

# 杉並区スポーツ推進計画・平成 25～29 年度 「健康スポーツライフ杉並プラン」(案) 概要版

位置付け ▶ スポーツ基本法に基づく「地方スポーツ推進計画」として位置づけます。  
また、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を踏まえ、杉並区におけるスポーツ推進の総合的な指針として策定します。

計画期間 ▶ 今後10年程度を見通した、平成25年度からの5年間を計画期間として策定し、総合計画・実行計画や教育ビジョン 2012 推進計画の改定などにあわせ、必要に応じて見直します。

## 目 標

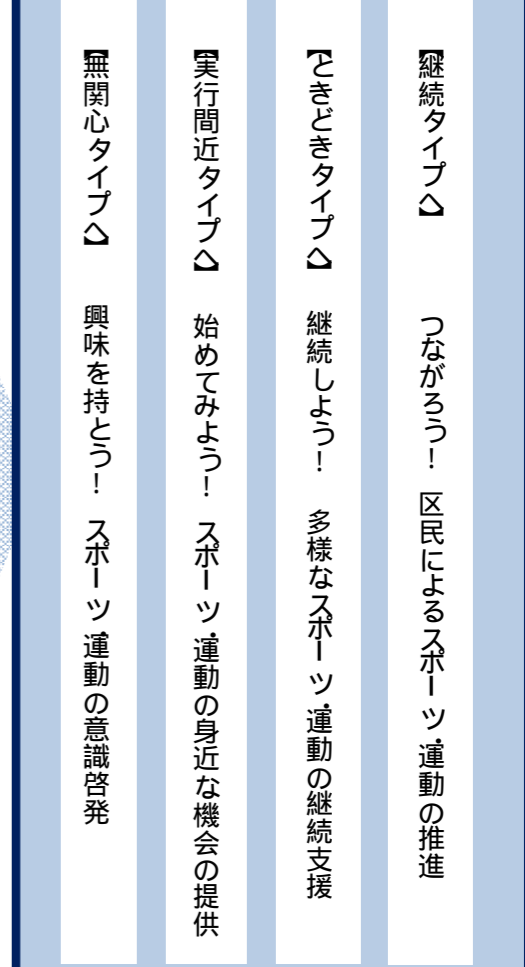
## 将来像

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

## 基本方針

子ども(18歳未満)を対象とした取組み  
子どものスポーツ・運動・遊びの推進

大人(18歳以上)を対象とした取組み



杉並らしさを活かした環境を整える取組み

スポーツ・運動をしたくなる環境づくり

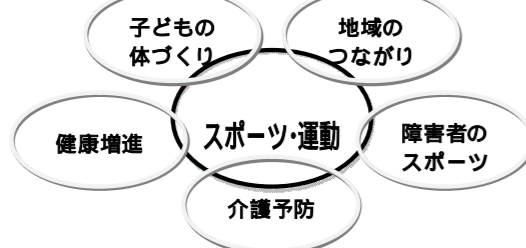
## 計画の視点

本計画は、日ごろ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、より多くの区民がスポーツや運動を身近に捉えられるよう、「健康づくり」を切り口として策定しました。そして、介護予防や生活習慣病の改善等に関連した「運動の重要性」との共通課題を捉え、庁内各部署が相互連携し、より効果的な事業の展開を進めます。

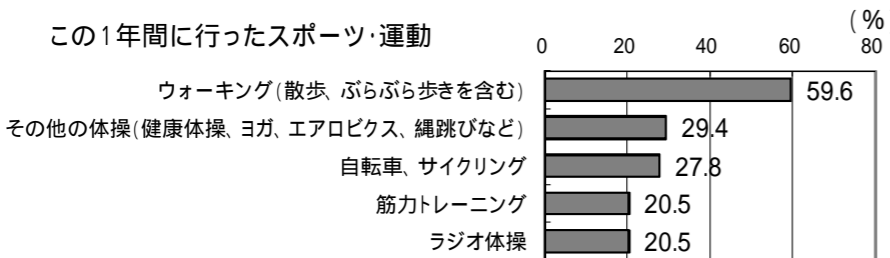
また、スポーツや運動は、個人の健康で豊かな生活にとって有効であるばかりでなく、仲間づくりや人と人とのつながりの機会を生み、豊かな人間関係の醸成につながります。本計画は、スポーツや運動を「する」「観る」「支える」「育てる」「誘う」などの多様な活動を通して、「地域社会における信頼関係」を育むという視点に立ち、豊かで活力に満ちた地域社会の形成を目指します。

## 「スポーツ」の捉え方と意義

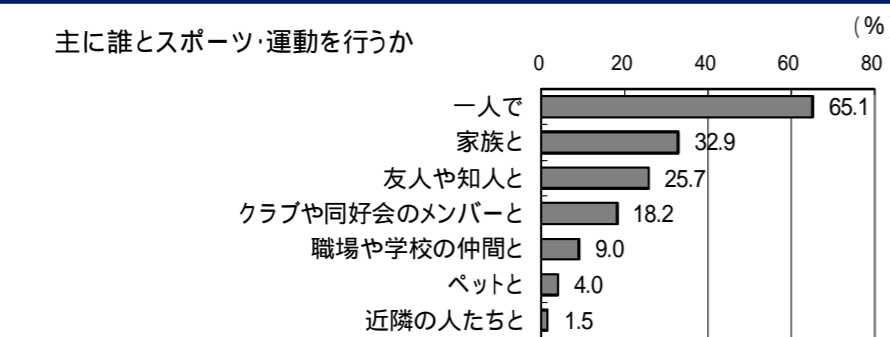
「スポーツ」の語源は「気晴らし」「遊び」です。しかし、ルールに基づき勝敗や記録を競う競技スポーツのことを「スポーツ」と考える方が多いのが現状です。本計画では、スポーツを多くの区民がより身近に感じることができるよう、例えば、ウォーキングや軽い体操、健康の維持増進や介護予防のための運動も含めて、「スポーツ・運動」と表現することにしました。そして、「スポーツ・運動」の様々な効用や効果を踏まえ、スポーツによる地域づくりを推進します。



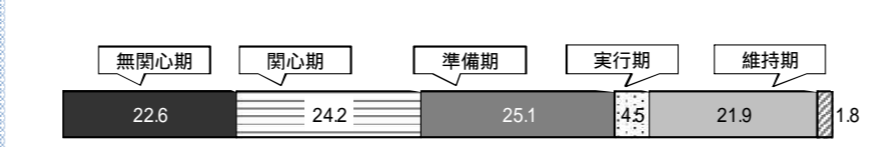
## 1年間にを行ったスポーツ・運動の種目は、約6割の人が「ウォーキング」、身近な場所で、気軽にできるスポーツ・運動をする人が多い



## スポーツ・運動を一人で行う人が約6割

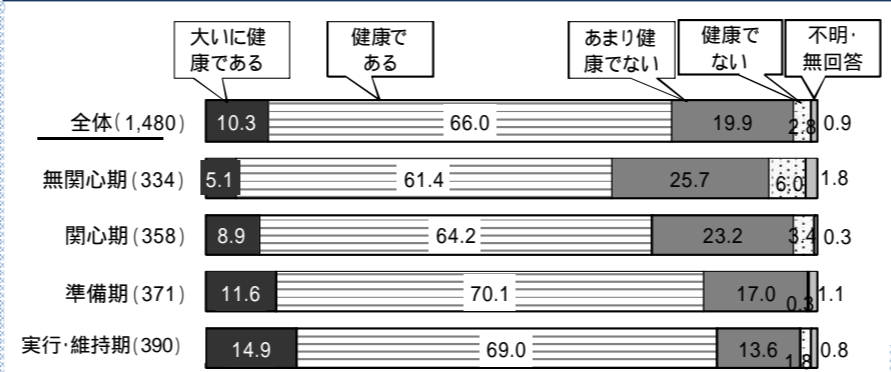


## 無関心期、関心期、準備期、実行・維持期が、ほぼ4分の1ずつ



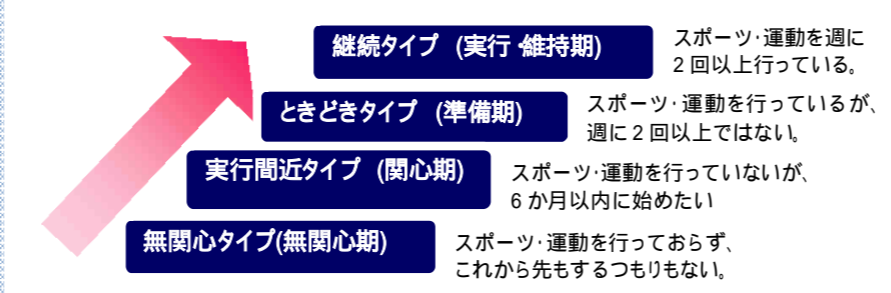
無関心期 = 現在、スポーツ・運動を行っておらず、これから先もするつもりはない  
関心期 = 現在、スポーツ・運動を行っていないが、6か月以内に始めようと思っている  
準備期 = 現在、スポーツ・運動を行っているが、定期的(週2回以上)ではない  
実行・維持期 = 現在、定期的(週2回以上)にスポーツ・運動を行っている

## 無関心期より関心期、準備期、実行・維持期とステージが上がるほど、「健康感」が高い



## スポーツ・運動の行動タイプに応じた取組み

より多くの区民が、スポーツ・運動がより身近になる生活スタイルに変わるよう、その人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。スポーツ・運動の行動を次の4タイプ(ステージ)に、現在のタイプから「継続タイプ」に向けて移行するよう支援します。



## 行動タイプ別の主な特徴

- ・高齢者は無関心タイプと継続タイプに二極化、30・40歳代の女性は実行間近タイプ、勤労者世代はときどきタイプが多い
- ・実行間近タイプは、区体育施設に「健康相談」「アフタースポーツの設備」など、直接スポーツ・運動をする設備以外の機能を期待している
- ・スポーツ・運動をしている人ほど、子どもの頃身体を動かすことが好き

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  
24年度 77.7%  
33年度 85.0%

目標2  
大人のスポーツ・運動への関心が高い  
無関心タイプの割合  
24年度 22.6%  
33年度 15.0%

目標3  
大人が週1回以上スポーツ・運動をしている  
大人の週1回以上のスポーツ・運動の実施率  
24年度 38.5%  
33年度 50.0%

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  
24年度 86.0%(注)  
33年度 90.0%

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  
24年度 11.9%  
33年度 35.0%

(注) 区民意向調査による

# 「健康スポーツライフ杉並プラン」基本方針と推進事業

## 子どものスポーツ・運動・遊びの推進

子ども  
<18歳未満>

学校での体づくりの取組みを充実させるとともに、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、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、幼児と保護者が運動や遊びに共に参加する取組みを促進するなど、子どもが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。

### 学校での体づくり活動の充実

- ・学校における体力向上の取組みの充実
- ・学校運動部活動の充実 / スポーツ大会等の挑戦機会の充実

### 地域での多様な遊び・スポーツ体験の充実

- ・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)
- ・身近な場所での外遊びの推進
- ・(仮称)杉並スポーツアカデミー(ジュニア)の実施
- ・スポーツ種目別の専門家による指導の充実
- ・多様なスポーツ体験の機会の充実 / 観るスポーツの推進

重点

学校運動部活動の充実

幼児期・学齢期の運動習慣づくりの推進

始めてみよう!

## 【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、川沿いウォーキングの推進など、身近な場所で、気軽にスポーツ・運動の参加を促す取組みを充実します。  
また、30・40歳代の女性で、スポーツ・運動を始めたい人の割合が多くなっているため、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。

### 気軽に参加できる身近なスポーツ・運動機会の提供

- ・ウォーキング・ジョギングからの運動習慣づくりの推進
- ・川沿いウォーキングコース等の整備 / インターネット、SNSによる情報提供
- ・ふらっと参加できるプログラムの充実 / 初心者スポーツ教室の実施
- ・障害者スポーツ教室の充実
- ・障害者スポーツ研修(施設職員対象)の実施 / 運動開始時個別相談の実施
- ・生活習慣病予防事業と体育施設等の教室との連続展開
- ・高齢者が参加しやすいプログラムの充実

### 子育て期のスポーツ・運動機会の充実

- ・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)
- ・子育て期のスポーツ・運動機会の充実 / 体育施設の託児スペース等の整備

重点

ウォーキング・ジョギングからの運動習慣づくりの推進

川沿いウォーキングコース等の整備

子育て期のスポーツ・運動機会の充実

興味をもとう!

## 【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、トップアスリートによる意識啓発や、まちの中でのキャンペーンなど、多様な角度からきっかけづくりを行い、その有効性や面白さに気が付くような取組を進めます。

さらに、生活習慣病予防や介護予防などの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。

### 多様な角度からのスポーツ・運動の意識啓発

- ・スポーツ始めキャンペーン
- ・トップアスリートによる啓発
- ・観るスポーツの推進(再掲)

- ・活動的な生活習慣のきっかけづくり
- ・生活習慣病予防のためのきっかけづくり
- ・高齢者向けのきっかけづくり

重点

スポーツ始めキャンペーン

活動的な生活習慣のきっかけづくり

広げよう!

## 計画の推進に向けて

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連携協力し、一丸となって取り組むとともに、外部委員の参画による「(仮称)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ます。

継続しよう!

## 【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、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よう、SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)を活用し情報発信を行うなど、それぞれの状況にあわせた支援等を提供します。

さらに、なかなか時間が取れ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。

### 地域でスポーツ・運動できる機会の充実

- ・川沿いウォーキングコースの整備(再掲)
- ・インターネット、SNSによる情報提供
- ・バリアフリーモニタリング等の実施
- ・各種スポーツ大会の開催
- ・各種スポーツ教室の実施

### 勤労者のスポーツ・運動支援

- ・体育施設での勤労者のスポーツ・運動支援事業
- ・勤労者が地域に参加しやすい環境の整備

重点

インターネット・SNSによる情報提供

勤労者のスポーツ・運動支援

【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、積極的に、家族や友人・知人をスポーツ・運動の場に誘う役として、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、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るため、スポーツ・運動を通じた仲間づくりや交流を促進します。

重点

- ・スポーツ・運動を誘いあうしくみづくり
- ・地域のスポーツネットワークづくりの推進
- ・スポーツボランティアの意識啓発
- ・(仮称)杉並スポーツアカデミーの実施
- ・障害者スポーツ研修(団体対象)の実施

### 高齢者のスポーツ・運動支援

- ・スポーツ始めキャンペーン<誘いあって参加しよう>
- ・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新設等

地域のスポーツネットワークづくりの推進

スポーツ始めキャンペーン<誘いあって参加しよう>

つながろう!

## スポーツ・運動をしたくなる環境づくり

環境整備

杉並区は東西に緑地や公園を伴った3本の川が流れており、地域ごとに体育施設が点在しています。そこで、川沿いを活用した取組を進めるとともに、体育施設を「地域がまるごと元気になる」拠点として、誰もが気軽に健康・体力づくりに取り組めるよう充実を図ります。

また、「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、仲間が広がり地域がつながることを目指します。

### スポーツ・運動を楽しめる環境の整備

- ・地域の拠点としての体育施設の整備・充実
- ・学校施設の有効活用の促進
- ・体育施設の登録手続きの見直し
- ・川沿いウォーキングコース等の整備(再掲)
- ・民間スポーツ施設の活用の検討

### 杉並らしさを活かした取組

- ・スポーツを支える活動<支えるスポーツ日本一!>の推進
- ・地元のトップアスリートとの連携
- ・スポーツボランティアの意識啓発(再掲)
- ・総合型地域スポーツクラブの活動支援
- ・(仮称)杉並スポーツアカデミーの実施(再掲)
- ・スポーツ栄誉顕彰の見直し
- ・スポーツ交流の充実

重点

地域の拠点としての体育施設の整備・充実

スポーツを支える活動<支えるスポーツ日本一!>の推進