

## 「健康スポーツライフ杉並プラン」に基づく取組状況等について

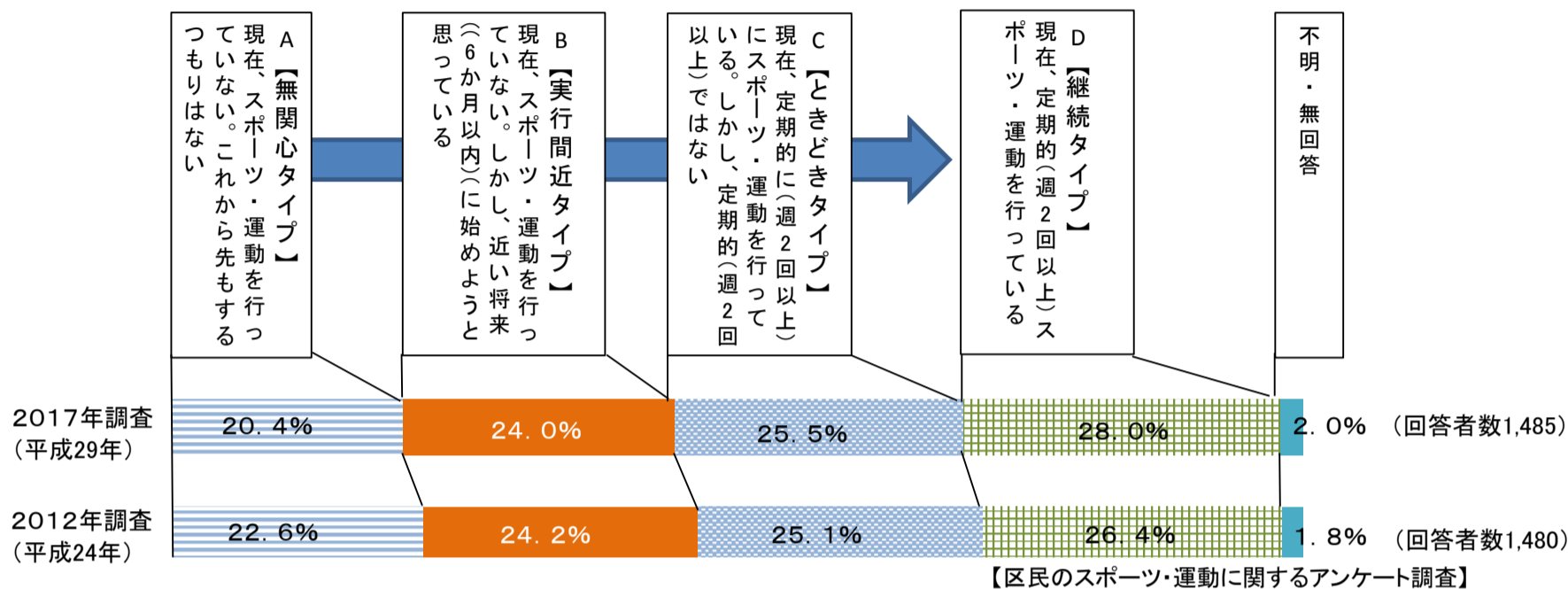
区は、2013年(平成25年)にスポーツ基本法で定められる地方スポーツ推進計画にあたる「健康スポーツライフ杉並プラン」を策定し、区民が生涯にわたってスポーツ・運動に親しみ、健康で豊かな生活を送ることを目指して、「始める 続ける 広がる スポーツを通じた絆のあるまち」を将来像(ビジョン)として、各種の取組を実施してきました。

2018年(平成30年)には、これまでの取組を通じた成果と課題、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会開催をはじめとしたスポーツを取り巻く社会状況の変化などを踏まえ、新たな柱として「大会に向けたアクション&レガシー」を加えるとともに、フレイル(虚弱)予防の取組や多様なビーチプログラム展開を加えるなどの計画改定を行いました。

この計画改定に当たり調査した「区民のスポーツ・運動に関するアンケート調査」と同計画に基づく取組状況等は以下の通りです。

### 「区民のスポーツ・運動の実施状況」

この間、「無関心タイプ」及び「実行間近タイプ」が減少する一方、「ときどきタイプ」「継続タイプ」が増加しています。

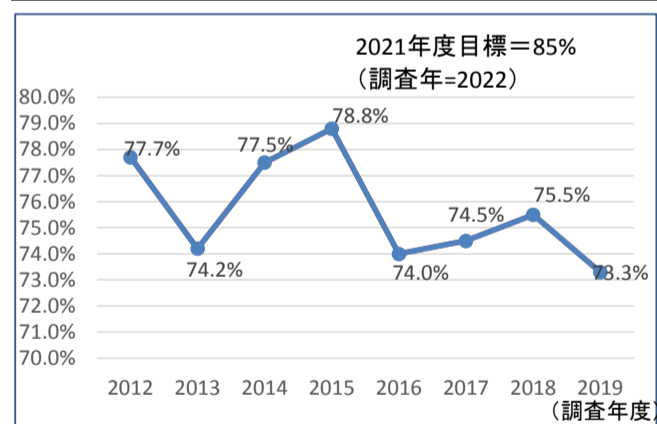


### 「健康スポーツライフ杉並プランに基づく取組状況」

将来像：  
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:こどもが日々元気に体を動かしている

指標:運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合(東京都)



「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」  
※2020(調査実施は2021)は新型コロナウイルス対策の影響で調査未実施

#### <取組の概要等>

##### 【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

##### 取組の状況

次世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などの課題がある中、下記のような取組により、子どものスポーツ・運動機会の充実や質の向上、さらには、子どものスポーツ・運動への関わりを通じた保護者の意識啓発に取り組んでいます。

##### <<2019(令和元)年度の主な実績>>

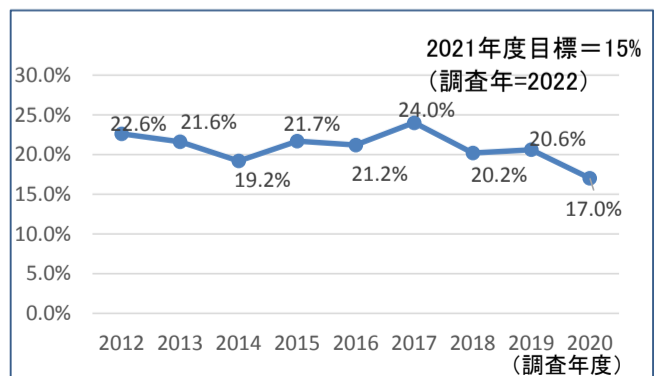
- 子どもの体力づくりと保護者の啓発 …体力向上のための一校一取組運動の実施(65校)、親子健康教室の実施(28回60組)
- 中学校部活動支援 …部活動活性化事業のモデル実施(19校12種目)、外部指導員の充実(23校)
- こどものオリンピック選手との交流体験やパラリンピック種目体験 …チャレンジアスリート事業(4回140人)
- 小学生と保護者が共にスポーツ運動に楽しむことができる講座の実施 …すぎなみスポーツアカデミースーパーキッズ講座(30組)

##### 指標の推移

子どものスポーツ・運動・遊びの推進の指標としている東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査の「運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合」は、2021年度の目標を85%で設定しました。近年、その値は、概ね75%前後で推移しています。

#### 目標2:大人のスポーツ・運動への関心が高い

指標:無関心タイプの割合



「区民意向調査」

#### <取組の概要等>

##### 【大人(18歳以上)を対象とした取組】

##### 取組の状況

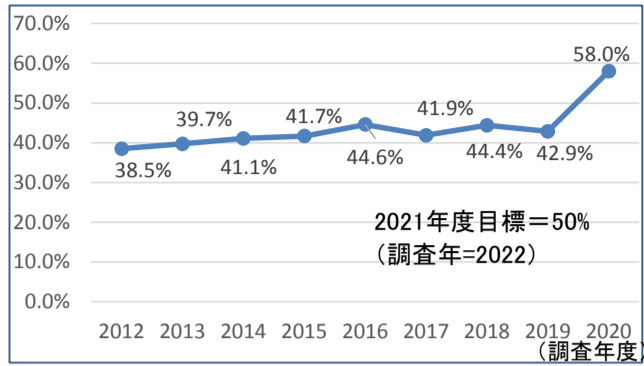
より多くの区民がスポーツ・運動に関心を持ち、健康で豊かな生活を実現するためには、スポーツ・運動がより身近になることが重要です。

そこで、一人ひとりの行動や意識の違いによりステージを【A無関心タイプ】、【B実行間近タイプ】、【Cときどきタイプ】、【D継続タイプ】に分けそれぞれのタイプに対して、効果的な取組を行い、段階的に【D継続タイプ】に向けて段階的に移行するよう支援しています。

また、誰もが気軽にスポーツ・運動に取り組むため、地域体育館の機能充実や学校施設・公園などのスポーツ・運動への活用を図るとともに、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、スポーツ・運動への区民の興味・関心を高める取組を進めています。

**目標3: 大人が週1回以上スポーツ・運動をしている**

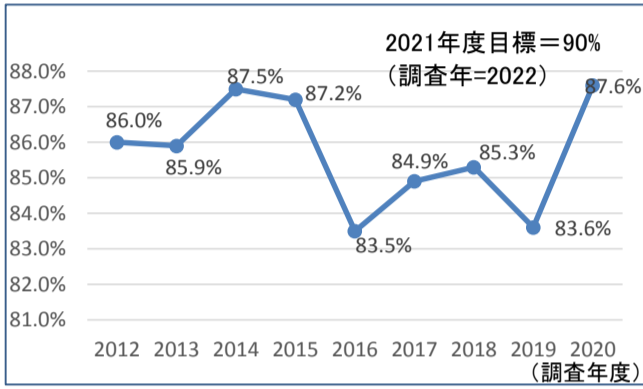
指標: 大人の週1回以上のスポーツ・運動の実施率



「区民意向調査」

**目標4: 自分が健康であると感じている**

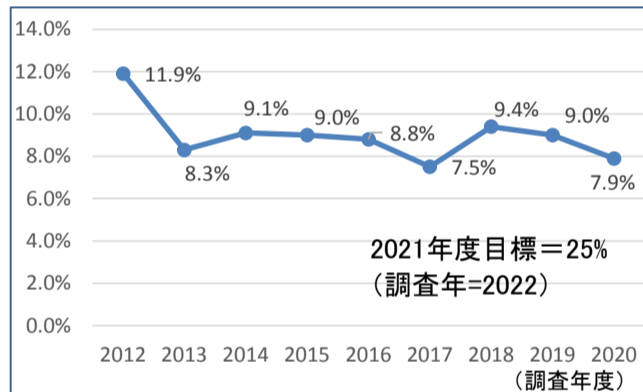
指標: 健康であると感じている人の割合



「区民意向調査」

**目標5: スポーツ・運動を支え合う多様なつながりがある**

指標: スポーツボランティア活動をした人の割合



「区民意向調査」

**【A 無関心タイプへの主な取組】**

スポーツ・運動に関心が低い人やスポーツ・運動の機会が少ない人に対して、以下の通り多角的な角度からスポーツ・運動の価値を伝えるため、スポーツ・運動への意識啓発に取り組んでいます。

＜＜2019(令和元)年度の主な実績＞＞

- スポーツ・運動を始めるきっかけ作りのキャンペーンの実施…スポーツはじめキャンペーン(12施設1200人)
- 杉並区健康づくり健康推進期間にあわせたスポーツ・運動の啓発事業の実施
- 障害者施設でのスポーツ・レクリエーション出前教室の実施(4回)

**【B 実行間近タイプへの主な取組】**

スポーツ・運動に関心があるが、第一歩が踏み出せない人に対して以下のとおり、様々なスタイルでスポーツ・運動を開始するための支援に取り組んでいます。

＜＜2019(令和元)年度の主な実績＞＞

- 予約なしでも様々な種目に参加できる体育施設の利用機会の提供や1回だけでも参加できる体育教室の実施(20教室8,655人)
- 気軽に始められるウォーキングやランニングのきっかけ作り…区民歩こう会(3回700人)、「ファミリー駅伝」(1回224人※)、杉並景観ある区マップ整備(9種類)
- 体育施設に託児や育児が行えるスペースを整備(6施設)、託児付きプログラム(23プログラム)、妊娠・産後プログラム(26プログラム)の充実

**【C ときどきタイプへの主な取組】**

スポーツ・運動を実施しているが、継続していない人に対して、以下のとおり、それぞれの状況に合わせた機会の提供・情報提供など、いつでもどこでもスポーツが行える支援に取り組んでいます。

＜＜2019(令和元)年度の主な実績＞＞

- 様々な技術レベルに応じた指導を受けられるスポーツ教室の実施…各種スポーツ教室の開催(262教室96,197人)
- 区民体育祭、スポーツ・レクリエーション大会(47種目19,000人)の実施
- 障害を持つ方による体育施設モニタリング(1施設)の体育施設の運営や設備改善への反映

**【D 継続タイプへの主な取組】**

定期的にスポーツ運動をしている人に対して、以下のとおりスポーツ・運動による仲間づくりや地域づくり、指導者やボランティアとしての活躍の場を広げる推進役となり、地域におけるスポーツ・運動を「始める」「続ける」ための好循環が促進するよう取り組んでいます。

＜＜2019(令和元)年度の主な実績＞＞

- スポーツを学び、スポーツに関わる人材育成を行うためのすぎなみスポーツアカデミーの開催(5コース140人)
- 地域の総合型地域スポーツクラブの設立・運営の支援…杉並フェスティバル等での活動広報、研修会の実施等

**指標の推移**

各指標の数値は区民意向調査によるものです。なお、2020年度の調査は7月に行いましたが、新型コロナウイルス感染対策等のため、勤労者の在宅勤務等や休業等による影響を受けていると考えられます。

- 目標2: 大人のスポーツ・運動の関心の高さの指標としているスポーツ・運動への無関心タイプの割合には、計画最終年度の目標を15%としました。各調査年度の値は上下動はあるものの、全体としては、ゆるやかな減少傾向です。
- 目標3: 大人が週1回以上スポーツ・運動の実施率は、計画最終年度の目標を50%としました。各調査年度の値は上下動はあるものの2019年までは、緩やかな上昇傾向です。2020年調査の58%については、在宅勤務等や休業により、生活の場がより家庭や地域にあったことが影響が影響していると考えます。
- 目標4: 健康であると感じている人の割合は、計画最終年度の目標を90%としました。その値は、近年は概ね85%前後で推移しています。
- 目標5: スポーツボランティア活動をした人の割合は計画最終年度の目標を25%に設定しましたが、その率は2012年からほぼ横ばいとなっています。

**【今後の主な課題】**

スポーツ・運動は、個人が健康で豊かな生活を送ること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・運動を「する」「観る」「応援する」「支える」「育てる」「誘う」など、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が育まれることで、認め合い支え合う豊かで活気に満ちた地域社会の形成につながります。

こうした認識のもと、今後とも関係団体等と連携・協働しながら以下の課題解決に向けて取り組んでいきます。

- (1) 子どもの頃から、スポーツ・運動に親しむことが大切であるため、引き続き、スポーツ施設や学校において、こうした取組を進めることに加え、地域のスポーツクラブなどの団体による、子どもがスポーツの楽しさや魅力に気づく機会やスポーツを始める・続けられる場の充実を図る。
- (2) 高齢者が自らの身体能力や健康状態を知り、スポーツ・運動を始めるきっかけとするなどの健康分野との連携について、その一層の推進を行うとともに、高齢になってもスポーツ・運動に関わるきっかけづくりやスポーツを継続できる環境の充実を図る。
- (3) 障害のある方々が参加しやすいプログラムの一層の充実に加え、体育施設の運営や施設改修に当たっては、今後とも、障害者や関係団体等のご意見を聴きながら進める。
- (4) スポーツを支える指導者やコーディネーター、ボランティア、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、スポーツを支える側に対する支援の充実を図る。
- (5) 家にいながらスポーツ・運動を可能にする動画やリモート教室等などのICTの積極的な活用を含め引き続き時代の変化に対応しつつ、いつでも、どこでも気軽にスポーツ・運動が楽しめる環境づくりを進める。