動サポート事業の実施	健康推進課
②	生活習慣病予防対象者への情報発信（再掲）	健康推進課 国保年金課

## (8) 高齢者が参加しやすいプログラムの充実

高齢者が自分の身体能力を知ったうえで、その状況にあわせて気軽に運動に取り組めるよう、一般介護予防事業で教室を実施します。また、高齢者が介護予防の意識を持って運動を取り込んだ活動をしている自主グループにスタッフを派遣し、支援を進めます。さらに、各種スポーツ教室の情報提供など、参加するきっかけづくりを行います。

①	身体能力測定会を活用した一般介護予防事業の教室や高齢者自身による自主グループへの支援の充実	保健サービス課
②	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

## 2 子育て期のスポーツ・運動機会の充実

現在スポーツ・運動を行っていないが始めたいと思っている子育て中の女性に対し、子どもと一緒に参加するプログラムの充実を図るとともに、徒歩圏内の身近な場所でスポーツ・運動を始められるような支援を行います。

### (1) 乳幼児期・学齢期の運動習慣づくりの推進（保護者の意識啓発）【再掲】

**重点** **拡充**

### (2) 子育て期のスポーツ・運動機会の充実

妊娠期・産後期などの時期に、適度な運動量を確保し、かつ、その時期特有の身体の不調（腰痛など）の予防改善に役立つプログラムや、乳幼児がいても身体を動かせるプログラムなどを通して、子育て中の女性が地域で楽しみ、仲間づくりができるようなスポーツ・運動機会を提供します。

①	託児付プログラムの充実	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
②	妊娠期、産後期のプログラムの充実	スポーツ振興課 スポーツ振興財団

### (3) 体育施設の託児スペース等の整備

体育施設の改築に当たり、託児等に利用できるスペースを設け、乳幼児親子が安心して気軽に体育施設を利用できる環境を整えます。

①	体育施設の託児スペース等の整備	スポーツ振興課
---	-----------------	---------

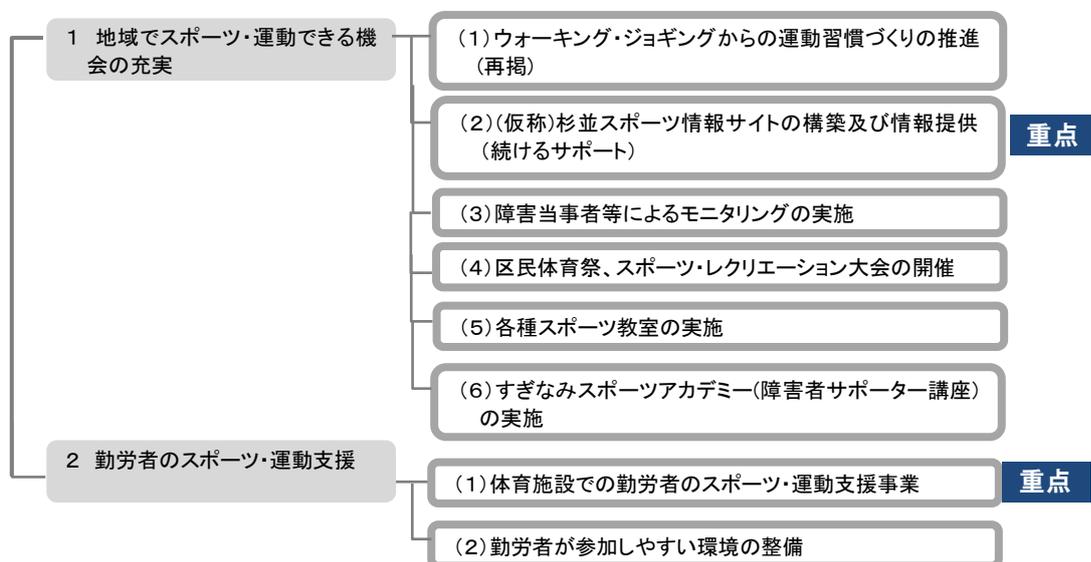
## IV

【ときどきタイプへ】

### 継続しよう！多様なスポーツ・運動の継続支援

スポーツ・運動をしているが継続はしていない人には、それぞれの状況にあわせた支援策を提供することが必要です。いつでもどこでも、スポーツ・運動が行えるよう、体育施設に限らず、体育施設以外の公共施設、学校、川沿いや緑地のほか、民間施設のスポーツ・運動への活用を進めます。また、継続の効用を周知したり、現在実施している種目やスタイルから視野を広げることができるよう、スポーツ振興財団ホームページをリニューアルし、即時性、拡張性のある情報発信を行います。

さらに、なかなか時間が取れずにスポーツ・運動を定期的に行うことのできない勤労者を対象として、スポーツ・運動の継続を支援するプログラムの充実を図ります。



# 1 地域でスポーツ・運動できる機会の充実

## (1) ウォーキング・ジョギングからの運動習慣づくりの推進【再掲】

## (2) (仮称)杉並スポーツ情報サイトの構築及び情報提供(続けるサポート)

### 重点

スポーツ振興財団ホームページをリニューアルし、地域のクラブ・サークル情報や、スポーツの「カッコよさ」「美しさ」などの魅力の発信、多様な種目の紹介、「観るスポーツ(試合、映画、写真)」など、スポーツの視野を広げ、続けることに役立つ情報を配信します。

①	(仮称)杉並スポーツ情報サイトの構築及び情報提供(続けるサポート)	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
---	-----------------------------------	---------------------

## (3) 障害当事者等によるモニタリングの実施

身近な地域の体育施設で、障害者がスポーツ・運動に親しめる環境を整えていくことは、誰でも利用しやすい環境づくりにつながります。バリアフリーなどのハード面の環境整備だけでなく、職員の接遇や表示・案内などのソフト面の工夫など、障害者への合理的配慮が進むよう、当事者・介助者などの目線で体育施設のモニタリングを行い、環境整備を図ります。

①	障害当事者によるモニタリングの実施	障害者施策課 スポーツ振興課 スポーツ振興財団
---	-------------------	-------------------------------

## (4) 区民体育祭、スポーツ・レクリエーション大会の開催

継続してスポーツをするために、日頃の成果を活かす機会として、また、交流の場として、区民体育祭、スポーツ・レクリエーション大会を継続して実施します。

①	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
---	--------------------------	---------------------

## (5) 各種スポーツ教室の実施

技術レベルに応じた指導を受けることは、技術の向上や新たな目標の設定につながり、スポーツ・運動の継続に有効です。区内の競技スポーツやニュースポーツの関係団体と連携し、各種スポーツ教室を継続して実施します。

①	各種スポーツ教室の実施	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
---	-------------	---------------------

## (6) 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

障害がある人もない人も、共にスポーツを楽しむことを目指し、障害者スポーツへの理解を深め、サポート方法を学ぶ講座を実施します。

①	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
---	------------------------------	---------------------

## 2 勤労者のスポーツ・運動支援

時間がなくて、スポーツ・運動を定期的に行うことのできない勤労者に対し、わずかな時間でもスポーツ・運動を継続して行えるようなプログラムを提供するなどの支援を行います。

### (1) 体育施設での勤労者のスポーツ・運動支援事業 **重点**

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。

①	体育施設での勤労者のスポーツ・運動支援事業	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
---	-----------------------	---------------------

### (2) 勤労者が参加しやすい環境の整備

なかなか時間が取れずにスポーツ・運動を定期的に行うことのできない勤労者が、スポーツ・運動を継続できるよう、民間施設も含めた地域のイベント・講座などの情報や、高齢者活動支援センター、区民集会施設などの夜間利用が少ない施設の情報提供を行います。

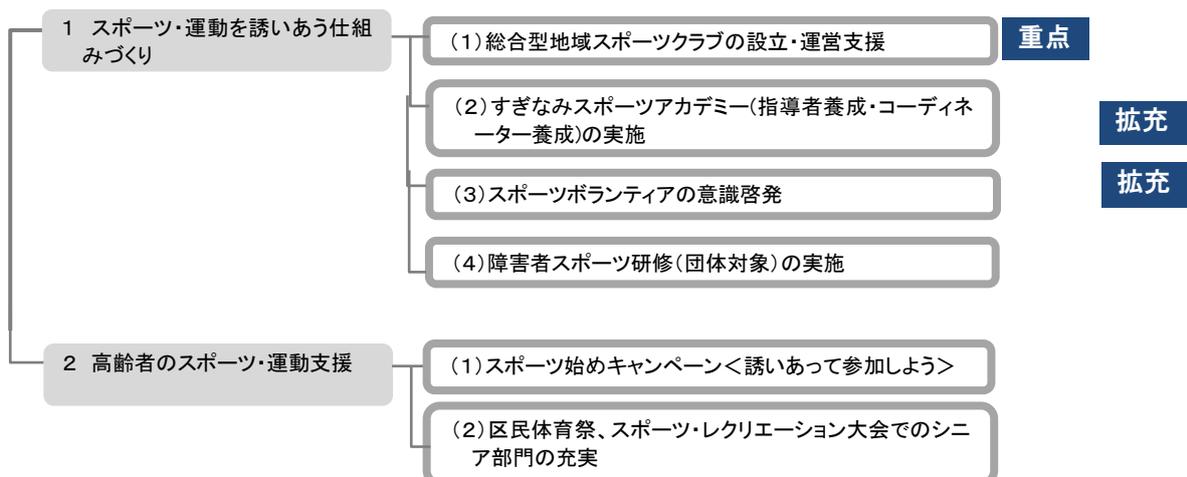
①	民間施設等と連携した情報提供	スポーツ振興財団
②	夜間利用のできる施設の情報提供	スポーツ振興財団

## 【継続タイプへ】

## つながろう！区民によるスポーツ・運動の推進

定期的にスポーツ・運動をしている人には、スポーツ・運動による仲間づくりや地域づくりの担い手としての役割も期待されます。地域のスポーツ・運動を通じたネットワークによる交流の推進や、障害者スポーツの研修、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・運動の場に誘う役、スポーツ・運動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・運動を「始める」「続ける」ための好循環を推進します。

また、家族や仲間と一緒にスポーツ・運動を行うなど、スポーツ・運動を通じた人のつながりがあることは、継続への大きな力となります。特に高齢者は、けがや病気をきっかけに運動習慣が途切れると、「継続タイプ」が「ときどきタイプ」「実行間近タイプ」「無関心タイプ」に逆戻りしがちです。誘いあうことで、運動習慣が継続できるよう、スポーツ・運動を通じた仲間づくりや交流を促進します。



## 1 スポーツ・運動を誘いあう仕組みづくり

地域にスポーツ・運動を通じたネットワークをつくり、地域がつながるような交流を推進するとともに、障害者スポーツの研修、指導者・ボランティアとしての活躍の場を設け、積極的に、家族や友人・知人をスポーツ・運動の場に誘う仕組みをつくります。

### (1) 総合型地域スポーツクラブの設立・運営支援 **重点**

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、主体的な活動を支援します。将来的に、教育委員会と連携を図りつつ、こうした総合型地域スポーツクラブが学校運動部活動の運営・指導を支援する仕組みづくりを目指します。

①	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
---	----------------------	---------------------

### (2) すぎなみスポーツアカデミー(指導者養成・コーディネーター養成)の実施 **拡充**

多くの区民が安全に楽しくスポーツ・運動に親しむことを目指し、スポーツ指導者や、指導者を目指す方を対象に、地域におけるスポーツ推進に必要な知識や、スポーツ科学の理論に基づく指導法などを学ぶ講習会を行います。

また、スポーツ・運動に関する区内の様々な資源（施設、人、団体、種目、制度、情報等）を知ることで、スポーツ・運動をしたくてもできない人の支援が可能となるよう、コーディネーター養成講習会を行います。

①	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
②	スポーツアカデミー修了者の活躍の場の拡充	スポーツ振興課 スポーツ振興財団

### (3) スポーツボランティアの意識啓発 **拡充**

各種のプログラムや広報などを通じて、スポーツボランティア意識を啓発します。また、イベント運営、障害者スポーツ、子どものスポーツのサポートなど、様々な場面でのボランティア活動の場を提供します。

①	スポーツボランティアの意識啓発	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
②	ボランティア活動の場の提供	スポーツ振興課 スポーツ振興財団

#### (4) 障害者スポーツ研修（団体対象）の実施

障害がある人もない人も一緒にスポーツ・運動する機会が増えるよう、スポーツ団体を対象に、障害者スポーツ関係団体や障害者の参加協力を得て、障害者の参加を想定した教室や大会、サークルの運営方法についての実践型の研修を行います。

①	障害者スポーツ研修（団体対象）の実施	スポーツ振興課
---	--------------------	---------

## 2 高齢者のスポーツ・運動支援

生涯にわたり、地域でスポーツ・運動を続けるには、スポーツ・運動を通じた仲間づくりや交流などの人のつながりが大切です。「継続タイプ」の人が、家族や友人・知人をスポーツ・運動の場に誘う役（ソーシャルサポーター）となることで、地域にスポーツ・運動を通じたつながりができるとともに、ソーシャルサポーター自身にとっても、さらなる継続への力となります。

また、けがや病気をきっかけに、日々の運動習慣が途切れてしまわないよう、広報等により多様なスポーツ教室に関する情報の発信を通して継続に向けた支援を行います。

#### (1) スポーツ始めキャンペーン〈誘いあって参加しよう〉

大会や地域で展開している様々な活動に誘いあって参加できるよう、キャンペーン期間を設けるとともに、体育の日スポーツフェスティバル、区民体育祭、スポーツ・レクリエーションなどの大会では、参加者がもう一人に声をかけて参加しようなどの、誘いあって参加するキャンペーンを実施します。

①	スポーツ始めキャンペーン〈誘いあって参加しよう〉	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
②	体育の日スポーツフェスティバルの開催（再掲）	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
③	区民体育祭、スポーツ・レクリエーション大会の開催（再掲）	スポーツ振興課 スポーツ振興財団

## (2) 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等

区民体育祭やスポーツ・レクリエーション大会が、目標を持ってスポーツ・運動を継続している方にとって、スポーツ・運動活動の発表の場となるよう、シニア部門の充実を図ります。

あわせて、けがや病気になっても、症状に応じて可能なプログラムの情報、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の情報などを提供します。

①	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	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
②	高齢者対象の広報の充実（再掲）	保健サービス課 スポーツ振興課
③	各種スポーツ教室の実施（再掲）	スポーツ振興課 スポーツ振興財団

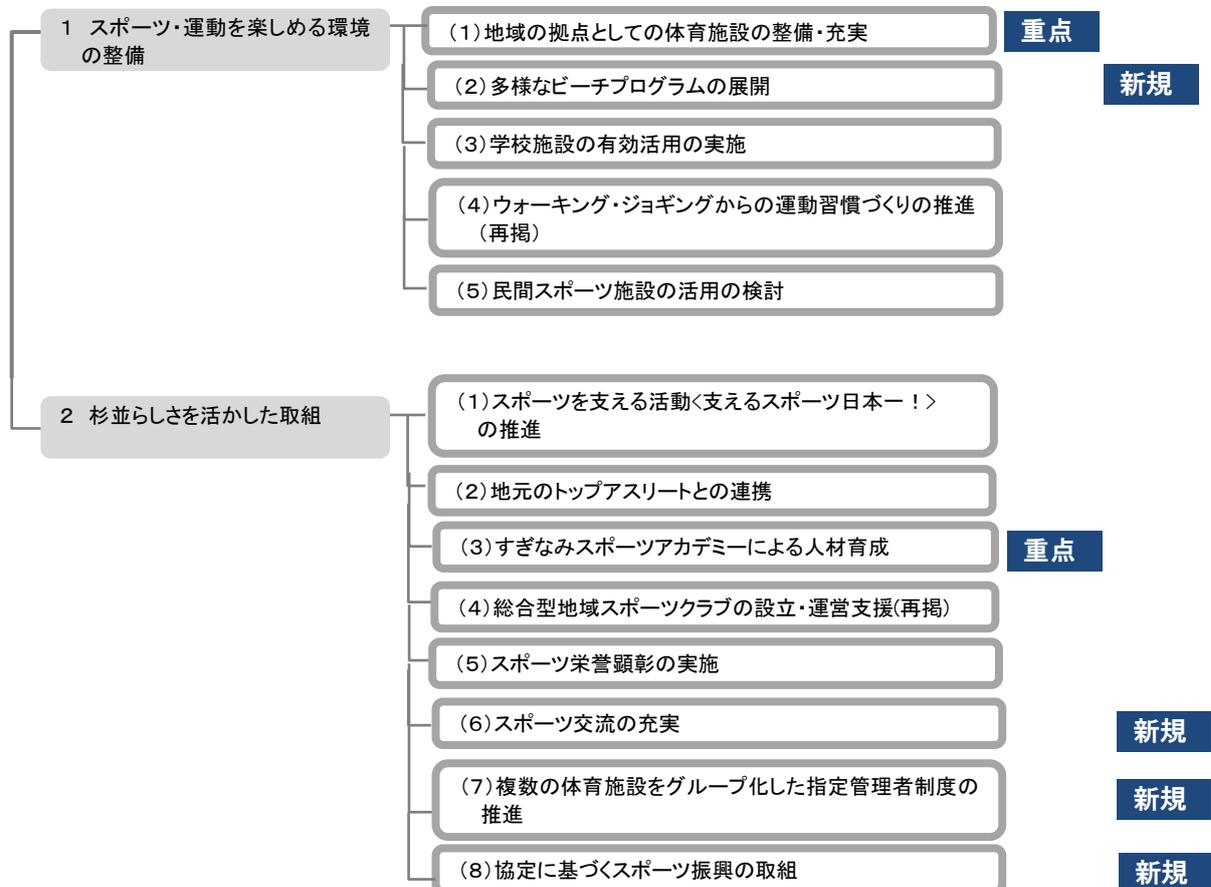
### 3 杉並らしさを活かした環境を整える取組

## VI

# スポーツ・運動をしたくなる環境づくり

誰もが気軽にスポーツ・運動に取り組み、「地域がまるごと元気になる」ためには、活動の場や参加機会の充実を図ることが大切です。そのため、老朽化した地域体育館について、改築に合わせてバリアフリー化を図るなど、誰もが快適にスポーツ・運動に取り組めるようにするとともに、多様なスポーツニーズに対応できるよう機能拡充を図ることで、地域のスポーツ活動の拠点として整備を進めます。あわせて、学校施設や公園等の地域資源の活用も進めます。

また、スポーツ・運動による出会いや交流の機会は、日常的に人が地域でつながるきっかけとなります。スポーツ・運動を通じた新たな地域のネットワークは、防災などのいざというときにも役立ちます。「する」だけでなく「支える（育てる）」という視点からもスポーツ・運動に関わる人を増やし、杉並区が「支えるスポーツ日本ー！」となるよう、様々な場面で仲間が広がり、地域がつながることを目指します。



## 1 スポーツ・運動を楽しめる環境の整備

体育施設がすべての区民の健康で豊かな暮らしを担う地域の拠点として、スポーツ・運動を始め、続けることができるよう、健康・体力づくり関連の機能の充実を図るとともに、スポーツ施設として利用しやすいよう、施設などの整備を図ります。

また、身近な場所でスポーツ・運動ができるよう、学校施設や公園、民間スポーツ施設などの地域資源の活用を進めます。

### (1) 地域の拠点としての体育施設の整備・充実 **重点**

体育施設が子どもから高齢者まで区民誰もがスポーツ・運動に親しみ、健康で豊かな暮らしの拠点となるよう、健康・体力づくり関連の機能の充実を図ります。あわせて、障害があってもスポーツ・運動を障害がない人と共に楽しめるよう、障害者スポーツの拠点整備について検討を進めます。また、移転改修後の永福体育館ではバリアフリー化を図るとともに、屋外ビーチコートを整備し、ビーチバレーボールやビーチサッカーなど多様なビーチスポーツに加え、下肢の筋力向上等の健康増進事業に活用します。

さらに、老朽化が進む体育施設についての対策も進めていきます。

①	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
②	永福体育館の移転改修	スポーツ振興課
③	体育施設の老朽化対策	スポーツ振興課
④	障害者スポーツの拠点整備に向けた検討	スポーツ振興課 障害者施策課

### (2) 多様なビーチプログラムの展開 **新規**

永福体育館に整備する屋外ビーチコートは、ビーチバレーボールやビーチサッカーなど多様なビーチスポーツを楽しめる施設です。また、砂の上での運動等は、下肢の筋力強化等にも適しています。そのため、ビーチスポーツの振興のほか、健康増進に寄与できるプログラムの実施や、子どもから高齢者まで多世代にわたる多様な交流事業を展開します。

①	ビーチスポーツの振興	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
②	ビーチコートを活用した健康事業の実施	スポーツ振興課

### (3) 学校施設の有効活用の実施

学校体育施設は、区民にとっては最も身近な施設であり、スポーツを通じたコミュニティの拠点として、重要な役割を果たしています。学校施設を有効に活用できるよう、現在、すべての区立の小・中学校で登録団体などに学校開放を行っています。また、乳幼児親子などが安心して遊べるよう、事故防止等のための指導員を配置して学校の校庭を開放する、「遊びと憩いの場」事業を実施します。

①	学校開放事業の活用	学校支援課
②	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

### (4) ウォーキング・ジョギングからの運動習慣づくりの推進【再掲】

### (5) 民間スポーツ施設の活用の検討

スポーツ・運動をする場の確保に向け、民間スポーツ施設などの有効活用を推進するため、公共のスポーツ施設に加えて民間スポーツ施設も区民が低料金で利用できるよう、国等への働きかけも視野に、税制度面の負担を軽減する優遇措置などの研究を進めます。

①	民間スポーツ施設の活用の検討	スポーツ振興課
---	----------------	---------

## **2 杉並らしさを活かした取組**

スポーツ活動を支える人材として、スポーツボランティア活動への関心が高まるとともに、その重要性が増しています。区民のスポーツへの関心を高め、「する」だけでなく、「支える（育てる）」ことによる参加を促すため、スポーツボランティア意識の啓発を含めた「支えるスポーツ日本一！」を目指す取組などを進めます。

また、地元のトップアスリートと連携した事業などを実施していくとともに、すぎなみスポーツアカデミーによる人材育成を充実させ、多種多様な種目やレベルの地域スポーツ活動を推進することを目指します。

### (1) スポーツを支える活動〈支えるスポーツ日本一！〉の推進

子どものスポーツの指導やクラブの運営、イベントの運営、障害者スポーツの介助など、スポーツ活動は様々な支える活動により成り立っています。あらゆる活動に、多様なスポーツボランティアが関わることができるよう、様々なイベントでボランティアを呼び掛け、誘いあって参加する新たな仕組みをつくります。

また、大会やイベントの開催にあたって、区民が様々なスタイルで支える仕組みとして、寄付や協賛の導入を進めます。

さらに、スポーツ推進委員が、より地域に密着した活動を充実することにより、スポーツ実施のきっかけづくりとスポーツによる地域づくりを推進します。

①	「支えるスポーツ日本一！」の推進	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
②	スポーツ推進委員の地域拠点活動の推進(再掲)	スポーツ振興課

## (2) 地元のトップアスリートとの連携

スポーツ技術を極めたトップアスリートからの助言や指導を受けることは、技術の向上や取り組む姿勢等を学ぶために非常に良い機会です。スポーツイベント等で、地元のトップアスリートに講師等での参加を促すなど、杉並区のつながりを活かした取組を行います。

①	地元のトップアスリートとの連携	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
---	-----------------	---------------------

## (3) すぎなみスポーツアカデミーによる人材育成 **重点**

地域スポーツに関わる指導者やコーディネーター、次代を担う子どもと保護者、障害者スポーツを理解し推進するサポーターなど、スポーツを取り巻く様々な人材を育成し、「する・観る・支える・育てる・誘う」等の様々なスタイルでスポーツに関わる「スポーツ関与者」の増加を図ります。

①	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
---	------------------	---------------------

## (4) 総合型地域スポーツクラブの設立・運営支援【再掲】

## (5) スポーツ栄誉顕彰の実施

競技大会等で顕著な成績を収めた区民を表彰します。

①	スポーツ栄誉顕彰の実施	スポーツ振興課
---	-------------	---------

## (6) スポーツ交流の充実 **新規**

日頃から杉並区と交流のある自治体とスポーツを通じて親睦を図り、友好の輪を広げます。そのため、次世代育成の観点から、青少年の国内外スポーツ交流事業を推進するほか、交流自治体等におけるスポーツイベントの情報を発信します。

①	スポーツ交流の充実	文化・交流課 スポーツ振興課
②	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

## (7) 複数の体育施設をグループ化した指定管理者制度の推進 **新規**

体育施設の運営については、指定管理者制度を導入し、民間事業者のノウハウを活用して、多様化する運動・スポーツに関する区民サービスの向上や効率的な施設運営に努めています。複数の施設を一つのグループとして指定管理者に委ねることで、地域を面として捉えたサービスの提供とスケールメリットを活かした効率的な運営を一層進めます。

①	指定管理施設のグループ化の推進	スポーツ振興課
---	-----------------	---------

## (8) 協定に基づくスポーツ振興の取組 **新規**

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。

また、区民の健康増進や区民サービスの向上について包括協定を結んでいる民間事業者との連携・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。

①	都立高校の体育館等の活用	スポーツ振興課
②	協定を結んだ事業者との連携・協働	スポーツ振興課

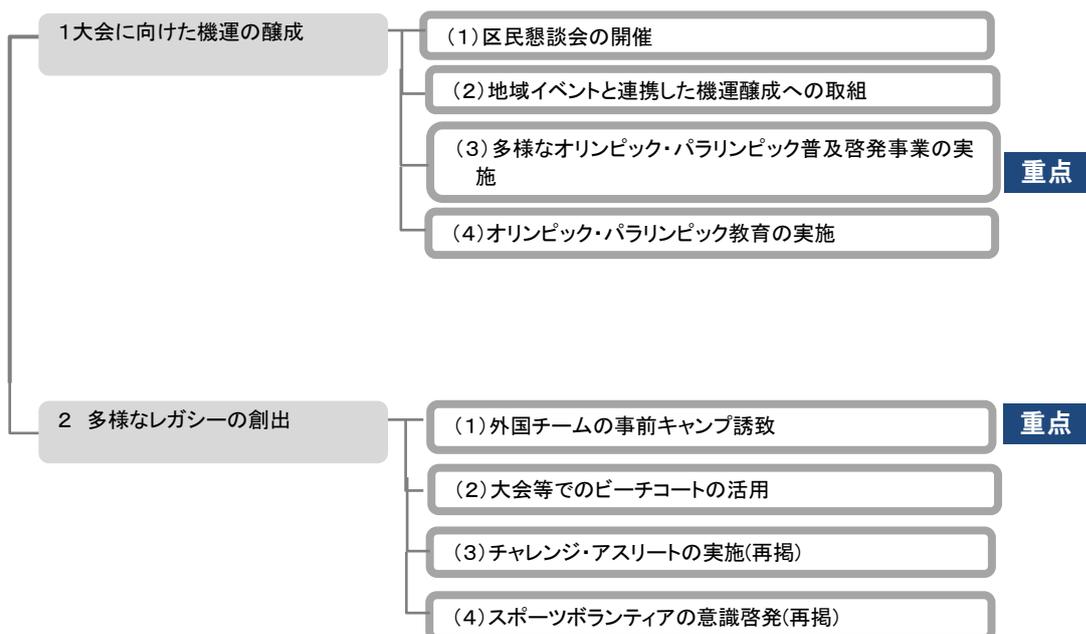
## 4 東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会を契機とした取組

VII

### 大会に向けたアクション&レガシー **新規**

東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会の開催を契機として、スポーツ・運動に対する区民の興味・関心が高まっています。そこで、日頃スポーツ・運動を行っていない人も含め、より多くの区民が気軽にスポーツ・運動に親しむことを通して、生涯にわたる仲間づくり・健康づくり、地域づくりにつなげる取組を進めていきます。

また、移転改修を進めている永福体育館に設置する屋外ビーチコートについては、東京 2020 オリンピック競技大会における外国チームの事前キャンプ誘致も視野に、ビーチバレーボールの国際規格の取得手続き等を進めます。



## 1 大会に向けた機運の醸成

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて、区だけでなく、地域団体やスポーツ団体、様々な立場の区民が多様な事業に関わることで、地域の活性化やスポーツ振興につながるよう、オリンピック・パラリンピックの機運醸成を図るための取組を進めます。

### (1) 区民懇談会の開催

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会を区内のスポーツ振興、地域の活性化につなげ、将来にわたり大会のレガシーを残すことができるよう、区民と幅広く意見交換を行い、それぞれが主体となって取組を進めていきます。

①	区民懇談会の開催	オリンピック・パラリンピック連携推進担当
---	----------	----------------------

### (2) 地域イベントと連携した機運醸成への取組

町会、自治会、区内団体などの地域団体と連携し、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けた機運醸成に取り組みます。

①	地域イベントと連携した機運醸成への取組	オリンピック・パラリンピック連携推進担当
---	---------------------	----------------------

### (3) 多様なオリンピック・パラリンピック普及啓発事業の実施 **重点**

オリンピック・パラリンピックの普及啓発・理解促進のためのイベント等を実施します。

①	オリンピック・パラリンピック普及啓発事業の実施	オリンピック・パラリンピック連携推進担当
②	ラグビー・ワールドカップを活用した機運醸成	オリンピック・パラリンピック連携推進担当 スポーツ振興課
③	夏休み子ども実技体験イベントの開催	スポーツ振興課
④	スポーツ関係団体と連携した普及啓発事業の実施	スポーツ振興課 スポーツ振興財団

#### (4) オリンピック・パラリンピック教育の実施

5つの資質（ボランティア・マインド、障害者理解、スポーツ志向、日本人としての自覚と誇り、豊かな国際感覚）の育成を踏まえた4つのテーマ（障害のある人への理解、スポーツ、文化、環境）と4つのアクション（学ぶ、観る、する、支える）によるオリンピック・パラリンピックに関連する教育をすべての区立学校（園）で推進します。

①	オリンピック・パラリンピック教育の実施	済美教育センター
---	---------------------	----------

## 2 多様なレガシーの創出

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けた多様な取組が、2021年以降に良い形として根付き、子どもたちの夢や、スポーツ・運動の実践や観戦の場の広がり、スポーツボランティアとして関わる人の増加など、スポーツ振興につながることを目指します。

### (1) 外国チームの事前キャンプ誘致 **重点**

国内外の選手との触れ合いなどを通じた国際交流の促進やスポーツ振興に向けて、オリンピック種目であるビーチバレーや、パラリンピック種目であるボッチャなどの大会事前キャンプの誘致に取り組みます。

①	外国チームの事前キャンプ誘致	オリンピック・パラリンピック連携推進担当 スポーツ振興課
---	----------------	---------------------------------

### (2) 大会等でのビーチコートの活用

ビーチコートを活用し、ビーチスポーツの振興を図るとともに、国内外のトップアスリートのプレーを身近に親しむことができるよう、ビーチバレー等の大会の誘致に取り組みます。

①	ビーチスポーツ大会誘致	スポーツ振興課
②	ビーチスポーツの振興(再掲)	スポーツ振興課 スポーツ振興財団

### (3) チャレンジ・アスリートの実施【再掲】

### (4) スポーツボランティアの意識啓発【再掲】

## 第5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 スポーツを通した絆のあるまち」の実現にあたっては、行政だけでなく、区民や地域の様々な機関・団体が、推進の主体として互いに強く連携協力しながら、一丸となって取り組みます。

また、健康スポーツライフ杉並プラン推進懇談会により、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、スポーツ・運動の普及や競技を楽しむため、健康や生きがいづくりのため、さらには人と人とのつながり、地域のつながりづくりに向け、主体的に本計画の推進に関わるよう働きかけ、連携・協働し、計画推進の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います。地域スポーツ団体を育成支援する視点から、また、民間スポーツ事業者と異なる視点から、本計画の推進にあたり、最も重要な実施主体としての役割があります。特に、今後は、障害者スポーツの振興のほか、総合型地域スポーツクラブの支援やスポーツ人材の育成及び活用など、地域のスポーツ活動の基盤づ

くりが重要な役割となります。

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、日本体育協会、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

スポーツ基本法の施行とともに、スポーツ推進委員の地域スポーツのコーディネーターとしての役割がより強くなりました。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、地域に根付いたスポーツ・運動を広げる活動を、本計画の要である「無関心タイプ」、「実行間近タイプ」に対して積極的に働きかけるなど、地域におけるスポーツ活動を推進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。本計画の推進にあたっては、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、さらに強力・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が、本計画の推進の担い手として協働することで、より確実に将来像を実現していきます。

## 2 推進体制

本計画を実効あるものとし、着実に推進していくための推進組織として、外部委員の参画による「健康スポーツライフ杉並プラン推進懇談会」を設置し、計画の進行管理や評価を行い、取組の充実を図ります。