

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

令和4年度(2022年度)～令和12年度(2030年度)



【目 次】

第 1 章 計画の基本的な事項	(ページ)
1 計画改定の趣旨	1
2 スポーツの捉え方と意義	1
3 計画の位置付け	3
4 計画の期間	3
5 計画の将来像	4
第 2 章 計画の取組状況と課題	
1 子ども（18 歳未満）を対象とした取組	5
2 大人（18 歳以上）を対象とした取組	6
3 杉並らしさを生かした環境を整える取組	14
第 3 章 計画の体系と取組内容等	
1 計画の体系	17
2 取組方針 1 子ども（18 歳未満）のスポーツ・運動・遊びの推進	19
3 取組方針 2 大人（18 歳以上）のスポーツ・運動の推進	
I 【無関心タイプへ】興味を持とう！スポーツのきっかけづくり	22
II 【実行間近タイプへ】始めよう！身近な場所で	25
III 【ときどきタイプへ】継続しよう！多様なスタイルで	27
IV 【継続タイプへ】つながろう！豊かな地域の方で	29
4 取組方針 3 誰もがスポーツに親しむことができる環境づくり	31
5 計画の指標	35
第 4 章 計画の推進に向けて	
1 行政・団体・区民等の役割	36
2 計画の進捗管理	37
参考資料	
健康スポーツライフ杉並プラン推進懇談会委員名簿	38
検討経過	38
健康スポーツライフ杉並プラン推進懇談会運営要綱	39
アンケート調査の概要	39
アンケート調査票	40
アンケート調査結果（抜粋）	59

第1章 計画の基本的な事項

1 計画改定の趣旨

スポーツは、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、スポーツは、「する」「観る」「応援する」「支える」「育てる」「誘う」など、多面的な関わりが可能な活動であり、人々の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、誰もが認め合い支え合う、豊かで活力に満ちた地域社会の形成に寄与するものです。

そのため、区では、平成25年度（2013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」という。）を策定し、日頃スポーツを行っていない人や、スポーツに対する関心が薄い人等を含め、より多くの区民がスポーツを身近に捉えるとともに、一人ひとりの状況に応じて親しむことができるよう、各種の取組を進めてきました。その後、平成30年（2018年）4月に改定した本計画は、令和3年度（2021年度）に計画期間の終期を迎えます。

こうした中で区は、昨年10月に、区の最上位計画として、令和4年度（2022年度）からの概ね10年程度を展望した「杉並区基本構想」を策定しました。新たな基本構想では、目指すまちの姿として「みどり豊かな 住まいのみやこ」を掲げ、「誰もがスポーツに親しむことができる環境づくりを進める」というスポーツ分野の取組の方向性を示しています。

これらの経過を踏まえ、本計画の取組状況や令和3年度（2021年度）に区が実施した「区民のスポーツ・運動に関するアンケート調査」（以下「アンケート調査」という。）の結果、「健康スポーツライフ杉並プラン推進懇談会」の意見等を参考に、更なる推進を図るため、本計画を改定するものです。

2 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」などであり、競技としてのスポーツに限らず、散歩や軽い体操、生活の中での意識的な階段の上り下りなど、競技が得意な人だけでなく、誰もが自由に、多様なスタイルで楽しむことができる身体活動文化です。本計画中の「スポーツ」は、こうした広い概念として捉えることとします。なお、取組の内容等に応じて、「スポーツ・運動」と表記するものとします。

（2）スポーツの意義

スポーツには、次のように様々な意義があることを踏まえ、本計画に基づく取組を推進します。

①スポーツの力で区民生活が向上

身体を動かす喜びや何かに挑戦するワクワク感は、スポーツの本質的な価値であり、記録や勝利の追求にとどまらず、それぞれの志向に応じて自分なりの楽しみ方を享受することで、気持ちが充足し、健康的な生活につながります。また、試合を観戦したりチームや選手を応援することで活力や勇気を得たり、指導者や運営スタッフとして他者のスポーツ活動を支援することで喜びややりがいを感じるなど、スポーツは多面的な関わりが可能な活動であり、それらを楽しむことで、人生が活力に満ちた豊かなものとなります。このように、スポーツによってもたらされる区民生活の向上につながる影響は、スポーツが有する力と言えます。

②子どもの体づくり

子どもたちが日常的に運動を継続することで、睡眠や食事など生活環境の改善につながり、元気な体をつくります。また、遊びながら楽しく体を動かすことは、子どもの基礎体力の向上や動きの発達に役立つほか、コミュニケーション能力の向上などの心身の成長に対する様々な効果があります。さらに、スポーツは、公正さと規律を尊ぶ態度や克己心を培うなど人間形成に重要な役割を果たすとともに、スポーツに関わる多様な体験は、自然体験、社会体験等の活動と同様に、子どもの健やかな成長にとって大切な要素となります。

③人生100年時代に向けた健康づくり

100年という長い期間を豊かに生きるためには、健康が欠かせません。健康寿命の延伸に向けて、社会全体で生活習慣病や介護、フレイル、認知症の予防に取り組む必要があります。スポーツを「する」「観る」「応援する」「支える」「育てる」「誘う」などのいずれの活動も、それらを楽しみ継続することで、身体活動量の増加や、社会とのつながりを保つことにつながるため、その人に合った楽しみ方を見つけることが、健康づくりにつながります。

④障害者の健康づくりとノーマライゼーションのまちづくり

スポーツの効果・効用は、障害の有無による違いはありませんが、例えば体力や身体機能の維持・増進の面から、障害者のスポーツは、より必要性が求められる側面もあります。また、障害者スポーツを推進するためには、障害の種類や程度に応じた配慮や工夫が必要であり、地域において、障害の有無にかかわらず、共にスポーツが楽しめる取組とその受け皿を広げることは、ノーマライゼーションのまちづくりにつながります。

⑤スポーツを通じた地域づくり

スポーツは、一人ひとりの健康で豊かな生活に有効であるほか、地域における人づくりや仲間づくり、ひいては人間関係が豊かな地域づくりにも寄与します。こうした地域づくりは、平時に加え、災害時の共助を進める観点からも重要です。

⑥SDG s のゴール（目標）実現に寄与

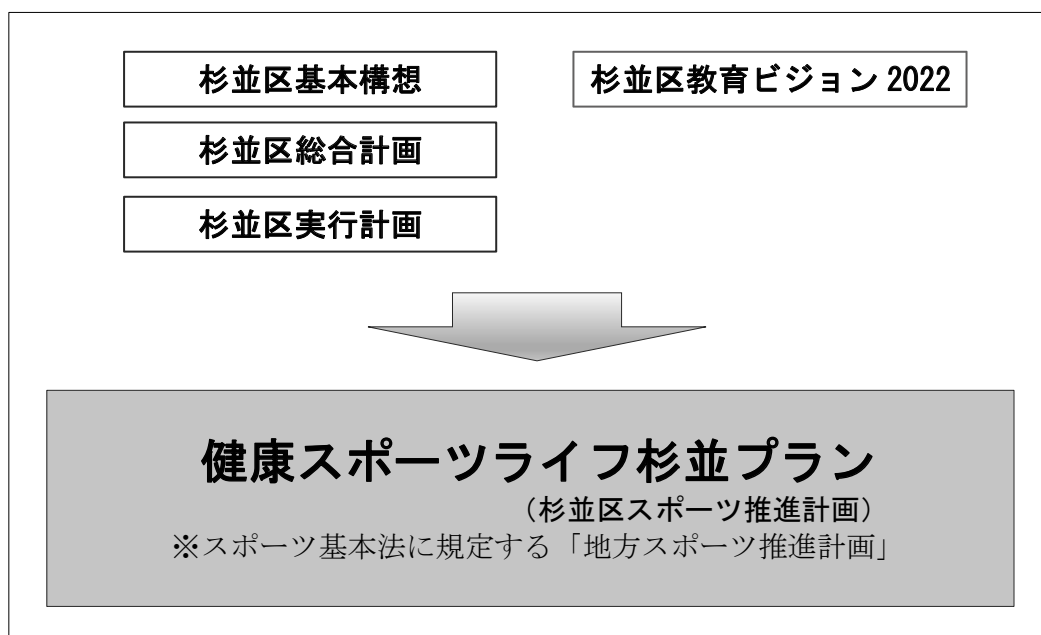
スポーツは、SDG s（※）が掲げたゴール（目標）に向けた課題解決のために、重要かつ強力なツールとして期待されています。地域における様々なスポーツ活動において、その参加者や指導者・運営スタッフ等の関係者が「すべての人々の健康的な生活」「ジェンダー平等」「環境保全」などの課題解決に向けた具体的な行動を理解・共有し、個々の実践を積み重ねることで、SDG s のゴール（目標）の実現に寄与することとなります。

（※）SDG s（持続可能な開発のための 2030 アジェンダ）は、平成 27 年（2015 年）9 月の国連サミットにおいて、令和 12 年（2030 年）に向けて採択された国際目標。

3 計画の位置付け

本計画は、「杉並区基本構想」及び「杉並区教育ビジョン 2022」等の上位計画を踏まえて、区のスポーツ推進に向けた取組を総合的・体系的に示す個別計画であり、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。

<計画の位置付け>



4 計画の期間

本計画の期間は、「杉並区総合計画」との整合性を図り、令和 4 年度（2022 年度）から令和 12 年度（2030 年度）までの 9 年間とします。

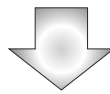
なお、上位計画である「杉並区総合計画」の改定等を踏まえて、計画の改定・見直しを図ります。

5 計画の将来像

本計画が目指す将来像は、改定前の計画と同様に次のとおりとし、引き続き、その実現に向けて取り組みます。

【計画の将来像】

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



【具体的な姿】

区民一人ひとりが、スポーツを「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。

これまで培われてきた人と人、人と地域、地域と地域のつながりが、多様なスポーツ活動を通して、さらに「広がる」ことで、ゆるやかな「絆」が幾重にも育まれています。

区民一人ひとりの「健康スポーツライフ」が充実し、認め合い支えあう豊かで活力に満ちた杉並のまちが築かれています。



永福体育館ビーチコート

第2章 計画の取組状況と課題

改定前の計画（平成30年度（2018年度）～令和3年度（2021年度））に基づくこれまでの取組状況と今後の主な課題は、以下のとおりです。

1 子ども（18歳未満）を対象とした取組

（1）これまでの取組状況

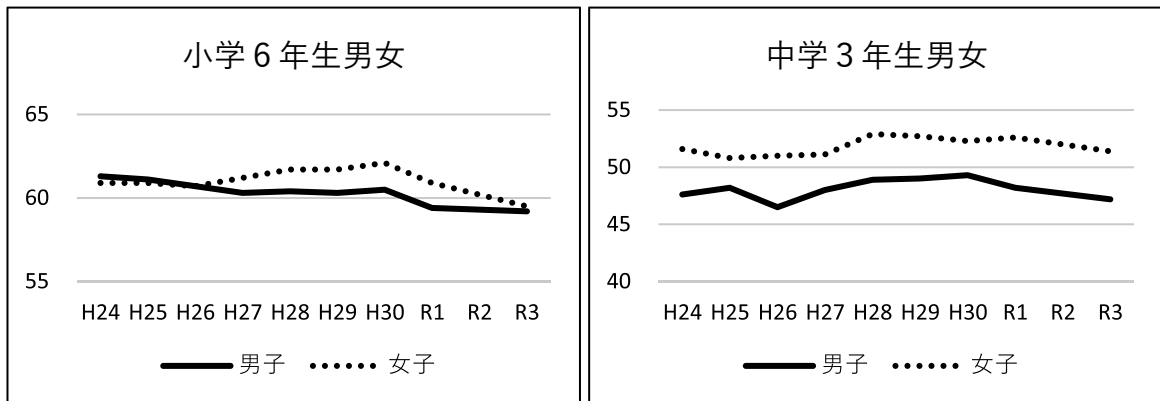
- 区立小学校における「体力向上のための一校一取組運動の推進」や「体力づくり教室の実施」、区立中学校における「運動部活動の支援」のほか、「中学校対抗駅伝大会の開催」及び「交流自治体中学生親善野球大会の実施」などの取組を進めました。
- また、地域での多様な遊び・スポーツ体験を充実するため、「体育施設での乳幼児親子向けスポーツ教室の実施」や「児童館・放課後等居場所事業での小学生の遊びと運動の場の提供」、「チャレンジ・アスリートの実施」等による多様なスポーツ体験機会の拡充を図りました。
- このように各種の取組を進めてきたものの、下表のとおり、設定した指標における令和3年度の実績値は目標値に至っていません。

指標	平成30(2018)年度	令和元(2019)年度	令和2(2020)年度	令和3(2021)年度
運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合 【指標の説明】 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査（杉並区結果）による。	75.5%	73.3%	調査未実施	実績値 70.8% 目標値 85.0%

（2）今後の課題

- 上記の表のとおり、「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査（以下「体力等調査」という。）」による杉並区の調査結果では、運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合が低下傾向にあります。この傾向は、スポーツ庁による全国調査でも同様であり、児童・生徒の生活習慣の変化に伴い運動時間が減少していることに加え、近年では新型コロナウイルス感染症の影響が大きいと考えられます。
- また、「体力等調査」における杉並区の体力合計点（各調査項目の結果を得点換算した合計値）は、図1のとおり推移しており、最近の数年間ではやや低下傾向にあります。同様に、全国調査の令和3年度（2021年度）における結果においても、小中学校男女共に体力合計点は低下しています。
- このため、引き続き、子どもが日々元気に体を動かすことにつながるよう、子どものスポーツ・運動遊びの推進を図る必要があります。

<図1 体力合計点の推移（平成24年度（2012年度）から令和3年度（2021年度）>



2 大人（18歳以上）を対象とした取組

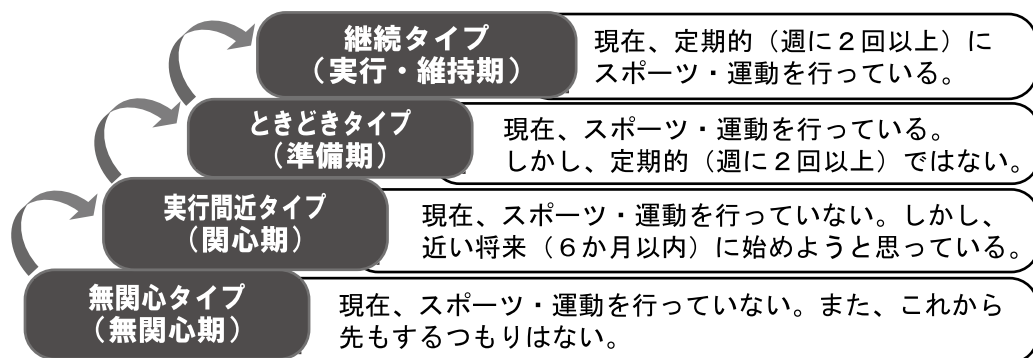
(1) これまでの取組状況

○区民のスポーツ・運動に関する行動と意識を以下のとおり4つのタイプに分け、それぞれのタイプに対して効果的な取組を行うことで、スポーツがより身近になり、健康で豊かな生活を送ることを目指してきました。

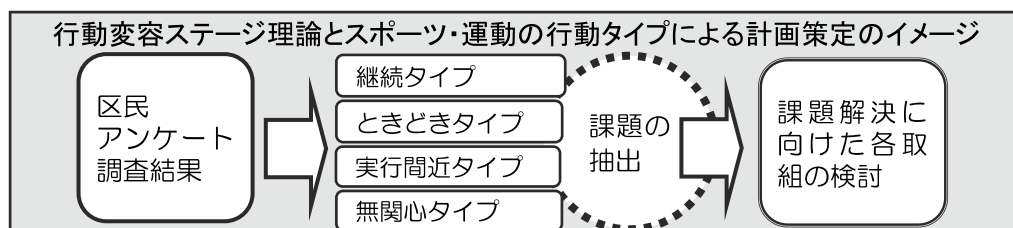
スポーツ・運動の行動タイプに応じた取組について

これは、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」を応用したものです。

区民のスポーツ・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、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することで、スポーツがより身近になり、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であり、計画では両者を合わせて「継続タイプ」とする。



○こうした各タイプに対する取組状況は、次のとおりです。

◇「無関心タイプ」(現在、スポーツ・運動を行っていない。また、これから先もするつもりはない) に対しては、杉並区健康づくり推進期間に合わせた「スポーツ始めキャンペーン」の実施や、「トップアスリートによる啓発事業」、「スポーツツーリズムの推進」など、多様な角度からのスポーツの意識啓発を実施しました。また、活動的な生活習慣のきっかけづくりとして、フレイル(虚弱) 予防に着目した意識啓発を行ったほか、「生活習慣病予防対象者への情報発信」や、「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」などの取組を進めました。

◇「実行間近タイプ」(現在、スポーツ・運動を行っていない。しかし、近い将来(6か月以内) に始めようと思っている) に対しては、スポーツの日に合わせて「スポーツフェスティバルの開催」、「わいわいスポーツ教室(重度心身障害者対象のスポーツ教室)」など、多くの人々がスポーツに気軽に参加できる機会の提供を行ったほか、令和元年度(2019年度) には、公益財団法人杉並区スポーツ振興財団のホームページをリニューアルすることで新たなスポーツ情報サイトを構築し、情報の提供を開始しました。また、子育て期の方々を対象として、「妊娠期、産後期のプログラムの充実」や、「体育施設の託児スペース等の整備」に取り組むなど、スポーツの機会の充実を図りました。

◇「ときどきタイプ」(現在、スポーツ・運動を行っている。しかし、定期的(週に2回以上) ではない) に対しては、「ウォーキング・ジョギングからの運動習慣づくりの推進」や、「区民体育祭、スポーツ・レクリエーション大会の開催」のほか、平成30年度(2018年度) からは、体育施設における「障害当事者によるモニタリングの実施」に取り組むことで、3施設の利用環境の改善につなげるなど、地域でスポーツができる機会の充実を図りました。また、勤労者を対象として、「体育施設での勤労者のスポーツ・運動支援事業」や、「民間施設等と連携した情報提供」を行うなど、勤労者がスポーツを継続できるよう支援しました。

◇「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) に対しては、「すぎなみスポーツアカデミーの実施」や、「総合型地域スポーツクラブの設立・運営支援」を行ったほか、「スポーツボランティアの意識啓発」を通して、スポーツボランティアの参加機会の拡充に取り組むなど、スポーツに関して誘いあう仕組みづくりを進めました。また、高齢者のスポーツ・運動支援のため、「誘いあって参加するキャンペーンの実施」や、「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」などを実施しました。

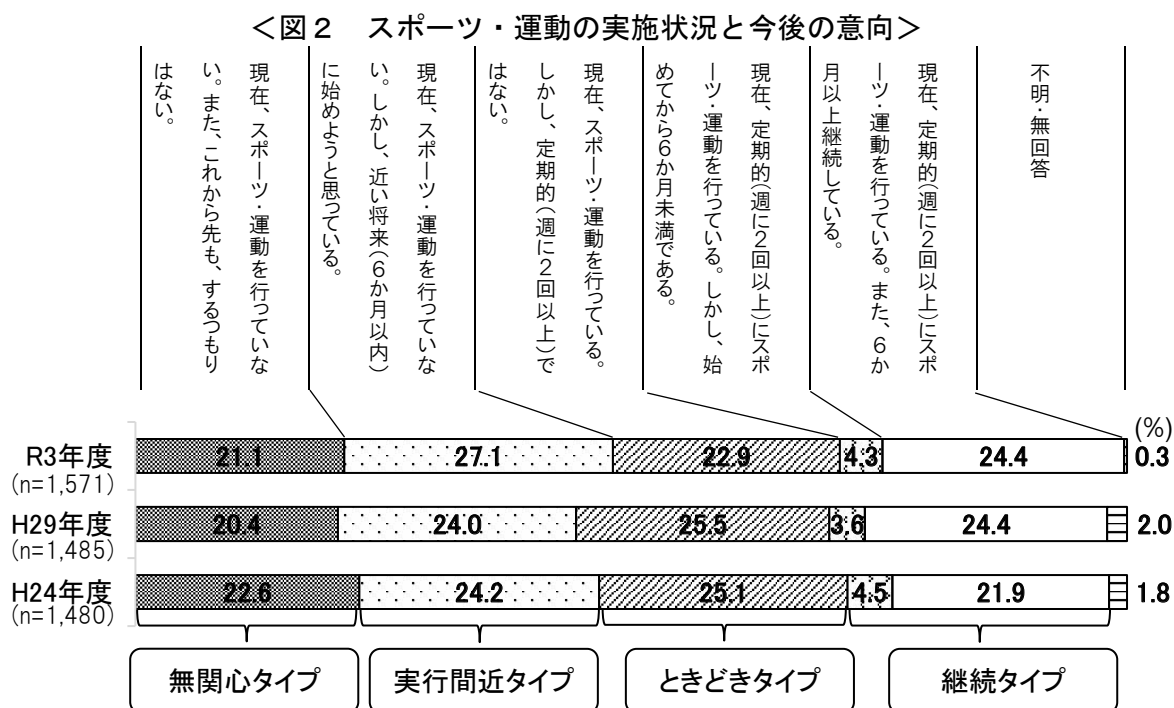
○このように取り組んだ結果、設定した指標のうち、「成人の週1回以上のスポーツ・運動の実施率」は令和3年度(2021年度) 目標値を達成した一方、その他の指標は目標値の達成に至っていません。

指標	平成 30 (2018) 年度	令和元 (2019) 年度	令和 2 (2020) 年度	令和 3 (2021) 年度
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 【指標の説明】 区民意向調査による。	20.2%	20.6%	17.0%	実績値 16.8% 目標値 15.0%
成人の週 1 回以上のスポーツ・運動の実施率 【指標の説明】 区民意向調査による。	44.4%	42.9%	58.0%	実績値 60.5% 目標値 50.0%
健康であると感じている人の割合 【指標の説明】 区民意向調査による。	85.3%	83.6%	87.6%	実績値 85.5% 目標値 90.0%
スポーツボランティア活動(※)をした人の割合 【指標の説明】 区民意向調査による。 (※) スポーツ・運動の指導やスポーツイベント等の運営協力、子どものスポーツへの協力など。	9.4%	9.0%	7.9%	実績値 6.3% 目標値 25.0%

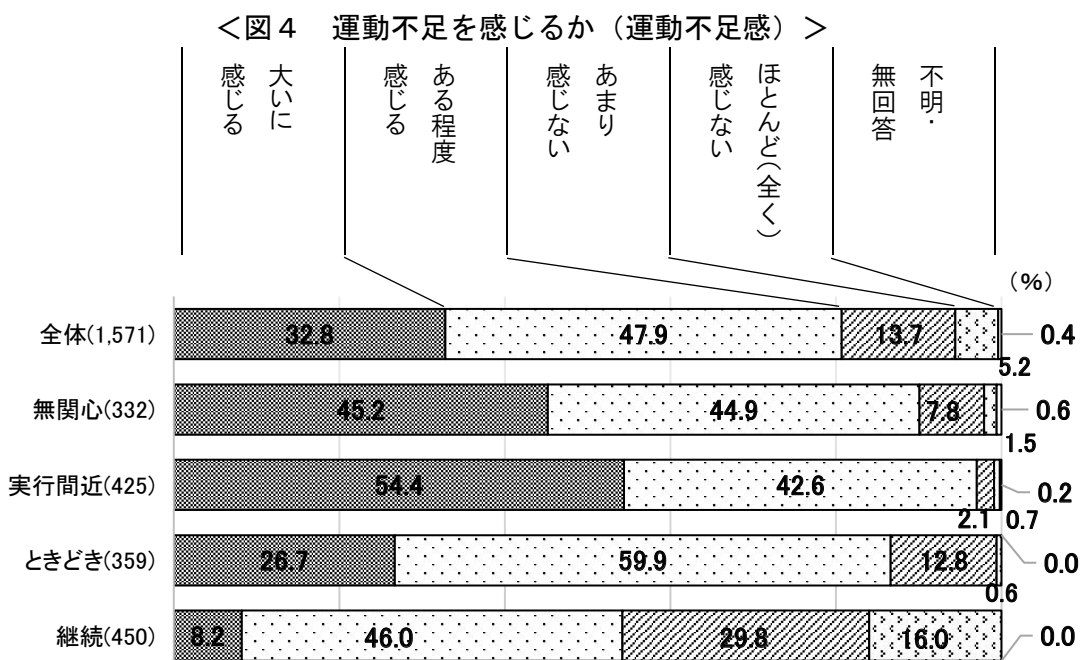
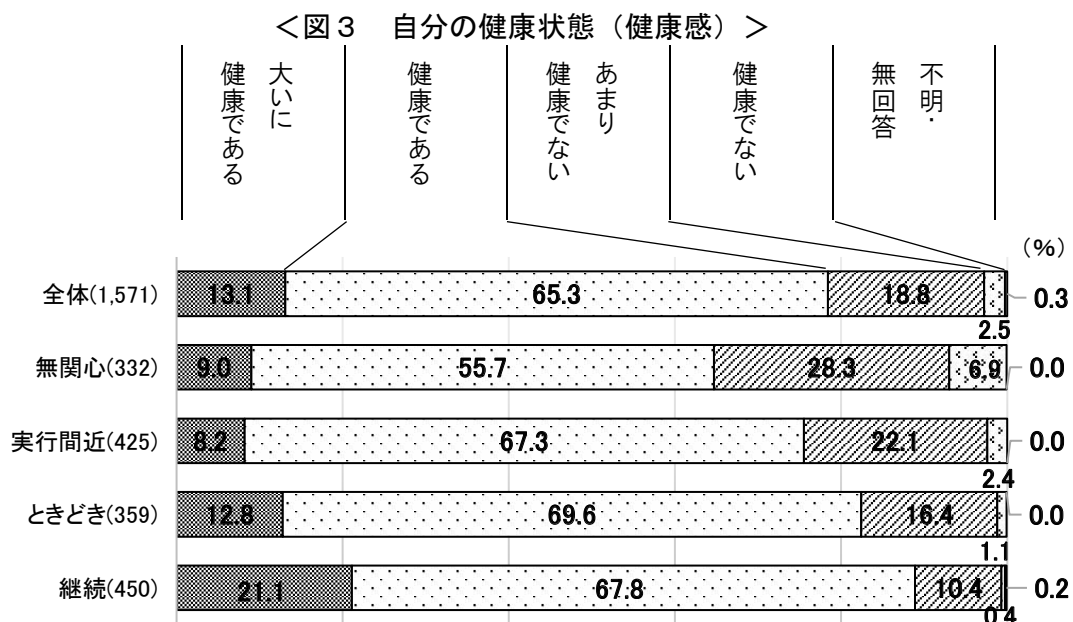
(2) 今後の課題

【スポーツ・運動の行動タイプ別の取組】

○「アンケート調査」の結果では、図2のとおり、前回の調査結果と比較して、無関心タイプと継続タイプの割合はほぼ変わらず、実行間近タイプが増加する一方、ときどきタイプが減少しています。



○また、図3に示した自分の健康状態（健康感）の設問では、回答者の約78%が「自分は健康である」と感じており、図4の運動不足を感じるかどうか（運動不足感）については、約81%が運動不足を感じています。また、「健康感」については、無関心タイプから継続タイプになるにつれて割合が高くなっており、「運動不足感」は、実行間近タイプの割合が最も高いという傾向があります。



スポーツ・運動の行動タイプ別の特徴と課題

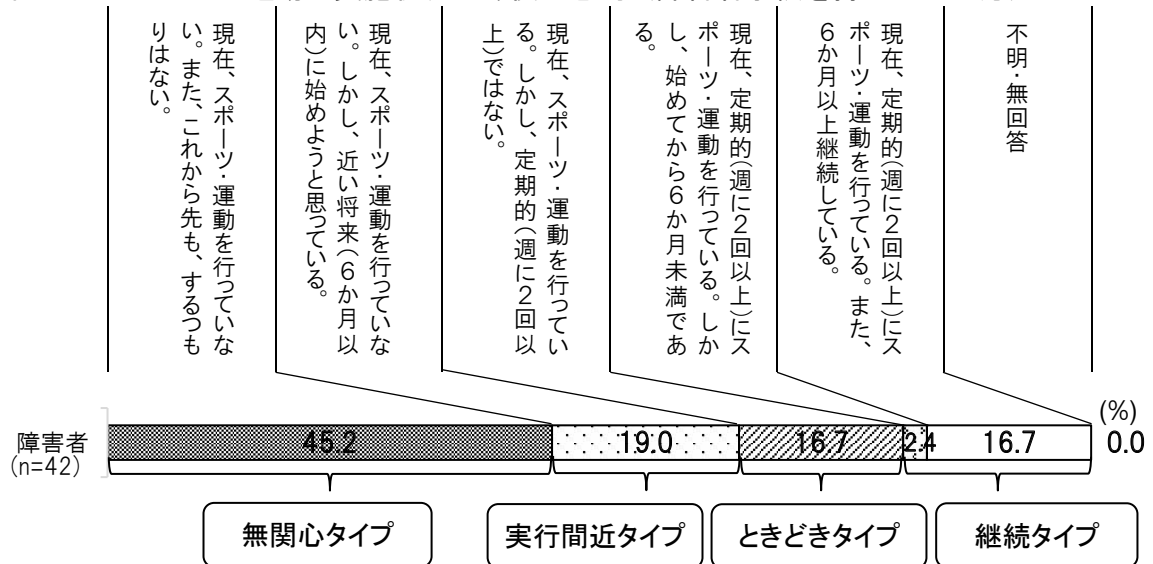
○「アンケート調査」の結果に基づき、それぞれのタイプが他のタイプに比べてどのような特徴があるのかを分析した結果と、それに対する課題をまとめました。

<p>無関心タイプ</p> <p>80歳以上の割合が高い。障害のある人、寝たきりの人が含まれている。</p>	<p>特徴</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「健康ではない」と感じている人が多い。運動不足を感じている人が多い。 ・過去6か月の間にスポーツを行わなかった理由は、「スポーツ・運動が好きではないから」という人が多い。また、スポーツを行った理由は、「家族のふれあいとして」を挙げる人が多い。 ・小学生の頃、体を動かすことが嫌いだった人が多い。 <p>傾向</p> <p>スポーツが好きではないが、運動不足を感じている。障害や高齢が理由で、スポーツにハードルを感じている。</p> <p>課題</p> <p>スポーツへの関心を持つきっかけづくりと、障害者の自主的なスポーツ活動の推進に向けた取組が必要。</p>
<p>実行間近タイプ</p> <p>女性が多い。同居家族に、小学生以下の子どもがいる人が多い。</p>	<p>特徴</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動不足を感じている人が多い。健康の維持増進のために、今後、スポーツや運動（体操や散歩を含む）をしたいと思っている人が多い。 ・自身がスポーツを行う状況について、時間数、場所、費用に不満を感じる人が多い。 ・自分の好きなスポーツクラブ、同好会があれば加入したいと思っている人が多い。 <p>傾向</p> <p>健康の維持増進のためにスポーツを行いたいと思っている。スポーツをするための時間、場所、費用に不満を感じている。</p> <p>課題</p> <p>実行につながるよう、身近で気軽に参加できるスポーツの機会の充実と、特に子育て世代がスポーツに触れることができるよう配慮した取組が必要。</p>
<p>ときどきタイプ</p> <p>25～29歳の割合が高い。男性が多い。正社員・正規職員の割合が高い。</p>	<p>特徴</p> <ul style="list-style-type: none"> ・過去6か月の間にスポーツを行った理由は、「健康・体力づくりのため」「楽しみ、気晴らしとして」を挙げる人が多い。 ・主に誰とスポーツを行うかについて、「仲間・友人と」を挙げる人が多い。 ・ファンクラブ等に入るなど、積極的に応援しているスポーツチームや競技者・愛好者がいる（ある）人が多い。また、東京2020大会の開催を通じて、「スポーツを応援・観戦することへの関心が高まった（テレビ視聴を含む）」人が多い。 <p>傾向</p> <p>健康・体力づくりや楽しみ、気晴らしとして、仲間や友人とスポーツを行っている。ファン活動をするなど、多様な楽しみ方を享受している人が含まれる。</p> <p>課題</p> <p>地域において継続的にスポーツができるよう、多様な機会を充実させるとともに、勤労者が活動しやすい時間帯などに配慮した取組が必要。</p>
<p>継続タイプ</p> <p>65～69歳の割合が高い。</p>	<p>特徴</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康の維持増進のために「スポーツや運動（体操や散歩を含む）をする」「食生活に気をつける」「定期的に健康診断を受ける」を挙げる人が多い。 ・スポーツ・運動を行う理由は、健康・体力づくりのほか、美容や肥満解消、自己の記録や能力の向上など、多様である。 ・スポーツが人生にとって大切と思っている人や、自分なりの楽しみ方を知っている人が多い。「仲間をスポーツ・運動に誘っている」人が多い。 <p>傾向</p> <p>スポーツや健康の維持増進のための行動を積極的に行っており、スポーツを行う理由は多様である。スポーツの価値を認めている。</p> <p>課題</p> <p>杉並の地域力を生かし、人と人のつながりを核とした豊かな地域づくりに向けた取組と、高齢世代が無理なくスポーツ・運動を継続できる支援の充実が必要。</p>

【障害者のスポーツ・運動の推進】

○「アンケート調査」の回答者のうち、障害者手帳を持っている方については、図5のとおり、無関心タイプが約45%を占めており、実行間近タイプ、ときどきタイプ、継続タイプはそれぞれ約17%から19%の割合です。

＜図5 スポーツ・運動の実施状況と今後の意向（障害者手帳を持っている方）＞



○また、「アンケート調査」と同様に、令和3年度（2021年度）に実施した「スポーツ・運動に関するアンケート調査（障害者対象）」では、表1のとおり、スポーツ・運動を実施する上での、障害の種類や程度に応じた様々な心配や不安が示されました。

＜表1 スポーツ・運動を実施するうえでの心配や不安（抜粋）＞

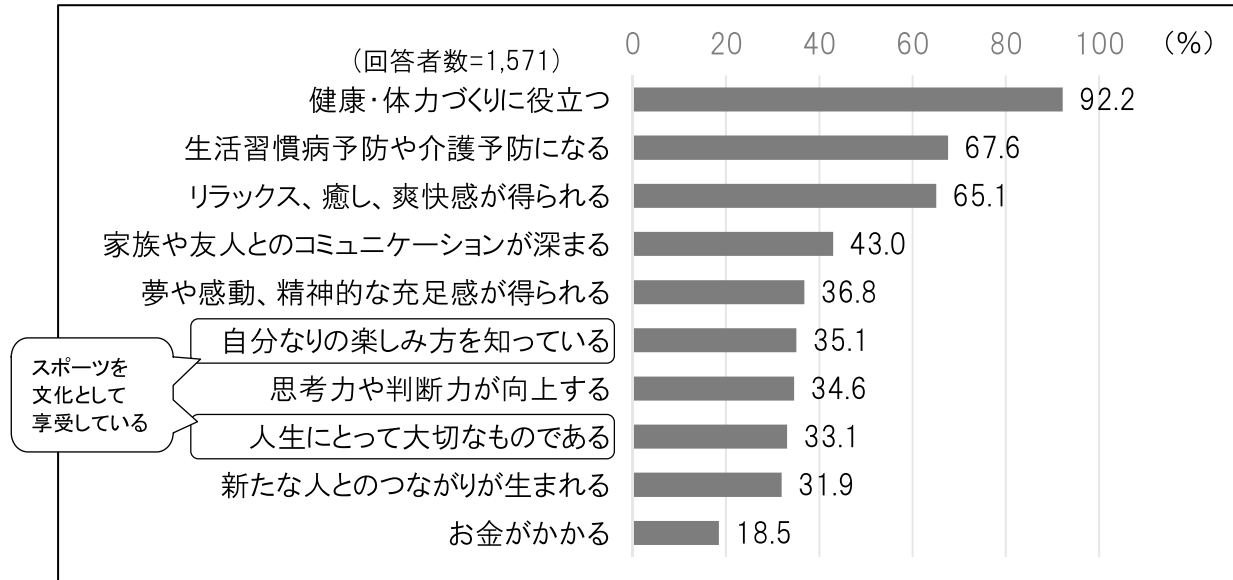
<ul style="list-style-type: none"> ・卒業してからは運動機会がなくなった。仕事に慣れてきたら何か運動をしたい。 ・障害の内容に合わせたメニュー作りを相談できる人がいるといい。 ・車いすを使用している。PT(理学療法士)やOT(作業療法士)が不足、また費用がかかるため、週に1～2回しかリハビリできない。 ・重度の障害者のため、スポーツを楽しむためには介助者の協力が必要。運動できる場所が確保できない。 ・トレーニングジムを利用する際に、手話ができる人や筆談で確認できると助かる。 ・既存の更衣室にもっとイスやスペースが欲しい(肢体不自由で補助具をつけているので)。 ・公共交通機関や施設の駐車場がバリアフリーであるか、車イストイレが完備されているか。 ・お金がかかる。一人でやるのはさみしい。障害の理解が充分でないと不安である。

○こうしたことから、障害の有無にかかわらず、誰もがスポーツに親しめる社会を実現するためには、特別支援学校卒業後の地域におけるスポーツ活動の受け皿づくりの観点を含め、障害当事者や関係団体等と連携を図りながら、障害者が自主的にスポーツ・運動に関わることのできる取組をハード（施設・設備等）・ソフト（事業運営等）の両面から総合的に進める必要があります。

【スポーツの多様な関わり方を支援】

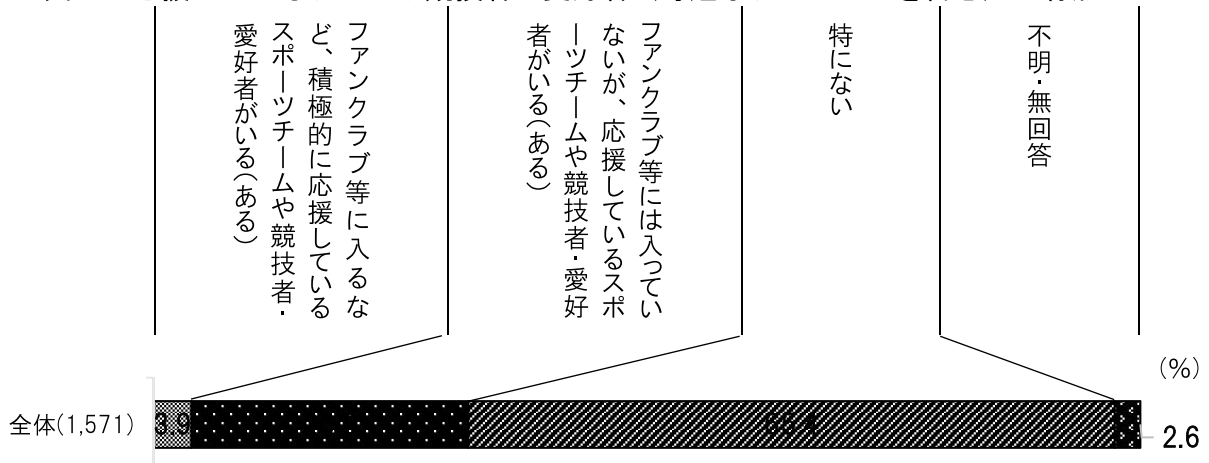
○「アンケート調査」で、スポーツ・運動について当てはまると思うものを聞いたところ、図6のとおり、「自分なりの楽しみ方を知っている」との回答は約35%、「人生にとって大切なものである」との回答は約33%であり、スポーツの価値を認め、多様な楽しみ方を享受している人が3割を超えています。

＜図6 スポーツ・運動について当てはまると思うもの（〇はいくつでも／上位10位）＞



○また、応援しているチームや競技者・愛好者（身近なチームや人を含む）の有無について聞いたところ、図7のとおり、回答者の約32%が、「応援しているスポーツチームや競技者・愛好者がいる（ある）」としています。

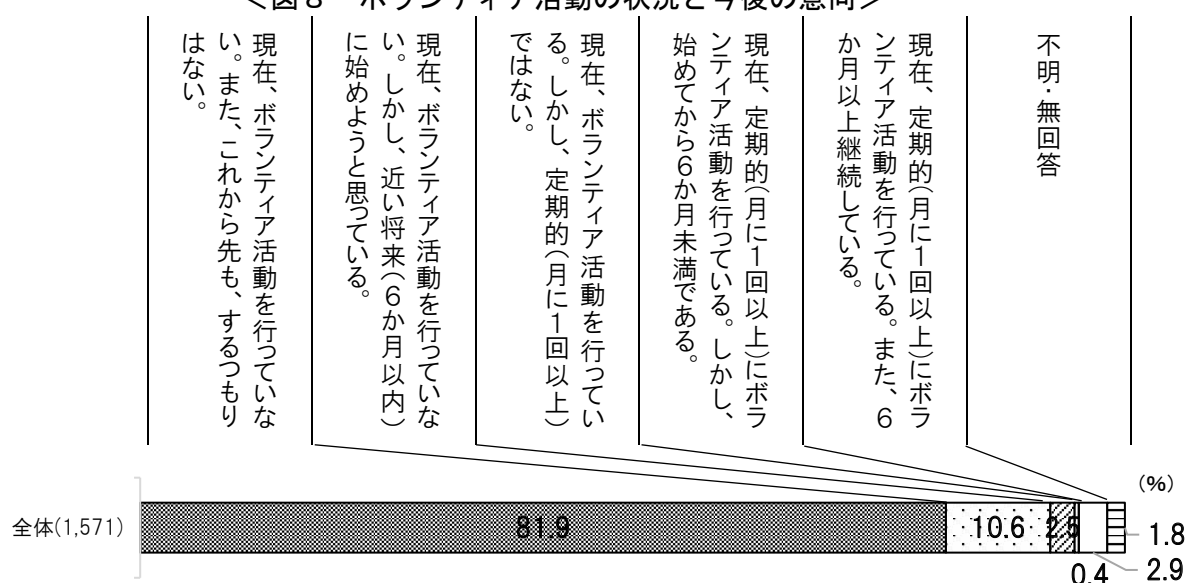
＜図7 応援しているチームや競技者・愛好者（身近なチームや人を含む）の有無＞



○さらに、ボランティア活動（※）の状況と今後の意向について聞いたところ、図8のとおり、現在、ボランティア活動を行っている人は5.8%でした。また、「現在、活動を行っておらず、これから先もするつもりはない」との回答は約82%で、「近い将来（6か月以内）に始めようと思っている」との回答が約11%という状況になっています。

（※）スポーツの指導やスポーツ大会の運営、自身やその子どもが所属するスポーツクラブの手伝い（練習や大会での参加者の送迎、参加者の飲料や弁当の準備等）など。

＜図8 ボランティア活動の状況と今後の意向＞



○スポーツは、「する」「観る」「応援する」「支える」「育てる」「誘う」など、日常生活の様々な場面において、多面的に関わり、楽しむことのできる活動です。そのため、今回の「アンケート調査」の結果も踏まえ、試合観戦やチーム・選手を応援する活動に着目したより多様な取組を進めるとともに、指導者や運営スタッフ、その手伝いなどで他者のスポーツ活動を支援する取組を、一層推進していく必要があります。



わいわいスポーツ教室

3 杉並らしさを生かした環境を整える取組

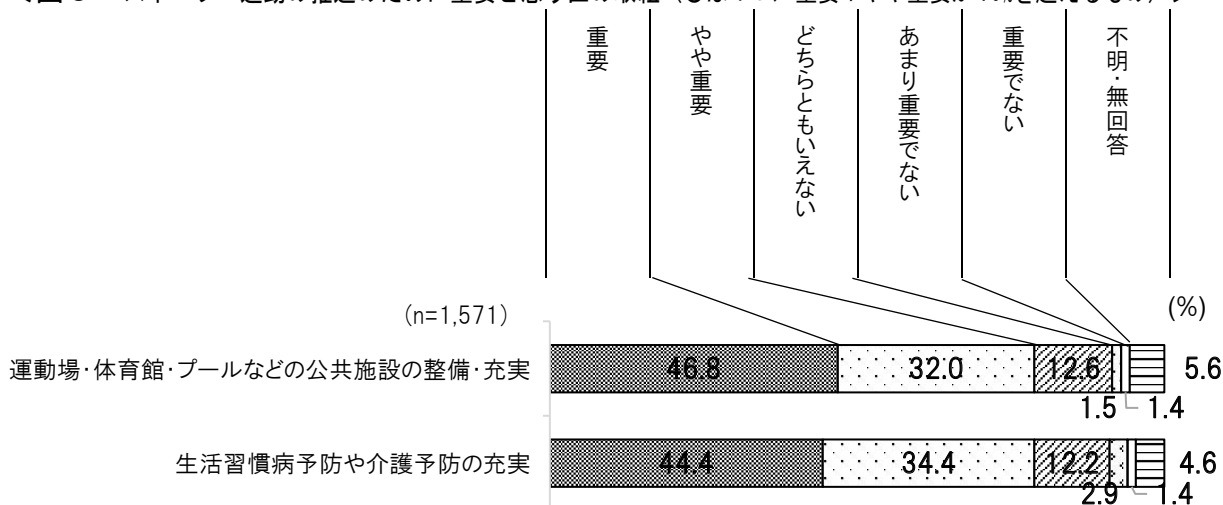
(1) これまでの取組状況

- スポーツ・運動をしたくなる環境づくりとして、「区立体育施設の整備・充実」や「スポーツ推進委員による活動の推進」、交流自治体等との「スポーツ交流の充実」に取り組んだほか、平成30年度（2018年度）には、永福体育館のリニューアルに合わせて屋外ビーチコートを整備し、多様なビーチスポーツプログラムを実施するなどの取組を進めました。
- また、令和2年度（2020年度）の開催予定から1年延期となった東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の関連事業として、「外国チームの事前キャンプの実施」や区立学校における「オリンピック・パラリンピック教育の実施」などの取組を行いました。

(2) 今後の課題

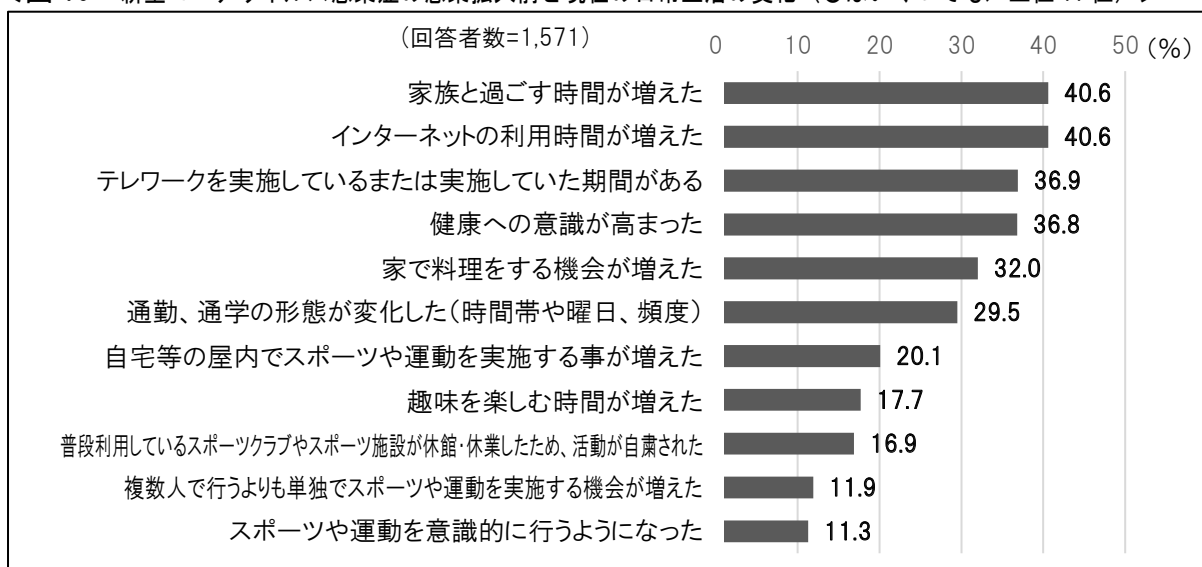
- 「アンケート調査」では、区民のスポーツの推進に当たって重要だと思う取組について聞いたところ、図9のとおり、「運動場や体育館、プールなどの公共施設の整備や充実が重要」とする回答が約79%でした。

<図9 スポーツ・運動の推進のために重要と思う区の取組（〇は1つ／重要+やや重要が70%を超えるもの）>



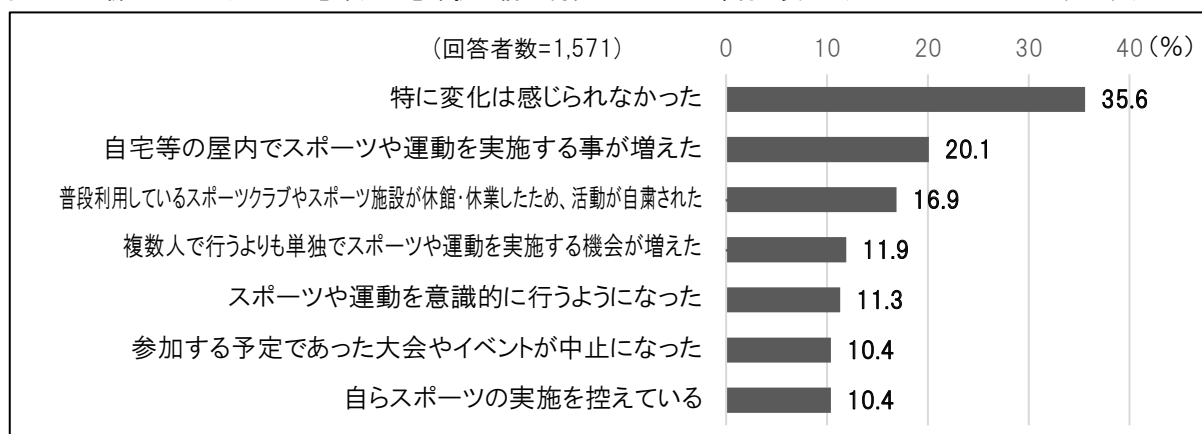
- このため、今後は、区内のスポーツ環境を充実する観点から、地域にあまねく存在する公共財としての学校施設を、より一層有効活用していく必要があります。加えて、地域のスポーツ拠点である区立体育施設については、施設のユニバーサルデザインを推進することで、障害者や性的少数者（性的マイノリティ）への配慮を行っていくなど、誰もが利用しやすい施設の整備・充実に取り組むことが求められます。
- 「アンケート調査」による、新型コロナウイルス感染症の感染拡大前と現在の日常生活の変化については、図10のとおり、「家族と過ごす時間が増えた」「インターネットの利用時間が増えた」との回答が40%を超えており、スポーツ活動への影響が見られます。

<図 10 新型コロナウイルス感染症の感染拡大前と現在の日常生活の変化（〇はいくつでも／上位 11 位）>



○また、新型コロナウイルス感染症の感染拡大前と現在のスポーツ環境の変化については、図 11 のとおり、「特に変化は感じられなかった」が最も多いものの、「自宅等の屋内でスポーツや運動を実施することが増えた」、「複数人で行うよりも単独でスポーツや運動を実施する機会が増えた」など、活動形態に影響が生じています。

<図 11 新型コロナウイルス感染症の感染拡大前と現在のスポーツ環境の変化（〇はいくつでも／上位 6 位）>

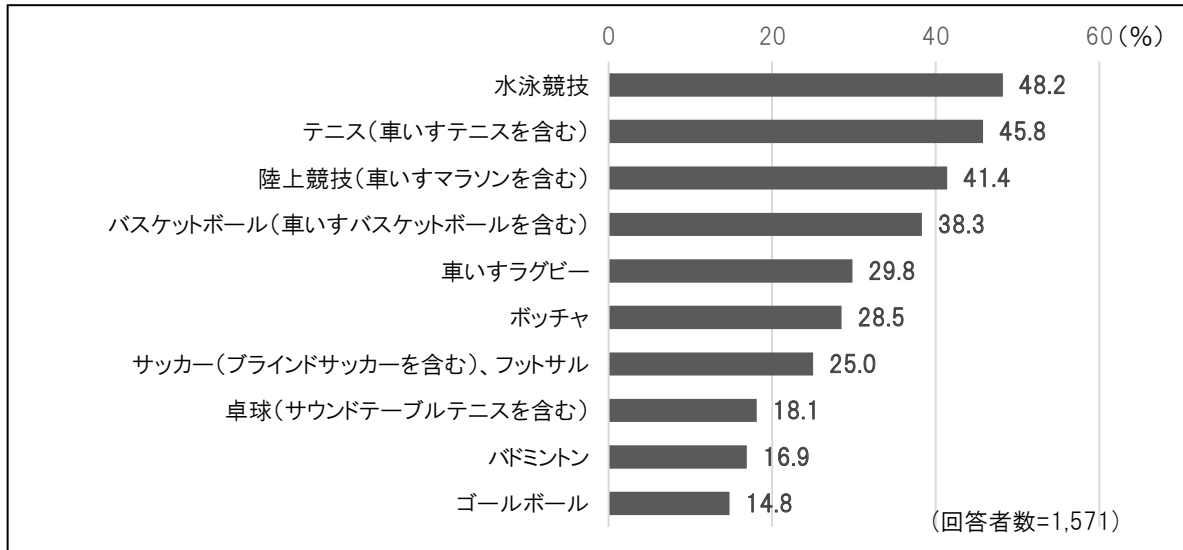


○このように、新型コロナウイルス感染症の影響により、日常生活やスポーツ環境に起きている様々な変化に対応するため、例えば体育施設に出向くことができない人等に配慮したオンライン教室の実施など、デジタルツールの活用を積極的に進めていく必要があります。また、感染症への不安から、地域のクラブなど人が集まる活動の停滞や、種目や年代によって活動機会への影響に格差が生じているため、状況に応じた支援が求められます。

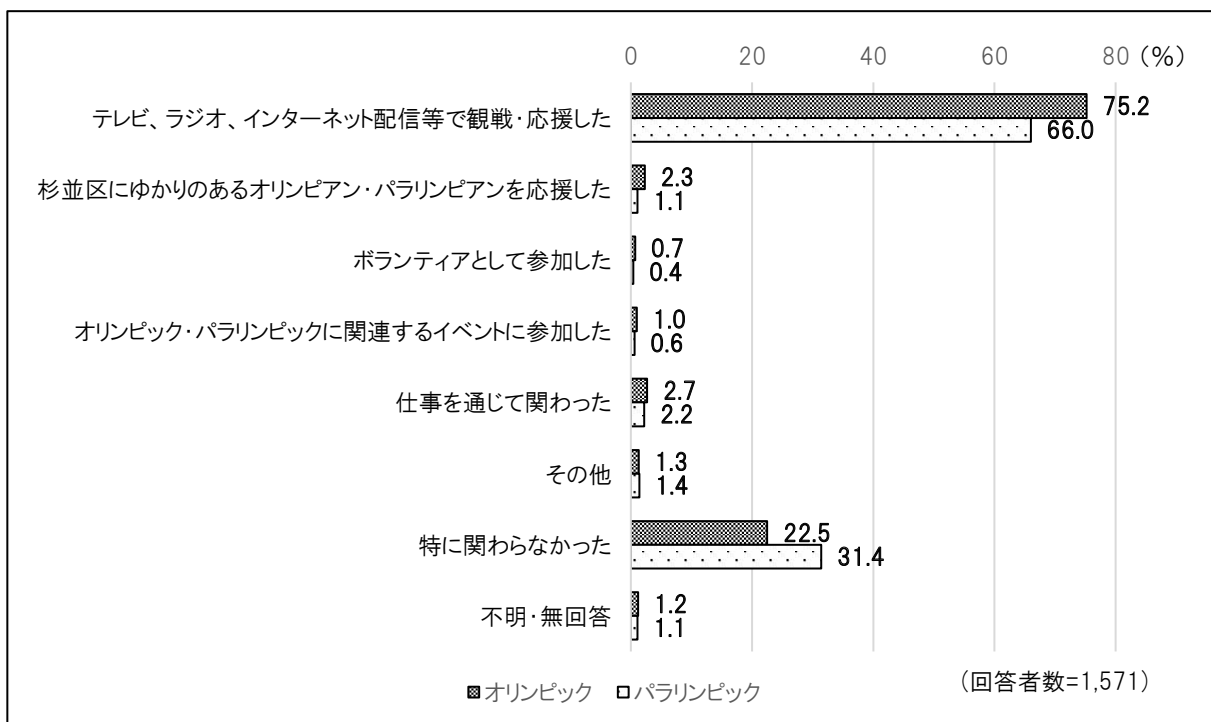
○さらに、「アンケート調査」における東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会に関する設問では、図 12・13 のとおり、多くの人がテレビ等で観戦・応援しており、大会をきっかけに、様々な障害者スポーツやパラリンピック競技が認知されたことが分か

ります。こうした状況を踏まえ、大会を通して高まったスポーツへの興味や、障害者スポーツに対する社会的な関心を、今後の「する」「観る」「応援する」「支える」などの具体的な行動につなげていくための取組を推進していく必要があります。

＜図 12 障害者スポーツやパラリンピック競技の観戦経験
(直接観戦、テレビや SNS 等での観戦を含む) (〇はいくつでも/上位 10 位)＞



＜図 13 東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会に
どのような形で関わりましたか (〇はいくつでも)＞



第3章 計画の体系と取組内容等

1 計画の体系

本計画の体系は、前述した「計画の将来像」等を踏まえて、次のとおりとし、3つの取組方針に基づいて具体的な取組を推進します。

将来像

健康スポーツライフ杉並

始める 続ける 広がる スポーツを通じた絆のあるまち

取組方針1

子ども（18歳未満）のスポーツ・運動・遊びの推進

取組方針2

大人（18歳以上）のスポーツ・運動の推進

【無関心タイプへ】 興味を持とう！スポーツのきっかけづくり

【実行間近タイプへ】 始めよう！身近な場所で

【ときどきタイプへ】 継続しよう！多様なスタイルで

【継続タイプへ】 つながろう！豊かな地域ので

取組方針3

誰もがスポーツに親しむことができる環境づくり

取組項目	事業	ページ
(1) 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 重点	19
	② 多様なスポーツ体験・挑戦の機会の充実	20
	③ 身近な場所での外遊びの推進	20
(2) 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	21
	② 学校運動部活動の支援 重点	21

無関心タイプへ (1) スポーツのきっかけづくり	① スポーツ始めキャンペーンの実施	22
	② 健康づくりに向けた意識啓発 重点	22
	③ スポーツツーリズムの推進	23
	④ 応援するスポーツの推進 新規	23
(2) 障害者スポーツの推進	① 障害者スポーツネットワークの推進 重点・新規	24
	② 障害者のスポーツ・レクリエーションの普及啓発	24
実行間近タイプへ (1) 身近で気軽に参加できるスポーツの機会の充実	① 気軽に参加できるプログラム等の充実 重点	25
	② 高齢者が参加しやすい機会の充実	26
	③ 障害者が参加しやすいプログラムの充実	26
	④ スポーツコンシェルジュの実施	27
	⑤ 多様な発信媒体によるスポーツ情報の発信	27
(2) 子育て世代に対するスポーツに触れる機会の提供	① 乳幼児期・学齢期の運動習慣づくりの推進<再掲> 重点	27
	② 子育て期のスポーツの機会充実	27
ときどきタイプへ (1) 地域でスポーツができる機会の充実	① 区民体育祭、スポーツ・レクリエーション大会の開催 重点	28
	② 各種スポーツ教室の実施	28
	③ 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	28
(2) 勤労者に対するスポーツ支援の実施	① 体育施設における勤労者へのプログラムの提供 重点	28
	② 勤労者の参加促進に向けた情報提供	28
継続タイプへ (1) 豊かな地域をつくる人と人とのつながり	① 地域を支える人材の活躍支援 重点	29
	② スポーツ交流の充実	29
	③ 総合型地域スポーツクラブの設立・運営支援	30
(2) 高齢世代に向けたスポーツや運動の支援	① 人生100年時代の健康づくり支援 重点	30
	② 高齢者が継続しやすいプログラムの提供	30

(1) 杉並らしさを生かしたスポーツ環境の充実	① すぎなみスポーツアカデミーの実施 重点	31
	② 障害者スポーツネットワークの推進（ユニバーサルタイムの実施） 新規	31
	③ ビーチスポーツの推進	31
	④ スポーツ荣誉顕彰の実施	32
	⑤ 協定に基づくスポーツ振興の取組	32
(2) スポーツに親しむことができる場の充実	① 学校施設の有効活用の実施 重点・新規	32
	② 施設のユニバーサルデザインの推進 新規	33
	③ 地域の拠点としての体育施設の整備・充実	33

※**重点**は本計画において重点的に取り組む事業、**新規**は新たに計画化した事業を示しています。

2 取組方針 1 子ども（18歳未満）のスポーツ・運動・遊びの推進

「人生100年時代」を、区民誰もがスポーツや運動、遊びを通して健康でいきいきと自分らしく生きるためには、子どもたちが多様な関わりを通して、生涯にわたってスポーツに親しむことのできる基礎を培うことが重要です。多くの子どもたちが日々、元気に体を動かすことを習慣にしていけるよう、各種の取組を進めます。

地域においては、子どもたちの豊かなスポーツ体験の機会を充実させるとともに、幼児と保護者が運動や遊びに共に参加する取組を充実します。また、学校では、子ども一人ひとりが体力向上に意欲を持てるよう、体づくりの取組を充実し、中学校運動部活動では、地域や民間事業者の人材活用や地域団体等との連携により、多様な種目への対応や専門的指導を充実するなど、子どものスポーツの機会を拡充するとともに、質の向上を図ります。

(1) 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 **重点**

(ア)	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
身近な体育施設において、乳幼児期から小学校低学年程度の子どもの保護者を対象にスポーツ教室を実施します。		
(イ)	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
乳幼児とその保護者を対象に、児童館や子ども・子育てプラザ（※）において、遊びを通して楽しみながら運動習慣を身につけるための様々なプログラムを提供します。 （※）主に乳幼児とその保護者を対象とした子育て支援サービス・事業を実施する施設。		
(ウ)	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
小学生の子どもを対象に、児童館や放課後等の小学校において、遊びを通して楽しみながら運動習慣を身につけるための多様なプログラムを提供します。		
(エ)	小学生親子対象の運動、栄養、歯科プログラムを総合的に行う「親子健康教室」の実施	学務課
健康的な生活習慣を身に付けたい小学生とその保護者を対象に、地域区民センター等において、運動・栄養・歯科プログラムを連動させた体験型教室を実施します。		
(オ)	小児生活習慣病予防検診の事後指導「健康相談室」の実施	学務課
小児生活習慣病予防検診後に指導が必要な小中学生の親子を対象に、相談員（内科医、栄養士、スポーツ推進委員）が生活習慣の改善方法等に関する個別相談を行います。		

② 多様なスポーツ体験・挑戦の機会の充実

(ア)	チャレンジ・アスリートの実施	スポーツ振興課
<p>トップアスリートとの交流体験（年3回）やスポーツインストラクターなどスポーツ関係の職場体験（年1回）を通して、子どもたちがスポーツを取り巻く多様な可能性に気づき、主体的に学ぶ機会を提供します。</p>		
(イ)	中学校対抗駅伝大会の開催	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
<p>中学生の体力向上と健全育成を目的に、区内の公立・私立中学校の生徒で構成するチームによる駅伝大会を年1回開催します。多くの区民が協力員として関わり、応援することで、広くスポーツの普及・振興を図ります。</p>		
(ウ)	交流自治体中学生親善野球大会の実施	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
<p>区と交流のある自治体の中学生と野球を通じた交流をすることで、中学生の健全なスポーツ精神を培うとともに、異文化理解・国際理解を深めることを目的として、親善野球大会を年1回開催（杉並区と台湾において隔年開催）します。</p>		

③ 身近な場所での外遊びの推進

(ア)	子どもプレーパーク事業の実施	児童青少年課
<p>ロープ遊具や泥遊び、木工作など、子どもたちが自由にやりたい遊びができるよう、区立柏の宮公園や井草森公園などの公園を活用した事業を提供します。</p>		
(イ)	外遊びの場としての学校校庭開放の実施	学校支援課
<p>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小学校の校庭を放課後や休日に開放する「遊びと憩いの場」事業を行います。</p>		
(ウ)	多世代が利用できる公園づくりの実施	みどり公園課
<p>多世代が利用できる公園づくりを目指し、乳幼児も利用できる遊具等の設置を進めるなど、公園施設の計画的な改修を行います。</p>		

(2) 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

(ア)	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
主に小学校の体育の授業や朝会などにおいて、各学校の特色や実態に応じて子どもたちが運動に親しむ機会を提供し、体力向上に向けたスポーツ・運動の日常化や習慣化を図ります。		
(イ)	体力づくり教室の実施	済美教育センター
小学校の児童・生徒が、自ら生涯にわたって体力の向上、健康の保持増進を図ることのできる資質・能力を育むために、休日等を活用して運動の楽しさや技術などを専門家から学ぶ教室等を実施します。		
(ウ)	長縄グランプリの実施	済美教育センター
小学校の児童・生徒が、長縄跳びを通じて運動に親しみながら、年に一度、日頃の練習の成果を発表することで、仲間がひとつになって、スポーツに挑戦します。		
(エ)	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
区内の特別支援学級の体育の授業などにおいて、児童・生徒の発育・発達に適した体力づくりに取り組むとともに、近隣校での交流を行うなど、児童・生徒のスポーツ・運動を推進します。		

② 学校運動部活動の支援 **重点**

(ア)	学校運動部活動支援事業の推進	学校支援課
生徒が互いに協力し合い友情を深めるなど、中学校生活の中で部活動の果たす役割が大きいことに加え、顧問教員の負担軽減の観点から、専門事業者への委託による部活動支援や顧問教員の補助や代替となる指導員の配置を行います。また、単一の学校だけではなく、複数の学校で合同の練習等を行う合同部活動を推進することで、生徒の部活動の機会の確保や充実を図ります。		
(イ)	新たな中学校運動部活動支援事業の推進	学校支援課
「学校施設の有効活用」の取組(※)と連携した新たな部活動支援を実施し、運動部活動の充実を図るため、モデル事業(令和5年3月まで)を区立高円寺学園において実施します。新たな部活動支援の実績等と従来の部活動支援の実施状況を踏まえ、教員の働き方改革を進めていく観点から、今後の部活動支援の仕組みを構築します。 (※) P. 33 参照。		

3 取組方針2 大人（18歳以上）のスポーツ・運動の推進

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取組を推進します。

I 【無関心タイプへ】興味を持とう！スポーツのきっかけづくり

スポーツに関心が低い人は、「興味を持つ」ことが課題です。そのため、スポーツを始めるきっかけとなる事業や、健康づくりと合わせた意識の啓発を目的とした事業を実施していきます。

また、障害のある方は、障害を理由にスポーツにハードルを感じている人が多いと考えられることから、普段過ごしている活動の中にスポーツを取り入れたり、障害のある人とない人が一緒にスポーツを行ったりなど、誰もがスポーツを始める機会を広げ、障害者のスポーツを推進します。

(1) スポーツのきっかけづくり

① スポーツ始めキャンペーンの実施

(ア)	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
日頃スポーツを行っていない人が、スポーツに親しむきっかけとなるよう、期間中に区内スポーツ施設や民間施設の一部で実施するスポーツ教室に、無料または割引で参加できるキャンペーンを実施します。		

② 健康づくりに向けた意識啓発 **重点**

(ア)	すぎこく健康チャレンジの実施	国保年金課
健康づくりを支援するため、国保被保険者を対象とした毎日のウォーキングや健診受診にポイントを付与し、取組期間後にポイントに応じた区内共通商品券をお渡しするインセンティブ事業を実施します。		
(イ)	杉並区健康づくり推進期間での啓発事業	健康推進課
杉並区健康づくり推進期間（9月～11月）に、区広報などによる効果的な周知・啓発を図り、運動や食生活改善など健康づくりへの機運を高めます。		
(ウ)	歩数計アプリを活用した事業の実施	健康推進課
生活習慣病予防の一環として、スマートフォンを利用した歩数計アプリを活用することで、歩くことの勧奨・動機づけを図っていきます。		

(エ)	体育施設における高齢者が楽しめるプログラムの充実	スポーツ振興課
<p>体育施設において、軽い運動や健康体力測定など、運動習慣がなくても安心して楽しく参加できるプログラムの充実を図ります。</p>		
(オ)	高齢者対象の広報の充実	スポーツ振興課 保健サービス課
<p>広報紙・ホームページを通しての情報提供や、パンフレット・チラシ等の区内施設や関係機関での配布を通して、身体機能の維持・改善のための介護予防事業や手軽に始められる体操などを周知・啓発します。</p>		

③ スポーツツーリズムの推進

(ア)	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
<p>交流自治体で行われるスポーツイベントを、広報紙やホームページを通して情報提供することで、交流自治体に興味を持ってもらうとともに、スポーツを始める機会を広げます。また、交流自治体での体験ツアーなどに、スポーツに関する要素を含めることで、海や山など日常とは異なる環境でのスポーツのきっかけづくりを行います。</p>		

④ 応援するスポーツの推進 新規

(ア)	応援するスポーツの推進	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
<p>区内や都内近郊で開催されるものの、観戦する機会の少ない種目の試合等を対象に、ルールや見どころの解説と合わせて観戦する催しを行うことで、参加者がその魅力に気づき、チームや選手を応援する楽しさや、ファンやサポーターになる喜びを体験する機会を提供します。</p>		



杉並区スポーツ推進委員

(2) 障害者スポーツの推進

① 障害者スポーツネットワークの推進 **重点**・**新規**

(ア)	障害者スポーツネットワークの推進	スポーツ振興課 障害者施策課 スポーツ振興財団
<p>障害者が気軽にスポーツ施設に来館し、スポーツに親しめる場となるよう、障害当事者やスポーツ関係者、特別支援学校関係者、関係団体等が一堂に会し、情報や意見交換を行う会議（年2～4回）を開催します。この会議で出された意見等を踏まえ、ソフト・ハードの両面から、障害者が安心して利用することができる環境整備を図ります。</p>		

② 障害者のスポーツ・レクリエーションの普及啓発

(ア)	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 スポーツ振興財団
<p>障害者通所施設などの、通い慣れているなじみの場所で、障害特性、施設環境に適したスポーツ・レクリエーション教室を出張して実施することで、普段スポーツをしていない障害者の参加を促すとともに、サポートする協力者となつたり、障害者の地域活動への参加促進を図ります。</p>		
(イ)	障害者週間でのスポーツイベントの実施	障害者施策課
<p>障害者の福祉について関心と理解を深めるとともに、障害者が様々な活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的とした障害者週間において、障害者がスポーツを通して社会参加を図れるようなイベントを実施します。</p>		
(ウ)	障害者団体・事業者などへの普及啓発	障害者施策課
<p>障害者団体や、移動支援事業者など障害者に普段から関わっている人から、スポーツを始めるきっかけとなるような普及啓発を行います。</p>		
(エ)	障害者へのオンラインを活用したスポーツ情報等の提供	障害者施策課
<p>障害者への生活情報サイト「の一まらいふ杉並」で、誰もが参加しやすいスポーツ教室情報等を提供するとともに、杉並区公式チャンネルユーチューブなどを活用して、自宅でも身体を動かせるような動画を配信するなど、オンラインを活用したスポーツ情報等の提供を図ります。</p>		

Ⅱ【実行間近タイプへ】始めよう！身近な場所で

スポーツに関心を持っているけれど、第一歩が踏み出せない人は「始めてみる」ことが課題です。地域の身近な場所で参加できるプログラムや、スポーツ推進委員のサポートによる気軽に参加できるスポーツの機会を充実します。

また、子育て世代がスポーツに触れる機会を充実させ、子どもと保護者が楽しみながらスポーツに親しむことができる機会を提供します。

(1) 身近で気軽に参加できるスポーツの機会の充実

① 気軽に参加できるプログラム等の充実 **重点**

(ア)	体育施設での一般使用の充実	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
年間を通じて区内体育館の体育室、温水プール、トレーニングルーム、弓道場、武道場、ビーチコートにおいて、登録手続きや事前予約不要で使用できる一般使用枠を設定し、競技スポーツやニュースポーツなどの様々な種目について、一部スポーツアドバイザーの配置を行いながら、一人でも気軽に参加できる環境を整えます。		
(イ)	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
地域の中の身近なスポーツ推進委員による、スポーツ・レクリエーション活動を通して、スポーツによる地域づくりを図ります。		
(ウ)	スポーツの日イベントの開催	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
「スポーツの日」（毎年10月第2月曜日）に合わせ、体育施設において各種教室や無料開放等の記念イベントを開催し、より多くの区民が気軽にスポーツに触れる機会を提供します。		
(エ)	すぎなみ名物「ファミリー駅伝」の実施	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
チーム同士の競走ではなく、事前に申告したゴール予想タイムを目指し、家族や友達などと力を合わせて走るファミリー駅伝を年1回実施します。		
(オ)	区民歩こう会・「歩っ人(ほっと)すぎなみ」の推進、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 スポーツ振興財団 みどり公園課 生涯学習推進課
春と秋に区内や都内近郊のコースを楽しむ区民歩こう会を実施します。また、区内の良好な景観、公園、寺社を紹介する「杉並景観ある区マップ」や、史跡めぐりのための散歩地図等を発行することで、散策する関心を高め、気軽に歩くことを通じた健康づくりにつなげます。		

② 高齢者が参加しやすい機会の充実

(ア)	介護予防普及啓発事業の実施	保健サービス課
<p>体育施設や集会施設等で実施する、高齢者を対象とした身体能力測定会等で自分の心身の状態を把握するとともに、足腰げんき教室・ウォーキング講座などの教室等を通して、介護予防・フレイル予防への取組の意識を高めます。</p>		
(イ)	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
<p>体育施設におけるスポーツ教室等の情報を、広報紙やチラシ、ホームページなどにより発信するとともに、施設窓口での案内や掲示板などを活用することで、広く高齢者に向けた情報発信を行います。</p>		

③ 障害者が参加しやすいプログラムの充実

(ア)	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
<p>普段スポーツに接する機会の少ない重度心身障害者を対象に、スポーツを楽しみ、参加者同志の交流に資する場として、スポーツ教室を年6回行います。実行委員や当日スタッフとして区民等が企画・運営に関わることで、障害者への理解を促進し、地域共生社会づくりにつなげます。</p>		
(イ)	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
<p>体育施設等において、障害者を対象とした教室やイベント事業の充実を図り、障害者が日頃からスポーツに参加しやすい環境の整備を行います。</p>		
(ウ)	ふれあい運動会の実施	障害者施策課
<p>障害のある人と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、障害理解の促進を図ることを目的としたふれあい運動会を年1回実施します。</p>		
(エ)	障害者スポーツ・レクリエーション体験イベントの開催	障害者施策課
<p>障害者団体の活動や通所施設で実施している馴染みのある種目や、サポートする協力者とのつながり等をきっかけに、障害者が地域のスポーツ活動に参加するようスポーツ・レクリエーション体験イベントを開催するとともに、スポーツ施設等のイベント等を紹介します。</p>		

④ スポーツコンシェルジュの実施

(ア)	スポーツコンシェルジュの実施	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
<p>体育施設等に、参加者の体力や生活状況に応じた相談等に応じるスポーツコンシェルジュを配置し、安全にスポーツを始め、継続することができるよう支援します。</p>		

⑤ 多様な発信媒体によるスポーツ情報の発信

(ア)	多様な発信媒体によるスポーツ情報の発信	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
<p>区ホームページや広報紙等のほか、スポーツ振興財団や各体育施設等の指定管理者が有する広報媒体（SNSやチラシ、窓口での案内等）を通じて、区内で行われているスポーツに関する情報を多角的に発信します。</p>		

(2) 子育て世代に対するスポーツに触れる機会の提供

① 乳幼児期・学齢期の運動習慣づくりの推進<再掲> 重点

② 子育て期のスポーツの機会充実

(ア)	託児付きプログラムの充実	スポーツ振興課
<p>乳幼児期の親子が参加できる託児付き教室事業の充実を図り、身近な地域において子育て期の親子が安心して運動できるプログラムを実施します。</p>		
(イ)	妊娠期、産後期のプログラムの充実	スポーツ振興課
<p>妊娠期、産後期における適度な運動量を確保し、その時期に特有な体の不調の予防改善に役立つプログラムや、仲間づくりができる機会を提供します。</p>		

Ⅲ【ときどきタイプへ】継続しよう！多様なスタイルで

スポーツを実施することはあるが、継続的ではない人は、「継続する」ことが課題です。体育施設等の指定管理者における民間事業者の創意工夫による多様なスポーツ振興事業や、区民・団体等が日頃の練習の成果を実感し、また発表の場となる区民体育祭等の開催を通じて、スポーツの継続を支援します。

また、勤労者がスポーツを継続できるよう、体育施設においてわずかな時間でもスポーツを行えるようなプログラムの提供や、夜間や休日等の時間帯に勤労者向けプログラムの充実等に取り組みます。

(1) 地域でスポーツができる機会の充実

① 区民体育祭、スポーツ・レクリエーション大会の開催 **重点**

(ア)	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
区民・団体等が日頃の練習の成果を実感し、また交流や発表を行う場として、区民体育祭、スポーツ・レクリエーション大会を年1回開催します。		

② 各種スポーツ教室の実施

(ア)	各種スポーツ教室の実施	スポーツ振興課
体育施設において、施設の運営を担う民間事業者の創意工夫により、多様なスポーツ振興事業を実施します。		

③ 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

(ア)	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
障害がある人もない人も、地域において共にスポーツを楽しむことを目指し、障害者への理解を深め、スポーツ活動のサポート方法を学ぶ講座を開催します。		

(2) 勤労者に対するスポーツ支援の実施

① 体育施設における勤労者へのプログラムの提供 **重点**

(ア)	体育施設における勤労者へのプログラムの提供	スポーツ振興課
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。		

② 勤労者の参加促進に向けた情報提供

(ア)	身近なスポーツ施設の情報提供	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
時間が取れずにスポーツを定期的に行うことのできない勤労者に対して、広報紙やホームページ、SNSの発信等により、民間施設を含めたスポーツ施設の情報や、より多くの地域のスポーツイベント・教室等の情報提供を行います。		

IV【継続タイプへ】つながろう！豊かな地域で

定期的にスポーツを実施している人は、スポーツによる仲間づくりや地域づくりの担い手としての役割が期待されます。

地域のスポーツを通じたネットワークによる交流の推進や、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・知人をスポーツの場に誘う役、スポーツ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、スポーツを「始める」「続ける」ための好循環を推進します。

(1) 豊かな地域をつくる人と人とのつながり

① 地域を支える人材の活躍支援 **重点**

(ア)	すぎなみスポーツアカデミーによる地域人材の 参画機会の拡充	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
地域スポーツの推進に携わる指導者やサポーターなどの人材を育成する各種の講座を開催するとともに、その修了者と地域の施設や団体等がつながるようにコーディネートを行い、修了者の活躍を支援します。		
(イ)	スポーツ推進団体の活動支援	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
区民がそれぞれのレベルや志向に応じて様々な種目を愛好し、継続できるよう、区民のスポーツの普及・推進を担う杉並区体育協会及び杉並区スポーツ・レクリエーション協会をはじめ、スポーツ推進団体の活動を支援します。また、これらの団体等の関係者を対象に、スポーツや組織運営に関する学びの機会を提供します。		

② スポーツ交流の充実

(ア)	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
(イ)	スポーツ交流の充実	文化・交流課 スポーツ振興課
日頃から杉並区と交流のある自治体と、野球やバレーボールなどのスポーツを通じた親睦を図り、友好の輪を広げます。		

③ 総合型地域スポーツクラブの設立・運営支援

(ア)	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
<p>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、各クラブの状況に応じて支援します。</p>		

(2) 高齢世代に向けたスポーツや運動の支援

① 人生100年時代の健康づくり支援 **重点**

(ア)	わがまち一番体操 (地域介護予防支援事業)の実施	保健サービス課
<p>ゆうゆう館等の身近な施設において、地域の方が気軽に参加できる体操を中心としたプログラムを定期的実施します。</p>		
(イ)	公園から歩く会 (地域介護予防支援事業)の実施	保健サービス課
<p>区内の公園等からおよそ3～5キロメートル程度を体力に合わせて歩く機会を定期的に提供し、ウォーキングの習慣化を目指します。</p>		
(ウ)	地域ささえ愛グループへの支援	保健サービス課
<p>介護予防の意識を持って運動に取り組んでいる高齢者の自主グループに対し、理学療法士・健康運動指導士等の専門スタッフを派遣し、支援を行います。</p>		

② 高齢者が継続しやすいプログラムの提供

(ア)	体育施設での高齢者が継続しやすいプログラムの提供	スポーツ振興課
<p>身近な体育施設において、けがや病気になっても、症状に応じて参加可能なプログラムや、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を提供します。</p>		



交流自治体中学生親善野球大会

4 取組方針3 誰もがスポーツに親しむことができる環境づくり

スポーツが、区民により身近になり、障害の有無や年齢等にかかわらず、誰もがスポーツに親しむことを通じて、健康で文化的な生活を営むとともに、人と人、地域と地域の絆を深めることができる環境づくりを進めます。

(1) 杉並らしさを生かしたスポーツ環境の充実

① すぎなみスポーツアカデミーの実施 **重点**

(ア)	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
<p>多くの区民が安全に楽しくスポーツに親しむことができるよう、スポーツ指導者等を対象に、スポーツ医科学の理論に基づく指導法などを学ぶ講座を行います。また、子どもの運動や栄養に関する保護者等を対象とした講座や、障害者のスポーツ活動の支援に関わるサポーター等を対象とした講座など、地域におけるスポーツの推進につながる多様な学びのプログラムを展開し、スポーツを学ぶ機会及び学んだことを実践する機会を提供します。</p>		

② 障害者スポーツネットワークの推進（ユニバーサルタイムの実施） **新規**

(ア)	障害者スポーツネットワークの推進 (ユニバーサルタイムの実施)	スポーツ振興課 障害者施策課 スポーツ振興財団
<p>区立体育施設において、より多くの障害者が、気軽にスポーツ・運動を楽しみ、継続できるよう、障害の種類・程度に応じて必要なサポートを受けながら、自分に合った種目を選んで体験することができる「ユニバーサルタイム」を段階的に拡大して実施します。また、関係機関・団体等の参画による「障害者スポーツネットワーク会議」を立ち上げ、種目の選定や支援方法を検討するほか、施設のハード面の改善にも取り組みます。</p>		

③ ビーチスポーツの推進

(ア)	ビーチコートを活用した多様なプログラムの実施	スポーツ振興課 スポーツ振興財団
<p>永福体育館の屋外ビーチコートは、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てビーチバレーボールの国際規格を取得しています。この国際水準の競技場において様々な大会・イベントを実施するほか、健康増進に寄与できるプログラムを子どもから高齢者まで多世代にわたって行う交流事業などを実施します。</p>		

(イ)	ビーチスポーツネットワークによる ビーチスポーツの推進	スポーツ振興課
<p>区の特徴的な施設であるビーチコートが、より多くの区民に活用されるよう、バレーボール、テニス、サッカーやレクリエーションなど、砂の上でも楽しめるスポーツに関わる区内の団体等が集まり、相互に連携協力しながら、年1回程度のイベントを開催します。</p>		

④ スポーツ栄養顕彰の実施

(ア)	区民スポーツ振興に対する顕彰の実施	スポーツ振興課
<p>スポーツの普及と推進を図るため、スポーツ競技大会等で優秀な成績を収めた区民及び団体や、スポーツの発展に寄与した区民を表彰します。</p>		

⑤ 協定に基づくスポーツ振興の取組

(ア)	都立高校の体育館等の活用	スポーツ振興課
<p>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。</p>		
(イ)	協定を結んだ事業者との連携・協働	スポーツ振興課
<p>区民の健康増進や区民サービスの向上についての包括協定を結んでいる民間事業者（大塚製薬株式会社、株式会社セノン）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。</p>		

(2) スポーツに親しむことができる場の充実

① 学校施設の有効活用の実施 **重点**・**新規**

(ア)	学校開放事業の活用	スポーツ振興課 学校支援課
<p>学校体育施設等を、学校教育に支障のない範囲内でスポーツ等を目的とした使用に供する事業で、すべての区立の小・中学校で実施します。</p>		
(イ)	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

(ウ)	学校施設のさらなる有効活用	スポーツ振興課 学校支援課
<p>学校施設を地域の公共財として一層活用するため、学校における体育施設の有効活用の仕組みを構築することで、地域スポーツ等への利用の幅を広げていきます。なお、構築に当たっては、モデル事業（※）における実施・検証を踏まえながら、学校教育で使用する時間外における学校施設管理権限の一部を、教育委員会から区長部局のスポーツ振興を担当する部署へ移管することを視野に取組を進め、区民・団体によるスポーツ活動の推進を図ります。</p> <p>（※） P.21 参照。</p>		

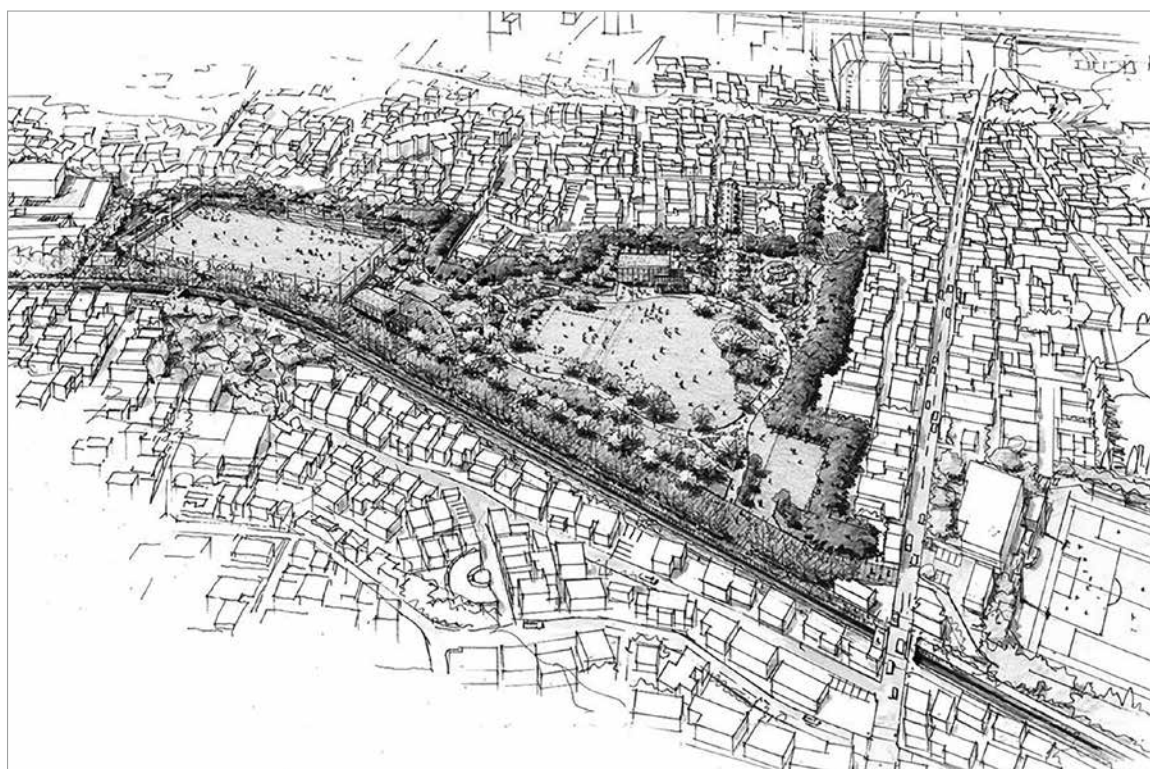
② 施設のユニバーサルデザインの推進 **新規**

(ア)	施設のユニバーサルデザインの推進	スポーツ振興課
<p>ソフトとハードの両面から一体的にバリアフリーを進めることで、障害の有無にかかわらず、多様な人々が利用しやすい施設のユニバーサルデザイン（※）を推進します。</p> <p>（※） 年齢・性別・能力・国籍等の違いにかかわらず、すべての人が使いやすいように建築物、製品、環境及び制度やサービスなどをあらかじめデザインすること。</p>		
(イ)	障害当事者とともに進める誰もが使いやすい スポーツ施設づくり	障害者施策課 スポーツ振興課 スポーツ振興財団
<p>障害者の困りごとに気付き、それを無理なく解決するため、障害当事者、支援者、スポーツ施設職員等が対話型の意見交換を行い、施設利用に当たっての障害者への合理的配慮の提供の促進を図ります。そして、その配慮ある取組を他施設でも活用できるよう、リーフレットなどで広く普及啓発を行います。</p>		

③ 地域の拠点としての体育施設の整備・充実

(ア)	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
<p>体育施設が、子どもから高齢者まで区民誰もがスポーツに親しみ、健康で豊かな暮らしの拠点となるよう、地域住民のライフスタイルに応じた多様な健康・体力づくりの場と参加の機会を提供します。</p>		

(イ)	下高井戸おおぞら公園多目的スポーツコートの整備	スポーツ振興課
<p>新たに、区立下高井戸おおぞら公園多目的スポーツコート（※）を整備（令和7年度（2025年度）開設予定）します。</p> <p>（※）サッカーやラグビー、フットサルなど、様々なスポーツや運動に親しめる運動スペース。</p>		
(ウ)	地域を面で捉えた体育施設の運営	スポーツ振興課
<p>体育施設は、多様化する区民ニーズに応えるため指定管理者による民間事業者のノウハウを活用した施設運営に努めています。地理的に近い複数施設をグループ化して一つの指定管理者が担うことで、地域を面として捉えたその地域ならではのサービスの提供とスケールメリットを生かした効率的な運営を進めます。</p>		
(エ)	体育施設の老朽化対策	スポーツ振興課
<p>体育施設の老朽化した設備については、中・長期的に計画を立て、修繕・改修を行っていきます。</p>		



下高井戸おおぞら公園（完成イメージ）

5 計画の指標

本計画の指標は、各取組方針に基づき重点的に取り組む事業との関連性を踏まえて、以下のとおり設定し、計画の各年度における進捗状況の点検・評価に活用することとします。

指標	現状値	目標値			備考	
		令和6(2024)年度	令和9(2027)年度	令和12(2030)年度		
1 運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合 【指標の説明】 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査(杉並区結果)による。	70.8% 令和3(2021)年度	75.0%	80.0%	85.0%	主として取組方針1に関連する指標	
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 【指標の説明】 区民意向調査による。	16.8% 令和3(2021)年度	15.5%	14.0%	12.0%		
3 障害者スポーツ事業の参加者(※)数 【指標の説明】 担当課調査による。 (※)障害者対象のスポーツ教室等の参加者。	391人(※) 令和2(2020)年度	600人	900人	1,200人		
4 成人の週1回以上のスポーツ・運動の実施率 【指標の説明】 区民意向調査による。	60.5% 令和3(2021)年度	63.0%	64.0%	65.0%		主として取組方針2及び取組方針3に関連する指標
5 健康であると感じている人の割合 【指標の説明】 区民意向調査による。	85.5% 令和3(2021)年度	87.0%	88.0%	90.0%		
6 スポーツボランティア活動(※)をした人の割合 【指標の説明】 区民意向調査による。 (※)スポーツ・運動の指導やスポーツイベント等の運営協力、子どものスポーツへの協力など。	6.3% 令和3(2021)年度	12.0%	18.0%	25.0%		

(※)新型コロナウイルス感染症の影響により、例年に比べて数値が減少しています(参考:平成30(2018)年度実績867人)。

第4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 スポーツを通じた絆のあるまち」の実現に当たっては、行政だけでなく、区民や地域の様々な機関・団体が、推進の主体として連携・協力しながら、一丸となって取り組みます。

また、外部委員により構成する「健康スポーツライフ杉並プラン推進懇談会」の意見を聴取しつつ、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、主体的に本計画の推進に関わるよう働きかけ、連携・協働を充実する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おり、本計画に基づく取組の重要な実施主体であるとともに、障害者スポーツの振興や地域スポーツ団体の育成・支援、各関係団体との連携など、地域におけるスポーツ活動の基盤づくりを主体的に担う役割があります。

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、公益財団法人日本スポーツ協会、公益財団法人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・運動のきつ

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

地域スポーツのコーディネーターとして、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、本計画の要である「無関心タイプ」、「実行間近タイプ」への声かけ役を担うとともに、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すことをけん引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、学校の部活動等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。本計画の推進に当たっては、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、さらに協力・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には、本計画の推進の担い手としての役割があり、こうした協働が進むことで、計画の将来像の実現につながります。

2 計画の進捗管理

- 本計画の推進を図るため、各年度の取組の進捗状況を点検・評価するとともに、その結果等を踏まえ、取組の充実や改善等の必要な措置を講じます。
- この点検・評価に当たっては、あらかじめ「健康スポーツライフ杉並プラン推進懇談会」に進捗状況を報告し、意見を聴取します。
- また、本計画に関連する国や東京都、他自治体の取組等に関する調査・研究を適宜行い、計画の改定・見直し等に生かすこととします。

参考資料

健康スポーツライフ杉並プラン推進懇談会委員名簿（令和3年度）

区分	氏名	所属
スポーツに関して専門的な知見を有する者	植田 高史 <small>うねた なおふみ</small>	公益財団法人日本レクリエーション協会
	松尾 哲矢 <small>まつお てつや</small>	立教大学 コミュニティ福祉学部教授
スポーツにおいて高い競技水準を有する者	高田 朋枝 <small>たかだ ともえ</small>	アスリート（ゴールボール/北京パラリンピック出場）
	長崎 宏子 <small>ながさき ひろこ</small>	アスリート（水泳競技/ロサンゼルスオリンピック・ソウルオリンピック出場）
地域団体等から推薦を受けた者	小寺 正芳 <small>こでら まさよし</small>	杉並区学校開放連合協議会会長
	芹澤 美香子 <small>せりざわ みかこ</small>	杉並区スポーツ推進委員の会会長
	鳥井 敏子 <small>とりい としこ</small>	杉並区青少年委員協議会委員
	野田 信雄 <small>のだ のぶお</small>	杉並区スポーツ・レクリエーション協会会長
	松尾 秀治 <small>まつお ひではる</small>	杉並区体育協会副会長

検討経過

区分	実施日	主な内容
第1回懇談会	令和3年7月7日	計画の基本方針、区民アンケート調査について
	令和3年8月12日 ～10月20日	「障害者対象のスポーツ・運動に関するアンケート調査」の実施
	令和3年9月3日 ～10月6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回懇談会	令和3年12月14日	アンケート調査結果、計画改定案の骨格等について
第3回懇談会	令和4年2月1日	計画改定素案について
	令和4年3月15日 ～4月14日	区民等の意見提出手続の実施 意見提出：15件（個人15件・団体0件） 延べ20項目

健康スポーツライフ杉並プラン推進懇談会運営要綱

平成 29 年 4 月 1 日
杉 並 第 1 6 7 号

改正 令和 3 年 4 月 26 日杉並第 5989 号

(趣旨)

第 1 条 この要綱は、健康スポーツライフ杉並プラン推進懇談会（以下「懇談会」という。）の運営に関し、必要な事項について定めるものとする。

(目的)

第 2 条 懇談会は、区民にとってスポーツ・運動がより身近となり、健康な生活が営めるよう、次に掲げる事項について、広く意見を聴くことを目的とする。

(1) 健康スポーツライフ杉並プランの推進に関すること。

(2) その他、区民生活部地域活性化担当部長（以下「担当部長」という。）が必要と認める事項

(構成)

第 3 条 懇談会は、次に掲げる者をもって構成する。

(1) スポーツに関して専門的な知見を有する者 3 名以内

(2) スポーツにおいて高い競技水準を有する者 2 名以内

(3) 地域団体等から推薦を受けた者 6 名以内

(4) その他担当部長が必要と認める者

2 構成員の任期は、2 年とし、再任されることを妨げない。ただし、補欠の構成員の任期は、前任者の残任期間とする。

(運営)

第 4 条 懇談会は、健康スポーツライフ杉並プランの計画期間において、必要に応じて担当部長が開催するものとする。

2 懇談会の司会、進行については、担当部長が懇談内容ごとに適した者を選出する。

3 担当部長は、必要があると認めるときは、前条に掲げる者以外の者又は関係職員の出席を求め、意見を聴くことができる。

4 懇談会は、公開とする。

(庶務)

第 5 条 懇談会の庶務は、区民生活部スポーツ振興課において処理する。

(委任)

第 6 条 この要綱に定めるもののほか懇談会の運営に関し必要な事項は、担当部長が別に定める。

附 則

この要綱は、平成 29 年 4 月 1 日から施行する。

附 則 (令和 3 年 4 月 26 日杉並第 5989 号)

この要綱は、令和 3 年 4 月 30 日から施行する。

アンケート調査の概要

(1) 区民のスポーツ・運動に関するアンケート調査

調査期間：令和 3 年 9 月 3 日（金）～10 月 6 日（水）

調査対象：区内在住 18 歳以上の方、4,978 人

調査方法：郵送法（紙と Web で回答）

回答者数：1,571 人（回収率 31.6%）

(2) 障害者対象のスポーツ・運動に関するアンケート調査

調査期間：令和 3 年 8 月 12 日（木）～10 月 20 日（水）

調査方法：杉並区障害者団体連合会（15 団体、会員総数 1,094 人）を通じて調査を依頼
調査票を各団体宛て郵送・電子メールにて配布（個人または団体とりまとめにて回答）

※家族や介助者への聞き取りによる回答あり

回答者数：172 人（回収率 15.7%）

アンケート調査票

区民のスポーツ・運動に関するアンケート調査

— 調査へのご協力をお願い —

このたび、杉並区では、今後のスポーツ振興施策・事業の見直し等に資するため、区内在住の18歳以上の方のうち、無作為抽出した5,000人を対象にスポーツ・運動に関する意識や活動の実態についてアンケート調査を実施することといたしました。

ご多忙のところ、まことに恐縮ですが、本調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

なお、ご回答いただいた内容は統計処理をいたしますので、個人の情報が公表されることは一切ございません。ご不明な点がございましたら、お手数ですが下記までお問合せください。

令和3年9月

杉並区役所 区民生活部スポーツ振興課

【お問い合わせ先】	杉並区役所 区民生活部スポーツ振興課 担当：竹内、佐藤 住所：〒166-8570 杉並区阿佐谷南 1-15-1 電話：03-3312-2111 F A X：03-5307-0693
------------------	--

【ご回答にあたってのお願い】

- ◆封筒の宛名に表示のあるご本人がお答えください。また、調査票にお名前・ご住所は記入しないでください。
- ◆回答方法は、調査票（紙）またはWEB（インターネット）の2種類からお選びいただけます。
- ◆調査票で回答される方
 - ・あてはまる選択肢の番号に○をご記入ください。
 - ・「その他」を選択した場合は、（ ）内に具体的な内容をご記入ください。
 - ・記入後の調査票は、同封の返信用封筒（切手不要）に入れて、下記の締切日までに郵便ポストにご投函ください。
- ◆WEBで回答される方
 - ・下のQRコードからアクセスしていただき、ID・パスワードをご入力の上、下記の締切日までにご回答ください。
- ◆回答締切日は、9月20日（月）です。

<WEBから回答する方はこちら>

あなたのID・パスワード
ID： _____（半角数字）
パスワード： suginami（半角）



【URL】 <https://sogo-k.post-survey.com/suginami/>

なみすけ © SUGINAMI CITY

1. あなたの健康・社会参加活動状況について

(全員に)

問1 あなたは、ご自分の健康状態をどのように感じていますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. 大いに健康である | 3. あまり健康ではない |
| 2. 健康である | 4. 健康ではない |

(全員に)

問2 あなたは、普段、運動不足を感じますか。(○は1つ)

- | | |
|------------|-----------------|
| 1. 大いに感じる | 3. あまり感じない |
| 2. ある程度感じる | 4. ほとんど(全く)感じない |

(全員に)

問3 あなたは、ご自分の健康について、どの程度注意をはらっていますか。(○は1つ)

- | | |
|----------------|-----------------------|
| 1. 常に注意をはらっている | 3. あまり注意をはらっていない |
| 2. 時々注意をはらっている | 4. ほとんど(全く)注意をはらっていない |

(全員に)

問4 あなたは、日頃ご自分の健康の維持増進のために、何か心がけていることがありますか。(○はいくつでも)

- | | |
|-------------------------|-----------------|
| 1. 食生活に気をつける | 5. 規則正しい生活をする |
| 2. 睡眠や休養をよくとる | 6. 定期的に健康診断を受ける |
| 3. スポーツや運動(体操や散歩を含む)をする | 7. その他() |
| 4. 酒、たばこなどをやめる、もしくは控える | 8. 特にない |

(全員に)

問5 あなたは、ご自分の健康の維持増進のために、今後気をつけたいことがありますか。(○はいくつでも)

- | | |
|-------------------------|-----------------|
| 1. 食生活に気をつける | 5. 規則正しい生活をする |
| 2. 睡眠や休養をよくとる | 6. 定期的に健康診断を受ける |
| 3. スポーツや運動(体操や散歩を含む)をする | 7. その他() |
| 4. 酒、たばこなどをやめる、もしくは控える | 8. 特にない |

(全員に)

問6 あなたは、現在、次のような社会参加活動を行っていますか。(○はいくつでも)

- | | |
|--------------------------|--------------|
| 1. 趣味・教養・学習活動(スポーツ活動を含む) | 5. 社会貢献活動 |
| 2. 町会・自治会活動(行事参加を含む) | 6. 隣近所とのつきあい |
| 3. 地域のお祭りなどの行事への参加 | 7. その他() |
| 4. ボランティア活動 | 8. 特にない |

2. スポーツ・運動について

(全員に)

問7 あなたの、過去6か月、現在、そしてこれから先の、スポーツ・運動の実施状況や考え方について、最もあてはまるものはどれですか。(○は1つ)

1. 現在、スポーツ・運動を行っていない。また、これから先も、するつもりはない。
2. 現在、スポーツ・運動を行っていない。しかし、近い将来(6か月以内)に始めようと思っている。
3. 現在、スポーツ・運動を行っている。しかし、定期的(週に2回以上)ではない。
4. 現在、定期的(週に2回以上)にスポーツ・運動を行っている。しかし、始めてから6か月未満である。
5. 現在、定期的(週に2回以上)にスポーツ・運動を行っている。また、6か月以上継続している。

【→問9へ】

(問8-1～8-2は、問7で「1」または「2」のいずれかを選んだ方がお答えください)

問8-1 あなたがスポーツ・運動をしなかったのは、どのような理由からですか。

(○はいくつでも)

- | | |
|------------------------|--------------------------------|
| 1. 仕事が忙しくて時間がないから | 9. 指導者がいないから |
| 2. 育児が忙しくて時間がないから | 10. お金がかかるから |
| 3. 介護が忙しくて時間がないから | 11. スポーツ・運動が好きではないから |
| 4. 家事が忙しくて時間がないから | 12. 機会がなかったから |
| 5. 体が弱いから | 13. 新型コロナウイルス感染症により日常生活が変化したから |
| 6. 年をとったから | 14. その他() |
| 7. 場所や施設がないから | 15. 特に理由はない |
| 8. 一緒にスポーツ・運動する仲間がないから | |

問8-2 あなたは、スポーツ・運動を行っていない間、スポーツ・運動を行いたいと思いましたが。(○は1つ)

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 1. とても行いたいと思った | 3. あまり行いたいと思わなかった |
| 2. できれば行いたいと思った | 4. 全く行いたいと思わなかった |

(全員に) ※別紙(青色)を見ながら記入してください

問9 別紙「選択シート」に、あなたがこの1年間に行ったスポーツ・運動があれば全てお選びください。学校の体育の授業や、職業として行ったものは除きます。(○はいくつでも)

該当する 種目の番号	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
	34	35	36. その他の種目()								
	37. スポーツ・運動を行わなかった 【→問11へ】										

問10-5 あなたは、主に誰とスポーツや運動を行いますか。(〇はいくつでも)

1. 仲間・友人と	3. 職場の人々と	5. ひとりで
2. 現在住んでいる地域の人々と	4. 家族と	6. その他 ()

問10-6 あなたが、スポーツ・運動を始めたのは、誰かに誘われた、または勧められたのがきっかけですか。(〇は1つ)

1. はい	2. いいえ 【→問11へ】
-------	----------------

(問10-7は、問10-6で「1」を選んだ方がお答えください)

問10-7 あなたは、誰に誘われた、または勧められましたか。(〇は1つ)

1. 家族	4. 医師や保健師など	7. 学校の先輩や先生
2. 友人・知人	5. 近所の人	8. その他
3. スポーツ指導者	6. 職場の同僚や上司	()

(全員に)

問11 あなたは、現在のご自分のスポーツ・運動の状況について、どの程度満足していますか。(〇はそれぞれ1つ)

	不満足	不満足	いともど えなちら ない	満足	満足
① スポーツ・運動ができる時間数 →	1	2	3	4	5
② スポーツ・運動ができる種目 →	1	2	3	4	5
③ スポーツ・運動ができる場所(屋外) →	1	2	3	4	5
④ スポーツ・運動ができる場所(屋内) →	1	2	3	4	5
⑤ スポーツ・運動にかかる費用 →	1	2	3	4	5

(全員に)

問12 あなたがスポーツ・運動をすることに対して、以下のような支援をしてくれる人(家族や仲間)があなただの周囲にいると思いますか。(〇はそれぞれ1つ)

	全く 思わ ない	あ ま り 思 わ な い	い ち ら も い え な い	少 し 思 う	か な り 思 う
① スポーツ・運動のことで、アドバイスや指導をしてくれる人がいる →	1	2	3	4	5
② 一緒にスポーツ・運動をする仲間がいる →	1	2	3	4	5
③ けがや病気について相談できる人がいる →	1	2	3	4	5
④ スポーツ・運動に誘ってくれる仲間がいる →	1	2	3	4	5
⑤ スポーツ・運動に関して自分のことを理解してくれる家族や仲間がいる →	1	2	3	4	5
⑥ スポーツ・運動が好きな家族や仲間がいる →	1	2	3	4	5
⑦ スポーツ・運動をすることを勧めたり、ほめてくれる家族や仲間がいる →	1	2	3	4	5
⑧ 家族は、スポーツ・運動にお金や時間をかけることを理解してくれる →	1	2	3	4	5

(全員に)

問13 あなたは、周囲の人（家族や仲間）がスポーツ・運動をすることに対して、以下のような支援をしていると思いますか。（○はそれぞれ1つ）

	全く 思わない	あまり 思わない	どちら とも いえない	少し 思う	かなり 思う
① スポーツ・運動のことで、人にアドバイスや指導をしている →	1	2	3	4	5
② 仲間と一緒にスポーツ・運動をしている →	1	2	3	4	5
③ 人のけがや病気について相談にのっている →	1	2	3	4	5
④ 仲間をスポーツ・運動に誘っている →	1	2	3	4	5
⑤ 家族や仲間のスポーツ・運動に関して理解を示している →	1	2	3	4	5
⑥ スポーツ・運動が好きであることを家族や仲間に態度で示している →	1	2	3	4	5
⑦ 家族や仲間がスポーツ・運動することを勧めたり、ほめたりしている →	1	2	3	4	5
⑧ 家族がスポーツ・運動にお金や時間にかけることに理解を示している →	1	2	3	4	5

(全員に)

問14 あなたが、スポーツ・運動について、あてはまると思うものはどれですか。（○はいくつでも）

1. 健康・体力づくりに役立つ	10. フェアプレイ精神（公正さと規律を尊ぶ態度）が育つ
2. 夢や感動、精神的な充足感が得られる	11. 勝つことが最優先である
3. 生活習慣病予防や介護予防になる	12. けがや事故が怖い
4. 思考力や判断力が向上する	13. 個人の意志より団体・チームの意向が優先される
5. リラックス、癒し、爽快感が得られる	14. 疲れる
6. 家族や友人とのコミュニケーションが深まる	15. お金がかかる
7. 新たな人とのつながりが生まれる	16. その他
8. 人生にとって大切なものである	()
9. 自分なりの楽しみ方を知っている	()

(全員に) ※別紙（青色）を見ながら記入してください

問15 別紙「選択シート」に、あなたが現在行っているものを含めて、今後行ってみたいと思うスポーツ・運動があれば、全てお選びください。（○はいくつでも）

該当する 種目の番号	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
	34	35	36. その他の種目 ()								
	37. 行ってみたいスポーツ・運動はない										

3. クラブ・同好会の活動について

(全員に)

問16 あなたは、自分の好きなスポーツ・運動のクラブ、同好会があれば、加入したいと思いますか。(○は1つ)

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. 既に参加している | 3. 参加したくない 【→問18へ】 |
| 2. 参加したい 【→問17-3へ】 | |

(問17-1と17-2は、問16で「1」を選んだ方がお答えください)

問17-1 あなたが参加しているクラブ、同好会は、どのようなものですか。(○はいくつでも)

- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| 1. 地域のクラブや同好会 | 4. 民間スポーツ施設などが開設している会員制クラブ |
| 2. 学校のクラブや同好会
(OB・OG会を含む) | 5. その他 () |
| 3. 職場のクラブや同好会 | |

別紙(青色)を見ながら記入してください

問17-2 あなたが参加しているクラブ、同好会の種目は何ですか。(○はいくつでも)

該当する 種目の番号	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
	34	35	36. その他の種目 ()								

(問17-3は、問16で「2」を選んだ方がお答えください)

問17-3 あなたが参加したいクラブ、同好会は、どのようなものですか。(○はいくつでも)

- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| 1. 地域のクラブや同好会 | 4. 民間スポーツ施設などが開設している会員制クラブ |
| 2. 学校のクラブや同好会
(OB・OG会を含む) | 5. その他 () |
| 3. 職場のクラブや同好会 | |

4. ボランティア・社会参加活動について

(全員に)

問18 あなたの、過去6か月、現在、そしてこれから先の、スポーツ・運動に関するボランティア活動（スポーツの指導やスポーツ大会の運営、自身やお子様が所属するスポーツクラブの手伝い(練習や大会での参加者の送迎、参加者の飲料や弁当の準備等)など）を行いたいと思いますか。(○は1つ)

1. 現在、ボランティア活動を行っていない。また、これから先も、するつもりはない。
2. 現在、ボランティア活動を行っていない。しかし、近い将来（6か月以内）に始めようと思っている。
3. 現在、ボランティア活動を行っている。しかし、定期的（月に1回以上）ではない。
4. 現在、定期的（月に1回以上）にボランティア活動を行っている。しかし、始めてから6か月未満である。
5. 現在、定期的（月に1回以上）にボランティア活動を行っている。また、6か月以上継続している。

.....【→問20へ】

(問19は、問18で「3」～「5」のいずれかを選んだ方がお答えください)

問19 スポーツ・運動に関するボランティア活動で行っているのはどのような活動ですか。
(○はいくつでも)

- | | |
|---------------------|--------------------------------------|
| 1. スポーツ・運動の指導 | 5. 大会・イベントの運営や世話 |
| 2. スポーツの審判 | 6. 自身やお子様が所属するスポーツ団体
やクラブでの補助的な活動 |
| 3. スポーツクラブ・団体の運営や世話 | 7. その他 |
| 4. スポーツ施設の管理の手伝い | () |

(問20は、問18で「2」を選んだ方がお答えください)

問20 スポーツ・運動に関するボランティア活動で行いたいのはどのような活動ですか。
(○はいくつでも)

- | | |
|---------------------|--------------------------------------|
| 1. スポーツ・運動の指導 | 5. 大会・イベントの運営や世話 |
| 2. スポーツの審判 | 6. 自身やお子様が所属するスポーツ団体
やクラブでの補助的な活動 |
| 3. スポーツクラブ・団体の運営や世話 | 7. その他 |
| 4. スポーツ施設の管理の手伝い | () |

(全員に)

問21 あなたは、日頃から応援しているスポーツチームや競技者・愛好者（身近なチームや人を含む）がいますか（ありますか）。(○は1つ)

1. ファンクラブ等に入るなど、積極的に応援しているスポーツチームや競技者・愛好者がいる
(ある)
2. ファンクラブ等には入っていないが、応援しているスポーツチームや競技者・愛好者がいる
(ある)
3. 特にない

5. 子どものスポーツ・運動について

(全員に)

問22 あなたは、小学生の頃、体を動かすことが好きでしたか。(○は1つ)

1. 好きだった 2. どちらともいえない 3. 嫌いだった

(全員に)

問23 過去を振り返って、あなたの子どもの頃から今までの運動・スポーツの実施状況として、あてはまるものはどれですか。(○は現在の年齢になるまでの各年代に1つ)

	週に3日以上	週に1~2日	週に1日未満	しない	わからない
小学生	1	2	3	4	5
中学生	1	2	3	4	5
高校生	1	2	3	4	5
大学・大学院 ・短大・各種学校	1	2	3	4	5
10代(学生でない)	1	2	3	4	5
20代(学生でない)	1	2	3	4	5
30代	1	2	3	4	5
40代	1	2	3	4	5
50代	1	2	3	4	5
60代以上	1	2	3	4	5

(全員に)

問24 「今の子どもは運動不足になっている」という意見がありますが、あなたは、今後、杉並区が特にどのようなことに力を入れたらよいと思いますか。(○は2つまで)

1. 親子や家族でスポーツ・運動を体験する機会を増やす
2. 放課後の学校施設を活用して、スポーツを体験する機会を増やす
3. 子どもが気軽に活動できる地域のスポーツクラブなどを充実する
4. スポーツ指導者を充実させ、学校体育の充実やクラブ活動等を活性化する
5. 身近な公園など、子どもがのびのびと遊ぶことができる場所を充実する
6. その他 ()
7. 特にない

6. 杉並区のスポーツの振興について

(全員に)

問25 あなたは、区民の方々のスポーツ振興について、区が積極的に取り組んでいると思いますか。(○は1つ)

1. 積極的に取り組んでいる 4. 全く取り組んでいない
2. どちらかというに取り組んでいる 5. わからない
3. あまり取り組んでいない

(全員に)

問 2 6 杉並区のスポーツ振興に関する次のア～エの取組について、認知状況をお答えください。
(○はそれぞれ1つ)

	知っている	知らない
<p>(ア) <u>スポーツ推進委員</u> スポーツ基本法に基づいて、区が2年任期で委嘱する非常勤職員。「スポーツによる地域づくり」を合言葉に、日頃、あまりスポーツをしない人に向けて、誰もが参加できるよう身近な公園などでスポーツを始めるきっかけづくりをします。</p> <p>○スポーツ推進委員 https://www.city.suginami.tokyo.jp/guide/bunka/sports/1008052.html</p> 	1	2
<p>(イ) <u>すぎなみスポーツアカデミー</u> 地域でスポーツを指導・推進するうえで必要な知識を、専門の講師による講義・実技を通して学ぶ講座です。「指導者養成講習会」「コーディネーター養成講習会」、「スーパーキッズ講座（親子でスポーツを楽しみ栄養を学ぶ）」、「障害者サポーター講座（障害の有無に関わらずスポーツを楽しむためのサポート方法を学ぶ）」があります。</p> <p>○すぎなみスポーツアカデミー https://sports-suginami.org/contents/code/r_academy</p> 	1	2
<p>(ウ) <u>チャレンジ・アスリート</u> 子どもたちがトップアスリートと共に、オリンピック種目・パラリンピック種目を楽しみ、多様なスポーツ体験をすることで、夢に向かって自らの意思でスポーツを選びチャレンジする子どもを育成する取組です。実技体験のほか、スポーツインストラクターやスポーツ栄養士など、スポーツに関する仕事の体験も行っています。</p>  <p>○チャレンジ・アスリート https://www.city.suginami.tokyo.jp/guide/bunka/sports/1005157.html</p> 	1	2
<p>(エ) <u>一般使用（事前登録不要）</u> (プール・トレーニングルーム・弓道場・体育館・ビーチコート) 個人が気軽にスポーツに親しむための制度で、登録手続きや杉並区公共施設予約システム（さざんかねっと）での事前予約を行わなくても区立体育施設を使用することができます。</p>  <p>○一般使用 https://www.city.suginami.tokyo.jp/guide/bunka/riyou/1005120.html</p> 	1	2

(全員に)

問29 あなたは、杉並区のスポーツに関する情報をどこで（何で）入手していますか。
 (○はいくつでも)

1. 広報すぎなみ	9. ウェブサイト（杉並区とスポーツ振興財団のホームページを除く）
2. 杉並区のホームページ	10. YouTube（ユーチューブ）
3. 町会回覧や掲示板	11. Facebook（フェイスブック）
4. 知人・友人からの紹介・誘い	12. Instagram（インスタグラム）
5. 区の施設等のチラシやパンフレット	13. Twitter（ツイッター）
6. 所属クラブ・同好会を通じて	14. 新聞・雑誌・テレビ・ラジオ
7. 杉並区スポーツ振興財団発行「マイスポーツすぎなみ」	15. その他（ ）
8. 杉並区スポーツ振興財団ホームページ	16. 入手していない

(全員に)

問30 あなたは、杉並区民のスポーツ・運動の推進のために、今後、区が以下のどの項目に取り組むことが重要だと思いますか。（○はそれぞれ1つ）

	重要でない	重要あまりでない	どちらともいえない	やや重要	重要
① 生活習慣病予防や介護予防の充実 →	1	2	3	4	5
② 小・中学校の体育の授業やクラブ活動の充実 →	1	2	3	4	5
③ 地域のクラブや同好会の育成・支援 →	1	2	3	4	5
④ 指導者のための研修機会の充実 →	1	2	3	4	5
⑤ スポーツボランティアの育成と活用 →	1	2	3	4	5
⑥ スポーツでの地域交流の推進 →	1	2	3	4	5
⑦ 年齢層にあったスポーツの普及・啓発 →	1	2	3	4	5
⑧ 障害者スポーツ・レクリエーション活動の推進 →	1	2	3	4	5
⑨ スポーツ・健康・体力相談体制の整備 →	1	2	3	4	5
⑩ 運動場・体育館・プールなどの公共施設の整備・充実 →	1	2	3	4	5
⑪ 区内の大学・企業・民間スポーツ施設など、地域の資源を生かしたスポーツ環境の整備 →	1	2	3	4	5
⑫ その他（ ）					

7. 東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会について

(全員に)

問3 1 あなたは、東京2020オリンピック競技大会について、どのような形で関わりましたか。
(○はいくつでも)

1. テレビ、ラジオ、インターネット配信等で観戦・応援した
2. 杉並区にゆかりのあるオリンピックを応援した
3. ボランティアとして参加した
4. オリンピックに関連するイベントに参加した
5. 仕事を通じて関わった
6. その他 ()
7. 特に関わらなかった

(全員に)

問3 2 あなたは、東京2020パラリンピック競技大会について、どのような形で関わりましたか。
(○はいくつでも)

1. テレビ、ラジオ、インターネット配信等で観戦・応援した
2. 杉並区にゆかりのあるパラリンピックを応援した
3. ボランティアとして参加した
4. パラリンピックに関連するイベントに参加した
5. 仕事を通じて関わった
6. その他 ()
7. 特に関わらなかった

(全員に)

問3 3 あなたは、障害者スポーツやパラリンピック競技を観戦（直接観戦、テレビやSNS等での観戦を含む）したことがありますか。
(○はいくつでも)

- | | | |
|-----------------------------|--------------------------------|-----------------|
| 1. 陸上競技（車いすマラソンを含む） | 7. アーチェリー | 16. パワーリフティング |
| 2. 水泳競技 | 8. 車いすラグビー | 17. バドミントン |
| 3. サッカー（ブラインドサッカーを含む）、フットサル | 9. ゴールボール | 18. 車いすフェンシング |
| 4. テニス（車いすテニスを含む） | 10. 柔道 | 19. トライアスロン |
| 5. バレーボール（シットイングバレーボールを含む） | 11. 自転車 | 20. アルペンスキー |
| 6. ボッチャ | 12. 卓球（サウンドテーブルテニスを含む） | 21. クロスカントリースキー |
| | 13. バasketボール（車いすバasketボールを含む） | 22. バイアスロン |
| | 14. 射撃 | 23. その他 () |
| | 15. セーリング、ボート | 24. わからない |
| | | 25. 見たことはない |

(全員に)

問34 あなたは、東京オリンピック・パラリンピック競技大会の開催を通じて、次のような変化がありましたか。(〇はいくつでも)

1. スポーツ・運動をすることへの関心が高まった
2. スポーツを応援・観戦することへの関心が高まった(テレビ視聴を含む)
3. スポーツ・運動に関することを調べたり学んだりすることへの関心が高まった
4. スポーツ関係のボランティア活動に参加することへの関心が高まった
5. 障害者スポーツへの関心が高まった
6. 子どものスポーツへの関心が高まった
7. 外国人とのスポーツ交流について関心が高まった
8. その他()
9. 変化はなかった

8. 新型コロナウイルス感染拡大による生活の変化について

(全員に)

問35 あなたは、昨年1月頃まで(新型コロナウイルス感染症の感染拡大前)と、現在を比べて、日常生活における環境に変化はありましたか。(〇はいくつでも)

- | | |
|-------------------------------|---------------------|
| 1. テレワークを実施しているまたは実施していた期間がある | 5. 趣味を楽しむ時間が増えた |
| 2. 通勤、通学の形態が変化した(時間帯や曜日、頻度) | 6. 家で料理をする機会が増えた |
| 3. 学校が休校していた | 7. インターネットの利用時間が増えた |
| 4. 家族と過ごす時間が増えた | 8. 健康への意識が高まった |
| | 9. その他() |
| | 10. 特に変化は感じられなかった |

(全員に)

問36 あなたは、昨年1月頃まで(新型コロナウイルス感染症の感染拡大前)と、現在を比べて、スポーツを実施する環境に変化はありましたか。(〇はいくつでも)

- | | |
|------------------------------------|--|
| 1. 屋外でスポーツや運動を実施する事が増えた | 8. スポーツや運動を意識的に行うようになった |
| 2. 自宅等の屋内でスポーツや運動を実施する事が増えた | 9. 普段利用しているスポーツクラブやスポーツ施設が休館・休業したため、活動が自粛された |
| 3. 自宅等の屋内でスポーツや運動を実施する事が減った | 10. クラブ活動や部活動が休止した |
| 4. オンラインを介したスポーツや運動をすることが増えた | 11. 参加する予定であった大会やイベントが中止になった |
| 5. 複数人で行うよりも単独でスポーツや運動を実施する機会が増えた | 12. 自らスポーツの実施を控えている |
| 6. 新たなスポーツや運動を行うようになった | 13. その他() |
| 7. それまで実施していたスポーツ・運動を止めてしまった(種目名) | 14. 特に変化は感じられなかった |

9. あなたご自身について

(全員に)

問37 あなたの性別をお答えください。※性別を答えたくない場合は選ばなくても構いません。
(○は1つ)

1. 男性

2. 女性

(全員に)

問38 あなたの年齢をお答えください。(○は1つ)

1. 18～19歳

6. 40～44歳

11. 65～69歳

2. 20～24歳

7. 45～49歳

12. 70～74歳

3. 25～29歳

8. 50～54歳

13. 75～79歳

4. 30～34歳

9. 55～59歳

14. 80歳以上

5. 35～39歳

10. 60～64歳

(全員に)

問39 あなたの体の状況について(障害の有無、運動の可否)お答えください。(○は1つ)

1. 障害がある(障害者手帳を持っている)

3. 運動することを医者から止められている

2. 寝たきり等で運動できる状態にない

4. 上記のいずれにも当てはまらない

(全員に)

問40 あなたのお住まいの地域をお答えください。(○は1つ)

1. 阿佐谷北

10. 成田西

19. 善福寺

28. 和泉

2. 高円寺北

11. 井草

20. 西荻北

29. 永福

3. 高円寺南

12. 下井草

21. 上荻

30. 浜田山

4. 阿佐谷南

13. 上井草

22. 荻窪

31. 高井戸西

5. 梅里

14. 本天沼

23. 南荻窪

32. 高井戸東

6. 和田

15. 天沼

24. 西荻南

33. 下高井戸

7. 堀ノ内

16. 清水

25. 松庵

34. 上高井戸

8. 松ノ木

17. 桃井

26. 大宮

35. 宮前

9. 成田東

18. 今川

27. 方南

36. 久我山

(全員に)

問41 あなたの職業をお答えください。(○は1つ)

1. 自営業主・家族従業(家業手伝い)

4. 専業主婦・主夫

2. 正社員・正規職員

5. 学生

3. 派遣・契約・嘱託・パート・アルバイトな

6. 無職

ど

7. その他()

(全員に)

問42 杉並区にお住みになってから何年になりますか。(○は1つ)

1. 3年未満	5. 20～30年未満
2. 3～5年未満	6. 30～40年未満
3. 5～10年未満	7. 40～50年未満
4. 10～20年未満	8. 50年以上

(全員に)

問43 現在、あなたはどなたと暮らしていますか。(○はいくつでも)

1. 父	4. 子ども	8. 孫
2. 母	5. 祖父	9. 一人暮らし
3. 配偶者 (パートナーを含む)	6. 祖母	10. その他 ()
	7. 兄弟姉妹	

(全員に)

問44 現在、同居しているご家族の中に、高校生以下の方はいますか。(○は1つ)

1. いる	2. いない 【→問46へ】
-------	----------------

(問45は、問44で「1」を選んだ方がお答えください)

問45 該当する項目に、人数をお書きください。

① 0～3歳	—————→	人
② 4歳以上で小学校入学前	—————→	人
③ 小学生	—————→	人
④ 中学生	—————→	人
⑤ 高校生	—————→	人

(全員に)

問46 最後に、杉並区のスポーツ施策に関して、ご意見やご要望がありましたらご自由にお書きください。

**以上でアンケートは終わりです。
ご協力いただき、ありがとうございました。**

ご記入いただいた調査票は、9月20日(月)までに、
同封の封筒に入れて切手を貼らずに投函してください。

スポーツ・運動に関するアンケート調査 ご協力のお願い

日頃から、杉並区のスポーツ振興行政にご理解をいただき、誠にありがとうございます。

このたび、杉並区は、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」を改定いたします（現在の計画期間は平成30年度～令和3年度）。そこで、皆様のスポーツ・運動に関する意識や活動の実態を把握するため、アンケート調査を行うこととしました。調査に当たりまして、杉並区障害者団体連合会にご協力をいただき、各団体を通して、調査票を配布させていただきました。調査の結果は統計処理をいたしますので、個人のお名前などが公表されることは一切ありません。

ご多忙のところ、まことに恐縮ですが、この調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

令和3年8月

杉並区

ご記入にあたってのお願い

◇この調査の「スポーツ・運動」は、競技スポーツだけでなく、リハビリやデイサービスなどでの運動や、健康や体力の維持増進のための運動、散歩や軽い体操、レクリエーションなどを含みます。**現在、スポーツ・運動をしていない方も、ぜひご協力ください。**

◇この調査票は、**ご本人**がご答えください。ご本人ひとりでの記入が難しい場合は、ご家族の方などがご本人と相談して記入していただいたり、ご本人のことをよく知るご家族の方などがご本人の立場に立って記入して下さっても結構です。

◇調査票に**お名前・ご住所**は記入しないでください。

◇お答えは、あてはまる回答の**番号**をQで囲んでください。

◇お答えの中で「その他」を選んだときは、()内に具体的な内容をご記入ください。

○ご記入いただいた調査票は、**10月20日までに、所属団体の担当の方にご提出**をお願いいたします。または、**10月20日までに、Eメール**で<sp-sinko@city.suginami.lg.jp>へお送りください。なお、メール送信後、3営業日以内にアンケート受領の返信がない場合は、お手数ですが、確認のお電話（03-3312-2111内線1676）をお願いいたします。

○アンケート用紙のデータ（MS-word）をご希望の方は、<sp-sinko@city.suginami.lg.jp>へご依頼ください。

調査についてのご質問、不明な点についてのお問い合わせは、

区民生活部スポーツ振興課

電話：03-3312-2111（内線1676） FAX：03-5307-0693

うんどう かん ちようさ スポーツ・運動に関するアンケート調査

スポーツ・運動をしている人もしていない人もご協力ください

問1 あなたの、過去6か月、現在、そしてこれから先の、スポーツ・運動実施状況や考え方について、最もあてはまるものはどれですか。（○は1つ）

1. 現在、スポーツ・運動を行っていない。また、これから先も、するつもりはない。
2. 現在、スポーツ・運動を行っていない。しかし、近い将来（6か月以内）に始めようと思っている。
3. 現在、スポーツ・運動を行っている。しかし、定期的（週に2回以上）ではない。
4. 現在、定期的（週に2回以上）にスポーツ・運動を行っている。しかし、始めてから6か月未満である。
5. 現在、定期的（週に2回以上）にスポーツ・運動を行っている。また、6か月以上継続している。

問2 あなたが、スポーツ・運動を実施する（始める、再開する）うえで、心配や不安を感じていることはありますか。（自由にお書きください）

問3 あなたの、昨年1月ごろまで（新型コロナウイルス感染症の感染拡大前）と、現在とを比べて、スポーツ・運動実施状況についてお答えください。（○はそれぞれ1つ）

（1）スポーツ・運動する時間や頻度は増えましたか、減りましたか。

1. 増えた 2. 変わらない 3. 減った 4. わからない

（2）スポーツ・運動の実施内容に変化がありましたか、なかったですか。

1. 変化があった 2. 変化はなかった 3. わからない

↓
どのような変化がありました。（○はいくつでも）

- ① 行うのをやめたスポーツ・運動がある（具体的に）
- ② 新たに始めたスポーツ・運動がある（具体的に）
- ③ いつも参加していた大会に出なくなった
- ④ 新たな大会に出場するようになった
- ⑤ クラブ・サークルに行かなくなった・退会した
- ⑥ 新たなクラブ・サークルに参加するようになった
- ⑦ 通っていたスポーツ施設に行かなくなった
- ⑧ オンラインのスポーツ教室やイベントに参加するようになった
- ⑨ その他（ ）

問4 あなたご自身について

(1) あなたの年齢・性別をお答えください。(年齢は()に記入、性別は1つに○)

れいわ 令和3年9月1日現在	ねん 満()	さい 歳
1. 男性	2. 女性	3. 答えたくない

(2) あなたの主な障害の種類又は疾病名をお答えください。(○はいくつでも)

1. 肢体不自由	6. 難病(病名)
2. 内部障害	7. 知的障害
3. 視覚障害	8. 精神障害
4. 聴覚障害・平衡機能障害	9. 高次脳機能障害
5. 言語・そしゃく機能障害	10. その他()

(3) 現在、あなたはどなたと暮らしていますか。(○はいくつでも)

1. 父	4. 子ども	8. 孫
2. 母	5. 祖父	9. 一人暮らし
3. 配偶者 (パートナーを含む)	6. 祖母	10. その他 ()
	7. 兄弟姉妹	

問5 杉並区のスポーツ施設(体育館、温水プール、運動場など)についてのご意見やご要望がありましたらお書きください(利用にあたり改善すべきことや、教室や催しに参加する際に、どのようなサポートがあると良いかなど)。

問6 杉並区のスポーツ施策に関して、ご意見やご要望がありましたらお書きください。

ご協力をいただきまして、ありがとうございました。

アンケート調査結果（抜粋）

（１）区民のスポーツ・運動に関するアンケート調査

「スポーツ・運動の行動タイプ別の特徴と課題」（P.10）表中の記載内容についての分析に用いた「アンケート調査」の結果を抜粋。

問４ あなたは、日頃ご自分の健康の維持増進のために、何か心がけていることがありますか。（〇はいくつでも）

	食生活に気をつける	睡眠や休養をよくとる	スポーツや運動（体操や散歩を含む）をする	酒、たばこなどをやめる、もしくは控える	規則正しい生活をする	定期的に健康診断を受ける	その他	特にない	不明・無回答
全体(1,571)	70.9	60.2	50.4	25.5	50.3	56.7	1.7	4.1	0.5
無関心(332)	56.0	52.4	11.4	19.3	45.2	42.8	2.1	11.7	0.9
実行間近(425)	71.1	58.8	22.4	27.8	49.4	56.0	1.9	4.7	0.2
ときどき(359)	75.8	65.2	69.1	26.7	51.3	61.6	1.4	0.8	-
継続(450)	78.2	63.6	90.9	26.9	54.4	64.2	1.6	0.4	0.2

(%)

問５ あなたは、ご自分の健康の維持増進のために、今後気をつけたいことがありますか。（〇はいくつでも）

	食生活に気をつける	睡眠や休養をよくとる	スポーツや運動（体操や散歩を含む）をする	酒、たばこなどをやめる、もしくは控える	規則正しい生活をする	定期的に健康診断を受ける	その他	特にない	不明・無回答
全体(1,571)	63.0	55.8	69.0	23.4	50.4	45.4	1.2	4.3	0.6
無関心(332)	57.5	50.6	43.1	14.5	47.6	36.4	1.2	6.0	0.6
実行間近(425)	63.8	52.7	81.2	22.4	47.3	42.4	2.1	0.7	0.2
ときどき(359)	64.9	60.4	78.8	26.2	51.8	46.8	0.8	4.5	-
継続(450)	64.9	59.1	69.3	28.9	54.7	54.2	0.7	6.4	0.7

(%)

問８－１（無関心タイプ・実行間近タイプに対して）あなたがスポーツ・運動をしなかったのは、どのような理由からですか。（〇はいくつでも）

	仕事が忙しくて時間がないから	体が弱いから	年をとったから	一緒にスポーツ・運動する仲間がないから	お金がかかるから	スポーツ・運動が好きではないから	機会がなかったから	新型コロナウイルス感染症により日常生活が変化したから
全体(757)	40.3	5.2	15.1	18.0	22.9	13.7	22.3	28.0
無関心(332)	34.9	7.5	19.3	17.5	20.2	19.0	23.2	16.3
実行間近(425)	44.5	3.3	11.8	18.4	24.9	9.6	21.6	37.2

(%)

問１０－４ あなたが、スポーツや運動を行ったのはどのような理由からですか。（〇はいくつでも）

	健康・体力づくりのため	楽しみ、気晴らしとして	運動不足を感じるから	精神の修養や訓練のため	自己の記録や能力を向上させるため	家族のふれあいとして	友人・仲間との交流として	美容や肥満解消のため	特に理由はない
全体(1,416)	70.7	55.3	60.6	7.7	7.9	14.3	19.8	26.3	0.8
無関心(223)	43.5	40.4	47.1	3.1	0.9	25.1	10.8	14.3	3.1
実行間近(388)	60.3	49.5	67.3	4.4	3.1	17.8	13.4	24.0	0.8
ときどき(356)	78.7	66.9	67.1	9.0	7.3	14.0	26.7	26.4	-
継続(447)	87.0	58.6	56.4	11.9	15.9	6.0	24.4	34.0	0.2

(%)

問10-5 あなたは、主に誰とスポーツや運動を行いますか。(〇はいくつでも)

	仲間・友人と	現在住んでいる地域の人々と	職場の人々と	家族と	ひとりで	その他	不明・無回答
全体(1,416)	27.6	4.2	2.8	31.2	69.3	0.8	1.0
無関心(223)	13.5	2.2	1.8	38.6	58.7	0.9	2.7
実行間近(388)	19.1	2.6	1.8	38.7	65.2	0.8	1.0
ときどき(356)	37.4	4.8	5.6	31.7	69.1	0.8	0.6
継続(447)	34.5	6.3	2.0	20.8	78.1	0.9	0.4

(%)

問11 あなたは、現在のご自分のスポーツ・運動の状況について、どの程度満足していますか。

(〇は1つ)

【スポーツ・運動ができる時間数について】

	不満足	やや不満足	どちらともいえない	やや満足	満足	不明・無回答
全体(1,571)	23.7	22.5	20.6	16.2	12.7	4.3
無関心(332)	27.4	16.0	31.0	6.3	7.8	11.4
実行間近(425)	41.2	22.6	21.2	8.0	2.8	4.2
ときどき(359)	23.1	33.4	17.5	14.2	10.3	1.4
継続(450)	5.1	18.7	14.7	32.9	27.8	0.9

(%)

【スポーツ・運動ができる場所(屋内)について】

	不満足	やや不満足	どちらともいえない	やや満足	満足	不明・無回答
全体(1,571)	17.1	16.3	33.4	13.8	10.5	8.9
無関心(332)	19.3	12.7	40.7	5.1	7.5	14.8
実行間近(425)	25.9	20.7	35.8	6.4	3.3	8.0
ときどき(359)	15.9	19.2	31.8	15.6	10.9	6.7
継続(450)	8.2	12.4	27.3	25.8	19.3	6.9

(%)

【スポーツ・運動にかかる費用について】

	不満足	やや不満足	どちらともいえない	やや満足	満足	不明・無回答
全体(1,571)	12.3	14.1	36.4	13.6	16.0	7.6
無関心(332)	18.4	9.6	43.7	4.5	8.4	15.4
実行間近(425)	20.2	16.2	40.9	7.3	7.5	7.8
ときどき(359)	7.8	17.3	36.8	18.9	14.5	4.7
継続(450)	4.2	12.9	26.4	22.0	30.9	3.6

(%)

問13 あなたは、周囲の人(家族や仲間)がスポーツ・運動をすることに対して、以下のような支援をしていると思いますか。(〇は1つ)

【仲間をスポーツ・運動に誘っている】

	全くそう思わない	あまりそう思わない	どちらともいえない	少しそう思う	かなりそう思う	不明・無回答
全体(1,571)	38.5	15.9	19.0	14.9	6.0	5.6
無関心(332)	54.2	9.3	17.2	4.8	3.0	11.4
実行間近(425)	44.2	18.8	17.6	9.9	3.3	6.1
ときどき(359)	27.0	17.0	23.1	23.4	7.5	1.9
継続(450)	30.9	16.9	18.7	20.4	9.8	3.3

(%)

問14 あなたが、スポーツ・運動について、あてはまると思うものはどれですか。(〇はいくつでも)

	健康・体力づくりに役立つ	夢や感動、精神的な充足感が得られる	生活習慣病予防や介護予防になる	リラックス、癒し、爽快感が得られる	家族や友人とのコミュニケーションが深まる	新たな人とのつながりが生まれる	人生にとって大切なものである	自分なりの楽しみ方を知っている
全体(1,571)	92.2	36.8	67.6	65.1	43.0	31.9	33.1	35.1
無関心(332)	81.3	21.7	56.0	46.7	35.5	26.8	17.2	17.5
実行間近(425)	93.6	34.6	69.2	64.7	42.1	29.4	25.4	27.1
ときどき(359)	96.7	44.6	66.6	74.1	49.0	36.8	40.1	44.3
継続(450)	95.8	44.0	75.8	72.0	44.9	34.2	46.7	48.4

(%)

問16 あなたは、自分の好きなスポーツ・運動のクラブ、同好会があれば、加入したいと思いませんか。(〇は1つ)

	既に参加している	加入したい	加入したくない	不明・無回答
全体(1,571)	15.0	33.6	48.7	2.7
無関心(332)	2.4	19.9	72.9	4.8
実行間近(425)	4.7	46.8	46.6	1.9
ときどき(359)	23.4	34.0	41.8	0.8
継続(450)	27.3	31.1	38.7	2.9

(%)

問21 あなたは、日頃から応援しているスポーツチームや競技者・愛好者(身近なチームや人を含む)がいますか(ありますか)。(〇は1つ)

	ファンクラブ等に入るなど、積極的に応援しているスポーツチームや競技者・愛好者がいる(ある)	ファンクラブ等には入っていないが、応援しているスポーツチームや競技者・愛好者がいる(ある)	特にない	不明・無回答
全体(1,571)	3.9	28.0	65.4	2.6
無関心(332)	2.4	20.8	73.8	3.0
実行間近(425)	2.6	27.8	65.9	3.8
ときどき(359)	6.4	31.8	60.7	1.1
継続(450)	4.4	30.7	62.9	2.0

(%)

問22 あなたは、小学生の頃、体を動かすことが好きでしたか。(〇は1つ)

	好きだった	どちらともいえない	嫌いだった	不明・無回答
全体(1,571)	60.9	22.5	15.7	1.0
無関心(332)	51.8	26.5	20.5	1.2
実行間近(425)	65.4	20.9	12.5	1.2
ときどき(359)	64.6	21.4	13.4	0.6
継続(450)	60.7	21.6	17.3	0.4

(%)

問34 あなたは、東京オリンピック・パラリンピック競技大会の開催を通じて、次のような変化がありましたか。(〇はいくつでも)

	スポーツ・運動をすることへの関心が高まった	スポーツを応援・観戦することへの関心が高まった(テレビ視聴を含む)	スポーツ・運動に関することを調べたり学んだりすることへの関心が高まった	スポーツ関係のボランティア活動に参加することへの関心が高まった	障害者スポーツへの関心が高まった	子どものスポーツへの関心が高まった	外国人とのスポーツ交流について関心が高まった	変化はなかった
全体(1,571)	23.9	38.4	10.3	4.5	31.6	7.9	6.2	37.1
無関心(332)	10.5	27.1	4.2	2.7	22.9	6.0	4.5	47.9
実行間近(425)	27.8	43.1	10.4	4.7	31.3	9.6	5.9	32.2
ときどき(359)	28.4	45.1	13.1	4.7	35.7	9.7	7.8	32.0
継続(450)	26.2	37.3	12.7	5.6	35.3	6.2	6.7	38.2

(%)

問37 あなたの性別をお答えください。※性別を答えたくない場合は選ばなくても構いません。

(〇は1つ)

	男性	女性	不明・無回答
全体(1,571)	43.5	55.3	1.3
無関心(332)	38.9	59.0	2.1
実行間近(425)	37.2	61.9	0.9
ときどき(359)	51.0	47.9	1.1
継続(450)	47.1	51.8	1.1

(%)

問38 あなたの年齢をお答えください。(〇は1つ)(18~24歳、40~59歳の集計結果は省略)

	25~29歳	30~34歳	35~39歳	60~64歳	65~69歳	70~74歳	75~79歳	80歳以上
全体(1,571)	7.1	7.0	8.8	8.5	7.3	7.6	4.8	7.8
無関心(332)	7.5	9.9	9.6	5.4	4.2	7.8	6.0	13.0
実行間近(425)	7.8	7.5	11.1	8.2	7.8	7.3	4.0	4.0
ときどき(359)	10.0	6.4	9.2	9.5	5.8	5.3	3.3	7.5
継続(450)	3.8	4.7	6.0	10.4	10.4	9.6	6.0	7.6

(%)

問39 あなたの体の状況について(障害の有無、運動の可否)お答えください。(〇は1つ)

	障害がある(障害者手帳を持っている)	寝たきり等で運動できる状態にない	運動することを医者から止められている	上記のいずれにも当てはまらない	不明・無回答
全体(1,571)	2.7	0.4	1.0	95.1	0.8
無関心(332)	5.7	1.5	2.4	88.6	1.8
実行間近(425)	1.9	-	1.4	96.0	0.7
ときどき(359)	1.9	0.3	0.3	96.7	0.8
継続(450)	1.8	-	0.2	98.0	-

(%)

問4 1 あなたの職業をお答えください。(○は1つ)

	自営業主・ 家族従業 (家業手伝い)	正社員・正 規職員	派遣・契 約・嘱託・ パート・アル バイトなど	専業主婦・ 主夫	学生	無職	その他	不明・無回 答
全体(1,571)	8.8	41.2	16.0	13.7	2.6	14.3	3.1	0.2
無関心(332)	6.9	39.8	18.4	9.6	3.0	20.2	1.8	0.3
実行間近(425)	9.2	41.9	16.5	15.3	2.4	12.2	2.6	-
ときどき(359)	10.6	49.9	12.3	12.0	2.2	9.7	3.1	0.3
継続(450)	8.7	34.4	17.1	16.7	2.9	15.6	4.4	0.2

(%)

問4 5 (現在、同居している高校生以下の家族がいる方に対して) 該当する項目に、
人数をお書きください。

	0~3歳	4歳以上で小 学校入学前	小学生	中学生	高校生	不明・無回答
全体(406)	27.3	23.2	38.9	23.9	23.2	2.5
無関心(93)	34.4	21.5	30.1	26.9	20.4	1.1
実行間近(123)	32.5	30.1	42.3	17.1	12.2	1.6
ときどき(100)	23.0	24.0	42.0	27.0	24.0	4.0
継続(90)	17.8	14.4	40.0	26.7	40.0	3.3

(%)

(2) 障害者対象のスポーツ・運動に関するアンケート調査

問1 あなたの、過去6か月、現在、そしてこれから先の、スポーツ・運動実施状況や考え方
について、最もあてはまるものはどれですか。(○は1つ)

	回答数	割合
現在、スポーツ・運動を行っていない。また、これから先も、するつもりはない。	36	20.9 %
現在、スポーツ・運動を行っていない。しかし、近い将来(6か月以内)に始めようと思っている。	35	20.3 %
現在、スポーツ・運動を行っている。しかし、定期的(週に2回以上)ではない。	38	22.1 %
現在、定期的(週に2回以上)にスポーツ・運動を行っている。しかし、始めてから6か月未満である。	3	1.7 %
現在、定期的(週に2回以上)にスポーツ・運動を行っている。また、6か月以上継続している。	44	25.6 %
未回答	16	9.3 %
	172	100 %

問3 あなたの、昨年1月ごろまで(新型コロナウイルス感染症の感染拡大前)と、現在とを
比べて、スポーツ・運動実施状況についてお答えください。(○はそれぞれ1つ)

(1) スポーツ・運動する時間や頻度は増えましたか、減りましたか。

	回答数	割合
増えた	11	6.4 %
変わらない	47	27.3 %
減った	95	55.2 %
わからない	10	5.8 %
未回答	9	5.2 %
	172	100 %

(2) スポーツ・運動の実施内容に変化がありましたか、なかったですか。

	回答数	割合
変化があった	79	45.9 %
変化はなかった	54	31.4 %
わからない	16	9.3 %
未回答	23	13.4 %
	172	100 %

((2) で変化があった方に対して) どのような変化がありましたか。(〇はいくつでも)

	回答数	割合
やめたスポーツがある	38	29.2 %
始めたスポーツがある	6	4.6 %
大会に出なくなった	20	15.4 %
大会に出場するようになった	0	0.0 %
サークルに行かなくなった	21	16.2 %
サークルに参加するようになった	2	1.5 %
スポーツ施設に行かなくなった	22	16.9 %
オンラインイベントに参加	5	3.8 %
その他	16	12.3 %
	130	100 %

健康スポーツライフ杉並プランの改定に当たって

令和3年(2021年)の夏、新型コロナウイルス感染症の影響により、1年間の延期を経て開催された東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会は、世界中から参加したトップアスリートによって繰り上げられた熱戦を通じて、国内外の多くの人々に夢と感動を与えてくれました。

こうした競技としてのスポーツに限らず、多種多様な身体活動文化であるスポーツには、体と健康づくり、仲間や地域づくりのほか、喜び・やりがいを実感することができるなどの意義があります。

この度改定した健康スポーツライフ杉並プランは、これらのスポーツが有する様々な意義を踏まえ、計画の将来像である「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」の実現に向けた取組の更なる推進を図るために定めたものです。

改定に当たっては、区民等に対するスポーツ・運動に関するアンケート調査を実施するとともに、学識経験者や競技経験者、地域団体関係者等で構成する「健康スポーツライフ杉並プラン推進懇談会」の意見聴取等を適宜行いつつ、検討を進めました。この場をお借りして、ご協力いただいた全ての皆さまに心から御礼申し上げます。

今後は、スポーツ関係団体等と連携・協力しながら各事業を実施するとともに、適切な進行管理と評価を行い、本プランの着実な推進に取り組んでまいります。引き続き、区民及び関係者の皆さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。

令和4年(2022年)7月

杉 並 区

健康スポーツライフ杉並プラン

杉並区スポーツ推進計画

登録印刷物番号

4-0013

令和4年7月

〈編集・発行〉

杉並区区民生活部スポーツ振興課

〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1

電話 (03)3312-2111(代)

☆杉並区のホームページでご覧になれます。 <https://www.city.suginami.tokyo.jp>



区内の体育施設一覧



凡例

体	体育館
運	グラウンド
テ	テニスコート
ビ	ビーチコート
ト	トレーニングルーム
弓	弓道場
武	武道場
プ	プール

番号	施設名	住所	電話番号
①	TAC杉並区上井草スポーツセンター	上井草3-34-1	3390-5707
②	荻窪体育館	荻窪3-47-2	3220-3381
③	高円寺みんなの体育館	高円寺南2-36-31	3312-0313
④	TAC杉並区妙正寺体育館	清水3-20-12	3399-4224
⑤	大宮前体育館	南荻窪2-1-1	3334-4618
⑥	TAC杉並区永福体育館	永福1-7-6	3328-3146
⑦	松ノ木運動場	松ノ木1-3-22	3311-7410
⑧	和田堀公園野球場	大宮1-6	3311-7410
⑨	和田堀調節池壁打ち庭球練習場	大宮1-20	3311-7410
⑩	下高井戸運動場	下高井戸3-26-1	5374-6191
⑪	井草森公園運動場	井草4-12-1	5310-4515
⑫	馬橋公園運動広場	高円寺北4-35-5	3336-1105
⑬	蚕糸の森公園運動場 (杉並第十小学校校庭)	和田3-55-49	3318-8763
⑭	柏の宮公園庭球場	浜田山2-5-1	3329-5686
⑮	塚山公園運動場	下高井戸5-23-12	3302-8989
⑯	高井戸温水プール	高井戸東3-7-5	3331-7841
⑰	杉並第十小学校温水プール	和田3-55-49	3318-8763
⑱	和田堀公園プール ※7月1日～9月10日	大宮2-2-10	3313-4455 (開設期間中のみ)

令和4年7月現在

