

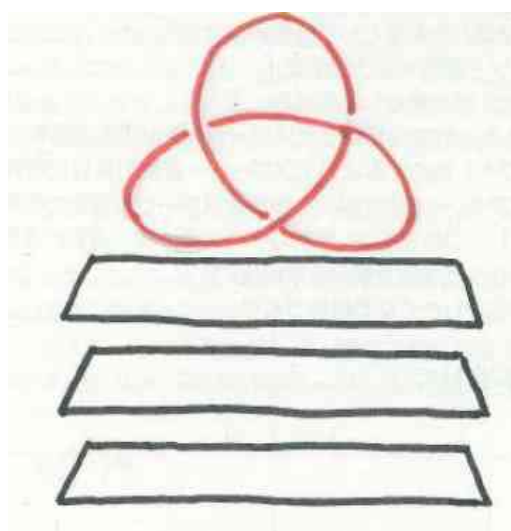
閲 覧 用

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)

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



写真・イメージ図等掲載予定

杉並区教育委員会

ご意見をお寄せください。（区民等の意見提出手続）

杉並区スポーツ推進計画「健康スポーツライフ杉並プラン（案）」につきまして、郵便、ファクス、Eメールまたは閲覧場所に設置しました意見用紙に書いて、皆様のご意見をお寄せください。区公式ホームページの電子掲示板にご意見を書き込むこともできます。

なお、ご意見をお寄せいただく際には、お名前・ご住所（在勤の方は勤務先の名称及び所在地、在学の方は学校名と所在地）、事業者の方は事業所の名称所在地・代表者氏名をお書き添えください。（公表はいたしません）

いただいたご意見の概要とそれに対する教育委員会の考え方は、平成25年10月頃に公表する予定です。

* 策定の趣旨等は案本文に掲載しております。

【閲覧場所】

教育委員会事務局スポーツ振興課(区役所東棟6階)、区政資料室
(区役所西棟2階)、区民事務所・分室、駅前事務所、図書館、
体育館・運動場

意見募集期間 平成25年6月21日(金)から
平成25年7月20日(土)まで

意見提出先 杉並区教育委員会事務局スポーツ振興課
〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1
FAX 03-5307-0693
E-mail SP-SINKO@city.suginami.lg.jp

杉並区公式ホームページ <http://www.city.suginami.tokyo.jp>

問合せ先 教育委員会事務局スポーツ振興課
電話 03-3312-2111(代表)



目 次

第1章 計画策定の趣旨.....	2
1 計画策定の背景と趣旨.....	2
2 計画の視点.....	3
3 計画の位置付け.....	3
4 計画期間と見直し.....	4
5 「スポーツ」の捉え方と意義.....	5
第2章 スポーツをとりまく現状.....	7
1 「区民のスポーツ・運動に関するアンケート調査」から.....	7
2 スポーツ・運動の行動タイプに応じた取組み.....	13
第3章 計画が目指す将来像と基本方針.....	16
1 将来像（ビジョン）.....	16
2 目標と目標数値.....	17
3 基本方針.....	18
第4章 推進に向けた事業展開.....	22
1 子ども（18歳未満）を対象とした取組み.....	22
子どものスポーツ・運動・遊びの推進.....	22
2 大人（18歳以上）を対象とした取組み.....	26
【無関心タイプへ】 興味を持とう！スポーツ・運動の意識啓発.....	26
【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.....	29
【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.....	34
【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.....	37
3 杉並らしさを活かした環境を整える取組み.....	40
スポーツ・運動をしたくなる環境づくり.....	40
第5章 計画の推進に向けて.....	44
資料編.....	

第1章 計画策定の趣旨

1 計画策定の背景と趣旨

1-1 スポーツ基本法に基づく自治体の責務として

杉並区では、平成24年3月、「杉並区基本構想(10年ビジョン)」の実現に向け、杉並区総合計画と杉並区実行計画を策定しました。

杉並区教育委員会では、平成24年6月、「杉並区教育ビジョン2012」の実現に向け、「杉並区教育ビジョン2012推進計画」を策定し、スポーツ分野の目標として、「気軽に運動を楽しみ、生涯にわたる仲間づくり・健康づくりを進めます」を掲げています。

国においては、平成23年に50年ぶりにスポーツ振興法が全部改正され、「スポーツ基本法」が施行されました。その前文には、「スポーツは世界共通の人類の文化である」、「スポーツは、人間関係の希薄化等の問題を抱える地域社会の再生に寄与するものである」、「スポーツは、健康で活力に満ちた長寿社会の実現に不可欠である」と明記されています。

こうした状況を踏まえ、スポーツ基本法で、新たに自治体の責務として謳われている地域の特性に応じた施策の策定と実施について、区として取り組むべき内容を盛り込み、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策定する計画が、『杉並区スポーツ推進計画』です。

1-2 地域づくりのための1つのアプローチとして

平成23年に発生した東日本大震災は、私たちの心の中にある「人と人の絆と支えあいの大切さ」を呼び覚ましました。「人と人の絆と支えあい」のある地域コミュニティのもとで、出会いや交流の機会が増し、心豊かでやさしく、安全に暮らせるまちが形成されていきます。

区民が地域で健康に暮らすことのできる社会を実現するために、「スポーツや運動」には様々な効果が期待されます。この計画は、個人の記録向上や健康体力の維持増進を目指すだけでなく、スポーツを通して、仲間づくり、そして地域づくりへとつなげていくことを、大きな目標としています。

平成25年は、スポーツ祭東京2013が開催され、2020年のオリンピック・パラリンピック競技大会の開催都市が決まる、東京のスポーツにとって重要な年です。区民の皆さんにとっては、スポーツデビューやボランティアデビューをかざる絶好のチャンスといえます。

このような時代背景のもとに策定した、杉並区初のスポーツ推進計画を『健康スポーツライフ杉並プラン』と名付け、地域づくりの1つのアプローチとするものです。

2 計画の視点

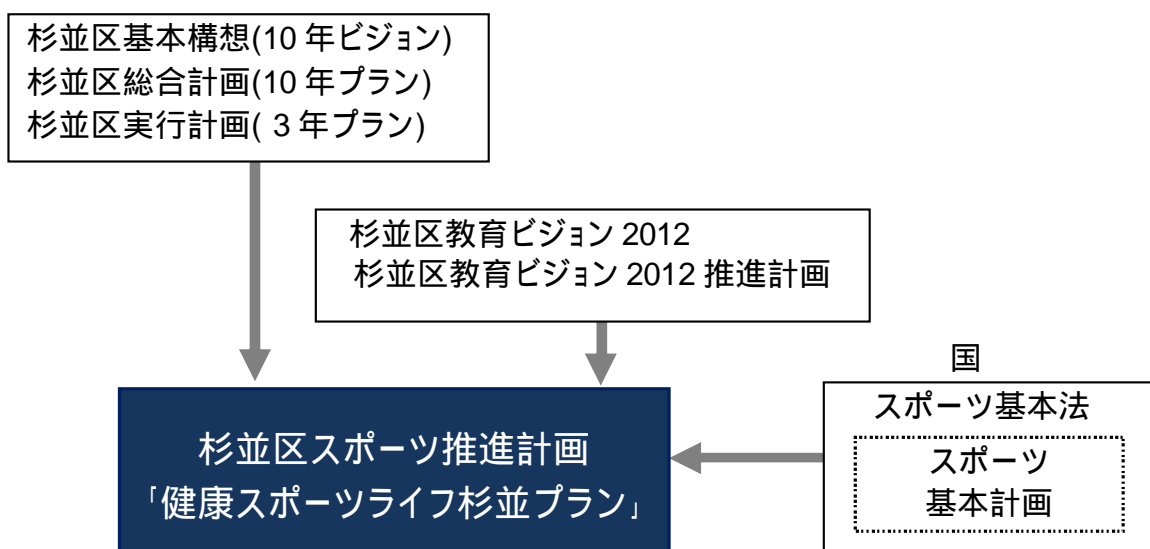
本計画は、日ごろスポーツや運動を行っていない人や、関心が薄い人、「スポーツはハードルが高い」と感じる人も含めて、より多くの区民を対象に、スポーツや運動を身近に捉えることができるよう、日常生活に身近な「健康づくり」を切り口として策定しました。「健康づくり」を通してスポーツや運動への関心を高めるとともに、介護予防や生活習慣病の改善等に関連した「運動の重要性」との共通課題を捉え、異なる関連部署が個々に実施している事業を有機的に相互連携することで、より効果的な事業の展開を進めます。

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むことにより、豊かな人間関係の醸成につながります。さらに、スポーツや運動を通して地域におけるコミュニケーションが活発になり、よりよく機能することで、日ごろの声かけや地域の防犯など、安全安心なまちづくりにも重要な役割を果たします。本計画は、スポーツや運動を「する」「観る」「応援する」「支える」「育てる」「誘う」などの多様な活動を通して、地域社会における信頼関係が育まれるという視点にたち、スポーツや運動を通じて、認めあい支えあう、豊かで活力に満ちた地域社会の形成を目指します。

3 計画の位置付け

本計画は、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」として位置づけます。

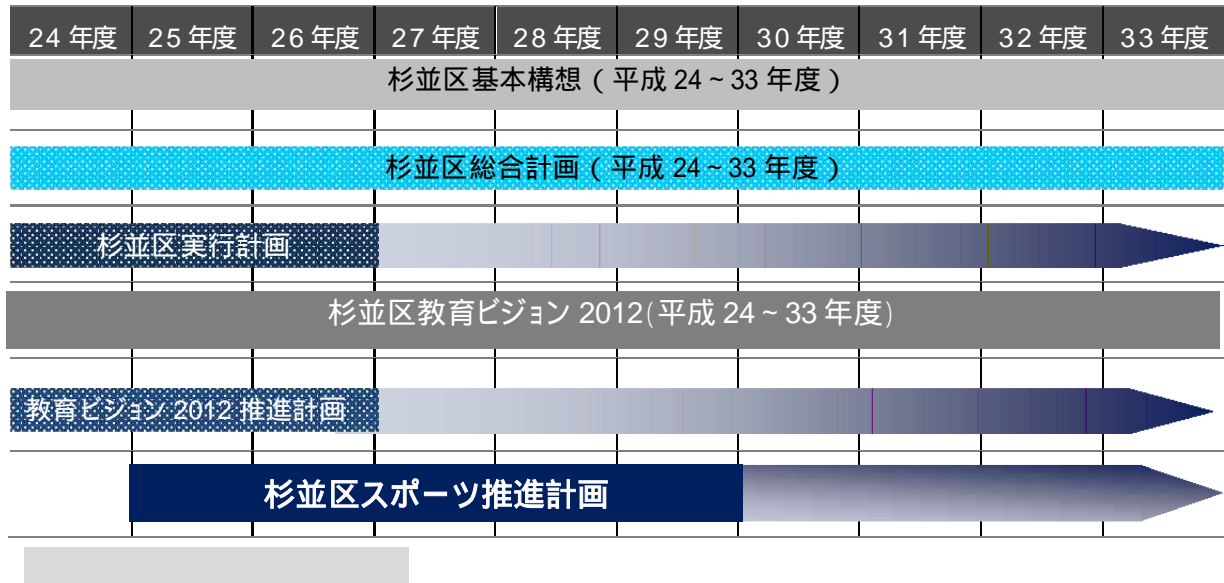
また、本計画は、杉並区基本構想(10年ビジョン)及び杉並区教育ビジョン2012を踏まえ、杉並区におけるスポーツ推進の総合的な計画として策定します。



4 計画期間と見直し

本計画は、杉並区基本構想や杉並区教育ビジョン 2012 が 10 年間を見据えているため、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ました。

今後、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を行います。



5 「スポーツ」の捉え方と意義

5-1 「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。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」と捉える考え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、スポーツの概念を広く捉えることとし、例えば、ウォーキングや軽い体操なども含め、また、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。

本計画では、以下のような「スポーツ・運動」による効用や効果を踏まえ、生涯にわたり自主的にスポーツ・運動に親しめるようなしくみを整え、スポーツ・運動による地域づくりを推進することとします。

5-2 「スポーツ・運動」の意義

(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、「するスポーツ」だけでなく、「観る」「支える」など、スポーツには様々な関わり方や楽しみ方があり、それらを通じ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、健康な体づくりに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、子どもの頃にスポーツが好きだった人は、スポーツを続ける傾向が高く、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) 健康増進

虚血性心疾患や脳血管疾患などの生命に関わる重い病気は、不適切な食生活、運動不足など不健康な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く続ける取組みが必要です。

(4) 介護予防

超高齢社会を目前に、健康寿命(心身ともに自立し、健康的に生活できる期間)とい

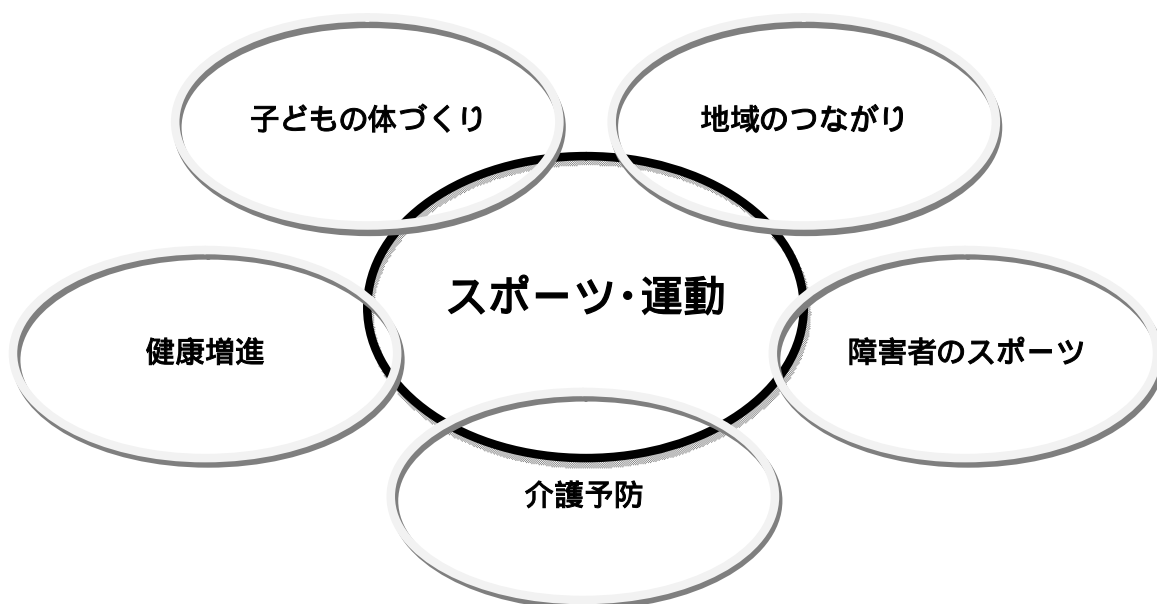
う視点に立ち、介護予防の取組みがますます重要となります。「寝たきり」や「要介護」となる主要な要因として、「生活習慣病」、「認知症」、「運動器の障害」が挙げられますが、運動やスポーツは、これらの予防に大変有効です。その人の身体状態に応じて、日常生活においてスポーツ・運動を継続することが重要です。

(5) 障害者のスポーツ

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。障害者も健常者とともスポーツ・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するとともに、災害に強いまちづくりにも重要な役割を果たすことが期待されます。



第 2 章 スポーツをとりまく現状と課題

1 「区民のスポーツ・運動に関するアンケート調査」から

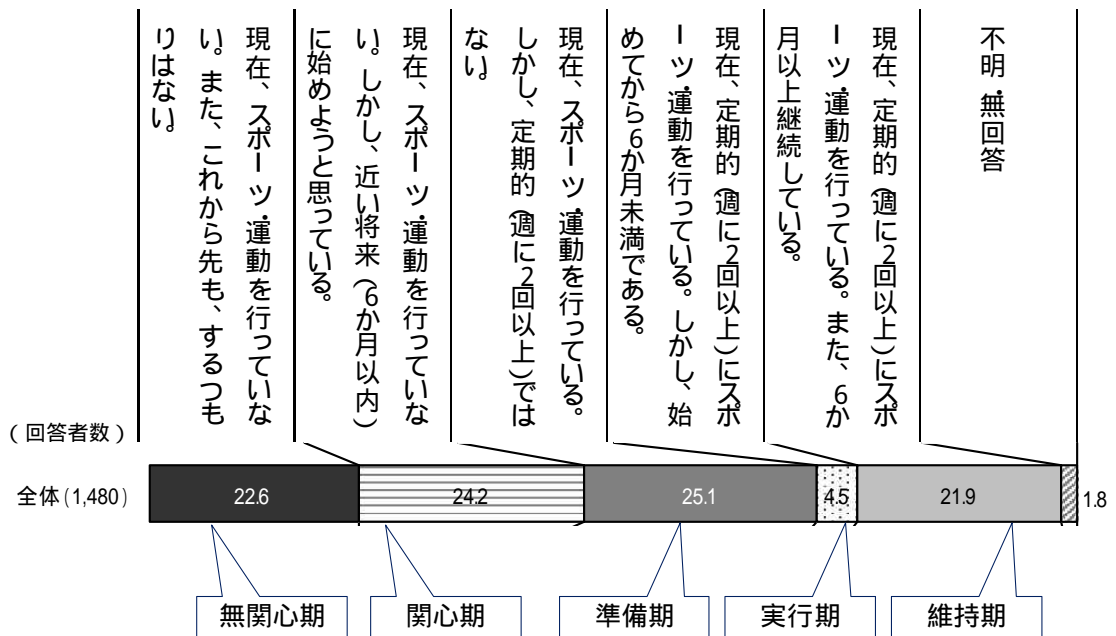
(平成 24 年度実施)

1-1 スポーツ・運動の実施状況

無関心期、関心期、準備期、実行・維持期が、ほぼ4分の1ずつとなっている。

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(22.6%)」、「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(24.2%)」、「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(25.1%)」、「現在、定期的(週2回以上)にスポーツ・運動を行っている(26.4%)」という回答が、ほぼ4分の1ずつとなっています。

図1 スポーツ・運動の実施状況と今後の意向



スポーツ・運動実施状況の区分(詳細は13ページをご覧ください)

アンケートでは、次の区分別に、現状と特徴を集計しています。

- 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(週に2回以上)ではない
- 実行・維持期 = 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」

「無関心期」から「実行・維持期」になるほど「健康感」が高い

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76.3%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76.4%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・運動の実施状況による違いでみると、「健康感」は、無関心期から実行・維持期になるにつれて値が高く、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、関心期がもっとも値が高く、実行・維持期の約2倍であるなど、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)

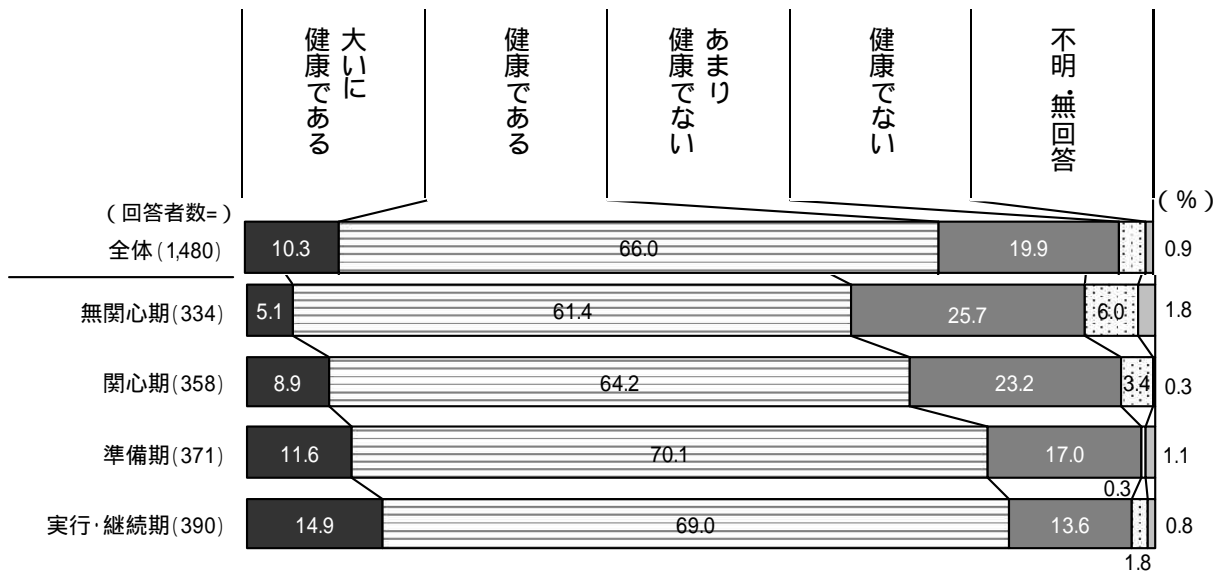
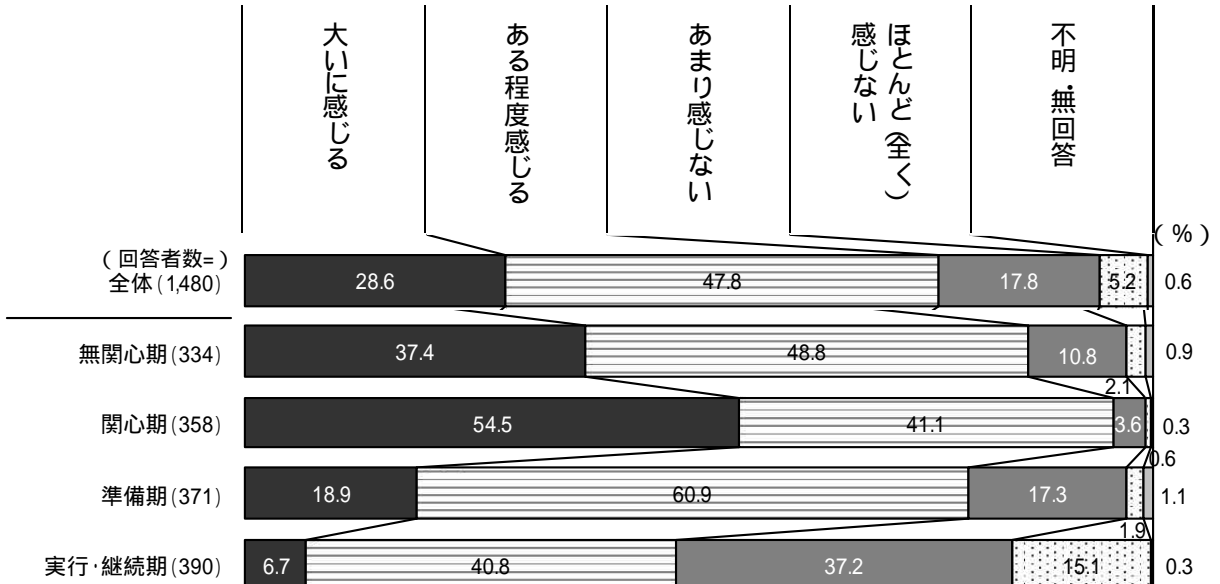


図3 運動不足を感じるか(運動不足感)



1-3 スポーツ・運動をしている人の状況

1年間に行ったスポーツ・運動は、第1位が「ウォーキング」で、約6割の人が行っている。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（上位5位）は、「ウォーキング」が59.6%と突出して多く、「その他の体操（健康体操、ヨガ、エアロビクス、縄跳びなど）」、「自転車、サイクリング（27.8%）」と続いています。「ウォーキング」と、「その他の体操（健康体操、ヨガ、エアロビクス、縄跳びなど）」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、主にスポーツ・運動を行う場所（区内）は、「道路や遊歩道（40.6%）」「自宅（33.0%）」「広場や公園・緑地（26.3%）」の順に高く、身近な場所で、気軽にできるスポーツ・運動が多くの区民に親しまれています。

図4 この1年間に行ったスポーツ・運動(○はいくつでも / 上位5位)

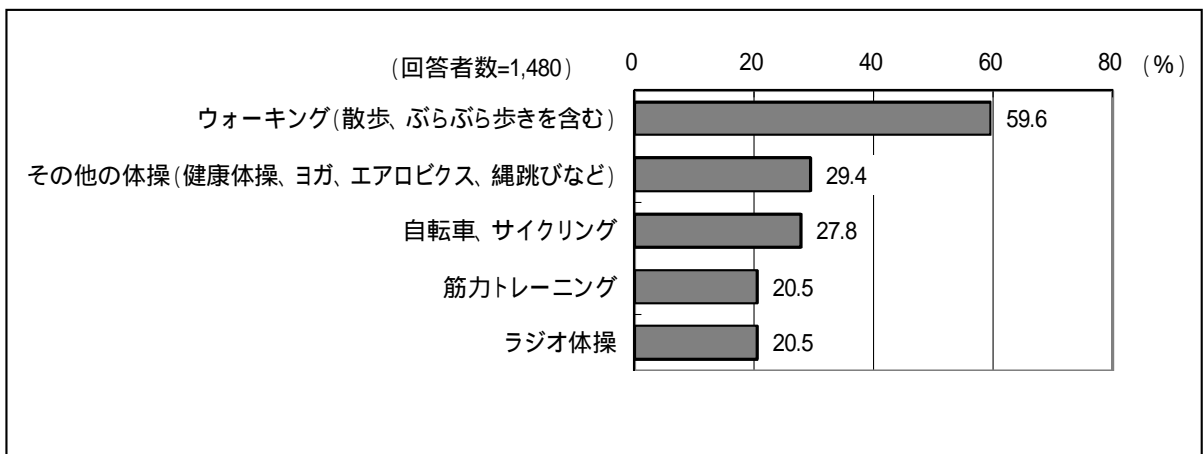


図5 今後行ってみたいスポーツ・運動(○はいくつでも / 上位5位)

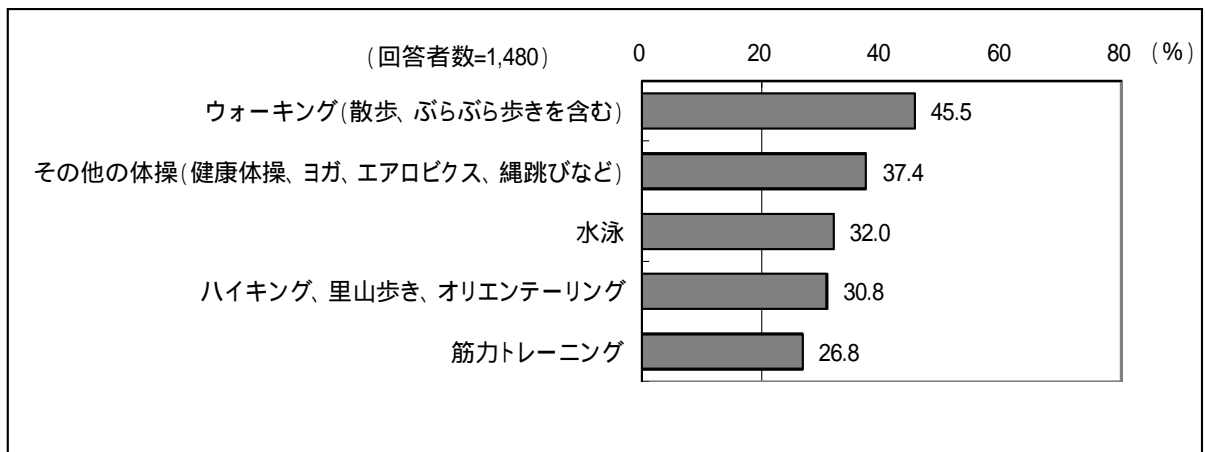
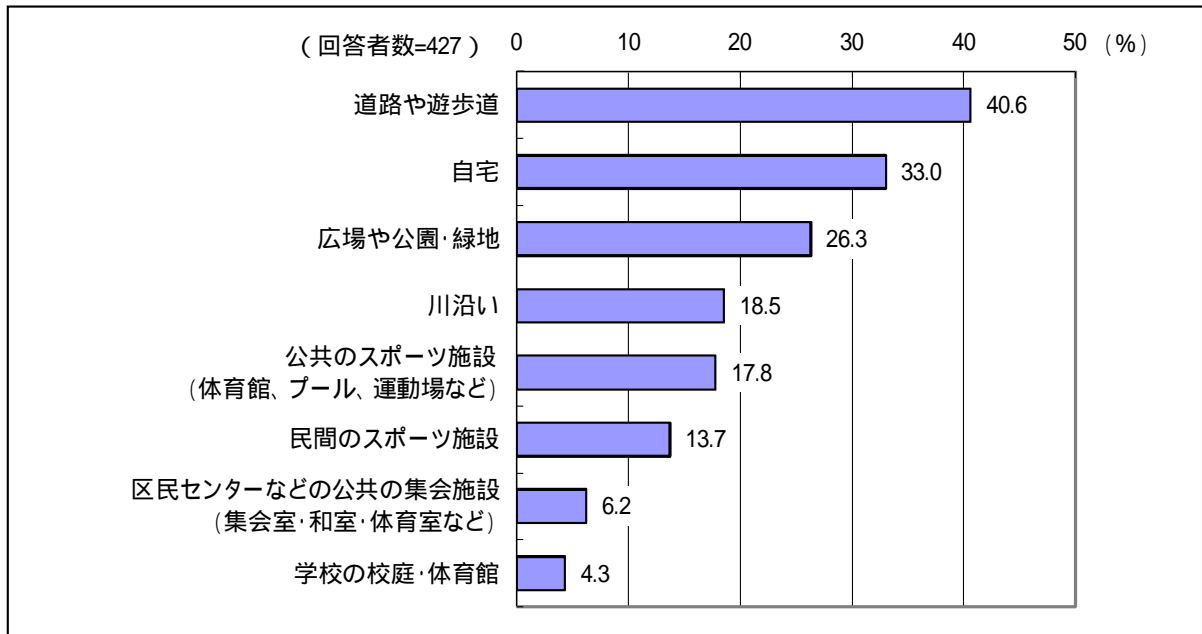


図6 スポーツ・運動を行う場所(区内)(○はいくつでも)



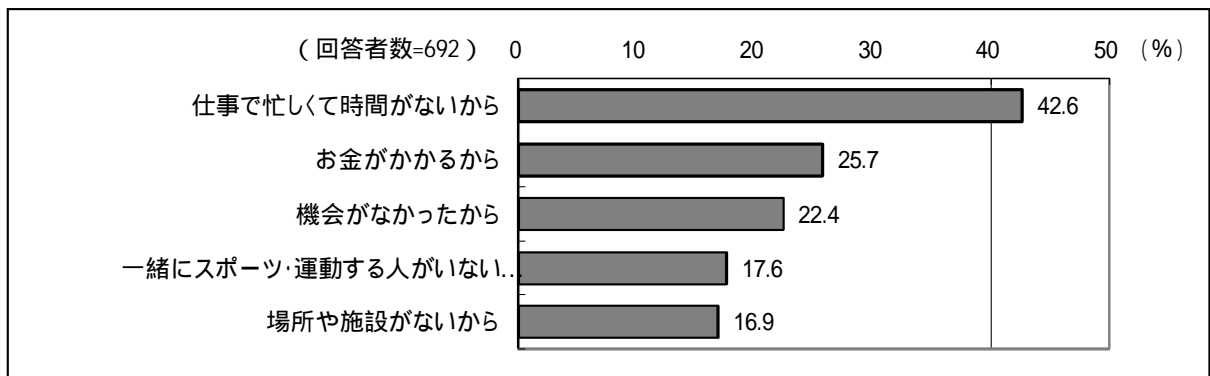
1-4 スポーツ・運動をしていない人の状況

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。

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(42.6%)」が最も多く、「お金がかかるから(25.7%)」「機会が無かったから(22.4%)」「一緒にスポーツ・運動する人がいないから(17.6%)」となっています。

6位以降にも、「家事で忙しくて時間がないから(15.2%)」「育児で(13.9%)」「介護で(5.1%)」など、忙しくて時間がとれないという理由が続いています。

図7 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)



1-5 スポーツ・運動実施と人とのつながり

スポーツ・運動を一人で行う人が約6割、家族と一緒にいる人は約3割である。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ていない人が8割を超える。

スポーツ・運動を一人で行う人は65.1%と約6割ですが、家族と一緒にスポーツ・運動を行う人も32.9%と約3割を占めています。クラブ・同好会への加入については、「既に参加している」と「参加したい」の合計は54.8%、「参加したくない」が42.0%となっています。

また、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11.9%であり、8割以上が「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 主に誰とスポーツ・運動を行うか(○はいくつでも)

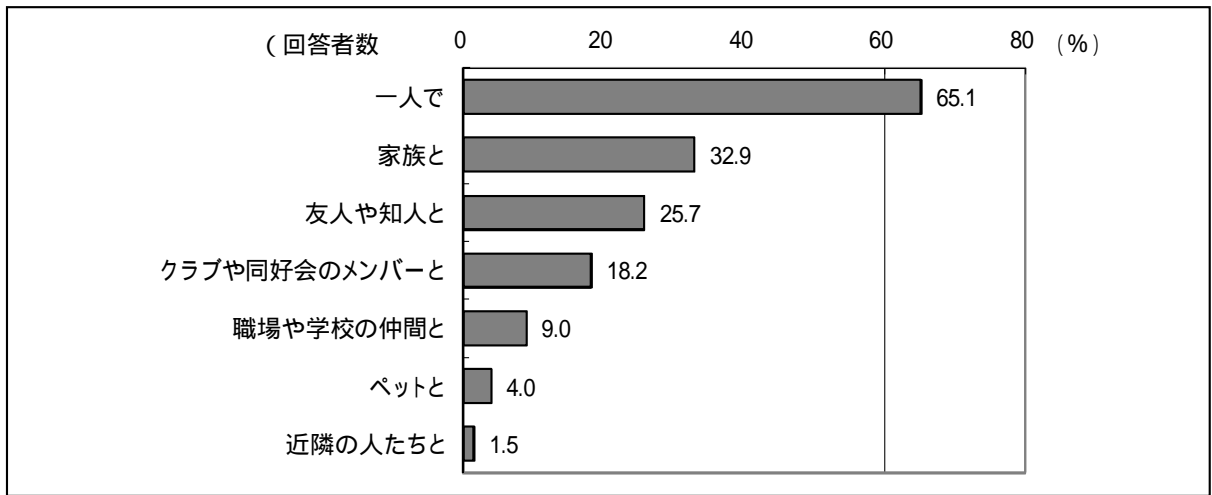


図9 クラブ・同好会への加入状況

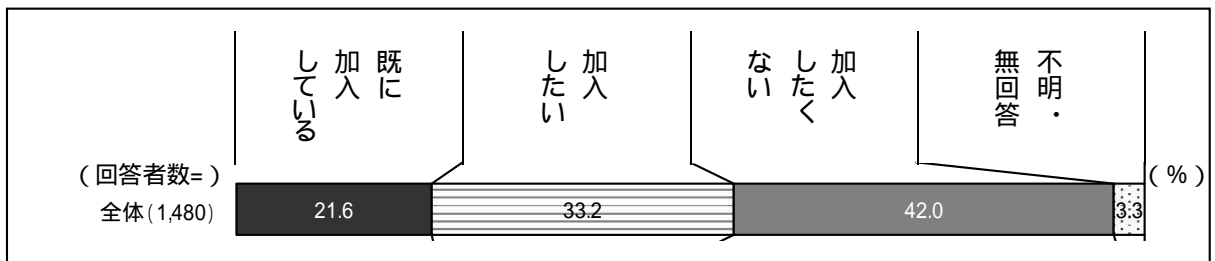
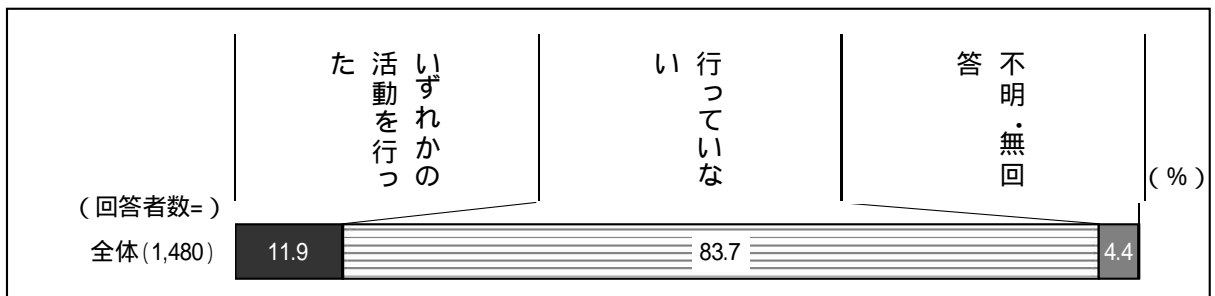


図10 この1年間、スポーツ・運動に関するボランティア活動を行ったか

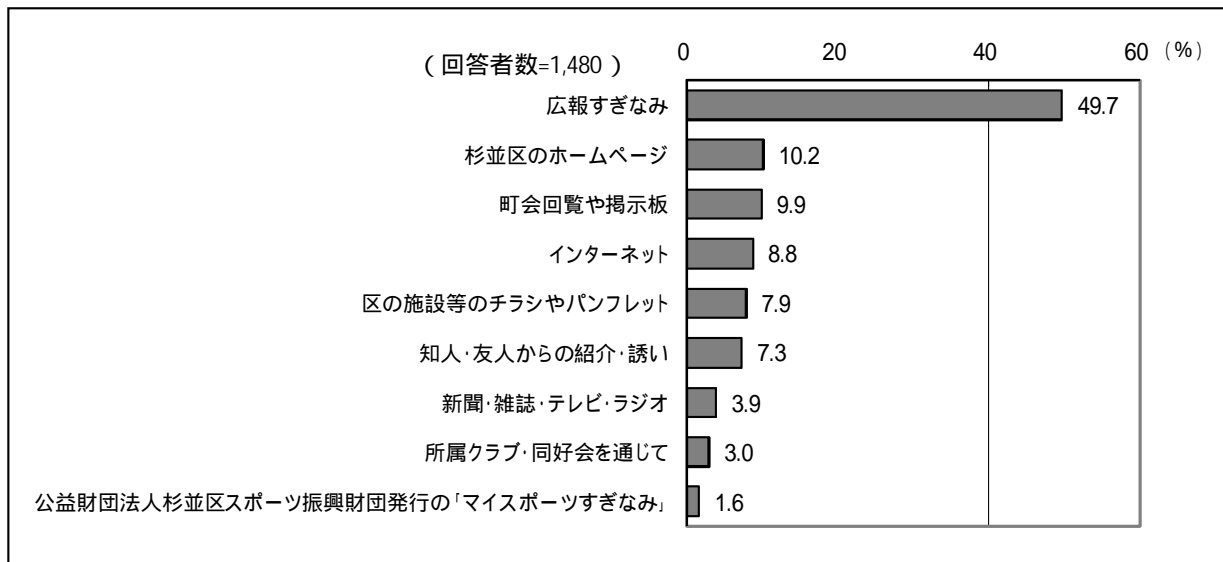


1-6 スポーツ情報の入手手段

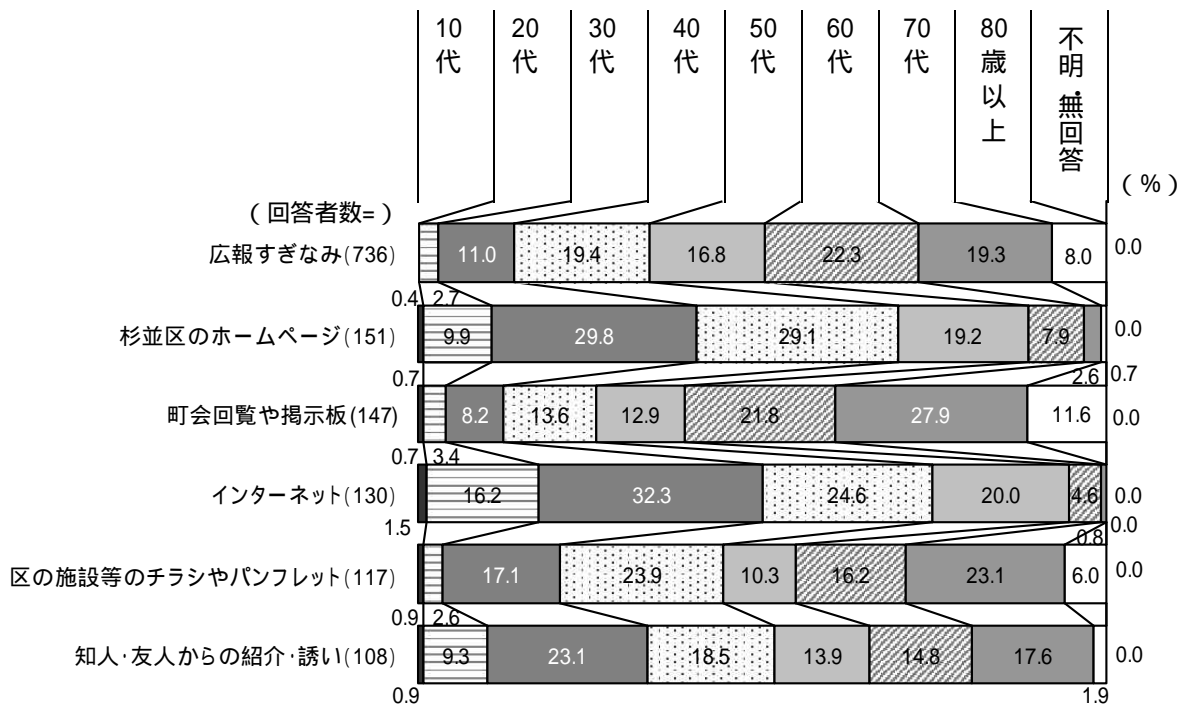
スポーツ情報の入手手段は、「広報すぎなみ」が突出して多いが、20～40代はホームページなどの電子媒体から入手している。

杉並区のスポーツ情報は、「広報すぎなみ」からの入手が49.7%と約半数であり、次いで「杉並区のホームページ(10.2%)」、「町会回覧板や掲示板(9.9%)」、「インターネット(8.8%)」と僅差で続いています。これを年代別にみると、「広報すぎなみ」、「町会回覧板や掲示板」などの紙を媒体とした入手手段は、年齢の高い人の割合が高く、「杉並区のホームページ」などの電子媒体は20代～40代が約7割を占めています。スポーツの情報提供には、年代に応じてより有効な手段を選択する必要があります。

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)



年代別にしてみると



2 スポーツ・運動の行動タイプに応じた取組み

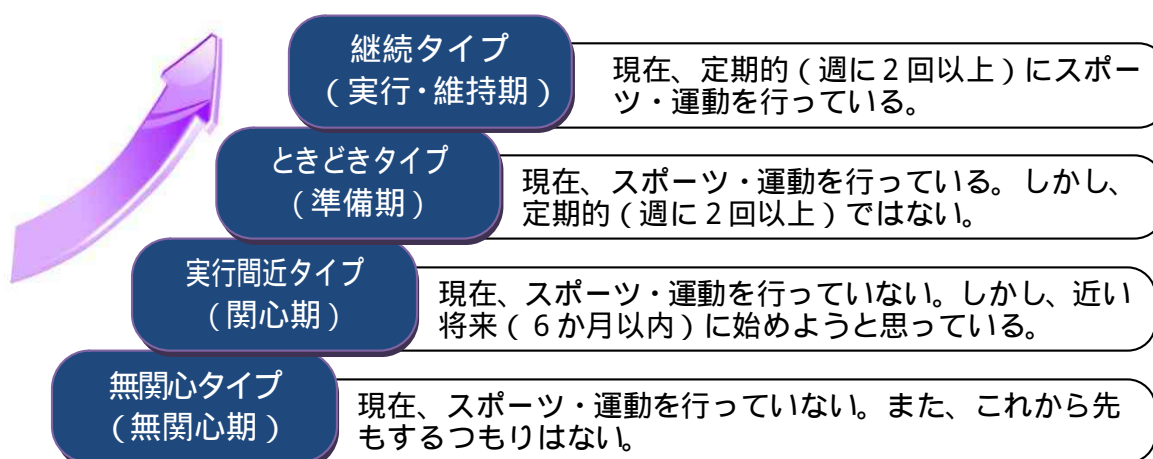
2-1 スポーツ・運動が身近な生活スタイルへ

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、一人ひとりの生活スタイルに、スポーツ・運動がより身近になることが重要です。

そこで、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。

まず、この考え方にに基づき、成人のスポーツ・運動行動と意識を4つのタイプ(ステージ)に分け、現在のタイプから「継続タイプ」に向けて、段階的に次のタイプに移行するよう支援します。

自分が今どのタイプかを把握し、それぞれのタイプに応じた取組みを実行していくことで、スポーツ・運動がより身近になり、より健康で豊かな生活を送れることを目指します。



2-2 「スポーツ・運動行動タイプ」別の現状と特徴

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、ほぼ同じ割合となっており、これも杉並区の1つの大きな特徴といえます。

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	22.6%	24.2%	25.1%	26.4%

さらに、それぞれのタイプごとに分析すると、次ページのような特徴が分かります。

特徴 「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ことがわかります。

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。

また、高齢者は無関心タイプと継続タイプが多く、スポーツ・運動をする人とならない人の二極化の傾向がみられます。実行間近タイプには30・40歳代の女性で、同居の家族に高校生以下の人が多いことから子育て世代が、ときどきタイプは男性では60歳代以下、女性では30歳代以下に多いことから勤労者世代が多いことが推測されます。

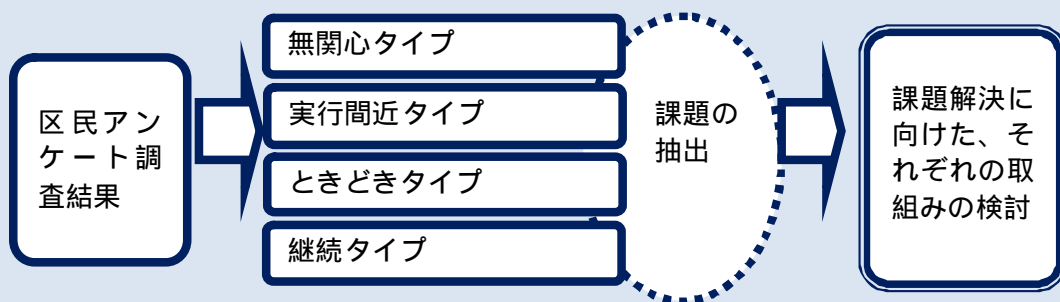
特徴 実行間近タイプは、区体育施設に直接スポーツ・運動をするための設備以外の機能を期待している。

さらに、実行間近タイプは区体育施設に対して、「健康相談できる」「アフタースポーツの設備」「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、ときどきタイプはスポーツ・運動と直接関係の無い設備の必要性をあまり感じていません。

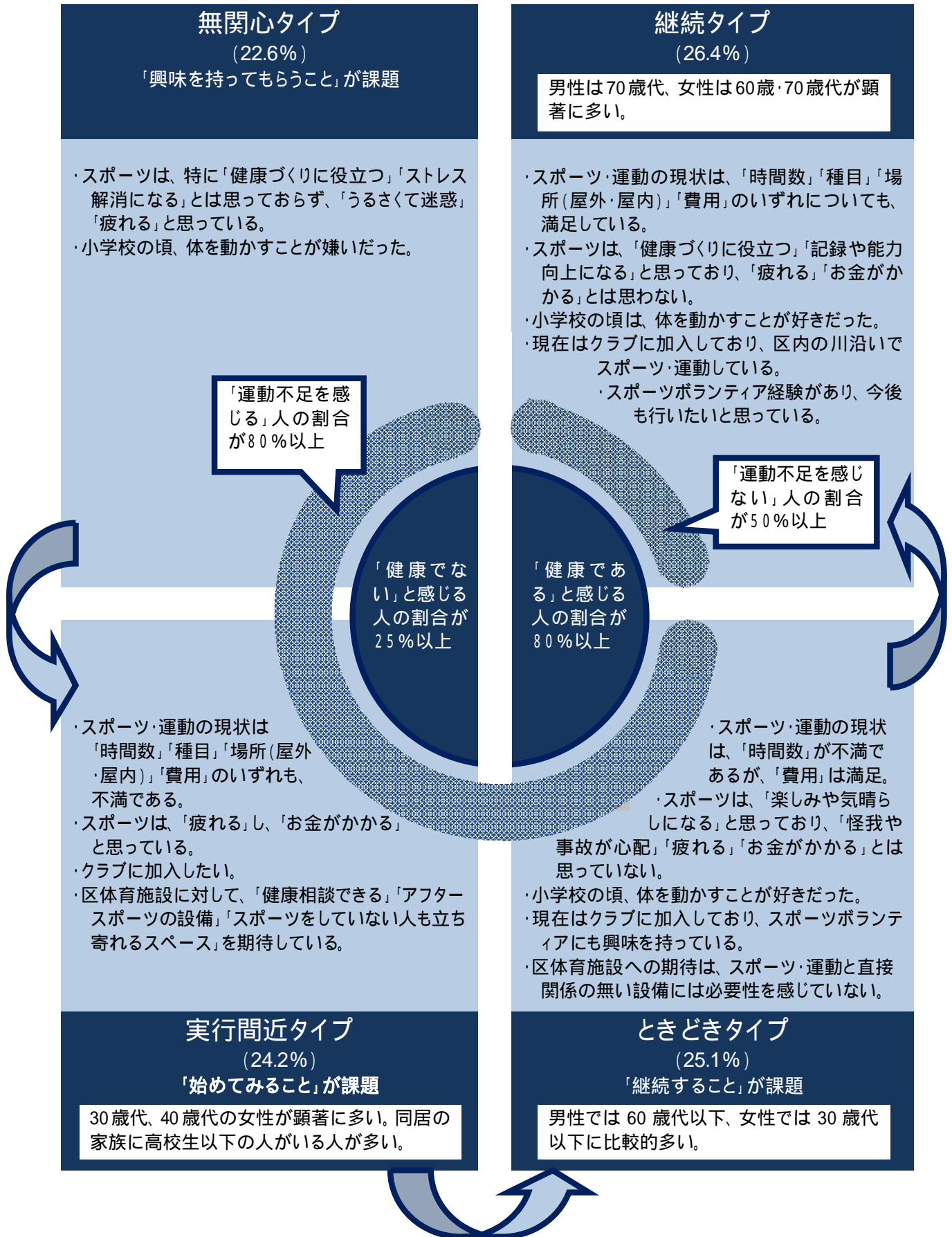
特徴 スポーツ・運動をしている人ほど、子どもの頃身体を動かすことが好きである。

スポーツ・運動をしている人ほど、子どもの頃に身体を動かすことが好きだったという傾向がみられます。

行動タイプ別の計画策定のイメージ



4つのタイプの特徴



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

54万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、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、教育委員会だけでなく、関連部署や多くの関係団体・関係者ととも、目標の達成を目指します。

目標は、具体的なものとし、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とし、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	大人の週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	現状値 (平成24年度実施)	目標値 (平成29年度)	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	77.7%	82.0%	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	22.6%	18.0%	15.0%	平成24年度は区民のスポーツ・運動に関するアンケート調査 平成25年度からは区民意向調査
3. 成人の週1回以上のスポーツ・運動の実施率	38.5%	45.0%	50%	区民意向調査
4. 健康であると感じている人の割合	86.0%	88.0%	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	11.9%	25.0%	35.0%	平成24年度は区民のスポーツ・運動に関するアンケート調査 平成25年度からは区民意向調査


3 基本方針

大人（18歳以上）を対象としたスポーツ・運動への取組みについては、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みについては、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。


さらに、これらの取組みの基盤となる環境を整える取組みとあわせた6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）を対象とした取組み


 子どものスポーツ・運動・遊びの推進

(2) 大人（18歳以上）を対象とした取組み


 【無関心タイプへ】
興味を持とう！スポーツ・運動の意識啓発

 【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

 【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

 【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み

 スポーツ・運動をしたくなる環境づくり

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



【無関心タイプへ】
興味を持とう！スポーツ・運動の意識啓発



【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



【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



【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み

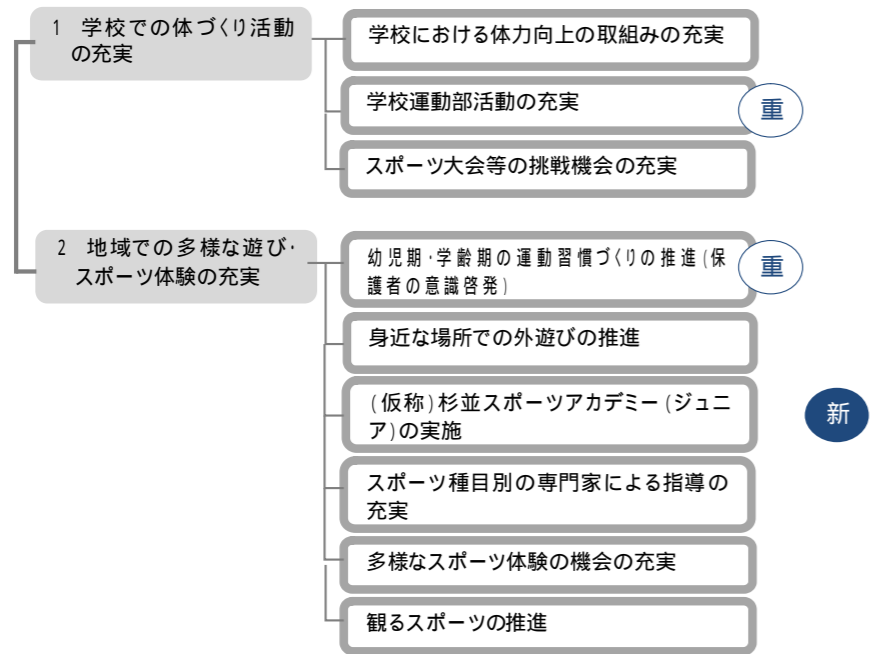


スポーツ・運動をしたくなる環境づくり

6本の柱と事業体系

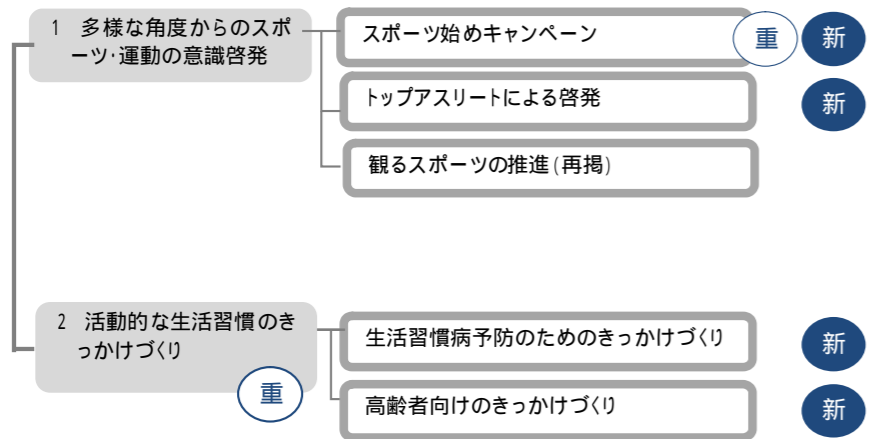
(1) 子ども(18歳未満)を対象とした取組み

● 子どものスポーツ・運動・遊びの推進



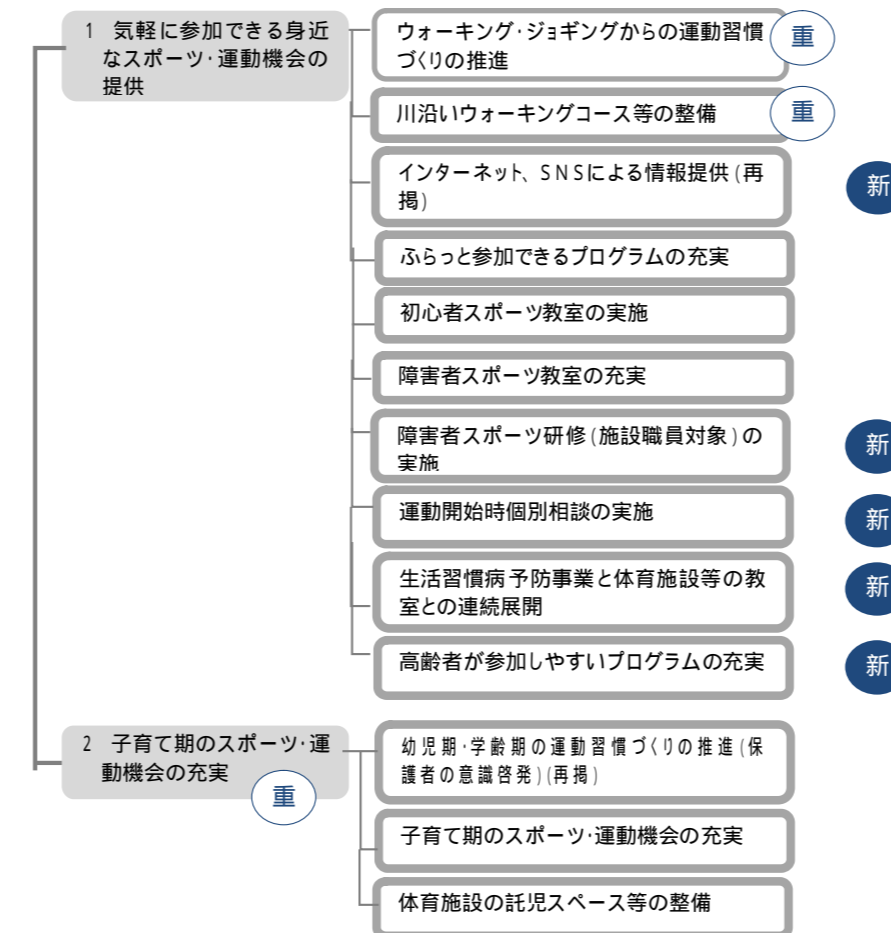
(2) 大人(18歳以上)を対象とした取組み

● 【無関心タイプへ】興味を持とう! スポーツ・運動の意識啓発

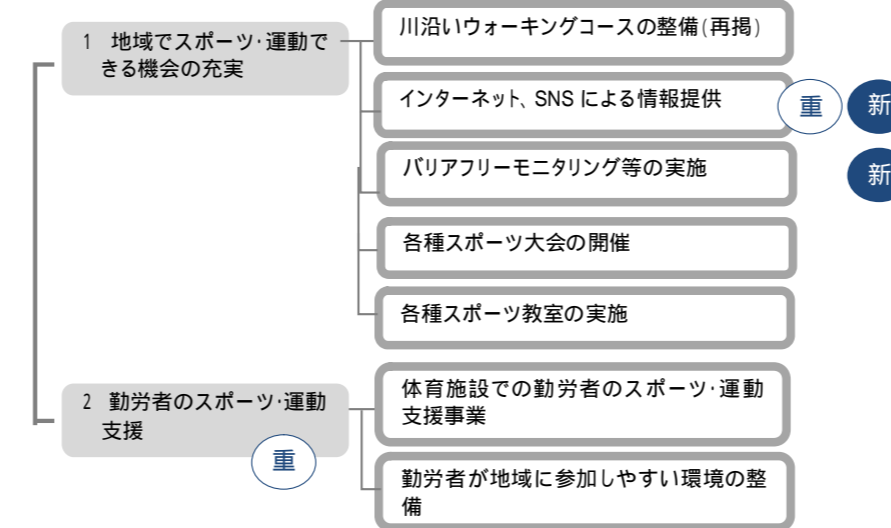


重 : 重点事業 **新** : 新規事業

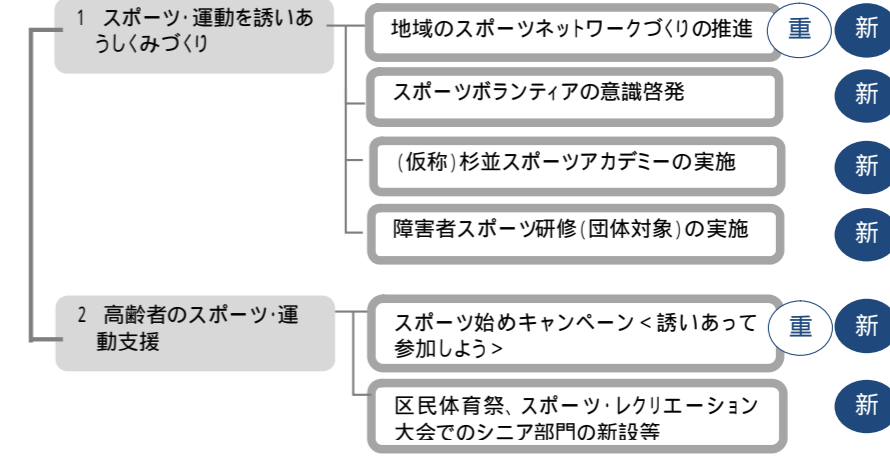
● 【実行間近タイプへ】始めてみよう! スポーツ・運動の身近な機会の提供



● 【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

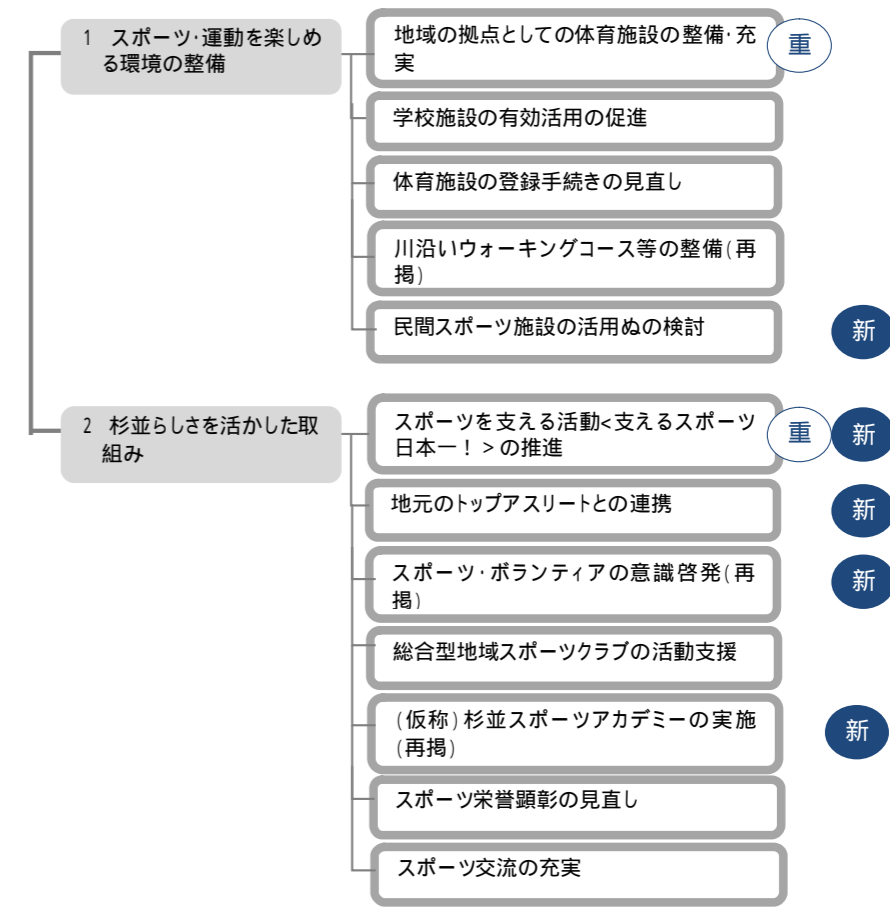


● 【継続タイプへ】つながろう! 区民によるスポーツ・運動の推進



(3) 杉並らしさを活かした環境を整える取組み

● スポーツ・運動をしたくなる環境づくり



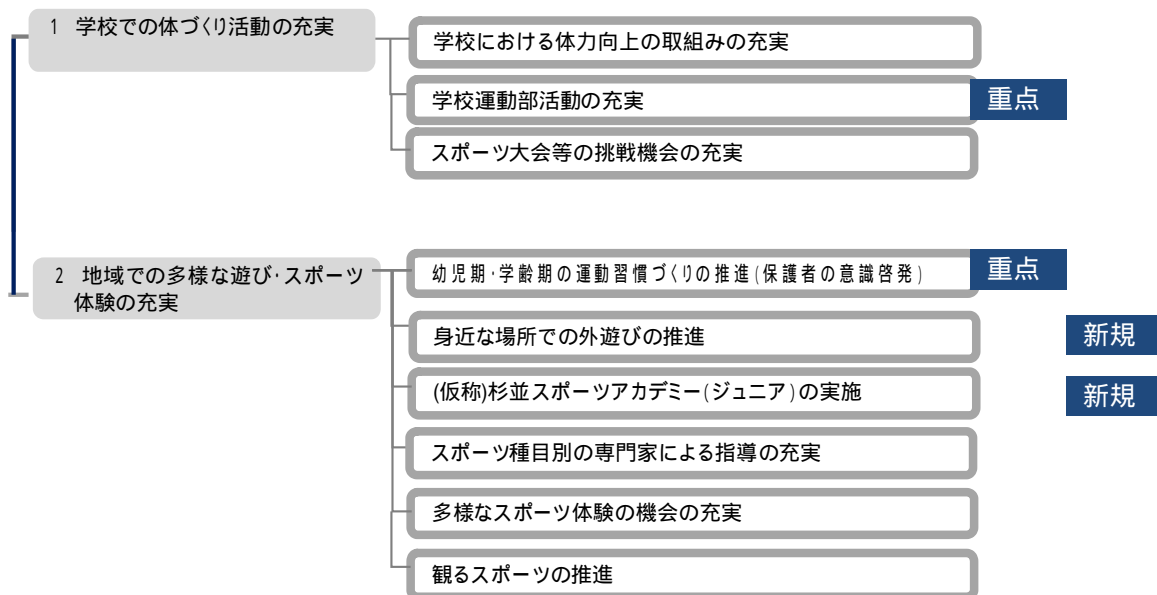
第4章 推進に向けた事業展開

1 子ども（18歳未満）を対象とした取組み

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みを充実させます。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みを充実します。子どもとスポーツ・運動の多様な関わりを通して、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。



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みや、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みの充実

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みを充実します。

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みを充実します。

	体力向上のための「一校一取組み」運動の推進	済美教育センター
	特別な支援を要する児童・生徒のスポーツ・運動の推進	特別支援教育課 済美教育センター
	「体力づくり教室」の実施	済美教育センター
	「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) 学校運動部活動の充実 **重点**

中学校の運動部活動が、適切な指導により豊かなスポーツ経験につながるよう、指導者派遣や地域の団体との連携などにより、各学校の実態に応じた支援・充実を図ります。

将来的には、地域の多様な人材を有する「総合型地域スポーツクラブ」が育ち、学校運動部活動を指導・運営面で支える関係を目指します。

	部活動活性化事業のモデル実施	学校支援課
	地域団体との連携モデル事業の推進	学校支援課
	合同部活動の支援・充実	学校支援課 済美教育センター
	外部指導員の充実	学校支援課

(3) スポーツ大会等の挑戦機会の充実

子どもたちが日ごろ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。

	中学校対抗駅伝大会の開催	スポーツ振興課
	中学生「東京駅伝」への選手派遣	スポーツ振興課
	「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

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) 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**

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みを行います。

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めざします。

	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
	スポーツ推進委員の子どもの体力向上活動	スポーツ振興課
	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
	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

地域の身近な学校で子どもたちが安心して遊べるよう、学校開放の「遊びと憩いの場」に指導者を配置して、外遊び推進事業を行います。

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。

	学校での外遊び推進事業の実施	スポーツ振興課 生涯学習推進課
	外遊びの場としての公園の活用	みどり公園課

(3) (仮称)杉並スポーツアカデミー(ジュニア)の実施 新規

スポーツが楽しくなるよう、トップアスリートによる指導や、専門家による指導、スポーツ理論の講座など、子どもがスポーツを総合的に理解し、スポーツ・運動に親しむ子どもの育成に向けた総合的な講座を、スポーツアカデミーとして実施します。

	(仮称)杉並スポーツアカデミー(ジュニア)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(アスリートや大学生など)が受けられるよう、指導者派遣の充実を図ります。

	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

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ります。

	野外活動体験の充実	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
	多様なスポーツ体験プログラムの充実	スポーツ振興課 スポーツ振興財団

(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。

	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）を対象とした取組み

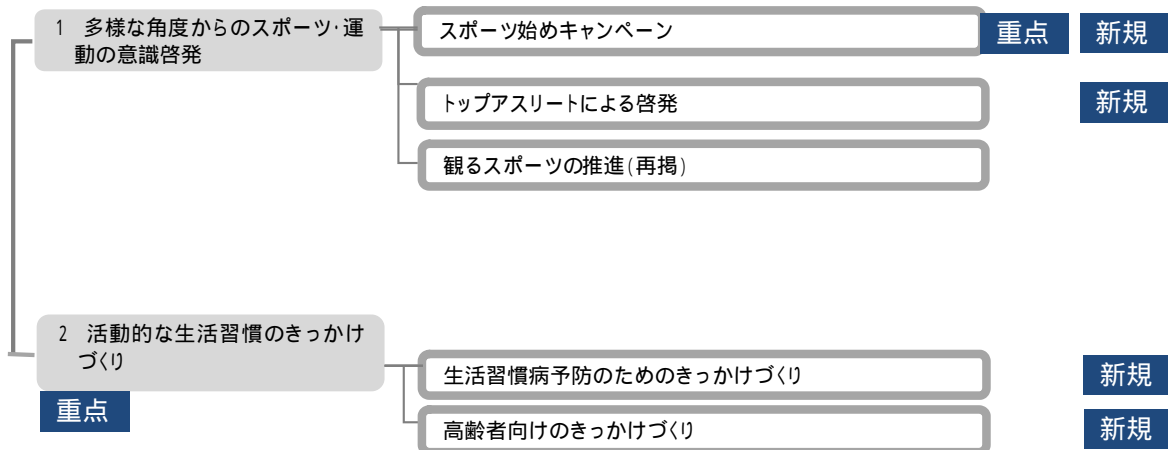
スポーツ・運動の行動タイプに応じて、「無関心タイプ」「実行間近タイプ」「ときどきタイプ」「継続タイプ」のそれぞれに有効な施策を展開します。

【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。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、多様な角度からスポーツ・運動へのきっかけづくりを行うことにより、スポーツ・運動のハードルを意識せずに、その有効性や面白さに気が付くような取組みを進めます。

さらに、生活習慣病予防や介護予防においても、スポーツ・運動が有効策の1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の分野と連携した取組み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みを進めます。

(1) スポーツ始めキャンペーン **重点** **新規**

スポーツ・運動推進月間を定め、区報、ケーブルテレビ、ポスターやフラッグの掲示など、地域の身近なところで、スポーツ・運動に関心がなくても目に触れるようPRします。また、民間団体等の協力を得ながら、イベントの開催を集中させ、無関心タイプの意識を啓発します。

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、健康推進月間に合わせ、効果的に機運を高めます。

	スポーツ始めキャンペーンの実施	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
	健康推進月間（健康日本21）との連携	健康推進課 スポーツ振興課

(2) トップアスリートによる啓発 **新規**

トップアスリートを招いた講演会や簡単な実技を通して、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。

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

(3) 観るスポーツの推進（再掲）

	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 活動的な生活習慣のきっかけづくり **重点**

生活習慣病予防事業や介護予防事業においても、無関心期へのアプローチが重要な課題となっています。無関心タイプにアプローチをするためには、健康増進及び介護予防部署と連携協力しながら総合的に取組み、必要な内容を必要な人に届けることが欠かせません。

既に行われている健康増進や介護予防の意識啓発講座や広報活動と連携し、これにスポーツ・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。

(1) 生活習慣病予防のためのきっかけづくり **新規**

健康推進課の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）ための取組みを充実します。

また、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向けて、医師・保健師等と連携しながら、スポーツ・運動の情報提供を行います。

	「+1500」(日常生活で+1500歩)の共同推進	健康推進課 スポーツ振興課
	スマートライフ(食生活・運動教室)事業の実施	健康推進課
	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 スポーツ振興課

(2) 高齢者向けのきっかけづくり **新規**

要介護認定を受けていない65歳以上の高齢者に対し、介護予防チェックリストを通して、自らの身体状況を把握し、現状の維持・改善のために手軽に始められる運動を紹介し、また、既に発行されている高齢者対象の広報紙を充実させ、「スポーツ始めキャンペーン」と連動して、「孫と一緒に」、「昔遊びエクササイズ」など、運動以外の切り口から参加を促すプログラムやイベントを周知します。

	介護予防チェックリストを活用した情報提供	高齢者施策課 保健センター
	高齢者対象の広報紙の充実	高齢者施策課 スポーツ振興課

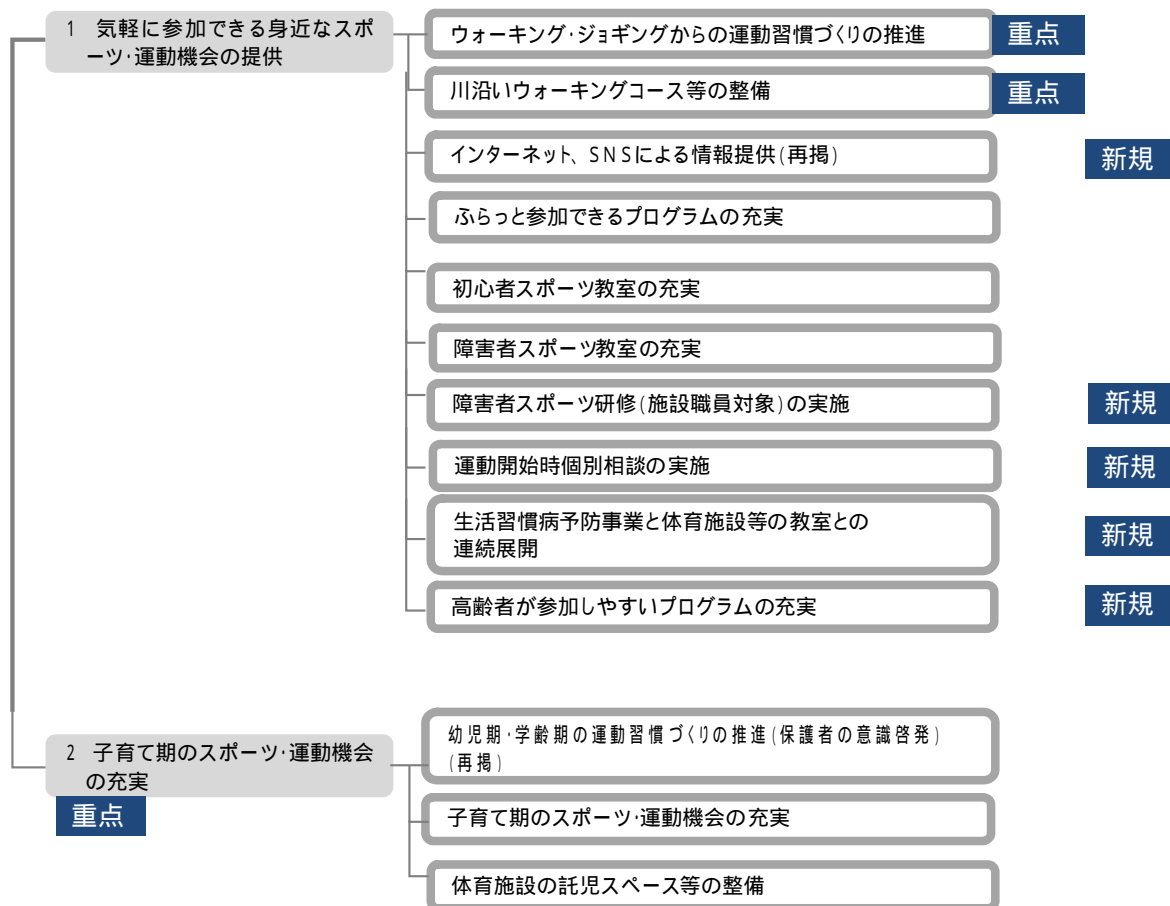
【実行間近タイプへ】

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を活用した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みを充実します。

また、30・40歳代の女性は、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の割合が多くなっています。そこで、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、さまざま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 **重点**

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。区の各部門の取り組みや地域の団体等が行っている歩こう会などの情報集約と提供を行います。

また、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り組みを実施します。

	<p>「区民歩こう会」などの各種歩く事業の情報集約と提供</p> <p>区民歩こう会・公園から歩く会・杉並景観ある区マップ・史跡散歩地図等</p>	<p>スポーツ振興課 スポーツ振興財団 保健センター まちづくり推進課 生涯学習推進課</p>
	<p>「歩っ人(ほっと)すぎなみ」の推進</p>	<p>スポーツ振興課 スポーツ振興財団</p>
	<p>すぎなみ名物「ファミリー駅伝」の実施</p>	<p>スポーツ振興課 スポーツ振興財団</p>

(2) 川沿いウォーキングコース等の整備 **重点**

区民アンケートによると、この一年でスポーツを行った人の約6割が「ウォーキング」と回答しています。川沿いに距離や時間に応じた消費カロリー、ウォーキングのマナーなどを掲示した案内板、距離表示などを設置し、自ら効果を実感できるような情報を提供するなど、まずはウォーキングから運動習慣の定着を図ります。

	<p>川沿い等の整備</p>	<p>土木計画課</p>
	<p>川沿いの案内板の設置等整備</p>	<p>スポーツ振興課</p>

(3) インターネット、SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)による情報提供(再掲) **新規**

インターネットやSNSを活用し、「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。

	インターネット、SNSによる情報提供	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
--	--------------------	---------------------

(4) ふらっと参加できるプログラムの充実

誘いあって、始めたいときに始められるよう、予約なしで参加できるプログラムとして、1回だけでも参加できる体操教室など、気軽に参加できるプログラムを拡充します。

	各体育施設等でのプログラムの充実	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
	「楽しく健康タイム」の実施	スポーツ振興財団
	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
	「わがまち一番体操」の実施	高齢者施策課
	体育の日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

(5) 初心者スポーツ教室の実施

これまで経験のないスポーツ種目であっても、新たに始めることができるよう、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教室を継続して実施します。

	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
--	--------------	---------------------

(6) 障害者スポーツ教室の充実

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、障害者が始めやすいプログラムの充実を図ります。

	わいわいスポーツ教室の実施	スポーツ振興課
	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
	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

(7) 障害者スポーツ研修（施設職員対象）の実施 **新規**

障害者が気軽に立ち寄れるような施設となるよう、施設に応じたバリアフリーの実行策などを考えていくため、障害者の対応に関する基本的事項など、スポーツ施設職員を対象とした研修を行います。

	障害者スポーツ研修（施設職員対象）	スポーツ振興課
--	-------------------	---------

(8) 運動開始時個別相談の実施 **新規**

運動を始めるにあたり健康などに不安のある人に、その人の体力や健康状態に応じて、安全に運動・スポーツを始めることができるよう、健康スポーツ医や保健師と連携し、運動のメニューなどの個別相談を行えるよう検討・実施します。

	運動開始時個別相談の実施	スポーツ振興課 健康推進課
--	--------------	------------------

(9) 生活習慣病予防事業と体育施設等の教室との連続展開 **新規**

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。

	生活習慣病予防の講座と体育施設の各種教室との連携	健康推進課 スポーツ振興課 スポーツ振興財団
	生活習慣病予防対象者への情報発信（再掲）	健康推進課 スポーツ振興課 国保年金課

(10) 高齢者が参加しやすいプログラムの充実 **新規**

高齢者が自らの身体状況にあわせて気軽に運動に取り組めるよう、介護予防プログラムの充実を図るとともに、各種スポーツ教室を始めるきっかけづくりを行います。

	高齢者の身体状況にあわせた介護予防プログラムの提供	高齢者施策課 保健センター
	身体能力測定会を活用した体育施設での各種教室等の情報発信	高齢者施策課 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 **重点**

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、特に、30・40歳代の子育て中の女性に、子どもと一緒に参加するプログラムを充実す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) 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】

(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、適度な運動量の確保や、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、乳幼児がいても身体を動かせるプログラムなど、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運動機会を充実します。

	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
	妊娠期、産後期のプログラムの充実	保健センター 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

体育施設に託児や乳幼児親子が集えるようなスペースを設け、安心して気軽に体育施設を利用できるよう整備を進めます。

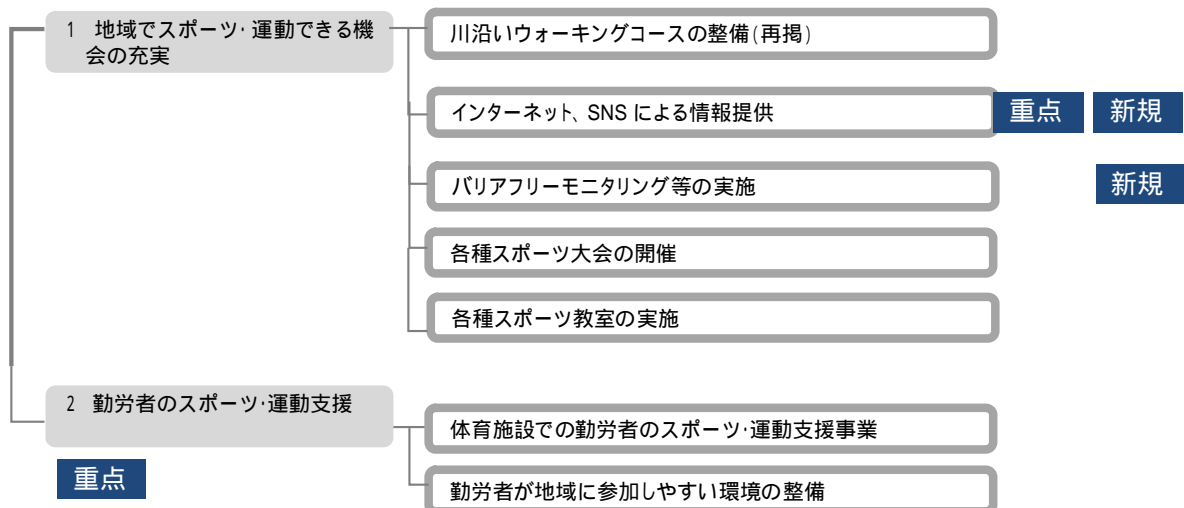
	体育施設の託児スペース等の整備	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
--	-----------------	---------------------

【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、それぞれの継続できない状況にあわせた支援策を提供することが必要です。体育施設、さらには体育施設以外の公共施設、学校、川沿いや緑地のほか、民間施設の活用も含め、区内でスポーツ運動ができるような場所の活用を図ります。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、SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）等を活用し、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) 川沿いウォーキングコースの整備【再掲】

(2) インターネット、SNSによる情報提供 **重点** **新規**

インターネットやSNSを活用し、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）」「読むスポーツ（書籍、Web）」など、スポーツの視野を広げること
に役立つ情報を配信します。

	インターネット、SNSによる情報提供	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
--	--------------------	---------------------

(3) バリアフリーモニタリング等の実施 **新規**

障害者が体育施設を継続的に利用するためには、設備や運用面でのバリアフリー化が
必要です。当事者の目線で体育施設のバリアフリーモニタリングを行い、不十分な点を
改善します。また、プールでちょっとしたアドバイスを行う日を設け、利用を促すなど、
障害者が利用しやすいような運用についても検討します。

	バリアフリーモニタリングの実施	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
--	-----------------	---------------------

(4) 各種スポーツ大会の開催

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。

	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。

	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 勤労者のスポーツ・運動支援 **重点**

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、地域での運動ができるよう支援するとともに、わずかな時間でもスポーツ・運動を継続して行えるよう、支援するプログラムの充実を図ります。

(1) 体育施設での勤労者のスポーツ・運動支援事業

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充実します。

	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) 勤労者が地域に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。

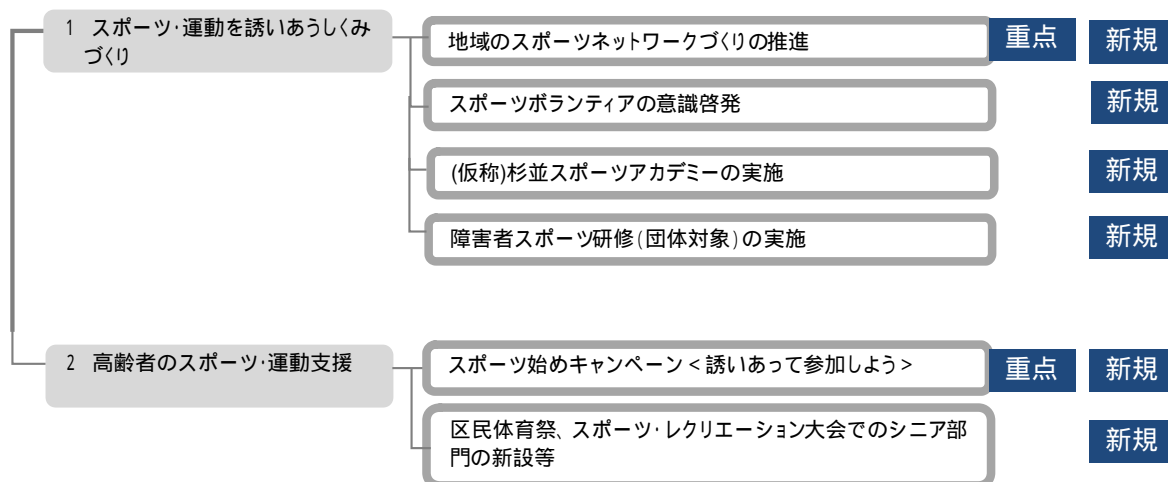
	民間施設等と連携した情報提供	スポーツ振興課
	夜間利用のできる施設の情報提供	スポーツ振興課

【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・運動を通し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・運動を誘いあうしくみづくり

地域にスポーツ・運動を通し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・運動の場に誘うしくみをつくります。

(1) 地域のスポーツネットワークづくりの推進 **重点** **新規**

地域で活動する多種多様なスポーツ・運動の関係機関・団体・クラブなどが、新たなネットワークを作ることができるよう、各体育施設が拠点となり、地域の実情に応じた情報交換や交流などの取組みを進めます。また、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。

体育施設を拠点とした地域スポーツネットワークづくり	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
総合型地域スポーツクラブの活動支援	スポーツ振興課

(2) スポーツボランティアの意識啓発 **新規**

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、様々な場面でボランティア活動を提供します。

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
-----------------	---------------------

(3) (仮称) 杉並スポーツアカデミーの実施 **新規**

スポーツ指導者や指導者を目指す人を対象に、地域におけるスポーツ推進に必要な知識や技術を学ぶ講習会を行います。特に、安全配慮、救急法（AEDを含む）、熱中症、スポーツのルールとマナー、子どもや高齢者などの対象に応じた特徴と指導上の留意点、効果的な指導法と体罰、障害者スポーツ体験、スポーツ団体の社会的責任など、多くの区民が安全に楽しくスポーツ・運動を楽しむために必要な内容を充実します。

(仮称) 杉並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) 障害者スポーツ研修（団体対象）の実施 **新規**

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研修を行います。障害者スポーツ関係団体や、障害者の参加協力を得ながら実践型の内容で実施します。

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、情報の発信などを行います。

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

今まで開催されている大会や地域で展開しているさまざまな活動に、誘いあって参加できるよう、キャンペーン月間を設けたり、体育の日イベント、区民体育祭、スポーツ・レクリエーションなどの大会では、参加者はもう一人声をかけて参加しようなど、誘いあって参加するキャンペーンを実施します。

	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
	体育の日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
	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新設等 **新規**

目標をもってスポーツ・運動を継続し、年に一度の発表の場となるよう、区民体育祭やスポーツ・レクリエーション大会の中に、シニア部門を新設します。

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届けます。

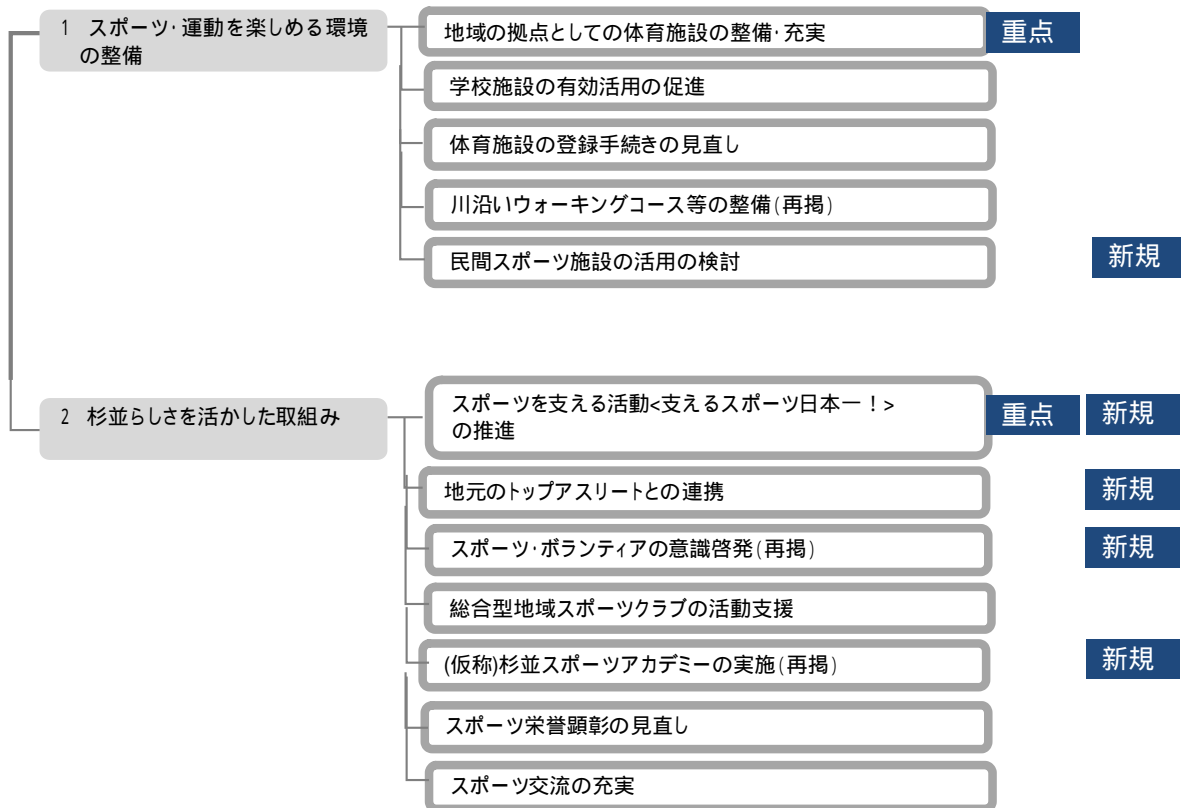
	区民体育祭、スポーツ・レクリエーション大会でのシニア部門の新設	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
	高齢者対象の広報紙の充実（再掲）	高齢者施策課 スポーツ振興課
	各種スポーツ教室の実施（再掲）	スポーツ振興課 スポーツ振興財団

3 杉並らしさを活かした環境を整える取組み

スポーツ・運動をしたくなる環境づくり

区民アンケートでも、スポーツ・運動をしている人の約 6 割がウォーキングと回答しており、身近な場所でスポーツ・運動ができるよう、環境を整えていく必要があります。特に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、川沿いの緑地や歩道を活用した取組みを進めるとともに、体育施設がスポーツの場と参加機会を提供するだけでなく、「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、機能やプログラムの充実を図ります。

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。そこで、「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一！」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、川や緑地、学校など、身近な場所でスポーツ・運動ができるよう、環境を整えます。

(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。

また、旧荻窪小学校跡地に大宮前体育館を移転改築するとともに、老朽化した妙正寺体育館を改築します。

なお、平成 27 年度以降の体育施設の整備については、「(仮称)施設再編整備計画」の策定の中で考えをまとめ、平成 26 年度に予定している総合計画・実行計画の改定に反映します。

	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
	大宮前体育館の移転改築	スポーツ振興課
	妙正寺体育館の改築	スポーツ振興課

(2) 学校施設の有効活用の促進

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。現在、すべての区立の小・中学校で学校開放を行っています。より有効に活用できるようにしていきます。また、乳幼児親子が安心して遊べるよう、外遊び事業を実施します。

	学校開放事業の活用	生涯学習推進課
	学校での外遊び推進事業の実施（再掲）	生涯学習推進課 スポーツ振興課

(3) 体育施設の登録手続きの見直し

限られた体育施設がより多くの人に適切に利用されるよう、公共施設予約システムの改修に合わせて、登録手続きなどを見直します。

	公共施設予約システム（スポーツ施設）の改修	スポーツ振興課
	登録手続きの見直し	スポーツ振興課

(4) 川沿いウォーキングコース等の整備【再掲】

(5) 民間スポーツ施設の活用の検討 **新規**

スポーツ・運動をする場の確保のため、公共のスポーツ施設に加え民間スポーツ施設も低料金で区民が利用できるよう、民間事業者の施設などの有効活用を推進するため、税制度面の負担を軽減する優遇措置などの研究・検討をし、国や都へ働きかけるなどの促進を図っていきます。

	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み

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や、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）」スポーツの参加を促すため、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！」を目指す取組みなどを進めます。

また、地元のトップアスリートの発掘や連携事業などを実施していくとともに、将来的には、総合型地域スポーツクラブが中心となり、多種多様な種目やレベルの地域スポーツ活動を推進します。

(1) スポーツを支える活動 支えるスポーツ日本一！ の推進 **重点** **新規**

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しくみをつくります。

また、スポーツ推進委員(スポーツ基本法施行により「体育指導委員」から変更)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。

	「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
	スポーツ推進委員の事業の見直し	スポーツ振興課

(2) 地元のトップアスリートとの連携 **新規**

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は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を発掘し、地域の取組みの参加を促すなど、杉並区のつながりを活かした取組みを行います。

	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) スポーツ・ボランティアの意識啓発【再掲】 新規

(4) 総合型地域スポーツクラブの活動支援

区民が自主的、主体的に運営する多世代、多種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。

	総合型地域スポーツクラブの活動支援（再掲）	スポーツ振興課
--	-----------------------	---------

(5) （仮称）杉並スポーツアカデミーの実施【再掲】 新規

(6) スポーツ栄誉顕彰の見直し

現行のスポーツ栄誉顕彰は、競技大会等で顕著な成績を収めた区民を表彰する制度ですが、生涯スポーツの普及など、競技成績以外の観点から、スポーツの振興への貢献などを表彰するしくみを検討します。

	スポーツ栄誉顕彰の見直し	スポーツ振興課
--	--------------	---------

(7) スポーツ交流の充実

南相馬市とのスポーツ交流を継続し、スポーツで被災地が元気になるよう支援します。また、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、友好の輪をひろげるとともに、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します。

	スポーツ交流の充実	文化交流課 スポーツ振興課
--	-----------	------------------

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む必要があります。

計画の進行管理、評価については、推進組織を設け、必要に応じて見直し等を行っていきます。

1 行政・団体・区民等の役割

(1) 杉並区教育委員会、杉並区

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、計画推進のためのしく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

公益財団法人杉並区スポーツ振興財団

平成24年4月から公益財団法人となったことにもない、これまで以上に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。

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。

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、「スポーツ始めキャンペーン」への協力など、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。

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。

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、体育指導委員からスポーツ推進委員へ名称が変わり、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、教育委員会非常勤職員でもある立場から、本計画の要である「無関心タイプ」、「実行間近タイプ」への取り組みを積極的に行います。また、積極的に地域での活動を行い、スポーツ推進委員のなり手を増やしていきます。

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り組み、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「(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、取組みの充実を図ります。また、必要に応じ、計画の見直しや改善を行います。

資料

1 (仮称)杉並区スポーツ推進計画策定委員名簿

	氏 名	備 考
学識経験者等	間野 義之	早稲田大学 スポーツ科学学院 教授
	植田 尚史	公益財団法人 日本レクリエーション協会
	石井 香織	早稲田大学 スポーツ科学学院 助教
関係団体代表	小形 彰次	杉並区体育協会会長
	玉村 彰孝	杉並区スポーツ・レクリエーション協会会長
	飯島 典子	杉並区スポーツ推進委員の会代表
	伊井 希志子	杉並区青少年委員協議会副会長
	嶋川 康夫	杉並区学校開放連合協議会会長
学校	内田 裕司	桃井第一小学校長
	小松崎 浩	荻窪中学校長

委員長 副委員長

専門的な視点からの助言(検討課題により、必要に応じて委員長が出席を求める)

佐々木 秀幸	公益財団法人 日本陸上競技連盟顧問
--------	-------------------

1 (仮称)杉並区スポーツ推進計画の策定経過

	開催日	主な議事
第1回	平成24年7月18日	委員委嘱、委員長選出、計画の基本方針について 区民へのアンケート調査について
	平成24年7月18日 ~9月10日	区民のスポーツ・運動に関するアンケート調査の 実施
第2回	平成24年9月26日	計画の基本方針について
第3回	平成24年10月31日	区民へのアンケート結果及び計画の基本的な考 え方(行動変容ステージにあわせた働きかけ)につ いて
第4回	平成24年11月14日	専門委員からの意見聴取
第5回	平成24年12月19日	計画の骨子案について
第6回	平成25年1月29日	計画の骨子案について
第7回	平成25年3月28日	スポーツ推進計画(案)について
第8回	平成25年5月15日	スポーツ推進計画(案)について

3 (仮称)杉並区スポーツ推進計画策定委員会設置要綱

平成 24 年 7 月 10 日

24 杉教第 3543 号

(設置)

第 1 条 スポーツ基本法(平成 23 年法律第 78 号)第 10 条に基づき、(仮称)杉並区スポーツ推進計画(以下「推進計画」という。)を策定するため、(仮称)杉並区スポーツ推進計画策定委員会(以下「委員会」という。)を設置する。

(所掌事項)

第 2 条 委員会の所掌事項は、次のとおりとする。

- (1) 推進計画の策定に関すること。
- (2) その他推進計画に関し、必要と認める事項

(組織)

第 3 条 委員会は、次に掲げる者のうちから、杉並区教育委員会(以下「教育委員会」という。)が委嘱又は任命する委員 11 名以内をもって組織する。

- (1) スポーツに関して専門的に研究している学識経験者 3 名以内
- (2) スポーツに係る団体の代表者 6 名以内
- (3) 区立小・中学校長 2 名以内

(任期)

第 4 条 委員の任期は、委嘱又は任命の日から推進計画を策定した日までとする。

(委員長及び副委員長)

第 5 条 委員会に委員長及び副委員長を置く。

- 2 委員長は、委員の互選により決定する。
- 3 委員長は、委員会を代表し、会務を総理する。
- 4 副委員長は、委員の中から委員長が指名する。
- 5 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるときは、その職務を代理する。

(会議)

第 6 条 委員会の会議は、委員長が招集し、議事を主宰する。

- 2 委員会の会議は、公開とする。ただし、委員会の議決があったときは、非公開とすることができる。
- 3 委員長は、専門的な視点からの助言など、必要に応じて委員以外の者の出席を求め、意見を聴くことができる。

(庁内検討会)

第 7 条 委員会の検討を受け、関係所管で検討するため、(仮称)杉並区スポーツ推進計画庁内検討会(以下「庁内検討会」という。)を設置する。

2 庁内検討会は、別表に掲げる職にある者をもって構成する。

3 庁内検討会の委員長は、庁内検討会を召集し、会務を掌理する。

4 庁内検討会を補佐するため、庁内検討会に作業部会を置く。

5 作業部会は、庁内検討会の委員長が指名する者をもって構成する。

(庶務)

第 8 条 委員会の庶務は、教育委員会事務局スポーツ振興課において処理する。

(委任)

第 9 条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営その他必要な事項は、委員長が別に定める。

附 則

この要綱は、平成 24 年 7 月 11 日から施行する。

別表 (第 7 条関係)

委員長	教育委員会事務局生涯学習スポーツ担当部長
委員	教育委員会事務局参事(特命事項担当)
委員	政策経営部企画課長
委員	保健福祉部障害者施策課長
委員	保健福祉部高齢者施策課長
委員	保健福祉部副参事(子供園担当)
委員	杉並保健所健康推進課長
委員	教育委員会事務局学務課長
委員	教育委員会事務局生涯学習推進課長
委員	教育委員会事務局スポーツ振興課長
委員	杉並区立済美教育センター所長

ご意見をお寄せください

～杉並区スポーツ推進計画「健康スポーツライフ杉並プラン（案）」について～

次の1から3の該当する欄にご記入の上、ご意見をお書きください。（お名前等の公表はいたしません）

1 杉並区内にお住まいの方

お名前：	ご住所：
------	------

2 杉並区内に通勤・通学されている方

お名前：	ご住所：
------	------

勤務先 学校名：	所在地：
-------------	------

3 事業者の方

事業者名：	代表者名：
-------	-------

所在地：

【ご意見をご記入ください】

--

提出方法

ご記入後、この用紙を受け取られた窓口に直接提出していただくか、下記提出先あてに郵便またはファクスでお送りください。

期 限 平成25年7月20日(土) 必着

提出先 杉並区教育委員会事務局スポーツ振興課
〒166 - 8570 杉並区阿佐谷南1 - 15 - 1
電話 03 - 3312 - 2111(代表)
FAX 03 - 5307 - 0693

* ご意見に対する教育委員会の考え方は、広報すぎなみ、ホームページで平成25年10月頃に公表する予定です。