

# 健康スポーツライフ杉並プラン

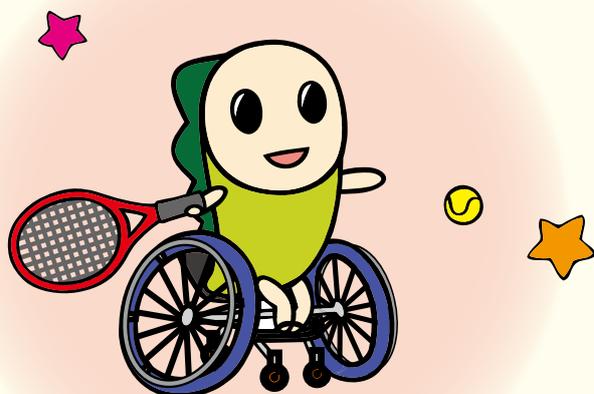
始める

続ける

広がる

スポーツを通じた絆のあるまち

杉並区スポーツ推進計画・平成30～33年度



# 目次

<b>第1章 計画改定に当たって</b> .....	1
1 計画改定の趣旨 .....	1
2 スポーツを取り巻く社会状況.....	1
3 「スポーツ」の捉え方と意義.....	2
4 計画改定の視点 .....	4
5 計画の位置付け .....	4
6 計画期間 .....	5
<b>第2章 スポーツを取り巻く現状と課題</b> .....	6
1 「区民のスポーツ・運動に関するアンケート調査」から .....	6
2 スポーツ・運動の行動タイプに応じた取組.....	14
<b>第3章 計画が目指す将来像と基本方針</b> .....	17
1 将来像（ビジョン） .....	17
2 目標と目標値.....	18
3 基本方針 .....	19
4 7本の柱と事業体系 .....	21
<b>第4章 推進に向けた事業展開</b> .....	23
1 子ども（18歳未満）を対象とした取組.....	23
Ⅰ 子どものスポーツ・運動・遊びの推進.....	23
2 大人（18歳以上）を対象とした取組 .....	28
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.....	28
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.....	32
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.....	37
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.....	40
3 杉並らしさを活かした環境を整える取組.....	44
Ⅵ スポーツ・運動をしたくなる環境づくり.....	44
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 .....	49
Ⅶ 大会に向けたアクション&レガシー .....	49
<b>第5章 計画の推進に向けて</b> .....	52
<b>資料 区内の体育施設一覧</b> .....	55

# 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、認めあい支えあう、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」と明記したうえで、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、生活習慣病予防とあわせて、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。

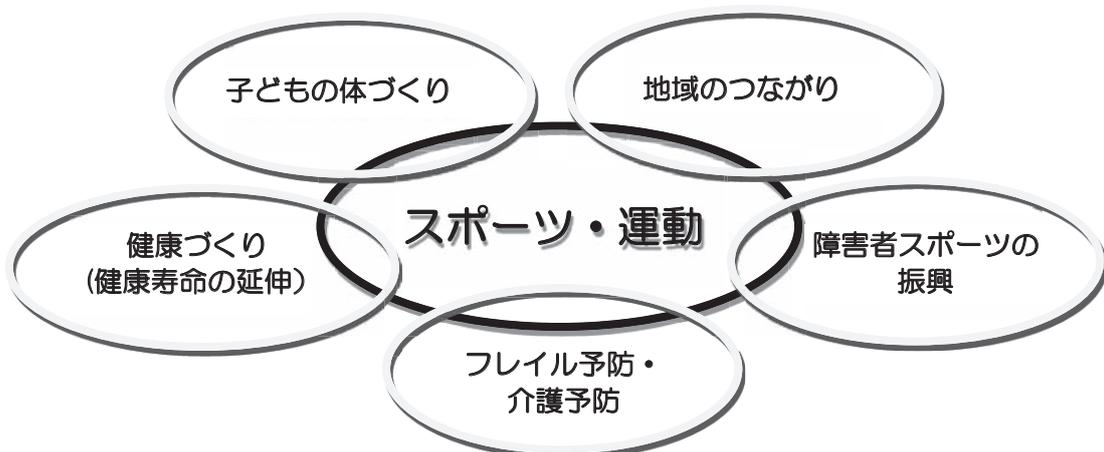
また、超高齢社会に突入し、介護予防の取組がますます重要となります。「寝たきり」や「要介護」となる主な要因として、「生活習慣病」、「認知症」、「運動器障害」などがあげられますが、運動やスポーツは、これらの予防に大変有効です。その人の身体状況に応じて、日常的にスポーツ・運動を継続することが重要です。

### 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

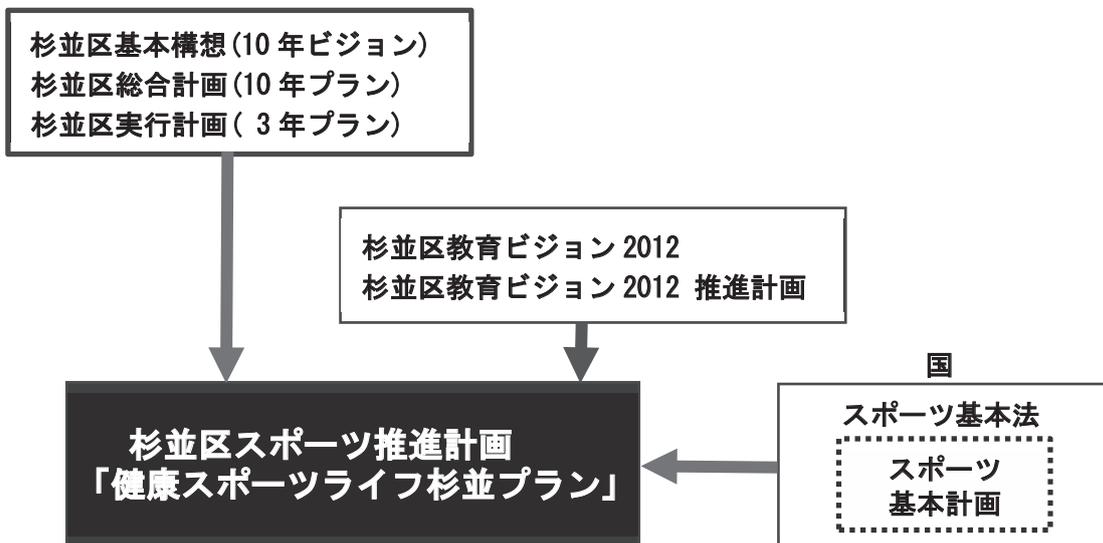
本計画で定めた将来像「健康スポーツライフ杉並 ～ 始める 続ける 広がる スポーツを通した絆のあるまち」の実現を目指し、本計画策定以後におけるスポーツを取り巻く社会状況の変化等を踏まえ、以下の視点で改定を行います。

- 「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。

24年度	25年度	26年度	27年度	28年度	29年度	30年度	31年度	32年度	33年度
杉並区基本構想（平成24～33年度）									
杉並区総合計画（平成24～33年度）									
					杉並区実行計画				
杉並区教育ビジョン2012（平成24～33年度）									
					杉並区教育ビジョン2012推進計画				
杉並区スポーツ推進計画(改定前)						杉並区スポーツ推進計画(改定後)			

## 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

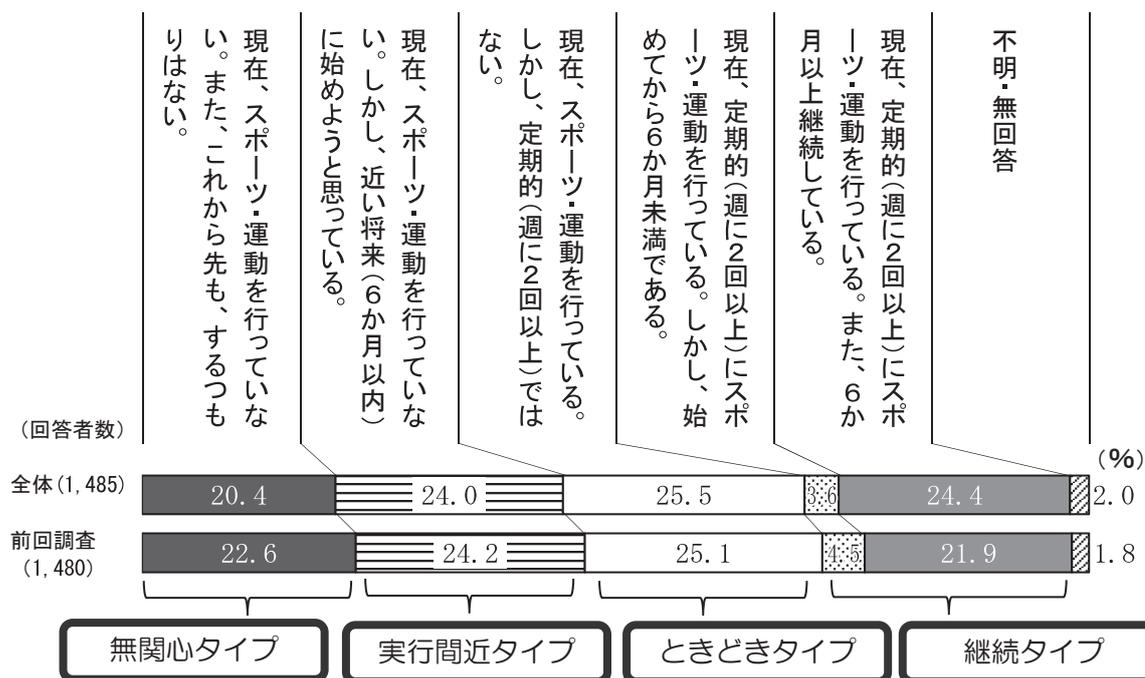
※アンケートは平成29年6月に実施。調査対象は区内在住18歳以上の方5,000人。回答者は1,485人。

#### 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14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)

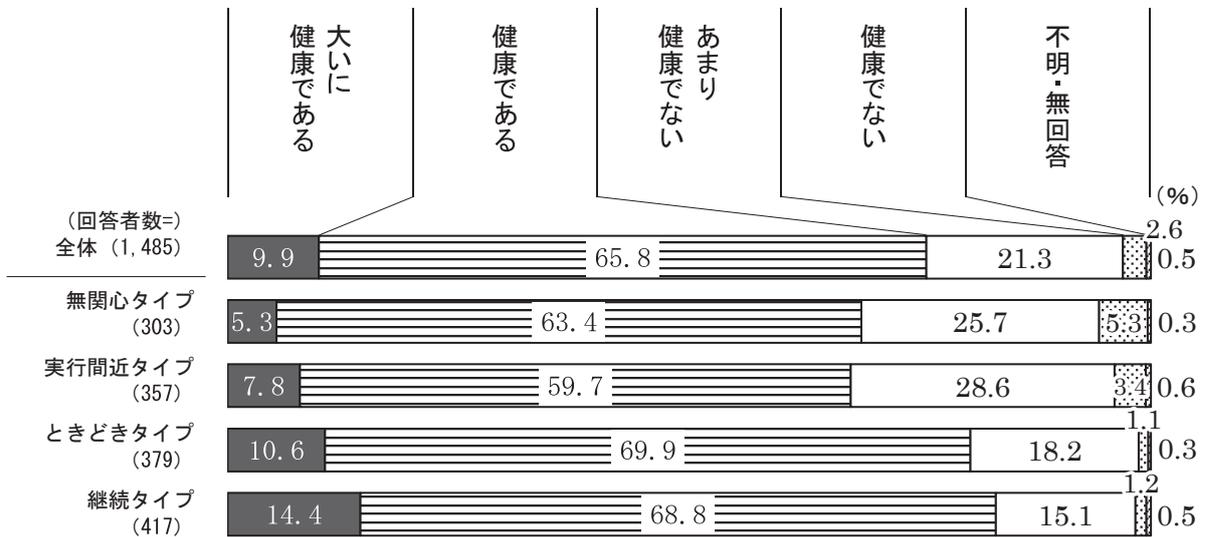
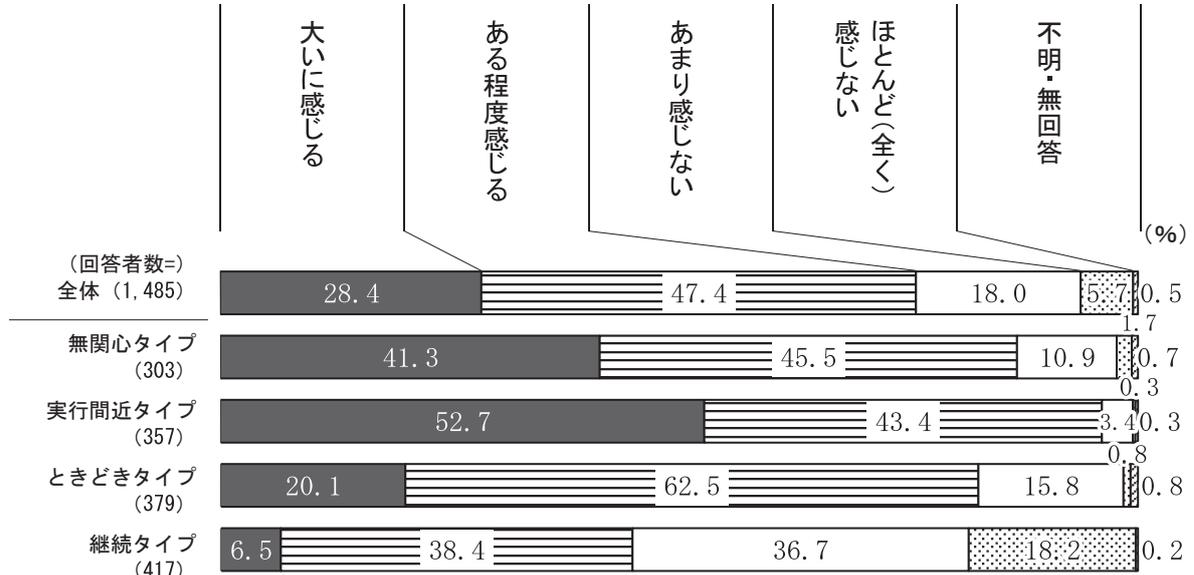


図3 運動不足を感じるか(運動不足感)



### 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)

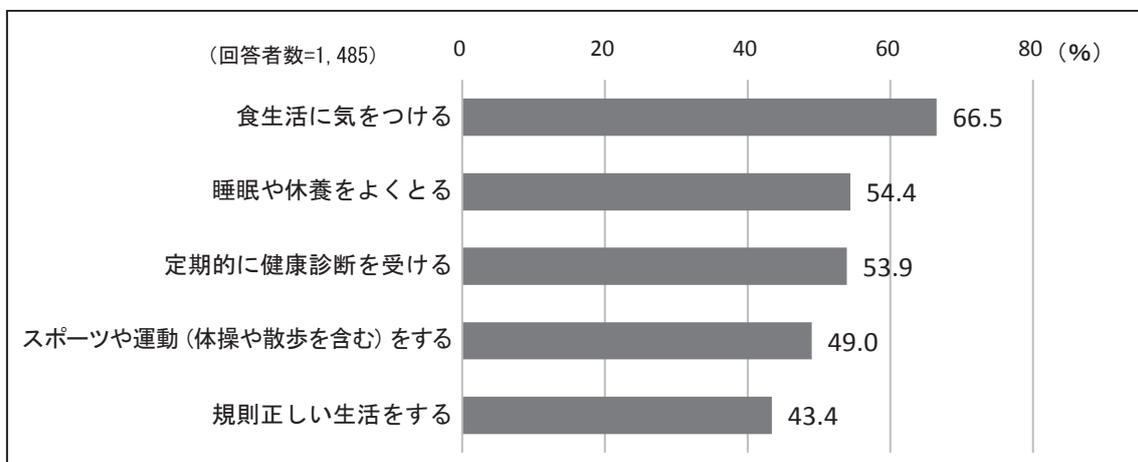
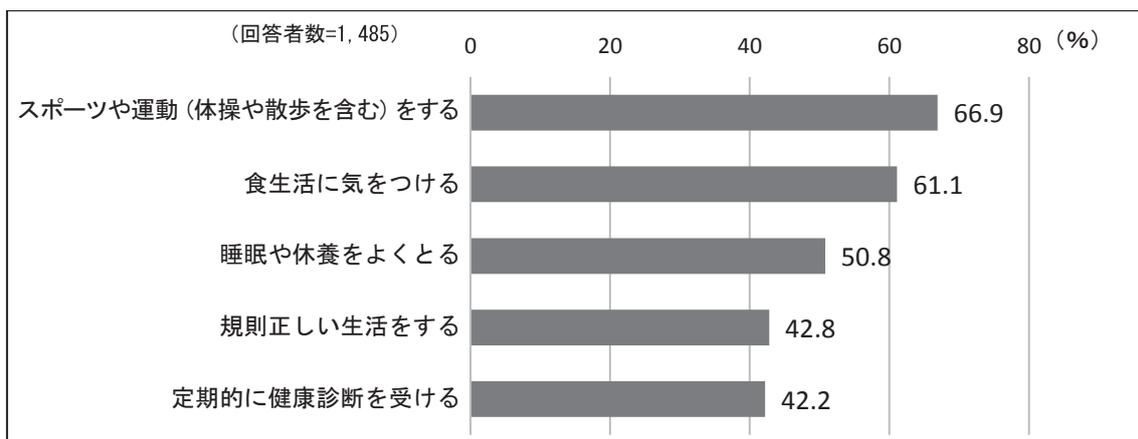


図5 健康の維持増進のために今後気をつけたいこと(○はいくつでも/上位5位)



## 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(○はいくつでも/上位5位)

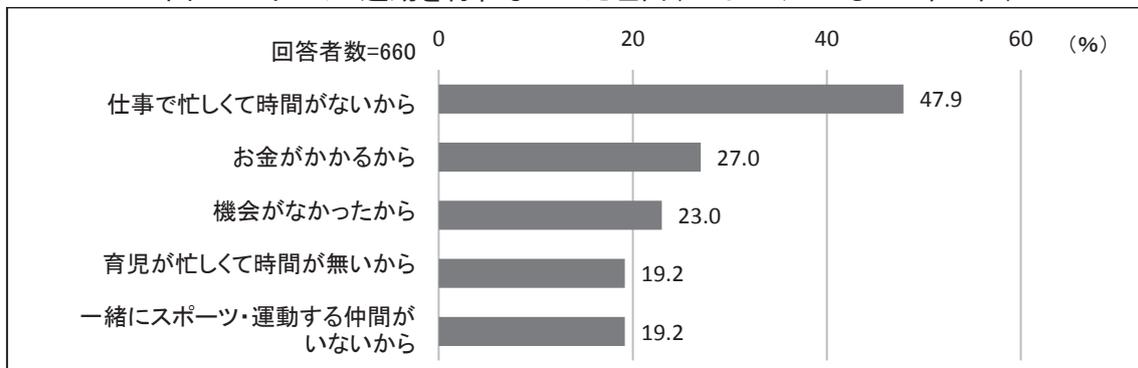
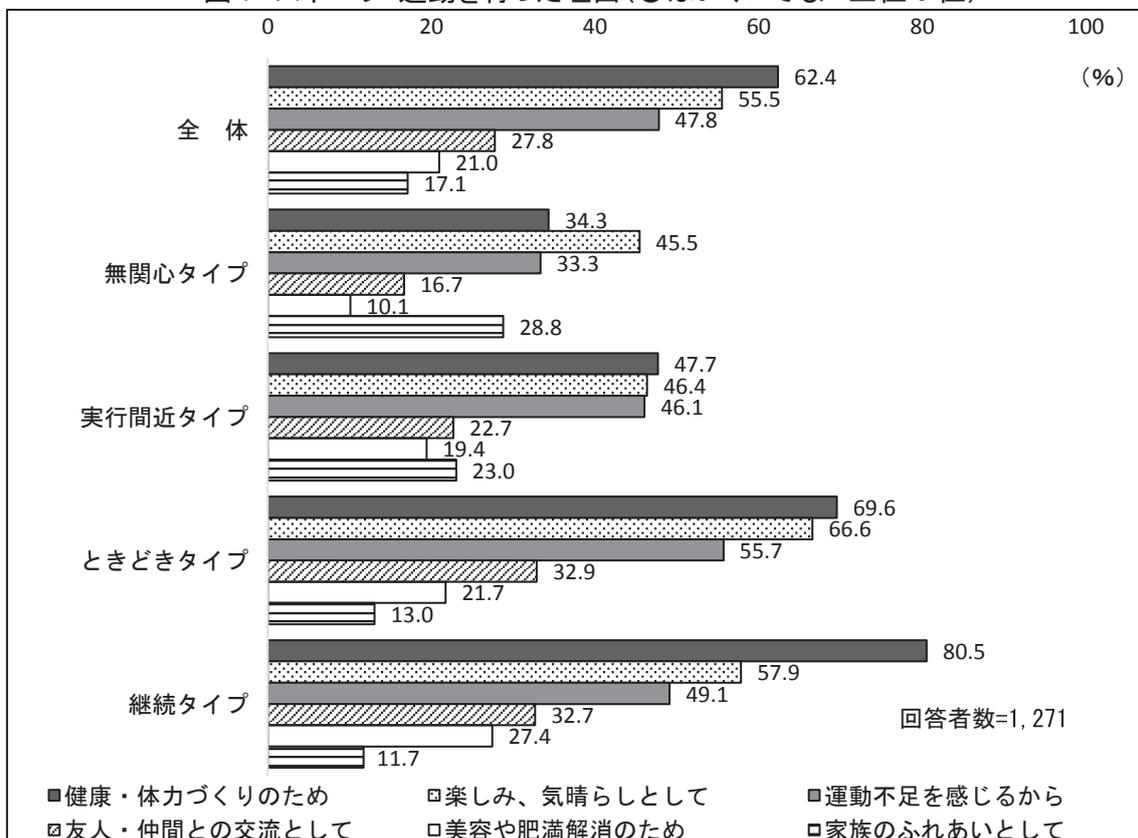


図7 スポーツ・運動を行った理由(○はいくつでも/上位5位)



## 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

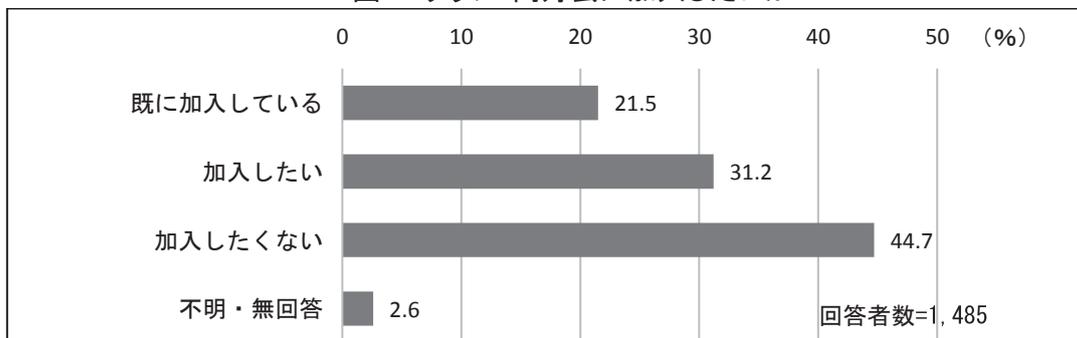


図 9 参加したいクラブ・同好会の種類(〇はいくつでも)

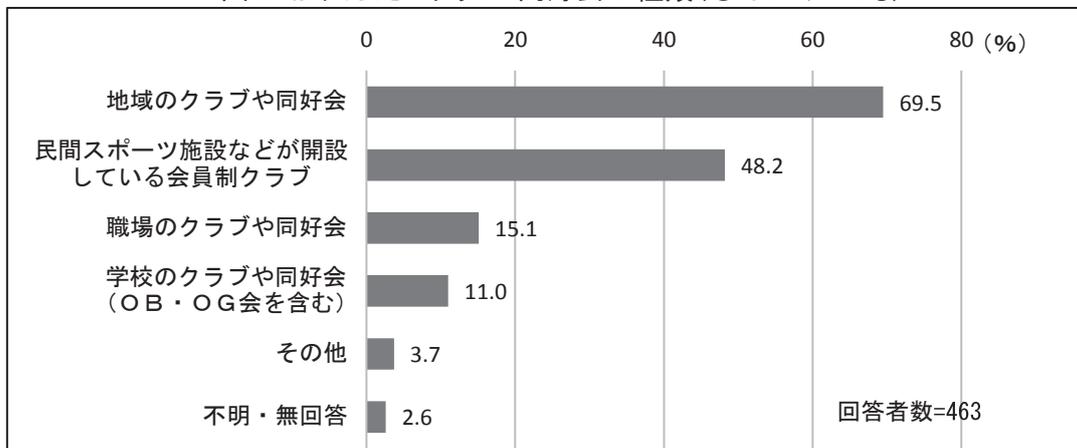
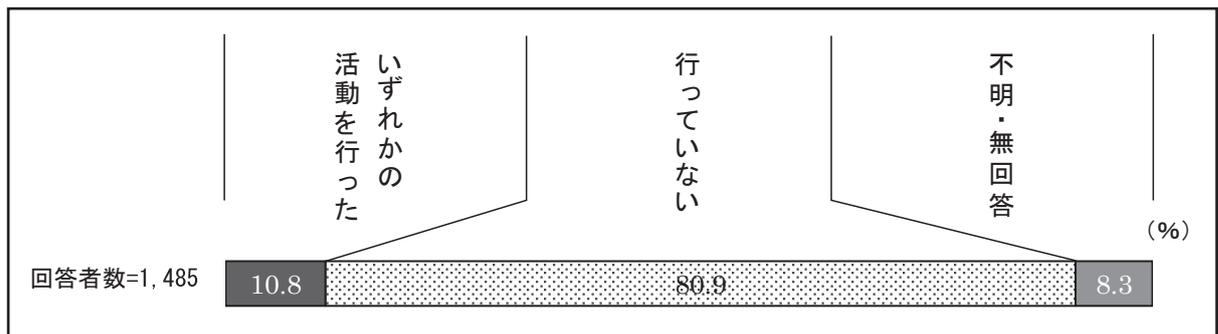


図 10 この1年間、スポーツ・運動に関するボランティア活動を行ったか



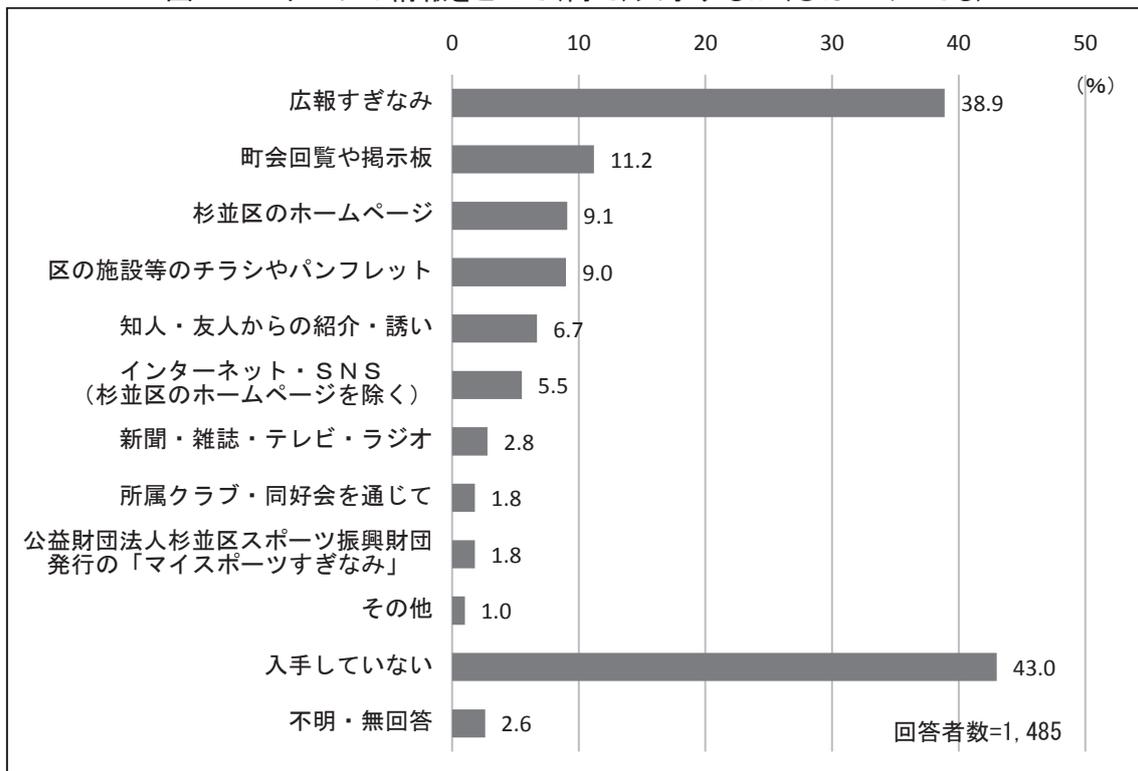
## 1-7 スポーツ情報の入手手段

◎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)

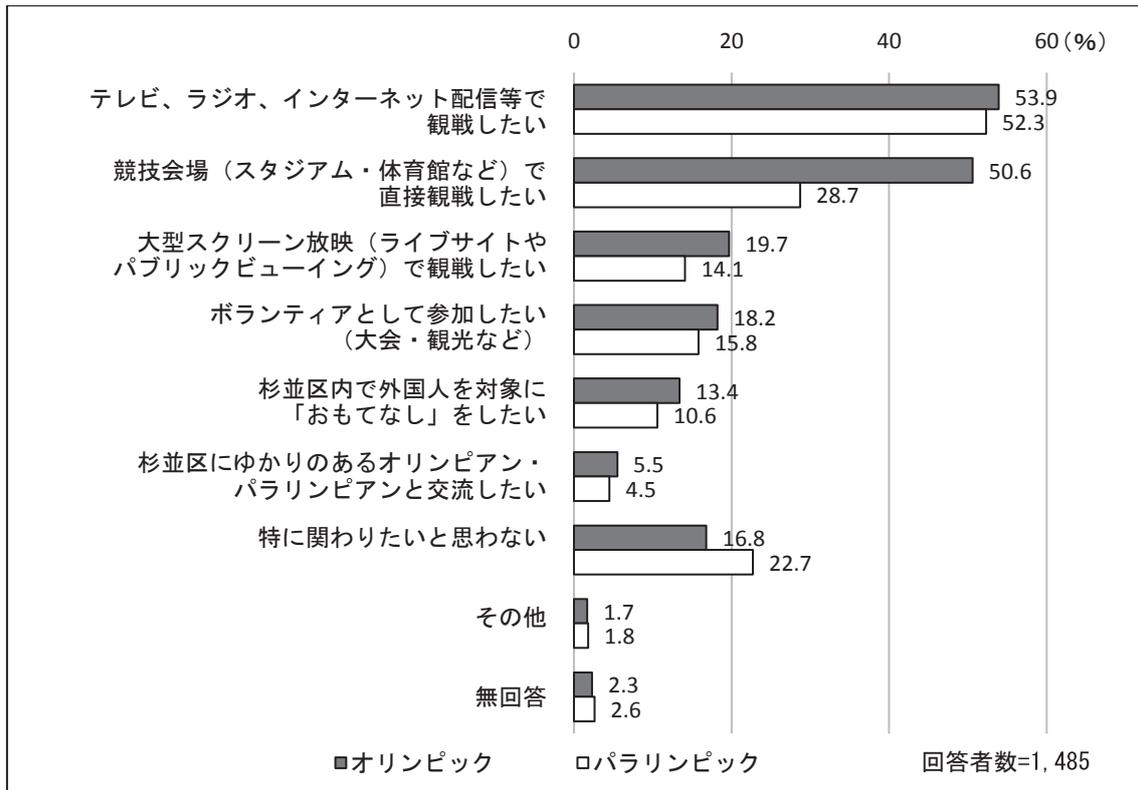
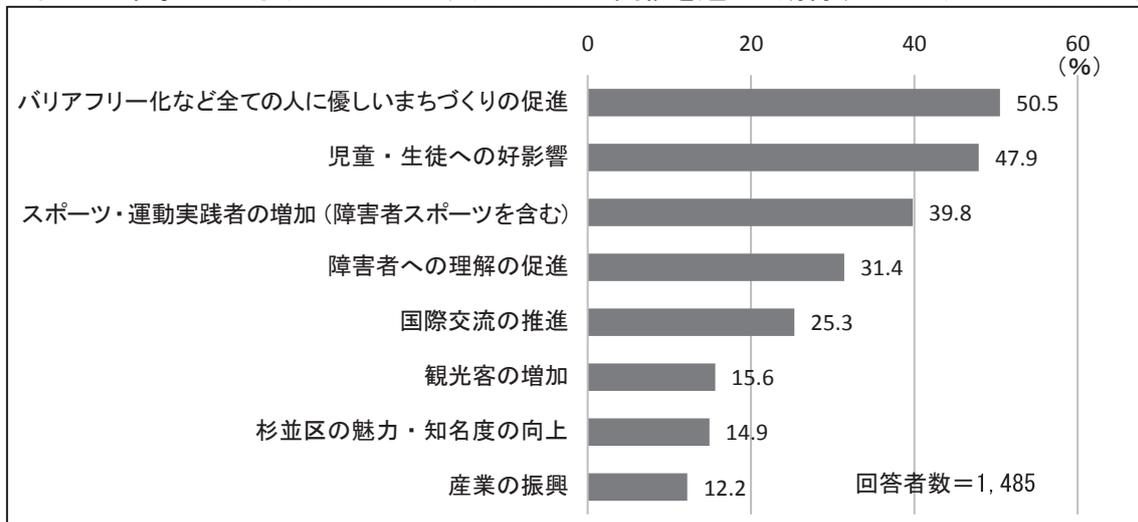


図 13 東京 2020 オリンピック・パラリンピックの開催を通じて期待すること(○はいくつでも)



## 2 スポーツ・運動の行動タイプに応じた取組

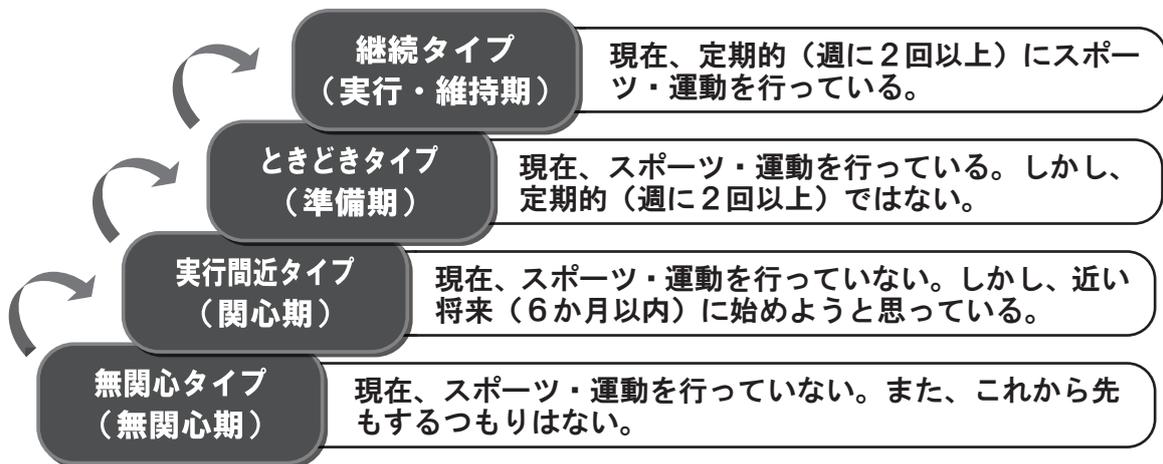
### 2-1 スポーツ・運動が身近な生活スタイルへ

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。

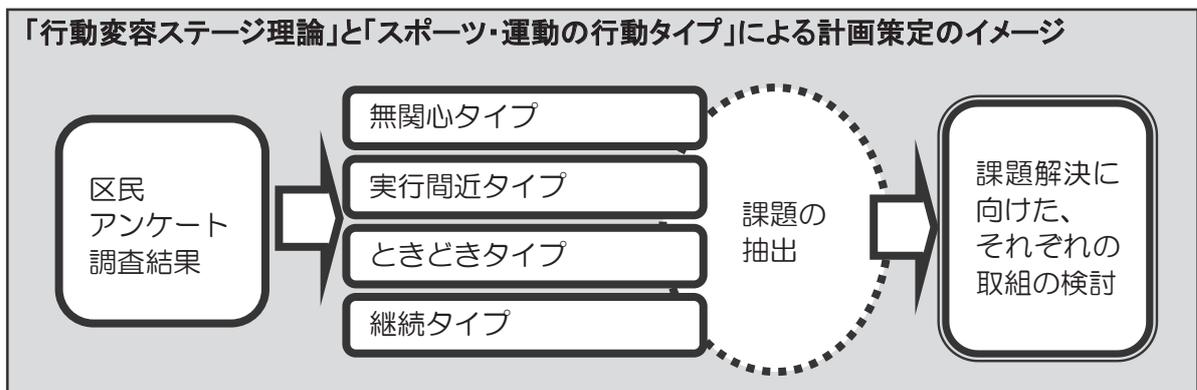
そこで、一人ひとりの行動や意識の違いによってステージを分け、それぞれのステージに合わせてより効果的な働きかけを行うという、健康分野で導入されている「行動変容ステージ理論」をスポーツ・運動に応用します。

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。

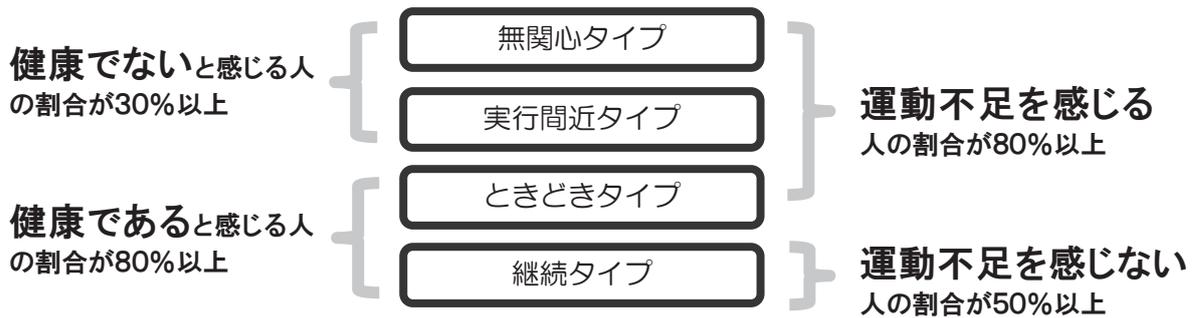
**特徴③ 実行間近タイプは、区体育施設に直接スポーツ・運動をするための設備以外の機能を期待し、ときどきタイプは施設の利用のしやすさを求めている。**

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く、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く。

- ・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」人が多く、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」人が多く、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く、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、認めあ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

I

子どもの  
スポーツ・  
運動・遊び  
の推進

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

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** **拡**
  - (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** **拡**
  - (4) スポーツ種目別の専門家による指導の充実 **重**
  - (5) 多様なスポーツ体験の機会の充実 **拡**
  - (6) 観るスポーツの推進 **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 **重**
  - (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 **重**
  - (4) 障害者が参加しやすいプログラムの充実 **重**
  - (5) 障害者スポーツ研修（施設職員対象）の実施 **重**
  - (6) スポーツコンシェルジュの実施 **重**
  - (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 **重**
  - (8) 高齢者が参加しやすいプログラムの充実 **重**
- 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** **拡**
  - (2) 子育て期のスポーツ・運動機会の充実 **重**
  - (3) 体育施設の託児スペース等の整備 **重**

### 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） **重**
  - (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 **重**
  - (4) 区民体育祭、スポーツ・レクリエーション大会の開催 **重**
  - (5) 各種スポーツ教室の実施 **重**
  - (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 **重**
- 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 **重**

## 〈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** **新**
  - (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 **新**
  - (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） **新**
  - (5) 民間スポーツ施設の活用の検討 **新**
- 2 杉並らしさを活かした取組
  - (1) スポーツを支える活動〈支えるスポーツ日本ー！〉の推進 **新**
  - (2) 地元のトップアスリートとの連携 **新**
  - (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） **新**
  - (5) スポーツ栄誉顕彰の実施 **新**
  - (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**

## 〈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 **重**
  - (3) 観るスポーツの推進（再掲） **新**
  - (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 **新**
  - (2) 高齢者に向けたスポーツ・運動の意識啓発 **新**
  - (3) フレイル（虚弱）予防の意識啓発 **重** **新**
  - (4) 障害者へのスポーツ・運動の普及啓発 **重** **拡**

### 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** **拡**
  - (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 **重** **拡**
  - (3) スポーツボランティアの意識啓発 **重**
  - (4) 障害者スポーツ研修（団体対象）の実施 **重**
- 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〉 **重**
  - (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 **重**

## 〈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

- 1 大会に向けた機運の醸成
  - (1) 区民懇談会の開催 **重**
  - (2) 地域イベントと連携した機運醸成への取組 **重**
  - (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 **重**
- 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 **重**
  - (3) チャレンジ・アスリートの実施（再掲） **重**
  - (4) スポーツボランティアの意識啓発（再掲） **重**

**重** 重点事業 **新** 新規事業 **拡** 拡充事業