

東京都北区  
スポーツ  
推進計画  
(案)



北区はあなたのスタジアム！

だれもが主役になれる瞬間がここに！

二次元  
コード

# 目 次

第 1 章	計画の概要 .....	1
	1 計画策定の背景と趣旨 .....	1
	2 国や東京都の動き .....	2
	3 北区の取組み .....	4
	4 スポーツの捉え方 .....	6
	5 計画の位置付け .....	8
	6 計画の期間 .....	9
	7 計画の評価 .....	9
	8 計画の改定のポイント .....	10
第 2 章	北区の現状とめざすべき姿 .....	12
	1 北区の人口 .....	12
	2 区内のスポーツ施設 .....	14
	3 区内の学校等体育施設 .....	16
	4 区内のスポーツ（関連）団体 .....	18
	5 区民のスポーツの実施状況 .....	19
	6 アンケート分析を踏まえためざすべき姿 .....	57
	7 その他のめざすべき姿 .....	58
第 3 章	計画の理念・基本目標 .....	61
	1 基本理念 .....	61
	2 基本目標 .....	62
	3 数値目標 .....	63
	4 施策の体系図 .....	65

---

第 4 章 施策の展開 .....	68
基本目標1 ライフステージ等に応じてスポーツを楽しめる 機会づくり .....	68
基本目標2 パラスポーツを楽しめる環境づくり .....	76
基本目標3 にぎわい・交流等による地域スポーツの 活性化と体制づくり .....	79
基本目標4 多様なニーズに即したスポーツ施設の環境づくり .....	91
第 5 章 推進体制 .....	97
1 各主体の役割分担 .....	97
参考資料 .....	100

# 第1章 計画の概要

## 1 > 計画策定の背景と趣旨

スポーツには、体を動かすという人間の本質的な欲求を満たすことで、体力の向上、ストレスの発散、健康の維持・増進等、心身両面にわたる健康の保持と向上が期待されます。加えて、チームによる活動や仲間づくり、応援やサポートを通じて心を育み、生活や地域社会を豊かにする力も持っています。また、パラスポーツの理解・啓発への取組みは、障害のある人との人の相互理解の推進に向けた重要な手段として位置づけられています。

しかしながら、令和2（2020）年以降の新型コロナウイルス感染症の流行は、スポーツを取り巻く環境に大きな変化をもたらしました。練習や大会の中止に加え、仲間と集う機会も制限され、スポーツに親しむ機会が一気に失われることとなりました。新たな生活様式にあわせてスポーツのありかたを模索する中で、令和3（2021年）年に開催された東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会（以下、「東京2020大会」という。）では、無観客開催となりましたが、世界中から集まったトップアスリート（※1）が日本全体に感動を与え、スポーツの意義を再認識する機会となりました。

さらに、今後開催が予定されているFIFAワールドカップ2026や日本では32年ぶりとなる第20回アジア競技大会等の国際競技大会に伴い、スポーツに対する関心がさらに高まっている中、社会環境の変化や価値観の多様化により新しいスポーツの楽しみ方も広がりつつあり、スポーツを取り巻く状況は大きな変革を迎えています。

区では、令和2（2020）年3月に「北区基本計画2020」を策定し、生涯スポーツ（※2）の推進のため、身近なスポーツの場の整備と参加機会の拡充を掲げたほか、同年同月に10年間を計画期間とする「東京都北区スポーツ推進計画」を策定し、スポーツを通して地域の交流や連携・協働を促し、区民一人ひとりがいつでもどこでもだれとでもいつまでもスポーツを楽しめるまちをめざし、スポーツ施策の推進に取り組んできました。

また、令和5（2023）年10月に「北区基本構想」を、令和6（2024）年3月に「北区基本計画2024」を新たに策定し、3つの基本目標の1つとして「多様なつながりが織りなす にぎわいと活力にあふれたまち」を掲げ、だれもが身近な場所で気軽にスポーツを楽しむことができる環境が整備され、スポーツを通じた地域住民同士の交流が活発に行われる北区の実現をめざしています。その実現を見据え、近年のスポーツ推進を取り巻く社会動向等を踏まえ、新たに令和8（2026）年度を始期とした計画を策定しました。



## 2 ➤ 国や東京都の動き

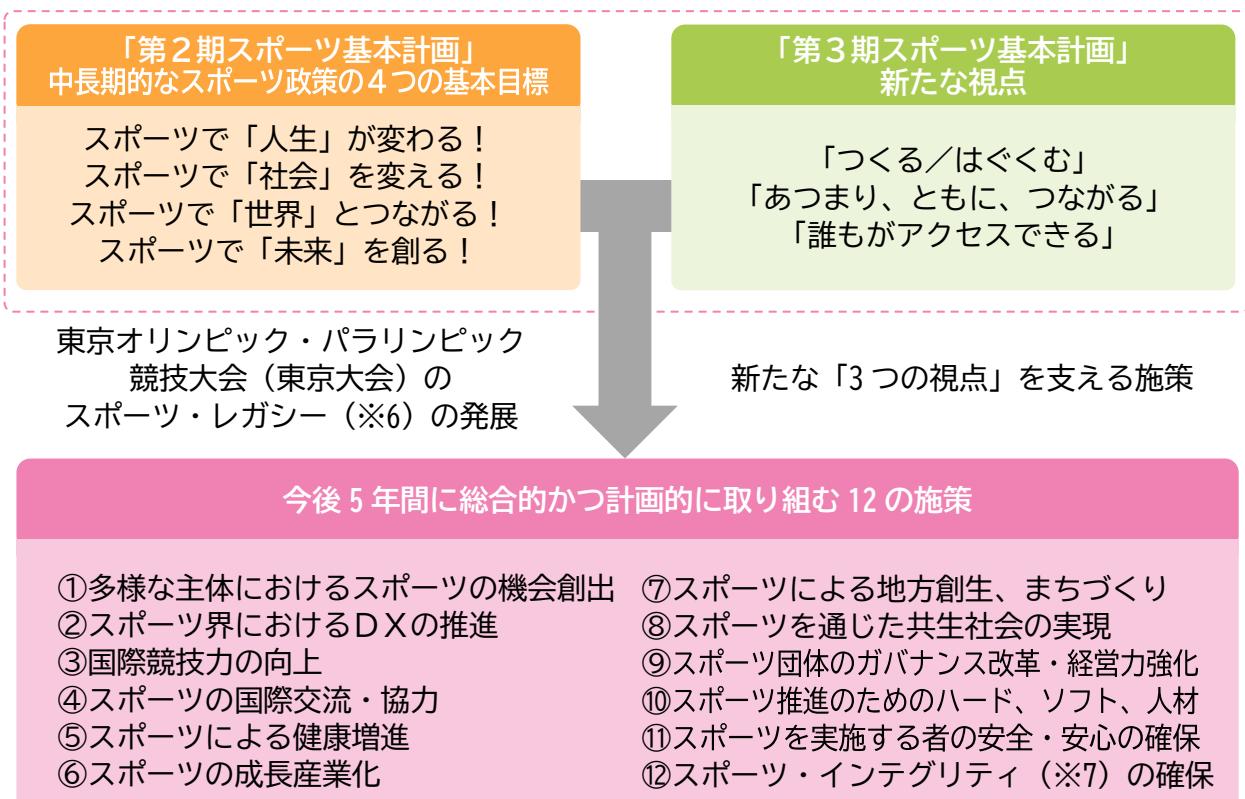
### (1) 国の動向

国では、令和4（2022）年3月に、令和4（2022）年度から令和8（2026）年度を計画期間とする「第3期スポーツ基本計画（※3）」を策定し、第2期計画の中長期的なスポーツ政策の4つの基本方針を踏襲しつつ、新たな視点として、①社会の変化や状況に応じて柔軟に対応するというスポーツを「つくる／はぐくむ」という視点、②さまざまな立場・背景・特性を有した人・組織が「あつまり、ともに、つながる」ことで課題に取り組む視点、③性別や年齢、障害の有無、経済的な事情、地域事情等に関わらず、「誰もがアクセスできる」スポーツ環境や社会の実現をめざす視点を取り入れ、成人の週1回以上のスポーツ実施率が70%程度、障害者（※4）は40%程度とする目標の達成に向け、今後5年間に総合的かつ計画的に取り組む施策として、次の12項目が示されました。

また、令和7（2025）年6月に「スポーツ基本法（※5）」が約14年ぶりに改正されました。同法は、健康・長寿社会や共生社会の実現、地域や経済の活性化、デジタル化の中での人の豊かなつながり等、スポーツを通じた社会課題の解決に期待が高まっている現状に対応するとともに、スポーツ権の実質化を図り、ウェルビーイングといった多様な国民一人ひとりのいきがい及び幸福の実現を図るため、所要の改正を行いました。

現在、国はスポーツ審議会においてスポーツ基本計画部会を立ち上げ、令和9（2027）年3月の「第4期スポーツ基本計画」策定に向け、「第3期スポーツ基本計画」の進捗確認と課題の整理を行うとともに、自治体が推進すべき役割についても議論を重ねています。

#### 「第3期スポーツ基本計画」の全体像



出典：「第3期スポーツ基本計画」をもとに作成

## (2) 東京都の動向

東京都では、パラスポーツを含めたスポーツ施策を一体的に推進していくため、「東京都スポーツ推進計画」及び「東京都障害者スポーツ振興計画」の2つの計画を統合し、令和7(2025)年3月に「東京都スポーツ推進総合計画」を策定しました。

同計画はスポーツを取り巻く環境変化やスポーツの意義・価値を捉え、「誰もがスポーツを楽しむ東京を実現し、一人ひとりのウェルビーイングを高め、社会を変革する」を基本理念とし、将来めざす「スポーツフィールド・東京」の姿を4つのビジョンとして設定しています。また、政策の柱として「スポーツで輝く」、「スポーツでつながる」、「スポーツでぎわう」、「スポーツを支える」が示されており、都民一人ひとりのウェルビーイングの向上と、社会全体の幸福度の最大化を実現することをめざす計画となっています。

また、東京都は同年同月に、すべての「人」が輝き、一人ひとりが幸せを実感できる「成長」と「成熟」が両立した「世界で一番の都市・東京」を実現するため、「2050東京戦略～東京もっとよくなる～」を取りまとめました。同戦略はAI技術を用いて2050年代の東京に関する膨大な意見を集約・分析しており、スポーツ分野の取組みについては「東京都スポーツ推進総合計画」の内容をベースにし、2050年代のビジョンとして、「誰もがスポーツを楽しむ、世界に誇れるスポーツ拠点に発展」することを掲げています。

### 「東京都スポーツ推進総合計画」の概要



出典：「東京都スポーツ推進総合計画（概要版）」（令和7（2025）年3月）

### 3 北区の取組み

北区では、生涯スポーツ振興計画として、平成15（2003）年12月に「地域が創る豊かなスポーツライフビジョン」を策定して以来、多くの区民がスポーツを「する」「みる」「ささえる」ための環境づくりを推進してきました。

国において平成23（2011）年8月にスポーツ基本法が施行され、スポーツを推進することが地方公共団体の責務であることが規定されたことから、これに基づき、北区の実情にあわせた「地方スポーツ推進計画」として、スポーツライフビジョンを見直し、平成24（2012）年8月に「東京都北区スポーツ推進計画～わくわくスポーツすこやかプラン～」を策定しました。

この計画のもと、区民がスポーツ活動を通じて健康的な心身を培い、生活上のストレスを低減させ、住民間の交流やコミュニケーションが促進されるよう、取組みを進めてきました。また、平成27（2015）年9月にスポーツ施設のバリアフリー化の最終報告を行い、施設のバリアフリー化についても推進してきました。

そして、令和2（2020）年3月には、10年間を計画期間とする「東京都北区スポーツ推進計画」を策定し、さらなる計画の推進に取り組んできました。

今回、令和4（2022）年3月に国が策定した「第3期スポーツ基本計画」や令和7（2025）年3月に東京都が策定した「東京都スポーツ推進総合計画」、上位計画である「北区基本計画」や「北区公共施設等総合管理計画」等、関連計画の考え方等を踏まえ、スポーツ施策を総合的・計画的に取り組むため、計画の改定を行いました。

前回改定時からこれまでの間の、社会環境や価値観の変化により、スポーツを取り巻く環境には著しい変化がみられます。また、区では、新たな基本構想、基本計画が策定されたほか、国や東京都の動向を踏まえた部活動の地域展開の推進等、今後重点的に取り組むべき施策等を整理する必要がありました。

一方、区立スポーツ施設については、全体的に稼働率の高い施設が多く、老朽化が着実に進行しており、適切な維持補修や改修が必要となっています。さらに、幅広い世代、利用者のニーズに対応したスポーツ環境の整備が求められています。

こういった背景の中で、区民のだれもが、スポーツを楽しむことができるよう、ライフステージ等に応じてスポーツを楽しめる機会の提供や気軽にスポーツにかかわることができる環境づくりを進めてきたことに加え、東京2020大会を経て、区民の運動意識の向上が図れたことから、スポーツ実施率は向上していますが、さらなる向上をめざした取組みが必要となっています。

	北区の動き	東京都の動き	国の動き
平成23 (2011) 年			・スポーツ基本法の制定（6月）
平成24 (2012) 年	・東京都北区スポーツ推進計画の策定（8月）	・東京都障害者スポーツ振興計画の策定（3月）	・スポーツ基本計画の策定（3月）
平成25 (2013) 年		・東京都スポーツ推進計画の策定（3月） ・東京2020大会開催決定（9月）	
平成26 (2014) 年			
平成27 (2015) 年	・北区内スポーツ施設等のバリアフリー化の推進についての最終報告（9月）		・スポーツ庁の設置（10月）
平成28 (2016) 年			
平成29 (2017) 年	・東京2020大会に向けた北区の取組方針策定（6月）		・第2期スポーツ基本計画の策定（3月）
平成30 (2018) 年		・東京都スポーツ推進総合計画の策定（3月）	・スポーツ実施率向上のための行動画～「スポーツ・イン・ライフ」を目指して～の策定（9月）
令和元 (2019) 年		・RWC2019（9～11月）	
令和2（2020）年	・東京都北区スポーツ推進計画の策定（3月）	・東京2020大会1年延期決定（3月）	
令和3（2021）年		・「未来の東京」戦略（3月） ・東京2020大会（7～9月）	
令和4（2022）年		・TOKYOスポーツレガビジョン（1月） ・東京2025世界陸上・東京2025デフリンピック開催決定（7、9月）	・第3期スポーツ基本計画（3月）
令和5（2023）年		・ビジョン2025（2月） ・TOKYO2020レガシーレポート（7月）	
令和6（2024）年			・パリ2024大会（7～9月）
令和7（2025）年		・東京都スポーツ推進総合計画の策定（3月） ・東京2025世界陸上 ・東京2025デフリンピック開催予定（11月）	

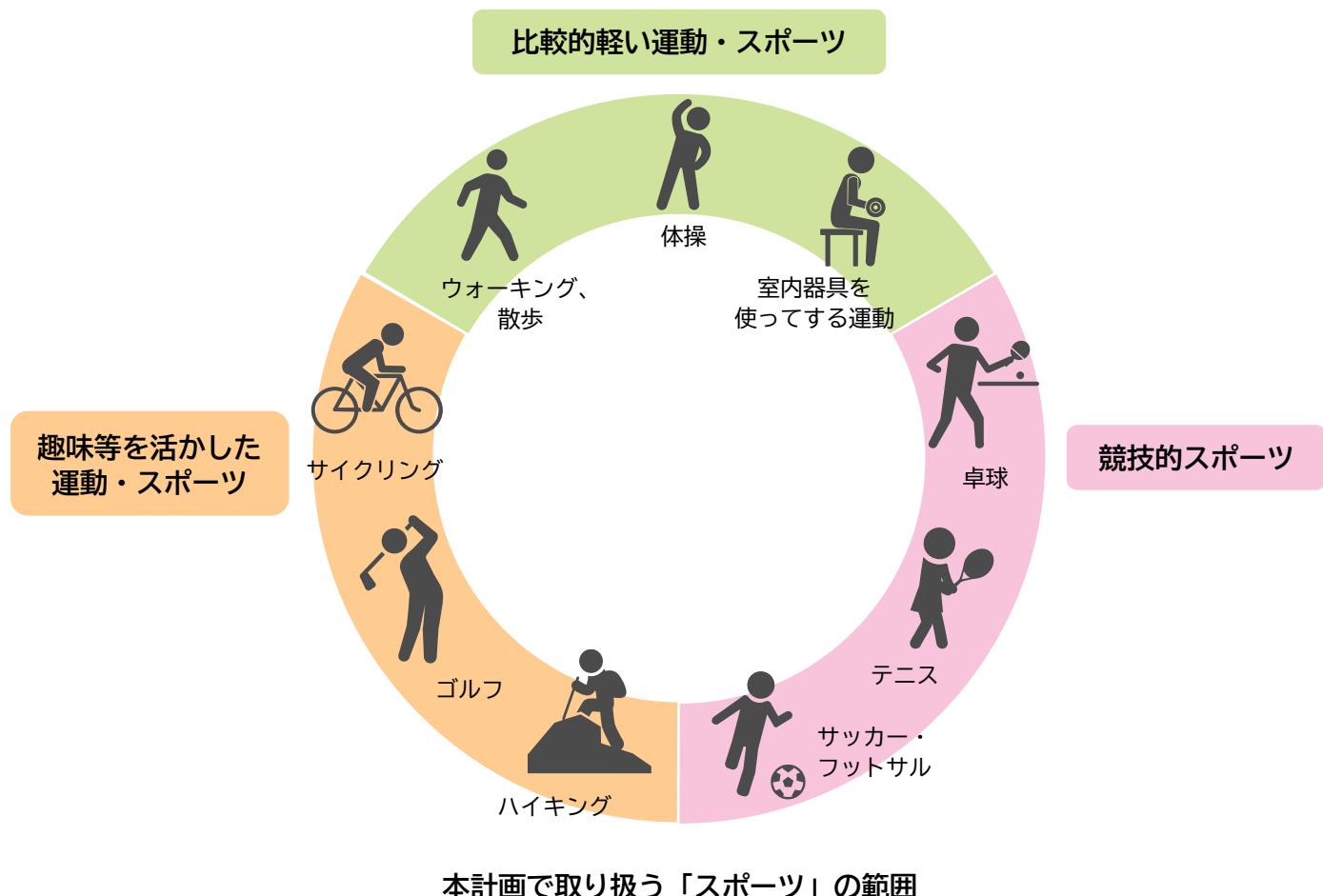
## 4 ▶ スポーツの捉え方

本計画はスポーツをより身近なものとし、これまでスポーツに縁のなかった人たちにも気軽にスポーツを楽しんでもらうため、スポーツの概念を幅広く捉えています。

また、パラスポーツは、障害に応じて競技規則や実施方法を変更したり、用具等を用いて障害を補ったりする工夫・適合等を行い開発されたスポーツですが、障害の有無に関わらず、すべての人々が楽しむことができるユニバーサルスポーツ（※8）としての側面もあるため、障害のある人との人が交流し、相互理解を深めるスポーツとしても促進していきます。

### 本計画における「スポーツ」の捉え方

ルールに基づいて競う競技的スポーツだけでなく、ウォーキングや散歩、健康の維持増進や介護予防（※9）向けの比較的軽い運動・スポーツ、また趣味等を活かした運動・スポーツや先端技術を活用したスポーツ（eスポーツ（※10））まで、スポーツとして幅広く捉えております。



### コラム：eスポーツについて

eスポーツとは、「エレクトロニック・スポーツ」の略で、広義には、電子機器を用いて行う娯楽、競技、スポーツ全般を指す言葉であり、コンピューターゲーム、ビデオゲームを使った対戦をスポーツ競技として捉える際の名称です。

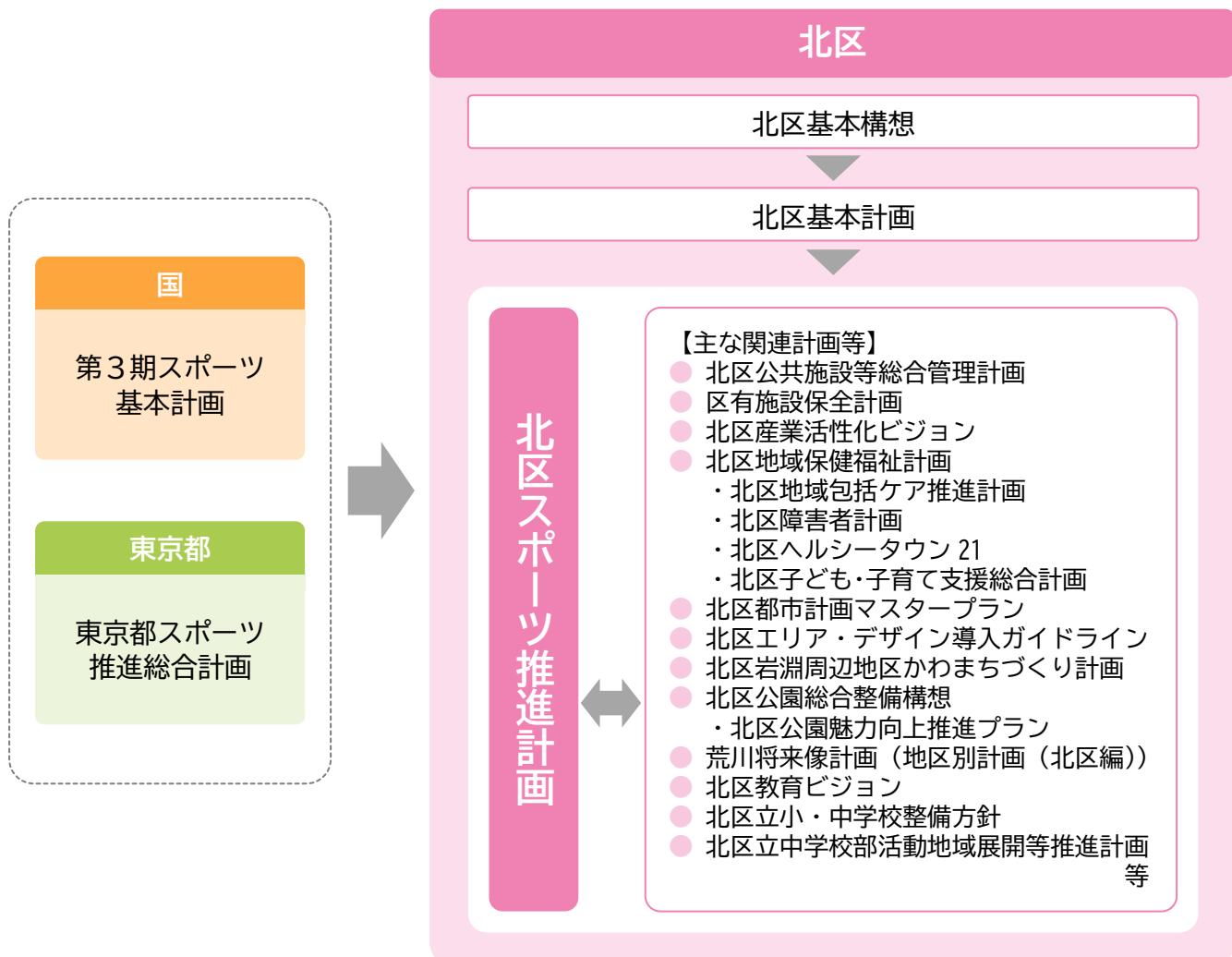
本計画ではeスポーツを事業対象として捉え、中でもさまざまな理由でスポーツを行うことが困難な方々の健康増進や、世代間を超えたコミュニケーションやつながりの創出などに資する事業に取り組んでいきます。

- ◆ 参考 東京都スポーツ推進総合計画におけるeスポーツに対する考え方
  - eスポーツは、障害の有無や年齢等を問わず楽しむことができ、スポーツ推進にも効用があると考えられるとしている。
  - 障害者や高齢者の健康増進等に向けて、障害の特性や身体機能の状況にあわせてeスポーツを活用していくとともに、東京都のスポーツ振興におけるeスポーツの活用に関する調査・検証を行っていくとしている。



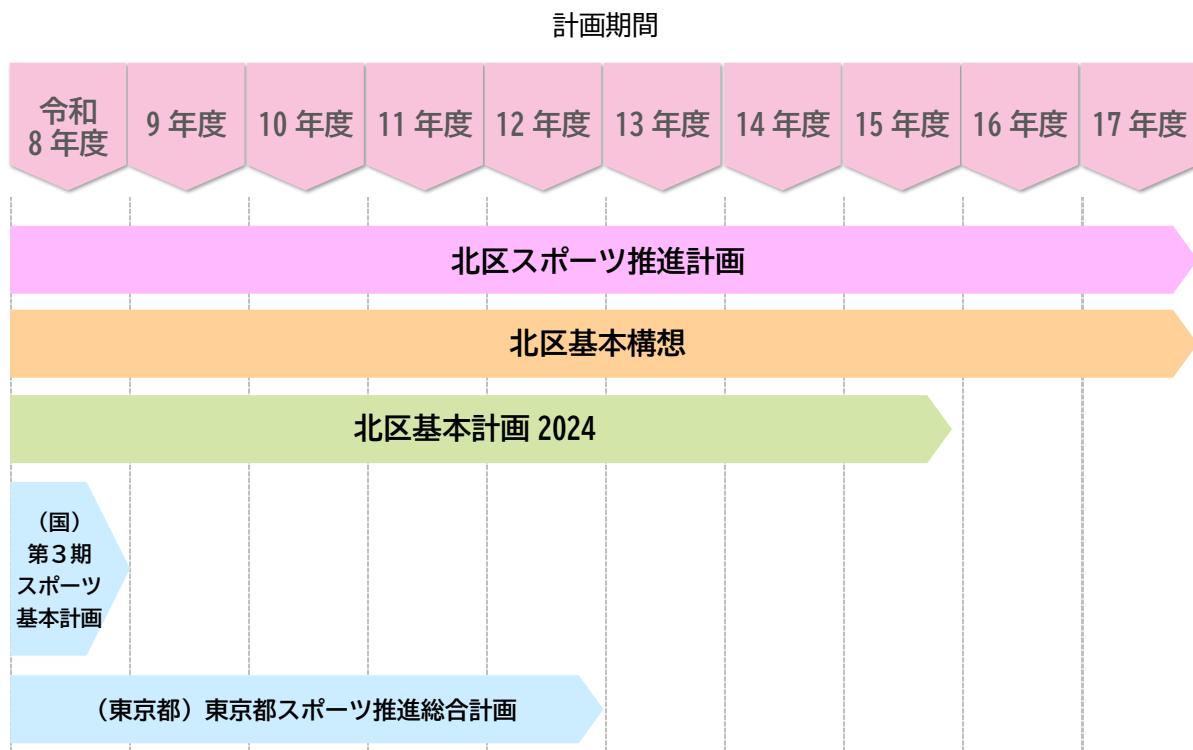
## 5 計画の位置付け

本計画は、国の「スポーツ基本計画」や東京都の「東京都スポーツ推進総合計画」と北区の「北区基本計画」や「北区教育ビジョン」等の関連計画との整合性を図り、すべての世代のスポーツ推進のための行動計画として位置付けます。



## 6 計画の期間

本計画の期間は、令和8（2026）年度から令和17（2035）年度までの10年間とします。なお、社会動向や進捗状況により5年を目途に必要に応じて計画の見直しを行うものとします。



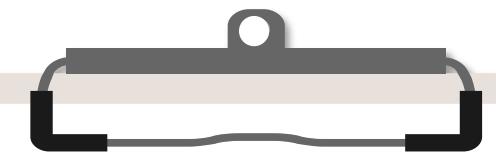
## 7 計画の評価

本計画における各施策を効果的に実施するために、庁内への「進捗状況調査」を行い、施策の進捗状況を把握します。また、区民やスポーツ団体等から評価する機会を設けていくために、「スポーツ活動に関するアンケート調査」等を適時行い、HP等で公表します。

## 8 計画の改定のポイント

- ✓ 社会状況の変化に伴い、基本理念を「スポーツで創る地域のきずな スポーツを楽しめるまち北区」から「北区はあなたのスタジアム！だれもが主役になれる瞬間がここに！」へと見直しました。
- ✓ 「北区基本計画2024」との整合を図り、「障害者スポーツ」という表記を「パラスポーツ」へ変更し、基本目標に「パラスポーツを楽しめる環境づくり」を追加しました。
- ✓ 進捗状況を評価する数値目標を3つから5つに変更しました。「18歳以上」「働き盛り・子育て世代」「障害者」のスポーツ実施率に加えて、「女性のスポーツ実施率」と「区立スポーツ施設の利用者数」を新たに設定しました。
- ✓ めざすべき姿に新たなスポーツ（「アーバンスポーツ（※11）」・「eスポーツ」）の現況と方針を明記し、新たな施策の方向として位置づけました。
- ✓ めざすべき姿に「施設・環境」についての取組みを追加し、維持保全上の課題について触れ、施設の長寿命化や計画的な改築・改修等を検討する旨を明記しました。
- ✓ 関連計画等として「北区公共施設等総合管理計画」、「北区立中学校部活動地域展開等推進計画」等をはじめとする10項目を追記しました。



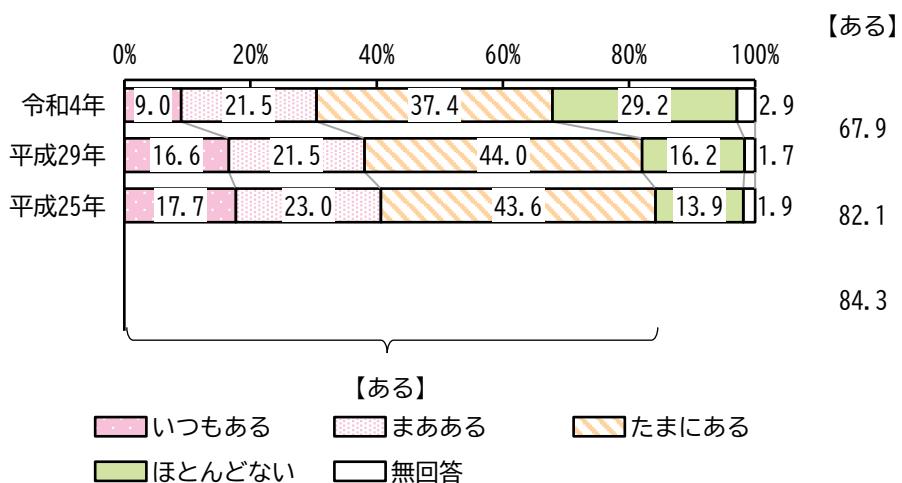


## サプリメント ～スポーツはこころの栄養剤～

「最近、身体的には元気なのになんだか気力が湧かない」「ストレスがたまって眠れない」といった、なんとなくの不調を感じている方はいませんか？

北区が令和4(2022)年に実施したアンケート調査では、区民の6割以上が日常的に精神的な疲れを抱えていることがわかりました。

### ○ 精神的な疲労状況



※令和4(2022)年から、設問文、選択肢ともに変更。前回までは、精神的な疲労・ストレスの意識の有無を聞いていて、選択肢は「いつも意識する」「しばしば～」「たまに～」「ほとんど意識しない」と設定していた。

出展:健康づくりに関する意識・意向調査(北区・令和4(2022)年度)

多くの研究でストレスは、多くのホルモン分泌に深い関わりがあることが解明されてきています。適度な運動をすると、幸せホルモンと呼ばれる脳内の神経伝達物質のセロトニンや $\beta$ -エンドルフィンが分泌され、良いストレス状態になると言われています。

しかし、「運動やスポーツは苦手で…」「足腰が悪くて運動は…」という方もいらっしゃるかと思います。

実は、令和6(2024)年の研究結果でスポーツ観戦をすることでもこころの健康に良い影響を及ぼすことがわかつきました。

研究結果によると、現地でのスポーツ観戦が過去1年間に1日もなかった群に比べ、2日以上観戦していた群は、中等度の心理的ストレスを抱えるリスクが17%低く、その頻度が高いほど効果が大きいことも示され、また、テレビなどのメディアでの観戦であっても、過去1か月間に1日もなかった群に比べ、週に1日以上観戦していた群は、幸福感が高い等の良好な効果がありました。

まずは、1日10分今までよりも少し体を動かしたり、現地に足を運んでみたりして運動やスポーツを楽しみながら、いきいきとした生活を送りましょう！

参考:コロナ疲れ・ストレスの解消法！運動・スポーツで心のケア(スポーツ庁 Web 広報マガジン)

<https://sports.go.jp/tag/life/post-51.html>

参考:Association of watching sports games with subsequent health and well-being

among adults in Japan: An outcome-wide longitudinal approach.

(著者:Ryoko Kawakami ほか 令和6(2024)年12月)

# 第2章 北区の現状とめざすべき姿

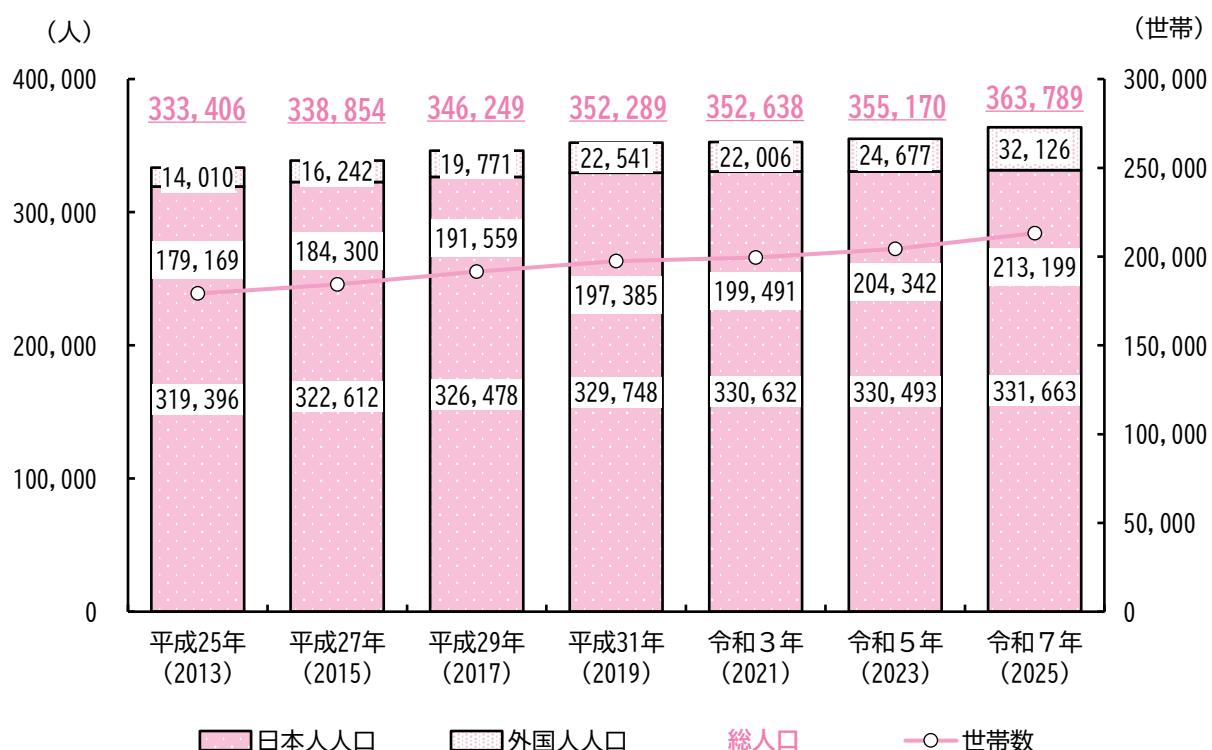
## 1 北区の人口

北区の人口、世帯数の推移をみると、人口は平成25（2013）年以降年々増加し、令和7（2025）年には36万人を突破しています。世帯数についても同様に増加し、令和7（2025）年で213,199世帯となっています。

また、外国人人口の推移をみると、平成25（2013）年から年々増加傾向にあり、令和7年（2025）年には32,126人となっています。

さらに、令和7（2025）年4月1日時点の人口を年齢別にみると、25～29歳が多くなっています。

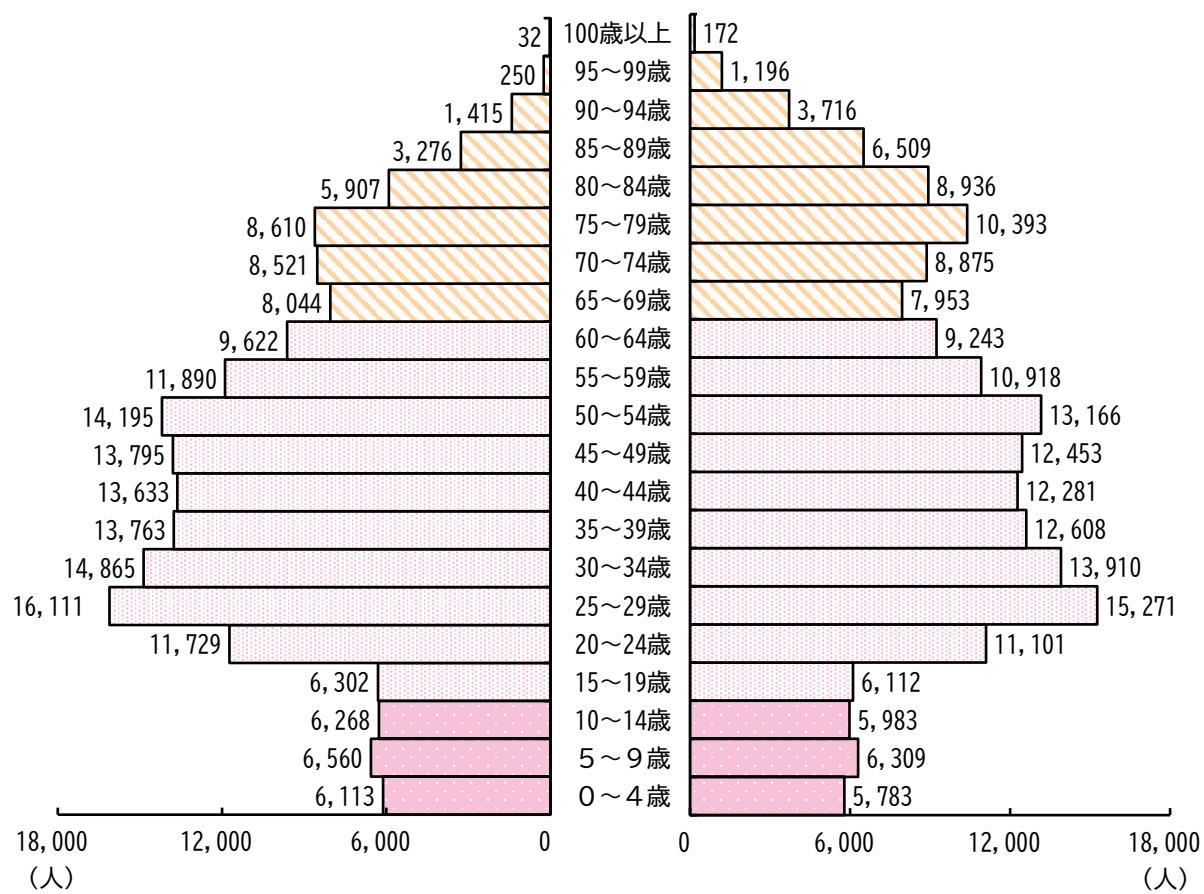
日本人人口、外国人人口及び世帯数の推移



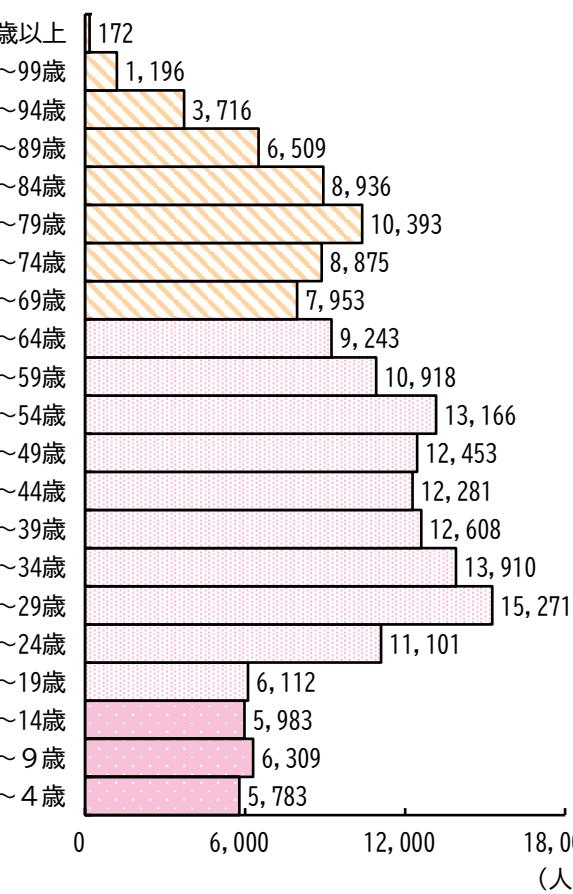
資料：住民基本台帳（各年1月1日現在）

## 年齢別人口構成

【男性】



【女性】



■ 年少人口（0歳～14歳） ■ 生産年齢人口（15歳～64歳） ■ 高齢者人口（65歳以上）

男性の合計	180,901人
女性の合計	182,888人
合計	363,789人（うち外国人 32,126人）

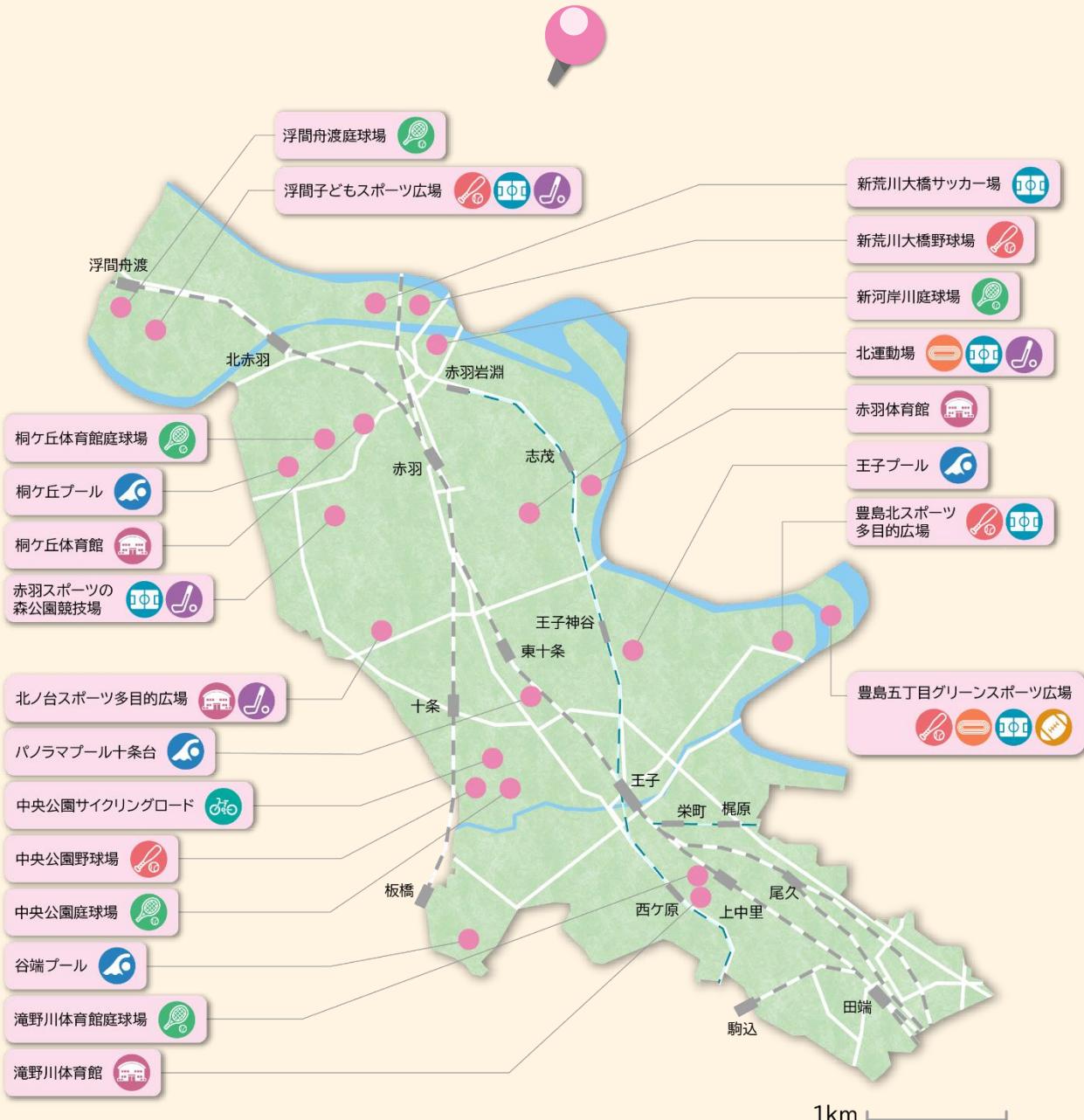
資料：住民基本台帳（令和7（2025）年4月1日現在）

## 2 ▶ 区内のスポーツ施設

区内には下記施設の他に、トップアスリートがトレーニングを行う国立スポーツ科学センター（※12）や味の素ナショナルトレーニングセンター（※13）、味の素フィールド西が丘（※14）、東京都障害者総合スポーツセンター（※15）といった国や東京都の施設もあります。

令和8（2026）年3月現在

種類	数	施 設 名	所在地
野球場	11面	中央公園野球場（2面）	十条台1-2-1
		新荒川大橋野球場（9面）	赤羽3-29先
庭球場	20面	桐ヶ丘体育館庭球場（6面）	赤羽台3-17-57
		中央公園庭球場（2面）	十条台1-2-1
		新河岸川庭球場（5面）	岩淵町41
		滝野川体育館庭球場（3面）	西ヶ原2-1-6
		浮間舟渡庭球場（4面）	浮間4-27-1
プール	4カ所	パノラマプール十条台	中十条1-5-6
		王子プール ※夏季のみ営業	王子3-24-1 王子三丁目児童遊園内
		谷端プール ※夏季のみ営業	滝野川7-42-1 南谷端公園内
		桐ヶ丘プール ※夏季のみ営業	桐ヶ丘1-8-1 桐ヶ丘中央公園内
体育館	3館	桐ヶ丘体育館	赤羽台3-17-57
		滝野川体育館	西ヶ原2-1-6
		赤羽体育館	志茂3-46-16
運動場	11カ所	北運動場	神谷2-47-6
競技場	1カ所	赤羽スポーツの森公園競技場	赤羽西5-2-27
サッカー場	1カ所	新荒川大橋サッカー場	赤羽北1-22-22先
多目的広場	2カ所	北ノ台スポーツ多目的広場	上十条5-14-4
		豊島北スポーツ多目的広場	豊島5-3-13
スポーツ広場	2カ所	浮間子どもスポーツ広場	浮間4-27-1
		豊島五丁目グリーンスポーツ広場	豊島5-6先
サイクリングロード	1カ所	中央公園サイクリングロード	十条台1-2-1



野球

テニス

プール

体育館

陸上競技

サッカー

ゲートボール・グラウンドゴルフ

ラグビー

サイクリング

### 3 ▶ 区内の学校等体育施設

区では地域のスポーツの場として、区立小・中学校等の校庭、体育館等を、学校教育に支障のない範囲で開放しています。

令和8（2026）年3月現在

種類	開放校	開放日
地区体育館 (※16)	堀船小学校	
	なでしこ小学校	
	西浮間小学校	
	王子桜中学校	
	十条富士見中学校	
	明桜中学校	毎週火・木・土曜の夜間
	稻付中学校	毎月第1、第3日曜の午前・午後
	赤羽岩淵中学校	
	桐ヶ丘中学校	
	田端中学校	
	滝野川紅葉中学校	
	都の北学園	
武道場	旧十条台小学校	
	教育総合相談センター	平日の夜間、 土・日・祝日の午前・午後・夜間
	稻付中学校	毎週火・木・土曜の夜間
校庭夜間開放 (※17)	赤羽岩淵中学校	毎月第1、第3日曜の午前・午後
	滝野川紅葉中学校	
	十条富士見中学校	
	稻付中学校	
	赤羽岩淵中学校	
サッカー	浮間中学校	
	桐ヶ丘中学校	毎週5日間 (開放日は学校により異なる)
	滝野川紅葉中学校	
	滝野川第二小学校	
	滝野川第五小学校	
テニス	十条富士見中学校	



## 4 ▶ 区内のスポーツ（関連）団体

### 公益財団法人東京都北区体育協会

- 北区体育協会は、北区内における体育、スポーツ、レクリエーションを振興し、区民が心身ともに健康で明るく豊かな生活を送ることができる生涯スポーツ社会の形成に寄与することを目的としています。
- 令和8（2026）年3月現在は34の競技団体が加盟し、1年を通して、スポーツ教室や大会を実施するとともに、指導者研修会やスポーツ功労者・スポーツ優秀選手の顕彰を行っています。また、青少年の健全育成に資することを目的に、スポーツ少年団の育成に努めています。

### 北区スポーツ推進委員協議会

- スポーツ推進委員（※18）は、スポーツ基本法に基づいて区から委嘱された非常勤の公務員です。青少年地区委員会や体育協会等、関係団体からの推薦と公募区民によって構成され、地域スポーツの推進をめぐる連絡調整、スポーツの指導、助言や総合型地域スポーツクラブ（※19）の育成、支援等を行っています。
- その活動と委員相互の連携を図るためにスポーツ推進委員協議会を設けています。協議会では、ボールスポーツやラケットスポーツ、またハイキング・ウォーキングやユニバーサルスポーツ等の競技・種目を中心に、さまざまなイベントを行っています。北区には54名（令和8（2026）年3月現在）のスポーツ推進委員が委嘱されています。

### 総合型地域スポーツクラブ

- 総合型地域スポーツクラブは、身近な場所でだれもがスポーツを気軽に楽しむことができ、地域住民によって自主的に運営されているクラブです。
- 北区には現在、「れどど★しゃつくる」（赤羽地区）、「コミスポたきのがわ」（滝野川地区）の2つの総合型地域スポーツクラブがあります。総合型地域スポーツクラブでは、老若男女、だれもが楽しめるようなプログラムが多数用意されています。

### 北区青少年地区委員会

- 青少年地区委員会は、地域の青少年の健全な育成を図ることを目的として、区内19カ所の地域振興室ごとに設けられています。
- 委員は、町会・自治会、商店街、学校、PTA、保護司、児童委員、青少年委員、その他の青少年育成団体等、青少年健全育成に関連するさまざまな分野から選出されています。
- 各青少年地区委員会では、スポーツ、デイキャンプ、各種レクリエーション活動等の余暇活動や地域環境浄化活動、社会を明るくする運動等の環境整備や非行防止に関する活動等、区から委託された青少年健全育成事業を、地区の実情に応じて実施しています。

## 5 ▶ 区民のスポーツの実施状況

「東京都北区スポーツ推進計画」の見直しにあたり、区民のスポーツに関する実態や意向等を把握するため、「区民」「障害のある区民」「地域のスポーツ団体」を対象に区民アンケート調査を実施したほか、「令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果(国)」、「令和5年度東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査結果(東京都)」の結果を参照し、分析を行いました。

### (1) アンケート調査の概要

#### ① 調査の目的

このアンケート調査は、「東京都北区スポーツ推進計画」の見直しにあたり、区民の皆様にスポーツに関する現状や意識、意向等について、ご意見等をお聞きし、計画策定の基礎資料として使わせていただくために実施しました。

#### ② 調査対象

北区在住の18歳以上の方の中から4,000人を無作為に選出

#### ③ 調査期間

令和6（2024）年8月30日から令和6（2024）年9月20日

#### ④ 調査方法

郵送による配付、郵送及びオンラインによる回答

#### ⑤ 回収状況

	配布数	有効回答数	有効回答率
区民	3,000通	1,140通	38.0%
障害のある区民	1,000通	349通	34.9%
地域のスポーツ団体	48通	36通	75.0%

#### ⑥ 調査結果の表示方法

- 回答は各質問の回答者数を基数とした百分率(%)で示しております。また、小数点以下第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100.0%にならない場合があります。
- 複数回答が可能な設問の場合、回答者が全体に対してどのくらいの比率であるかという見方になるため、回答比率の合計が100.0%を超える場合があります。
- クロス集計の場合、無回答を排除しているため、クロス集計の有効回答数の合計と単純集計(全体)の有効回答数が合致しないことがあります。なお、クロス集計とは、複数項目の組み合わせで分類した集計のことで、複数の質問項目を交差して並べ、表やグラフを作成することにより、その相互の関係を明らかにするための集計方法です。
- 図表及び文章中、選択肢を一部省略している場合があります。
- 図表中の「-」は該当者なしを表しています。
- クロス集計結果の分析において表側の回答者数が20未満の場合は、サンプルが少なく誤差が大きいため、分析の対象から除外をしています。
- 調査結果を図表にして表示していますが、グラフ以外の表は、最も高い割合のものを  
で網かけをしています。(無回答を除く)

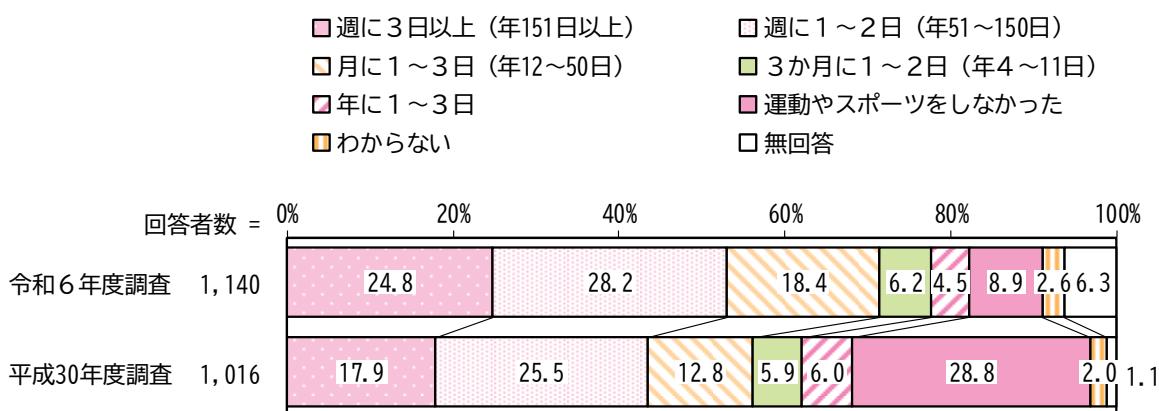
\*表やグラフは、「令和6年度東京都北区スポーツ推進計画策定に関するアンケート調査結果報告書」から抜粋、作成しています。

## (2) アンケート調査の結果

### ① 成人の運動習慣の形成とスポーツ実施率の向上

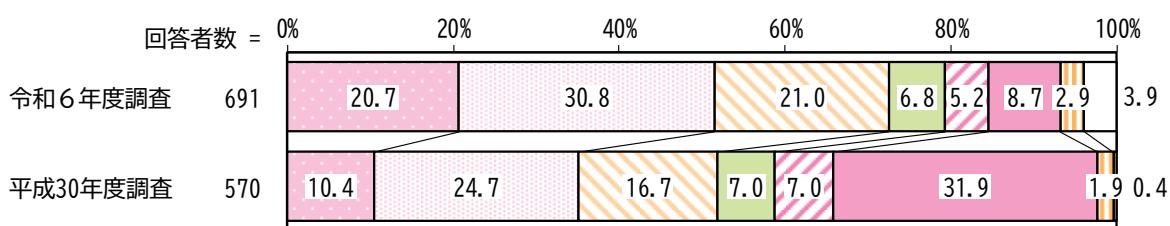
18歳以上の「週に1日以上運動やスポーツをしている人（区民スポーツ実施率）」の割合が53.0%となっています。平成30（2018）年度調査と比較すると、割合が9.6ポイント増加しています。

スポーツ実施率（18歳以上）

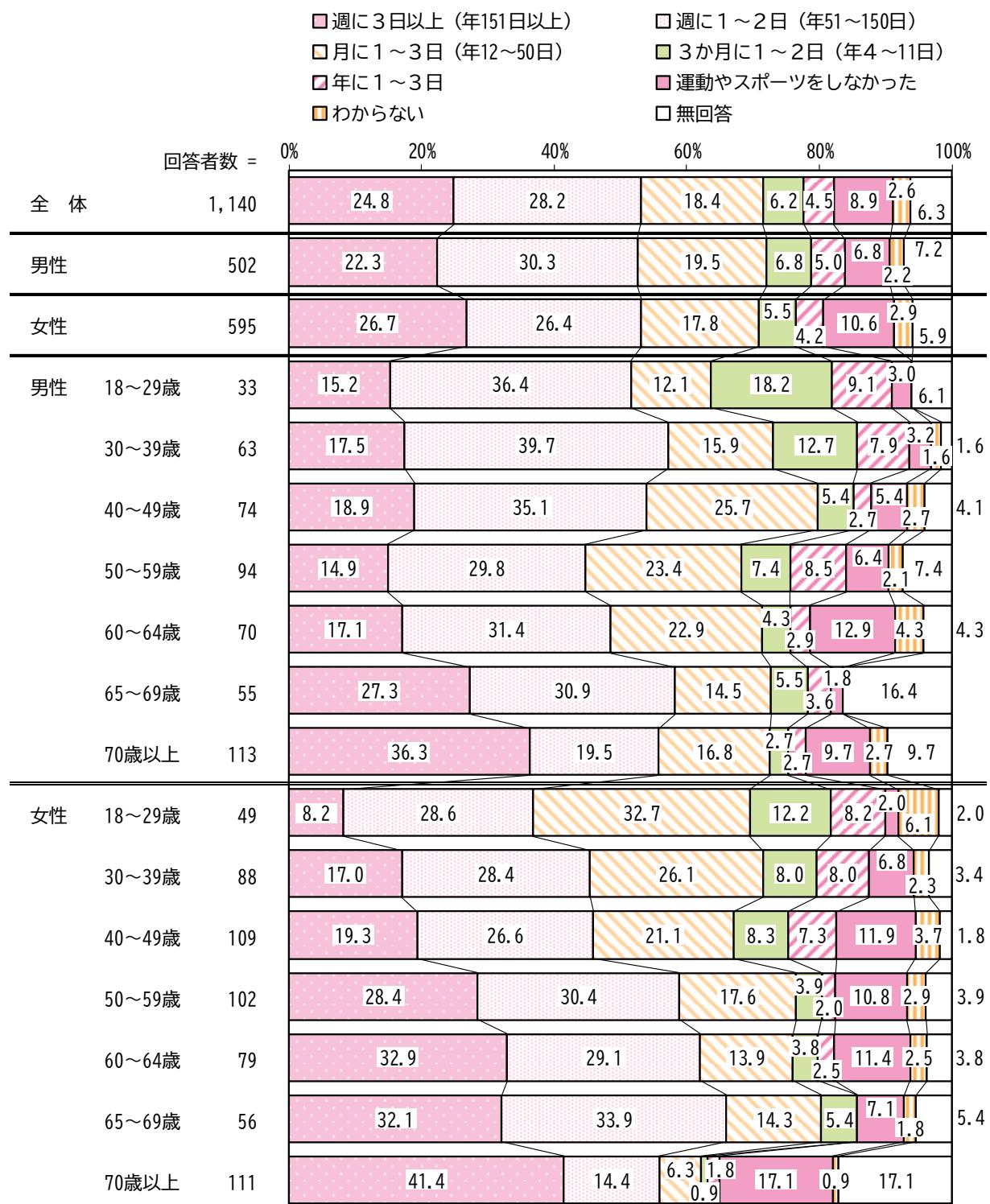


働き盛り・子育て世代（30歳～64歳）の「週に1日以上運動やスポーツをしている人（区民スポーツ実施率）」の割合が51.5%となっています。平成30（2018）年度調査と比較すると、割合が16.4ポイント増加しています。男性の50歳～64歳と女性の50歳未満の区民スポーツ実施率が低い傾向にあり、特に女性の18～29歳の割合が低くなっています。

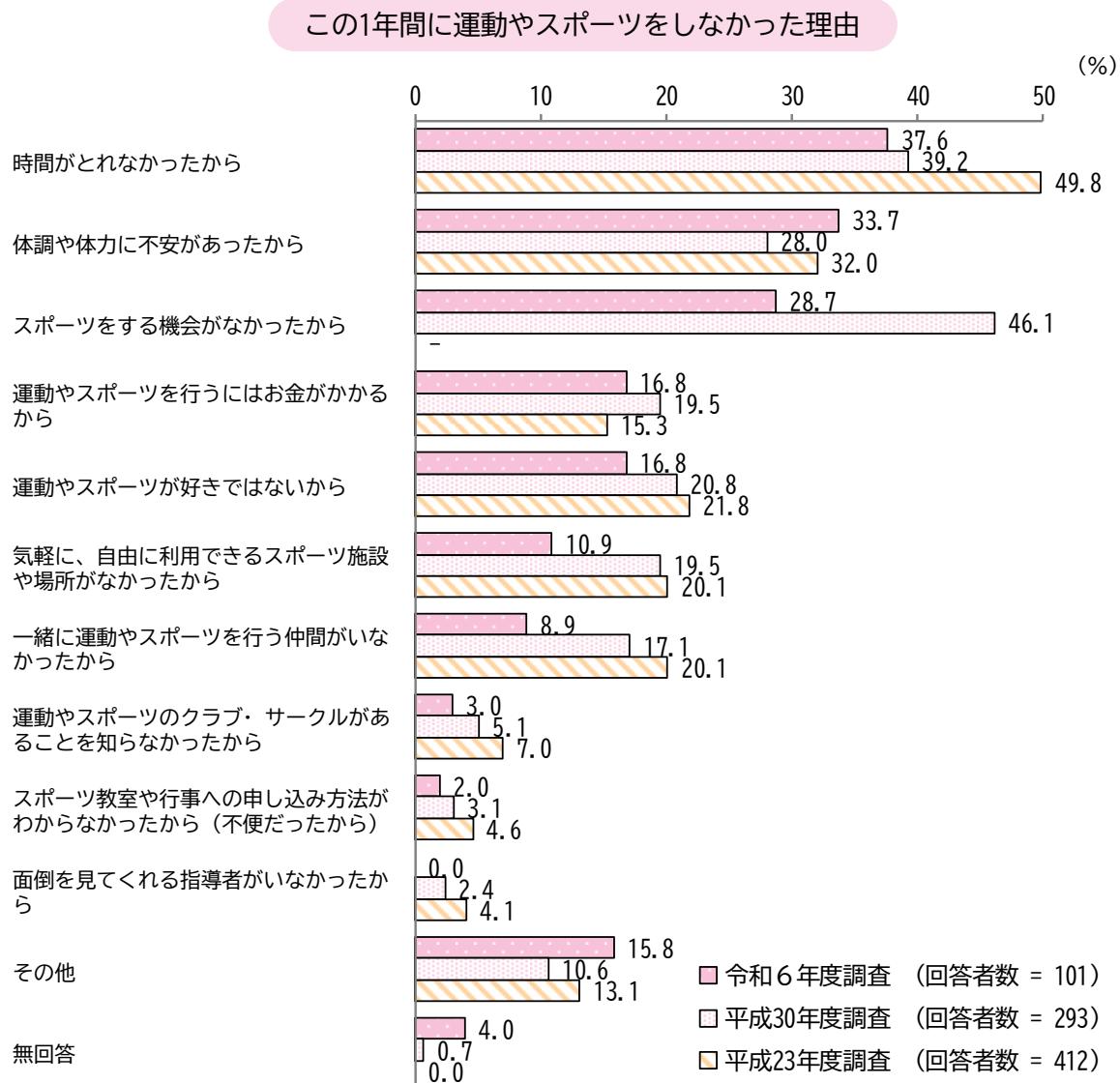
スポーツ実施率（働き盛り・子育て世代（30～64歳））



### スポーツ実施率（性・年齢別）



運動やスポーツをしなかった理由（区民間8-5）は、「時間がとれなかったから」の割合が37.6%と最も高く、次いで「体調や体力に不安があったから」の割合が33.7%、「スポーツをする機会がなかったから」の割合が28.7%となっています。平成30（2018）年度調査と比較すると、「スポーツをする機会がなかったから」の割合が17.4ポイント減少しています。また、性別でみると、女性に比べると男性で「体調や体力に不安があったから」「スポーツをする機会がなかったから」の割合が高くなっています。男性に比べると女性で「運動やスポーツを行うにはお金がかかるから」の割合が高くなっています。



この1年間に運動やスポーツをしなかった理由（性・年齢別）

(単位：%)

区分	回答者数 (件)	時間がとれなかつたから	体調や体力に不安があつたから	スポーツをする機会がなかつたから	運動やスポーツを行ふにはお金がかかるから	運動やスポーツが好きではないから	施設や場所がなかつたから	気軽に、自由に利用できるスポーツ	一緒に運動やスポーツを行ふ仲間がないなかつたから	運動やスポーツのクラブ・サークルがあることを知らなかつたから	面倒を見ててくれる指導者がいなかつたから	スポーツ教室や行事への申し込み方法がわからなかつたから（不便だつたから）	その他	無回答
全 体	101	37.6	33.7	28.7	16.8	16.8	10.9	8.9	3.0	2.0	0.0	15.8	4.0	
男性	34	38.2	44.1	35.3	11.8	17.6	8.8	5.9	2.9	2.9	0.0	17.6	0.0	
女性	63	39.7	27.0	25.4	19.0	17.5	12.7	11.1	3.2	1.6	0.0	14.3	6.3	
男性 18～29 歳	1	100.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
30～39 歳	2	50.0	50.0	50.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
40～49 歳	4	25.0	25.0	50.0	0.0	25.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	25.0	0.0	
50～59 歳	6	50.0	33.3	50.0	16.7	33.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	33.3	0.0	
60～64 歳	9	44.4	33.3	33.3	33.3	33.3	11.1	22.2	0.0	11.1	0.0	11.1	0.0	
65～69 歳	1	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	100.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
70 歳以上	11	27.3	72.7	9.1	0.0	0.0	9.1	0.0	0.0	0.0	0.0	18.2	0.0	
女性 18～29 歳	1	0.0	0.0	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
30～39 歳	6	50.0	33.3	50.0	33.3	16.7	16.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
40～49 歳	13	46.2	7.7	15.4	15.4	53.8	7.7	7.7	7.7	0.0	0.0	0.0	0.0	7.7
50～59 歳	11	63.6	9.1	54.5	45.5	0.0	27.3	18.2	0.0	9.1	0.0	9.1	0.0	
60～64 歳	9	44.4	22.2	11.1	22.2	11.1	11.1	0.0	0.0	0.0	0.0	22.2	11.1	
65～69 歳	4	50.0	25.0	0.0	0.0	50.0	0.0	50.0	0.0	0.0	0.0	25.0	0.0	
70 歳以上	19	15.8	52.6	15.8	5.3	0.0	10.5	10.5	5.3	0.0	0.0	26.3	10.5	



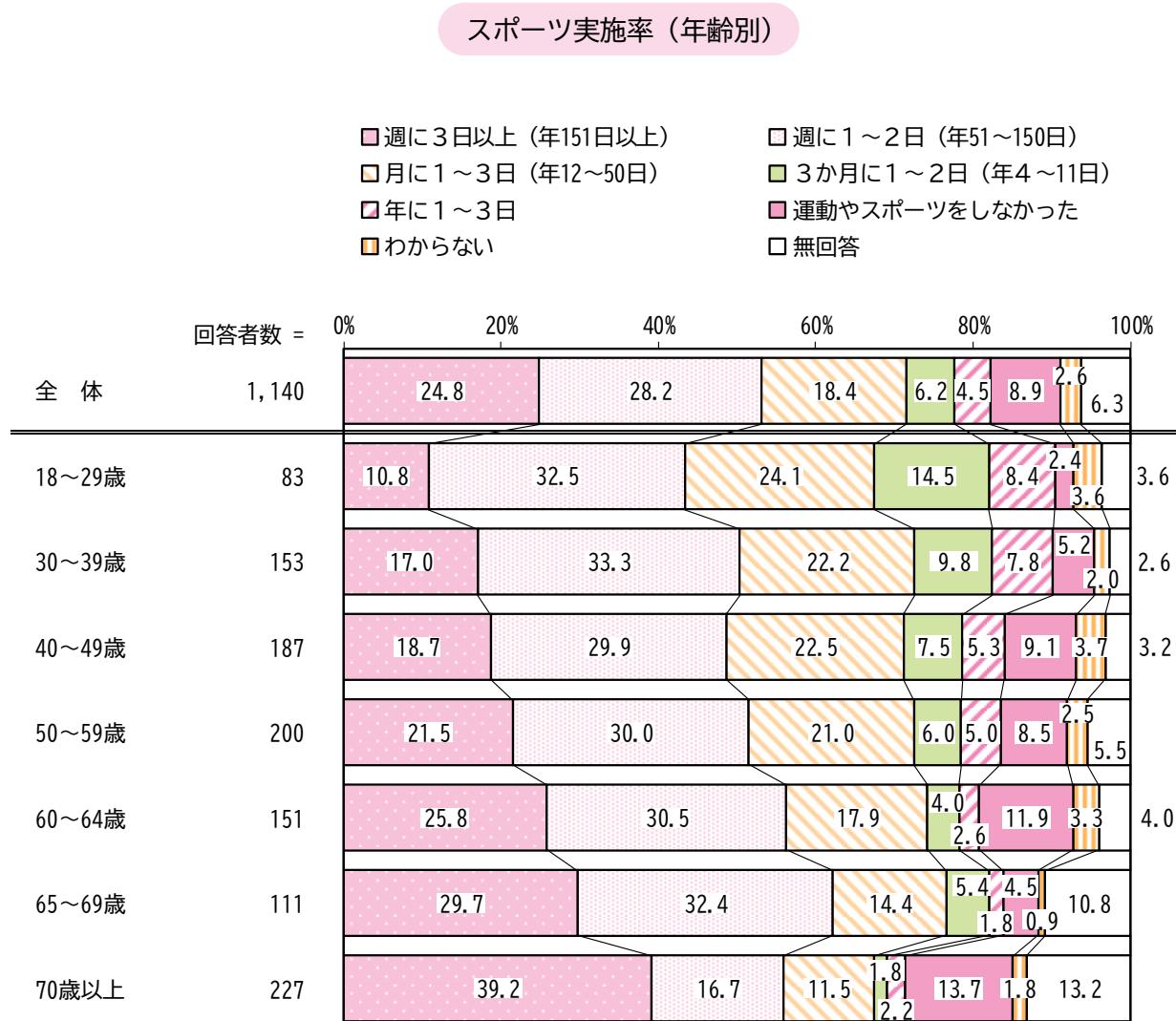
- ✓ スポーツを行いたくても行えない人に対して、スポーツをしてもらうために、きっかけづくりや短時間でできる運動の周知等を講じることが必要。
- ✓ 身近なところでのニーズに応じた運動の機会を増やすことが重要。

## ② 高齢者の健康増進としてのスポーツ推進

「週に1日以上運動やスポーツをしている人（区民スポーツ実施率）」（区民問8）において、他の年代に比べ、70歳以上で「週に3日以上（年151日以上）」の運動やスポーツの実施割合が高くなっています。

一方で、70歳以上で「運動やスポーツをしなかった」の割合も高くなっています。運動やスポーツをする人としない人が二極化している傾向があります。

運動やスポーツを行った理由（区民間8-3）において、他の選択肢に比べ、65歳以上の年代では「健康維持・体力の向上」の割合が高くなっています。

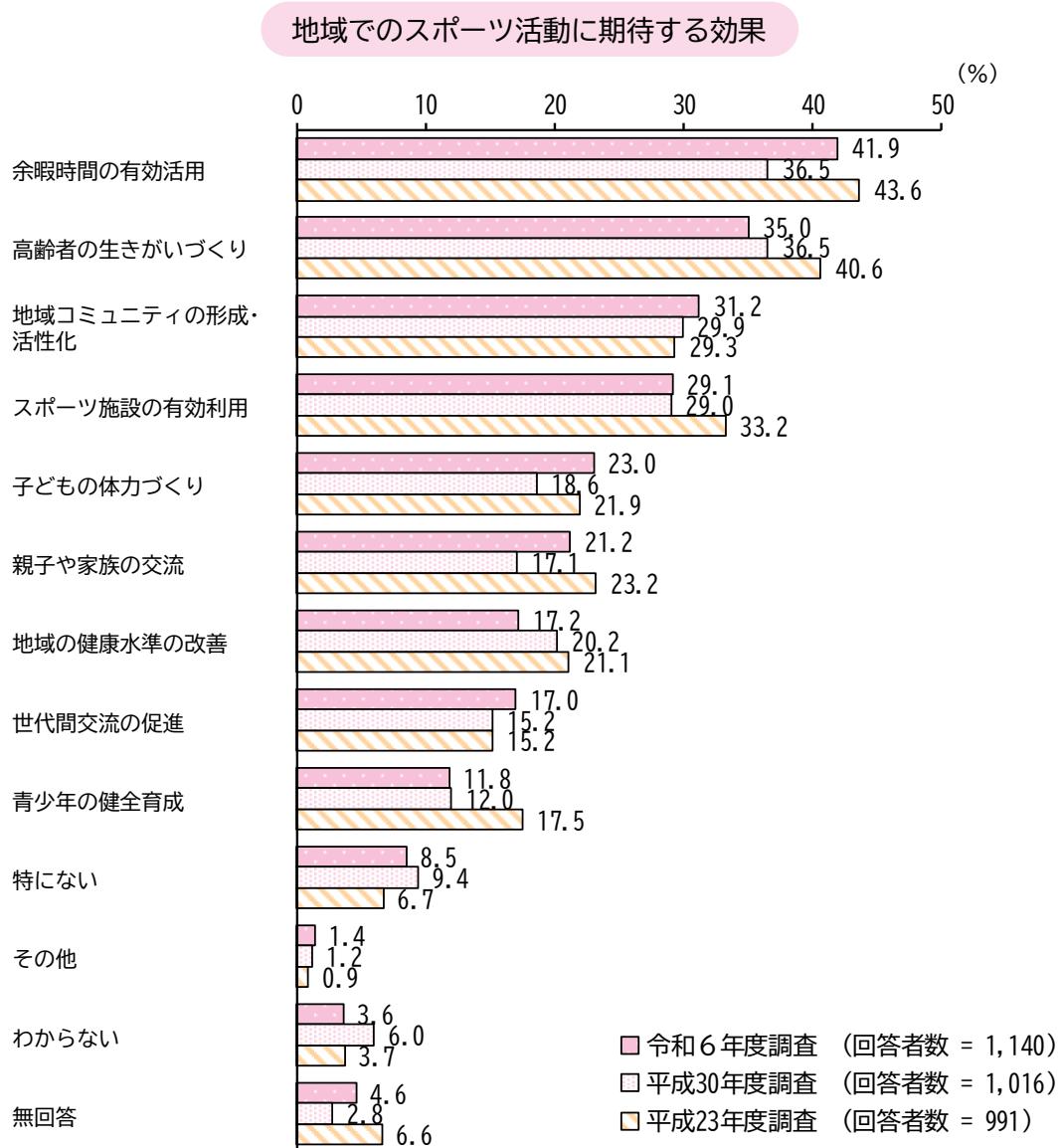


運動・スポーツを行った理由（性・年齢別）

(単位：%)

区分	回答者数 (件)	向上 健康維持・ 体力の 体	健 康 維 持 ・ 体 力 の 向 上	運動不足の解消	運動不足の解消	気晴らし	ストレスの解消や	美容・肥満の解消	体を動かす楽しみ	流	友人・仲間との交	生活の充実	家族とのふれあい	気力や精神の鍛錬	の向上	自己の記録や技術	らの勧め	家族・友人などか	その他	無回答
全 体	937	69.3	62.9	39.6	26.0	23.8	21.8	16.8	11.8	10.9	5.8	2.9	2.8	6.3						
男性	421	69.8	63.9	40.6	17.1	25.9	25.2	18.3	11.6	12.8	7.1	1.2	1.7	6.7						
女性	480	69.4	61.9	38.5	33.5	21.3	19.0	14.8	12.1	9.4	4.4	4.4	3.5	5.2						
男性 18~29 歳	30	66.7	63.3	43.3	16.7	26.7	43.3	23.3	0.0	23.3	20.0	0.0	3.3	3.3						
30~39 歳	59	74.6	62.7	45.8	20.3	28.8	25.4	15.3	15.3	11.9	6.8	3.4	0.0	0.0						
40~49 歳	65	75.4	76.9	49.2	24.6	29.2	24.6	16.9	29.2	15.4	9.2	0.0	1.5	3.1						
50~59 歳	79	60.8	67.1	51.9	20.3	22.8	21.5	21.5	11.4	8.9	7.6	1.3	1.3	10.1						
60~64 歳	55	69.1	56.4	30.9	10.9	20.0	20.0	16.4	7.3	5.5	7.3	1.8	1.8	9.1						
65~69 歳	45	64.4	57.8	42.2	22.2	28.9	24.4	26.7	13.3	17.8	6.7	2.2	0.0	13.3						
70 歳以上	88	75.0	60.2	25.0	8.0	26.1	26.1	13.6	2.3	13.6	1.1	0.0	3.4	6.8						
女性 18~29 歳	44	65.9	63.6	45.5	40.9	18.2	34.1	13.6	11.4	6.8	0.0	4.5	4.5	2.3						
30~39 歳	77	64.9	61.0	40.3	42.9	16.9	16.9	13.0	24.7	7.8	3.9	2.6	2.6	0.0						
40~49 歳	90	62.2	58.9	50.0	32.2	16.7	10.0	13.3	21.1	8.9	6.7	8.9	4.4	5.6						
50~59 歳	84	72.6	59.5	41.7	36.9	29.8	20.2	16.7	9.5	8.3	7.1	2.4	2.4	6.0						
60~64 歳	65	75.4	60.0	29.2	29.2	23.1	12.3	13.8	7.7	7.7	1.5	7.7	6.2	6.2						
65~69 歳	48	66.7	62.5	27.1	25.0	16.7	16.7	12.5	0.0	10.4	6.3	2.1	2.1	10.4						
70 歳以上	72	77.8	69.4	30.6	26.4	25.0	29.2	19.4	2.8	15.3	2.8	1.4	2.8	6.9						

地域でのスポーツ活動に期待する効果（区民間20）において、「高齢者のいきがいづくり」の割合が35.0%となっています。



スポーツ実施率を向上させるために北区が力をいれるべきこと（区民間30）において、男女とも年齢が高くなるにつれ「高齢者が参加しやすいスポーツ教室・行事の開催」の割合が高くなる傾向がみられます。

#### スポーツ実施率向上に向けて北区が力をいれるべきこと（性・年齢別）

(単位: %)

区分	回答者数 (件)	初心者対象のスポーツ教室の開催	高齢者が参加しやすいスポーツ教室・行事の開催	民間スポーツ施設との連携	誰もが利用しやすい料金設定	実公共スポーツ施設の整備・充開発普及	年齢層にあつたスポーツの	スポーツに関する広報活動	自然志向：野外活動志向の	教室・行事	育成支援	地域のクラブやサークルの
全 体	1,140	30.4	25.9	24.8	21.8	18.4	14.1	12.6	9.6	7.8		
男性	502	27.1	28.5	24.5	20.1	19.7	11.6	12.4	11.8	8.0		
女性	595	33.9	23.9	25.7	23.5	17.1	15.6	12.8	7.1	7.9		
男性 18～29 歳	33	27.3	3.0	12.1	33.3	24.2	12.1	21.2	9.1	9.1		
30～39 歳	63	31.7	6.3	34.9	27.0	30.2	6.3	11.1	14.3	3.2		
40～49 歳	74	37.8	17.6	29.7	28.4	17.6	9.5	13.5	12.2	12.2		
50～59 歳	94	31.9	16.0	27.7	14.9	20.2	5.3	20.2	10.6	14.9		
60～64 歳	70	22.9	37.1	27.1	27.1	25.7	14.3	14.3	12.9	8.6		
65～69 歳	55	18.2	43.6	27.3	10.9	9.1	10.9	9.1	12.7	5.5		
70 歳以上	113	20.4	53.1	13.3	11.5	15.0	19.5	3.5	10.6	2.7		
女性 18～29 歳	49	36.7	10.2	32.7	22.4	20.4	10.2	18.4	6.1	12.2		
30～39 歳	88	47.7	4.5	34.1	28.4	20.5	11.4	18.2	8.0	11.4		
40～49 歳	109	27.5	10.1	33.0	24.8	21.1	12.8	15.6	5.5	6.4		
50～59 歳	102	31.4	18.6	31.4	25.5	20.6	12.7	10.8	7.8	5.9		
60～64 歳	79	40.5	29.1	21.5	26.6	8.9	12.7	8.9	12.7	7.6		
65～69 歳	56	33.9	42.9	8.9	16.1	21.4	17.9	14.3	8.9	7.1		
70 歳以上	111	26.1	49.5	14.4	18.0	9.9	27.9	7.2	2.7	7.2		



- ✓ 高齢者の健康維持のために、体力的・技術的な障壁が低いニュースポーツ（※20）  
や軽運動に触れる機会を増やす事が必要。
- ✓ 新たな仲間との出会い等のいきがいづくりの場として参加を促すことが重要。

### ③ 児童・生徒の体力向上とスポーツ推進

体力テストの結果は、国や東京都と比べ、概ねの種目で同等または上回っています。

#### 体力テストの結果（令和5（2023）年）

※0.5 ポイント上回っているものは\_\_\_\_\_、下回っているものは\_\_\_\_\_で表示

対象	種目	記録			北区との差	
		北区	東京都	全国	東京都	全国
小5 男子	身長（100+ cm）	40.4	39.9	39.6	0.5	0.8
	体重（kg）	34.4	34.1	35.4	0.3	△1.0
	握力（kg）	16.3	16.2	16.1	0.1	0.2
	上体起こし（回）	19.3	19.3	19.0	0.0	0.3
	長座体前屈（cm）	33.9	34.2	34.0	△0.3	△0.1
	反復横とび（点）	42.8	40.8	40.6	2.0	2.2
	20mシャトルラン（回）	47.4	45.7	46.9	1.7	0.5
	50m走（秒）	9.2	9.3	9.5	△0.1	△0.3
	立ち幅とび（100+ cm）	53.6	51.6	51.2	2.0	2.4
	ボール投げ（m）	20.7	19.8	20.5	0.9	0.2

出典：令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果（国）  
令和5年度東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査結果（東京都）

#### 体力テストの結果（令和5（2023）年 続き）

対象	種目	記録			北区との差	
		北区	東京都	全国	東京都	全国
中2 女子	身長（100+ cm）	55.4	55.5	55.0	△0.1	0.4
	体重（kg）	46.6	46.6	46.8	0.0	△0.2
	握力（kg）	23.1	22.9	23.1	0.2	0.0
	上体起こし（回）	22.7	22.0	21.5	0.7	1.2
	長座体前屈（cm）	45.2	45.6	46.3	△0.4	△1.1
	反復横とび（点）	45.7	45.9	45.7	△0.2	0.0
	20mシャトルラン（回）	50.7	50.3	50.5	0.4	0.2
	50m走（秒）	8.9	8.9	9.0	0.0	△0.1
	立ち幅とび（100+ cm）	66.8	67.4	66.2	△0.6	0.6
	ボール投げ（m）	12.1	12.1	12.4	0.0	△0.3

出典：令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果（国）  
令和5年度東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査結果（東京都）

北区における平成30（2018）年度と令和5（2023）年度の体力テストの結果比較では、概ねの種目で同等または下回っている傾向にあります。特に中学2年生女子ではその傾向が顕著で、子どもの体力が過去と比べ、低下している傾向が確認できます。

#### 体力テストの結果：平成30（2018）年 ⇄ 令和5（2023）年比較

※0.5 ポイント上回っているものは▲、下回っているものは△で表示

対象	種目	記録		過去との差
		北区（令和5年度）	北区（平成30年度）	
小5 男子	身長（100+c m）	40.4	39.7	0.7
	体重（kg）	34.4	33.6	0.8
	握力（kg）	16.3	16.8	△0.5
	上体起こし（回）	19.3	19.7	△0.4
	長座体前屈（cm）	33.9	33.9	0.0
	反復横とび（点）	42.8	42.6	0.2
	20mシャトルラン（回）	47.4	51.1	△3.7
	50m走（秒）	9.2	9.1	0.1
	立ち幅とび（100+c m）	53.6	48.2	5.4
	ボール投げ（m）	20.7	22.1	△1.4

#### 体力テストの結果：平成30（2018）年 ⇄ 令和5（2023）年比較 つづき

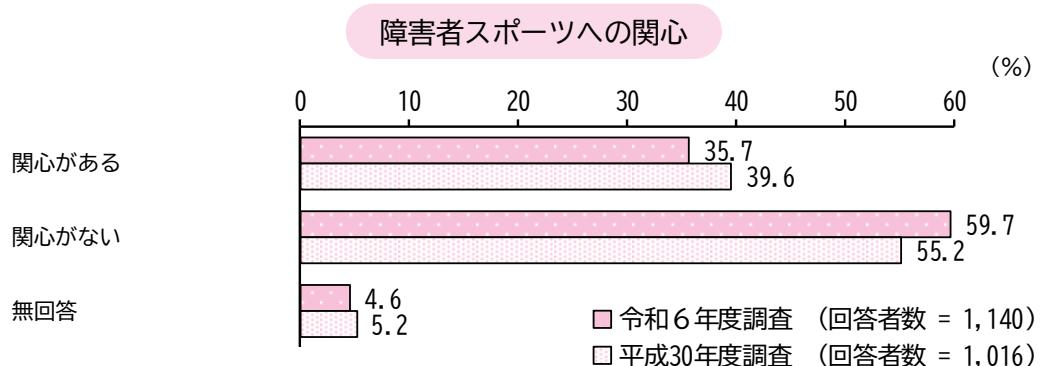
対象	種目	記録		過去との差
		北区（令和5年度）	北区（平成30年度）	
中2 女子	身長（100+c m）	55.4	55.8	△0.4
	体重（kg）	46.6	47.5	△0.9
	握力（kg）	23.1	240	△0.9
	上体起こし（回）	22.7	23.5	△0.8
	長座体前屈（cm）	45.2	42.7	2.5
	反復横とび（点）	45.7	46.2	△0.5
	20mシャトルラン（回）	50.7	54.2	△3.5.
	50m走（秒）	8.9	8.8	0.1
	立ち幅とび（100+c m）	66.8	64.1	2.7
	ボール投げ（m）	12.1	12.3	△0.2



- ✓ 全国・東京都との比較では児童・生徒の運動能力が高い傾向にあるが、過去の体力テスト結果との比較では、概ねの種目で同等または下回っている傾向にあることから、学校や地域と連携しながら子どもの体力づくりに取り組んでいくことが必要。
- ✓ 小さいうちから多様なスポーツや運動に触れられる機会を増やしていくことが必要。

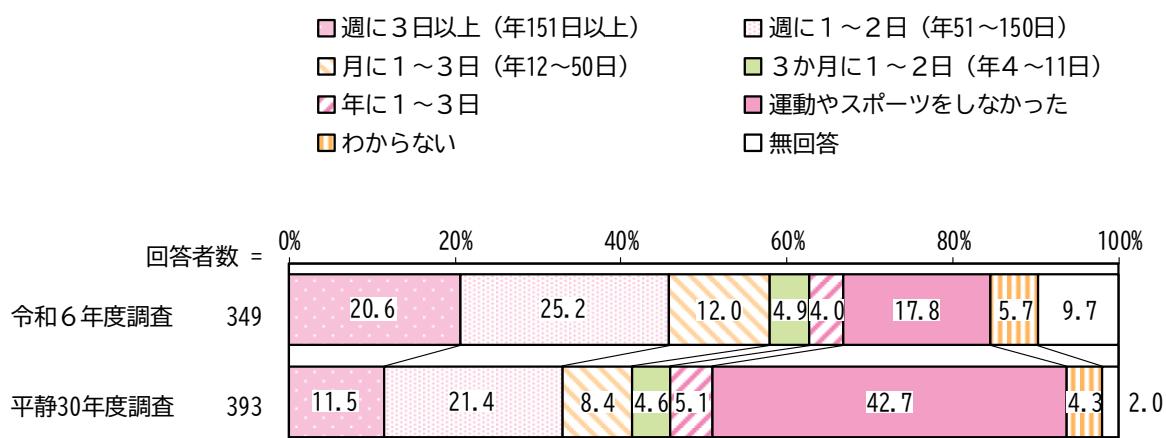
#### ④ 障害の有無に関わらないスポーツ推進

区民の障害者スポーツへの関心（区民間24）は、「関心がある」の割合が35.7%、「関心がない」の割合が59.7%となっています。平成30（2018）年度調査と比較すると、「関心がある」の割合が3.9ポイント減少しています。

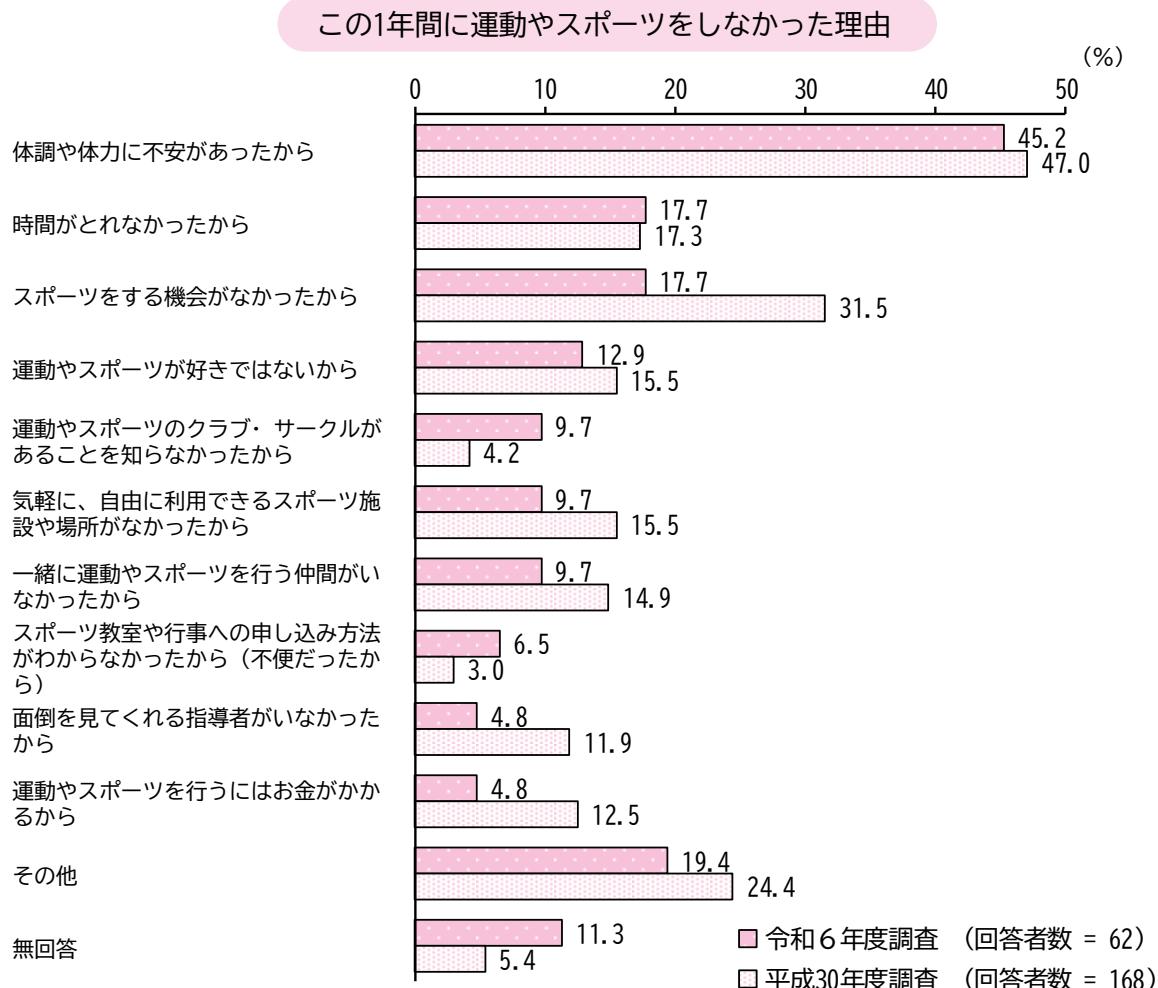


「週に1日以上運動やスポーツをしている人（障害のある区民スポーツ実施率）」の割合が45.8%となっています。平成30（2018）年度調査と比較すると、12.9ポイント増加しています。

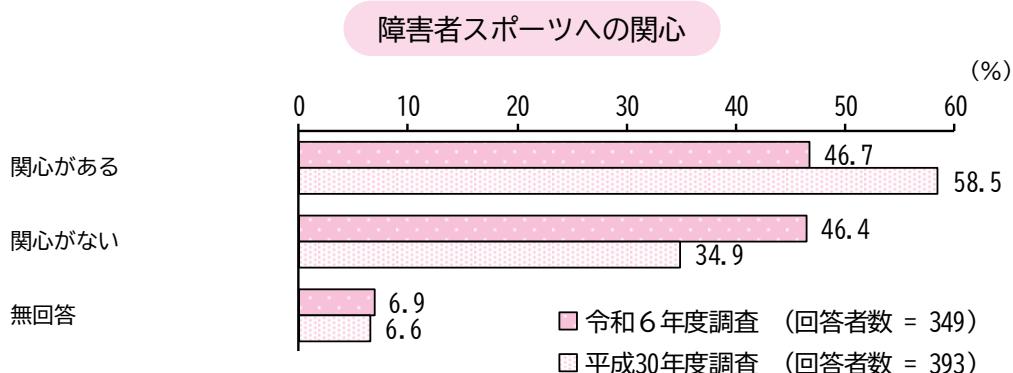
#### 障害のある区民スポーツ実施率（18歳以上）



障害のある方が運動やスポーツをしなかった理由（障害区民間11-5）は、「体調や体力に不安があったから」の割合が45.2%と最も高く、次いで「時間がとれなかったから」と「スポーツをする機会がなかったから」の割合が17.7%となっています。

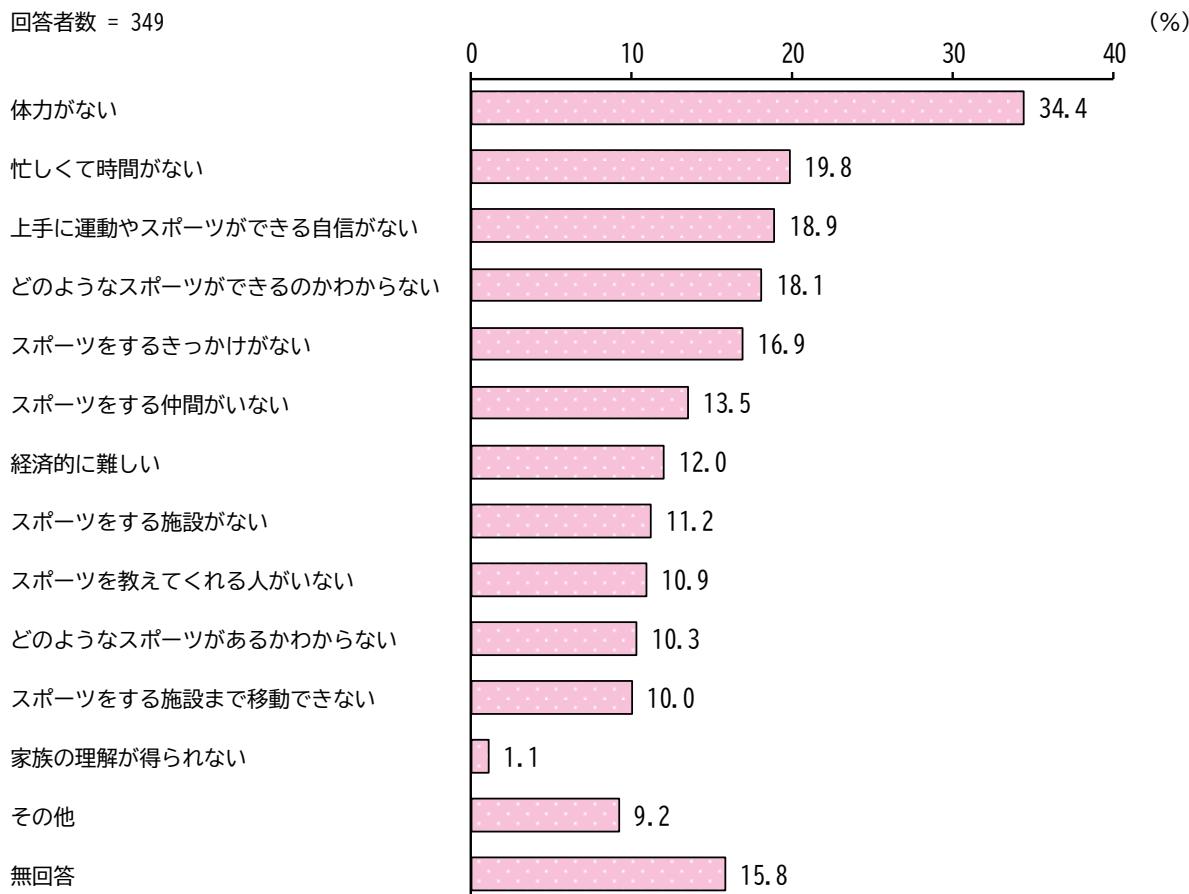


障害のある方自身の障害者スポーツへの関心（障害区民間27）は、「関心がある」の割合が46.7%となっています。平成30（2018）年度調査と比較すると、「関心がある」の割合が11.8ポイント減少しています。



障害のある方の運動やスポーツに関する困りごと（障害区民間 33）について、「体力がない」の割合が 34.4%と最も高く、次いで「忙しくて時間がない」の割合が 19.8%、「上手に運動やスポーツができる自信がない」の割合が 18.9%となっています。

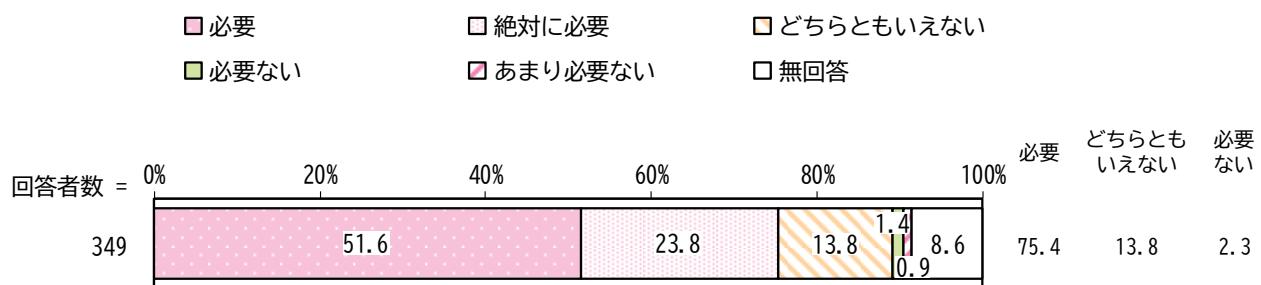
### スポーツに関する困りごと



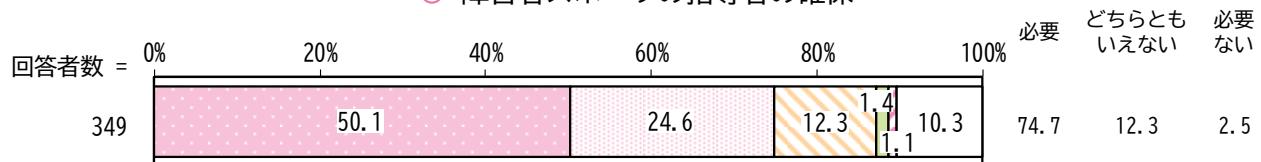
障害のある方が運動やスポーツを行うために必要なこと（障害区民間34）について、「障害者が利用できるスポーツ施設」、「障害者スポーツの指導者の確保」、「スポーツ施設までの移動方法の確保」、「障害者スポーツ指導者の派遣・支援」の割合が5割程度と高くなっています。

### 障害のある方が運動やスポーツを行うために必要なこと

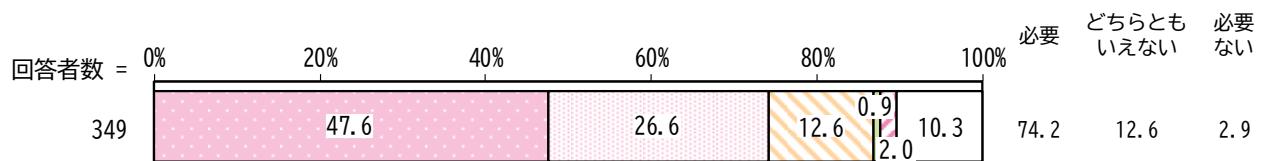
#### ○ 障害者が利用できるスポーツ施設



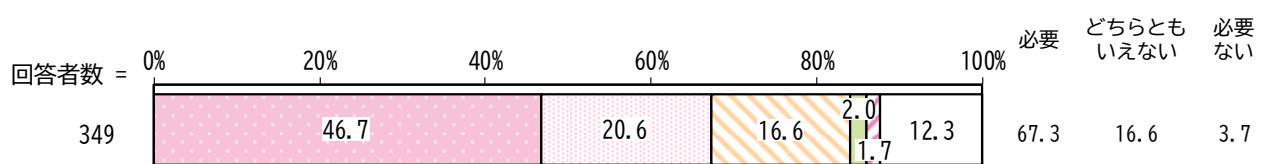
#### ○ 障害者スポーツの指導者の確保



#### ○ スポーツ施設までの移動方法の確保

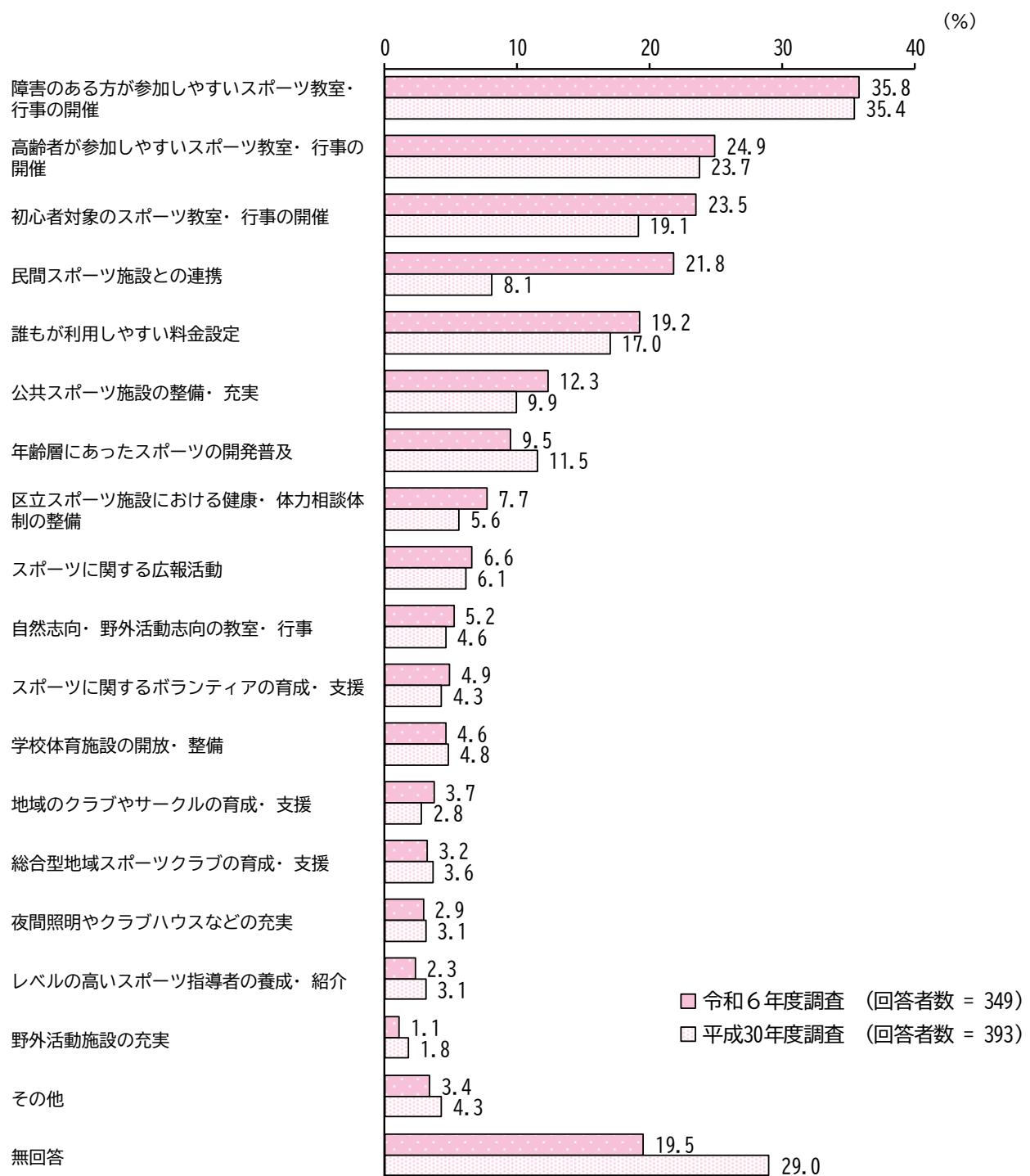


#### ○ 障害者スポーツ指導者の派遣・支援

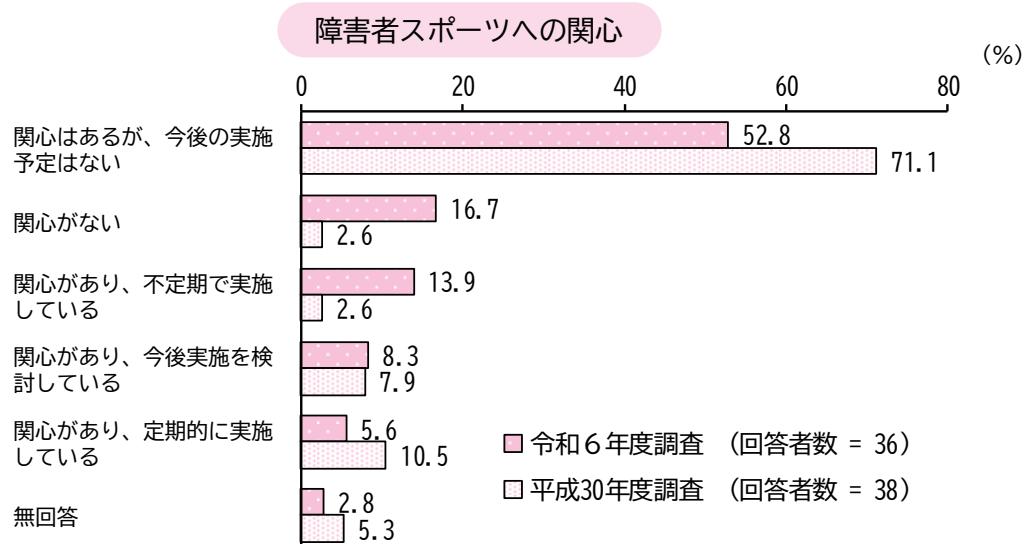


スポーツ実施率を向上させるために北区が力をいれるべきこと（障害区民間35）について、「障害のある方が参加しやすいスポーツ教室・行事の開催」の割合が35.8%と最も高く、次いで「高齢者が参加しやすいスポーツ教室・行事の開催」の割合が24.9%、「初心者対象のスポーツ教室・行事の開催」の割合が23.5%となっています。平成30（2018）年度調査と比較すると、「民間スポーツ施設との連携」の割合が13.7ポイント増加しています。

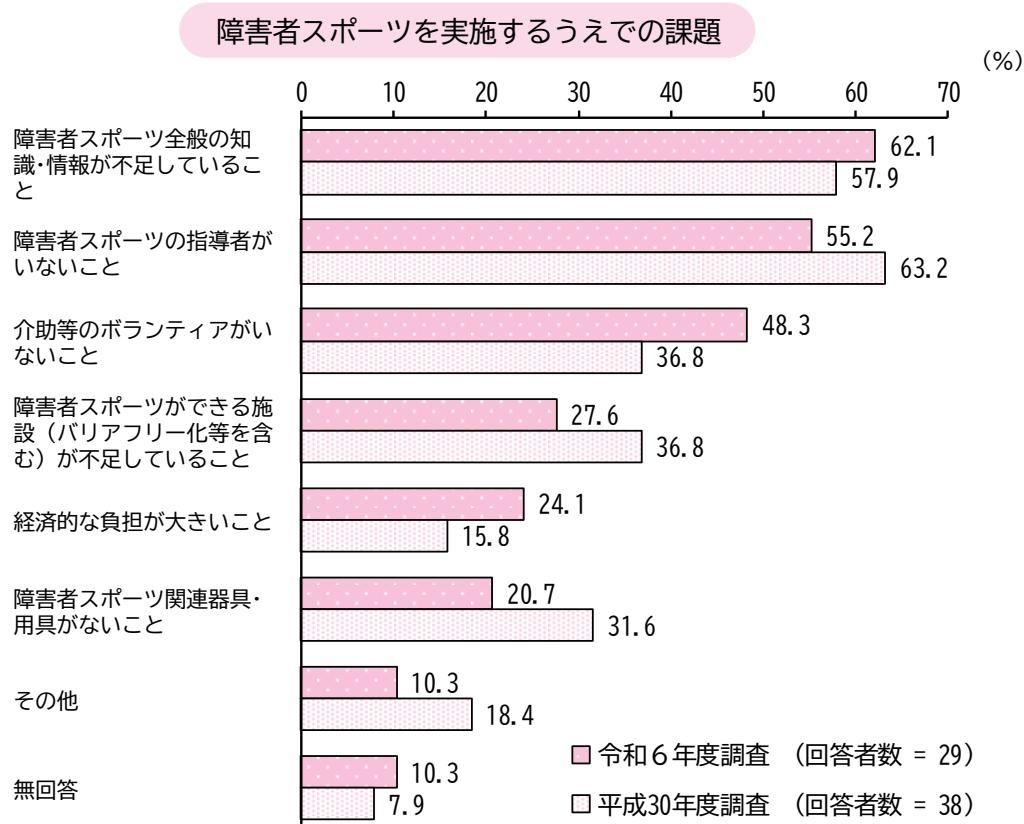
### スポーツ実施率向上に向けて北区が力をいれるべきこと



地域団体の障害者スポーツへの関心（団体問5）は、「関心はあるが、今後の実施予定はない」の割合が52.8%で、平成30（2018）年度調査と比較すると18.3ポイント減少し、「関心があり、定期的に実施している」の割合は5.6%で、平成30（2018）年度調査と比較すると4.9ポイント減少しています。



地域団体が障害者スポーツを実施するうえでの課題（団体問5-2）は、「障害者スポーツ全般の知識・情報が不足していること」の割合が62.1%と最も高く、次いで「障害者スポーツの指導者がいないこと」の割合が55.2%、「介助等のボランティアがいないこと」の割合が48.3%となっています。

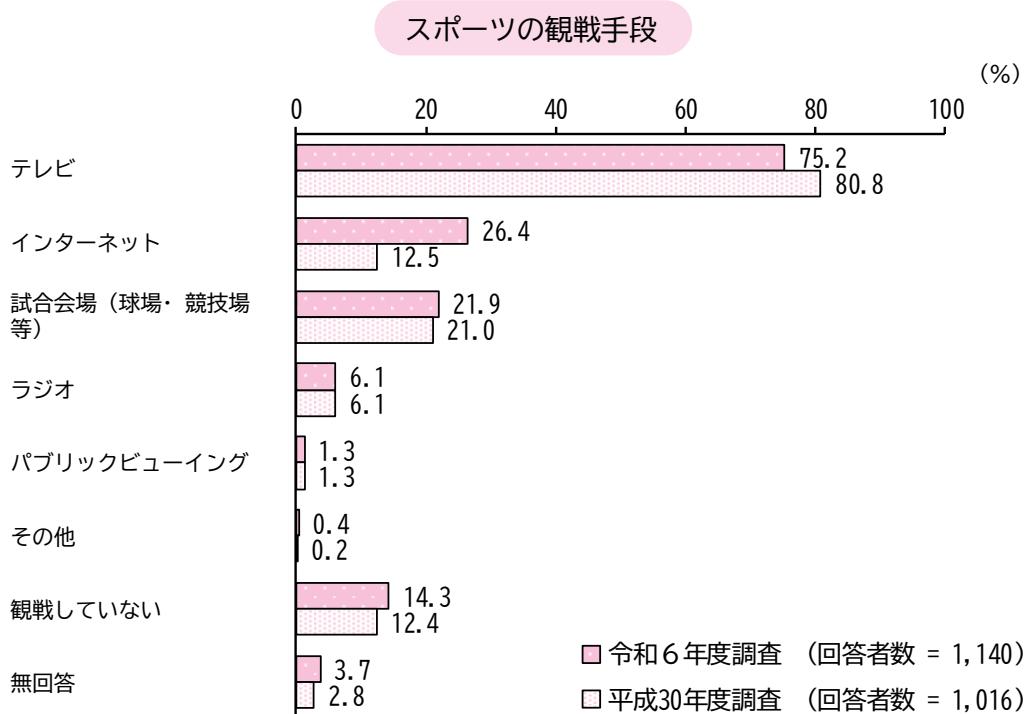




- ✓ 障害のある方にとってのスポーツは、残存機能の維持向上、二次的な疾病等の防止や改善及び健康の維持増進という側面だけでなく、社会参加の促進に寄与するという大きな役割があるため、障害のある方が身近な地域でスポーツを楽しむことができるような支援が必要。
- ✓ 障害者スポーツを推進していく上で、障害のある方や地域団体の障害者スポーツの関心度を高めていくことが必要。
- ✓ 障害者スポーツへの関心は低くなっているが、ニーズは高まっていることから、障害者がスポーツをする機会づくりも進めていくことが必要。

## ⑤ スポーツ観戦やイベントへの参加推進

スポーツを観戦している形態（区民間21）は、「テレビ」が75.2%と最も高く、次いで「インターネット」が26.4%、「試合会場（球場・競技場等）」が21.9%となっており、平成30（2018）年度調査と比較すると、「テレビ」の割合が5.6ポイント減少し、「インターネット」の割合が13.9ポイント増加しています。性・年齢別に見ると、男性の60歳未満で「インターネット」が、男女とも65～69歳で「テレビ」の割合が高くなっています。



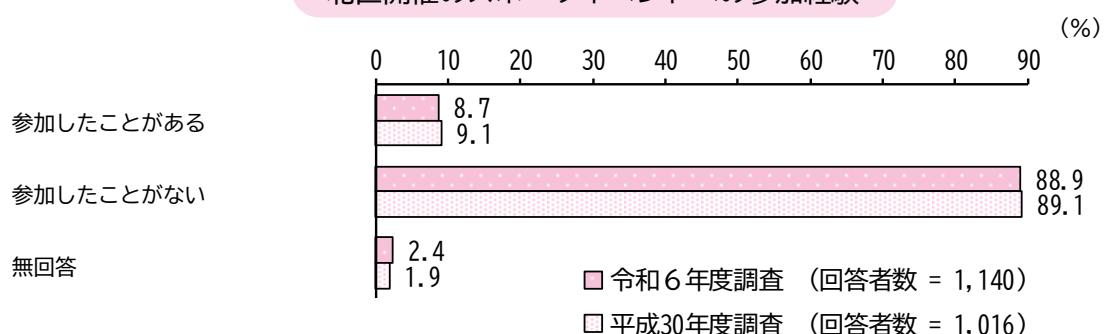
スポーツの観戦手段（性・年齢別）

(単位：%)

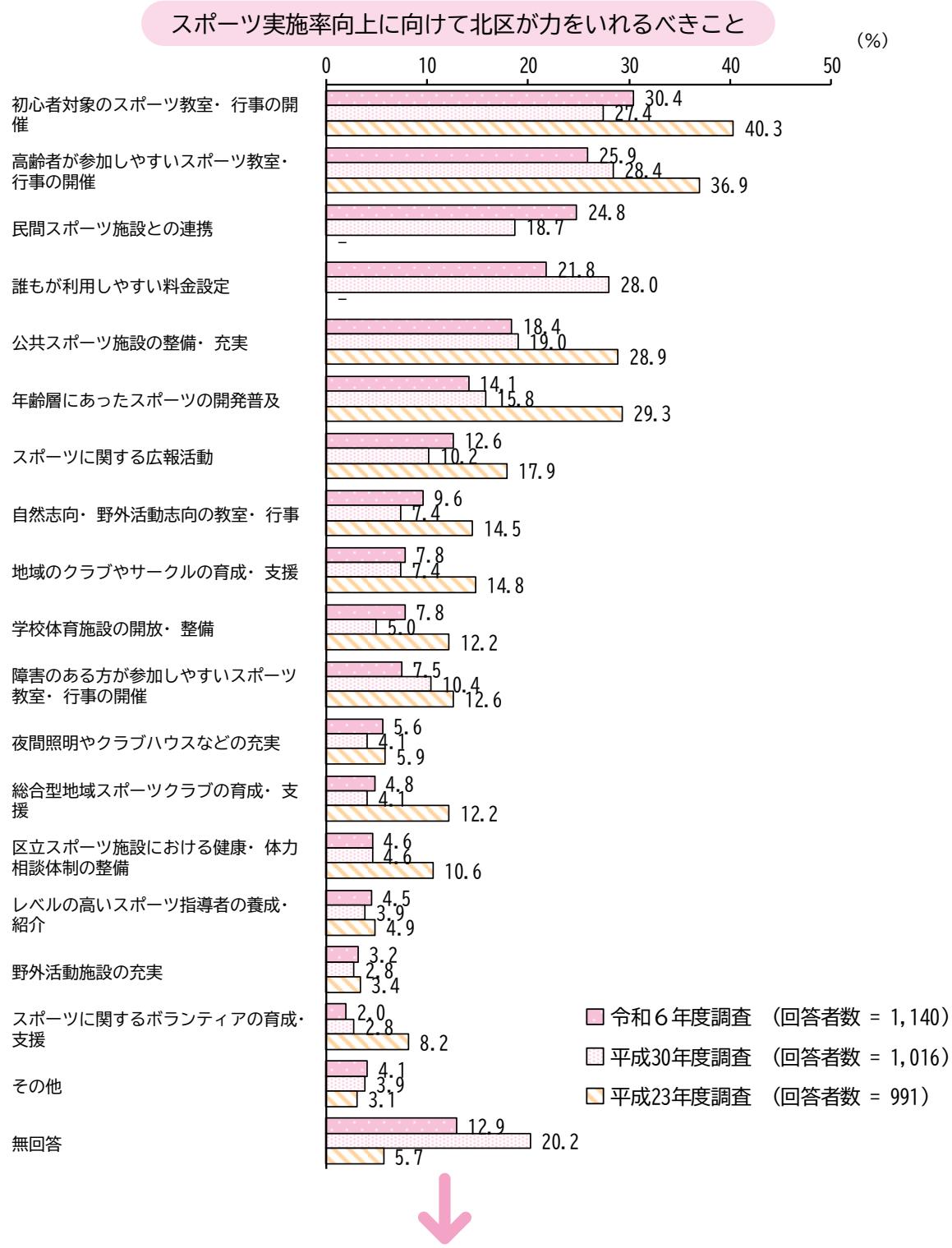
区分	回答者数 (件)	テレビ	インターネット	競技会場 (球場・ 等)	ラジオ	インバウンド (※21)	その他	観戦してい ない	無回答
全 体	1,140	75.2	26.4	21.9	6.1	1.3	0.4	14.3	3.7
男性	502	74.3	34.7	24.1	8.4	0.8	0.2	13.1	4.0
女性	595	76.0	20.3	20.2	3.9	1.3	0.7	15.1	3.4
男性 18～29 歳	33	57.6	48.5	21.2	3.0	3.0	0.0	30.3	0.0
30～39 歳	63	63.5	44.4	34.9	4.8	0.0	0.0	20.6	0.0
40～49 歳	74	77.0	48.6	43.2	9.5	4.1	1.4	13.5	0.0
50～59 歳	94	74.5	44.7	25.5	6.4	0.0	0.0	13.8	2.1
60～64 歳	70	77.1	34.3	25.7	7.1	0.0	0.0	12.9	2.9
65～69 歳	55	85.5	30.9	16.4	10.9	0.0	0.0	7.3	3.6
70 歳以上	113	76.1	9.7	8.0	12.4	0.0	0.0	6.2	12.4
女性 18～29 歳	49	79.6	20.4	38.8	4.1	4.1	0.0	14.3	0.0
30～39 歳	88	69.3	31.8	22.7	1.1	1.1	1.1	21.6	0.0
40～49 歳	109	67.0	25.7	23.9	0.0	0.9	0.0	25.7	0.9
50～59 歳	102	79.4	16.7	33.3	3.9	2.9	0.0	13.7	1.0
60～64 歳	79	78.5	26.6	15.2	5.1	1.3	1.3	17.7	0.0
65～69 歳	56	85.7	17.9	8.9	1.8	0.0	0.0	7.1	3.6
70 歳以上	111	78.4	6.3	3.6	9.9	0.0	0.9	3.6	14.4

北区で開催されたスポーツ大会やスポーツ教室等のスポーツイベントの参加状況（区民問6）は、「参加したことがある」の割合が8.7%となっています。平成30（2018）年度調査と比較すると、ほぼ同じ割合になっています。

北区開催のスポーツイベントへの参加経験



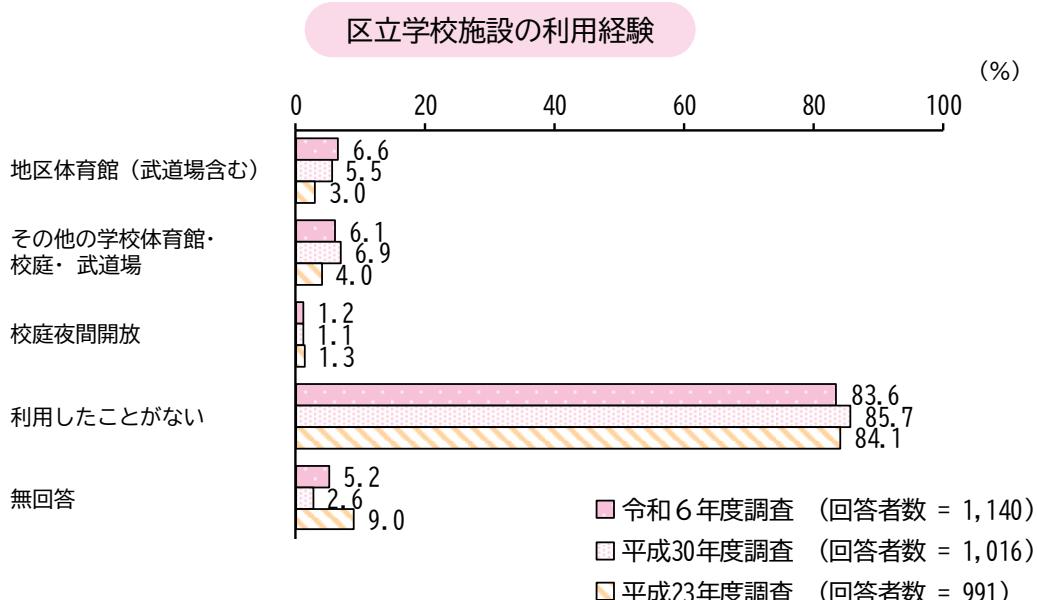
スポーツ実施率を向上させるために北区が力をいれるべきこと（区民間30）において、「初心者対象のスポーツ教室・行事の開催」の割合が最も高く30.4%となっており、平成30（2018）年度調査と比較して3.0ポイント増加しています。



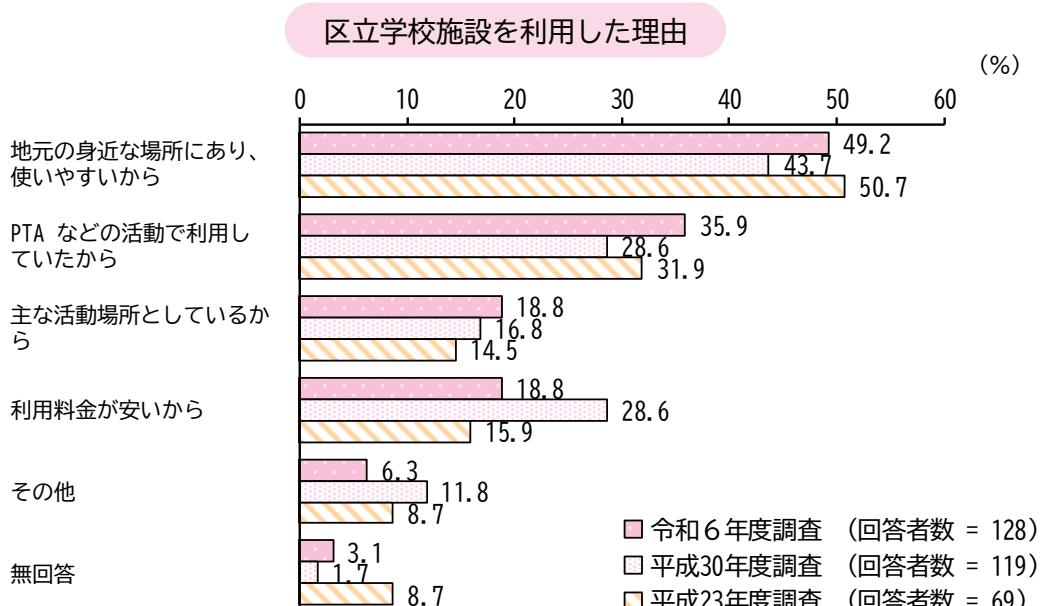
- ✓ 試合会場よりもテレビやインターネットでのスポーツ観戦者が多く、スポーツ観戦を気軽にできるきっかけ・仕組みをつくる事が必要。
- ✓ 区のスポーツイベントの参加を増やすため、初心者でも手軽に参加できるようなイベントを検討し発信することが必要。

## ⑥ 家庭・学校・地域等の連携によるスポーツ推進

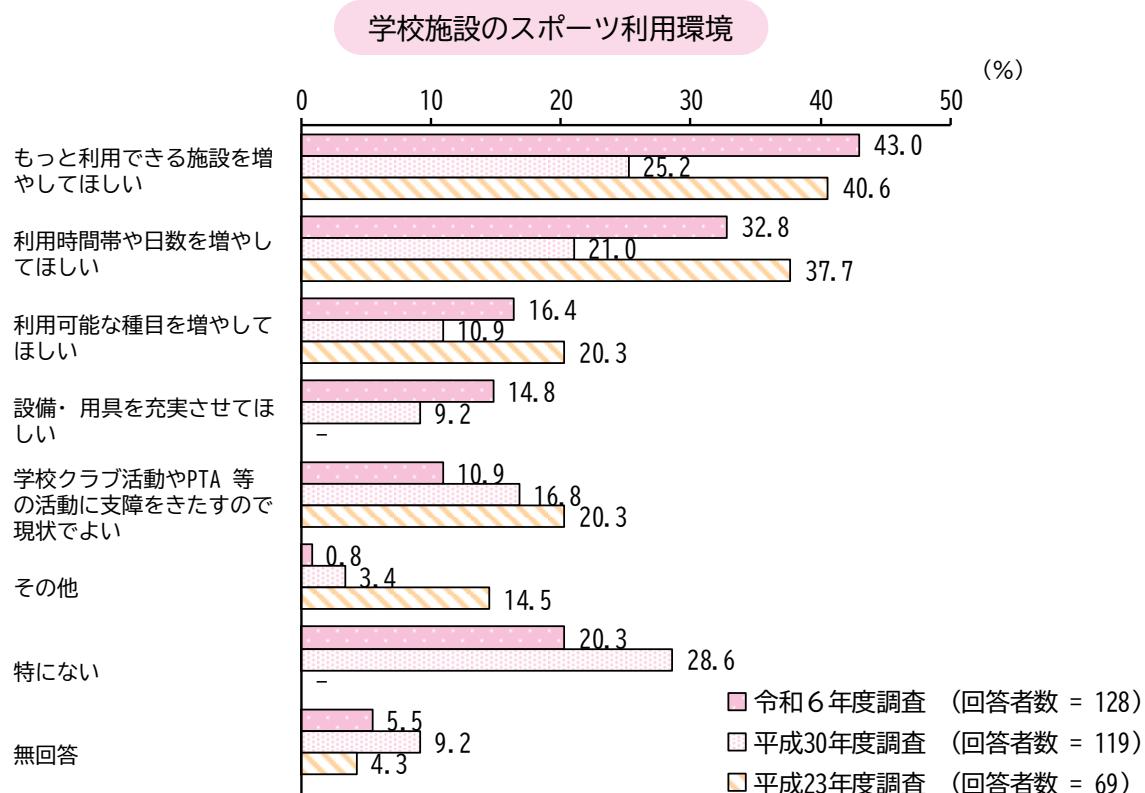
区立学校施設のスポーツでの利用（区民間13）において、区立学校施設をスポーツで利用したことがある割合は、地区体育館（武道場含む）、その他の学校体育館・校庭・武道場及び校庭夜間開放を合計すると、13.9%となっています。



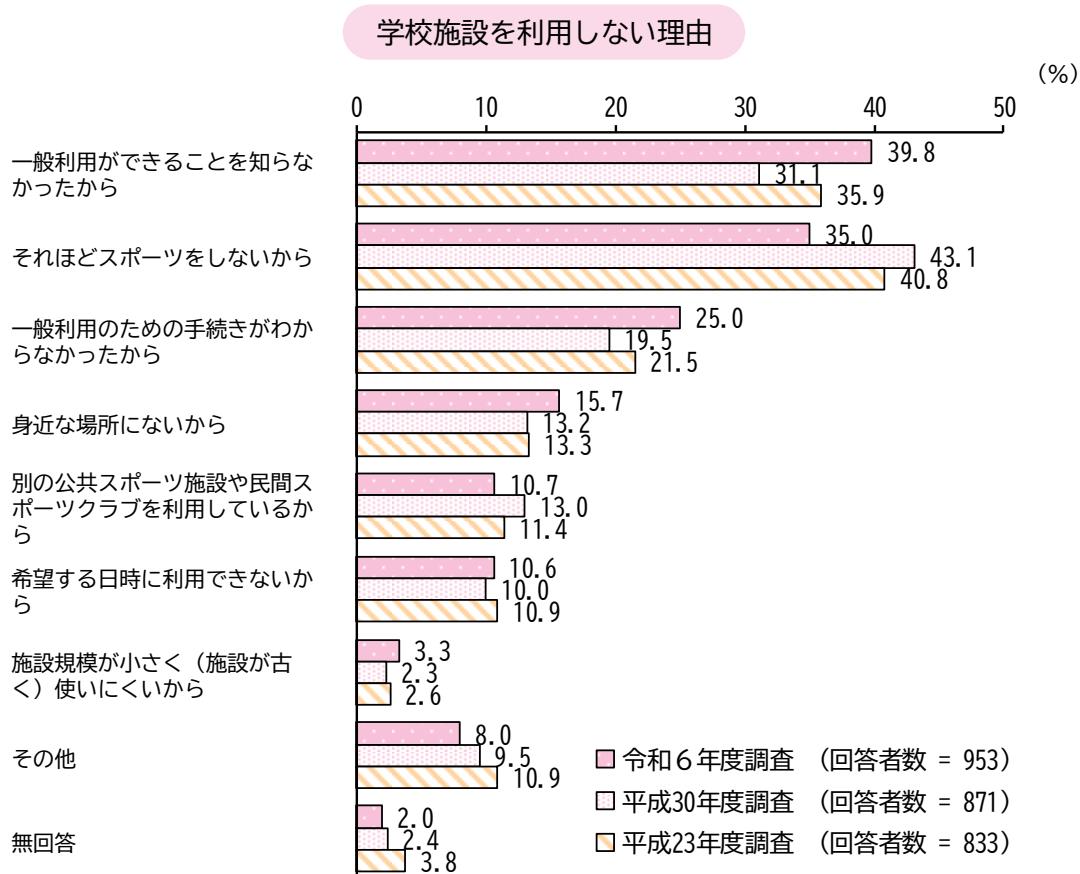
区立学校施設を利用した理由（区民間13-1）は、「地元の身近な場所にあり、使いやすいから」の割合が49.2%と最も高くなっています。平成30（2018）年度調査と比較すると、5.5ポイント増加しています。



学校施設のスポーツ利用環境への意見（区民間13-2）は、「もっと利用できる施設を増やしてほしい」の割合が43.0%、「利用時間帯や日数を増やしてほしい」の割合が32.8%となっています。平成30（2018）年度調査と比較すると、「もっと利用できる施設を増やしてほしい」が17.8ポイント増加、「利用時間帯や日数を増やしてほしい」が11.8ポイント増加しています。



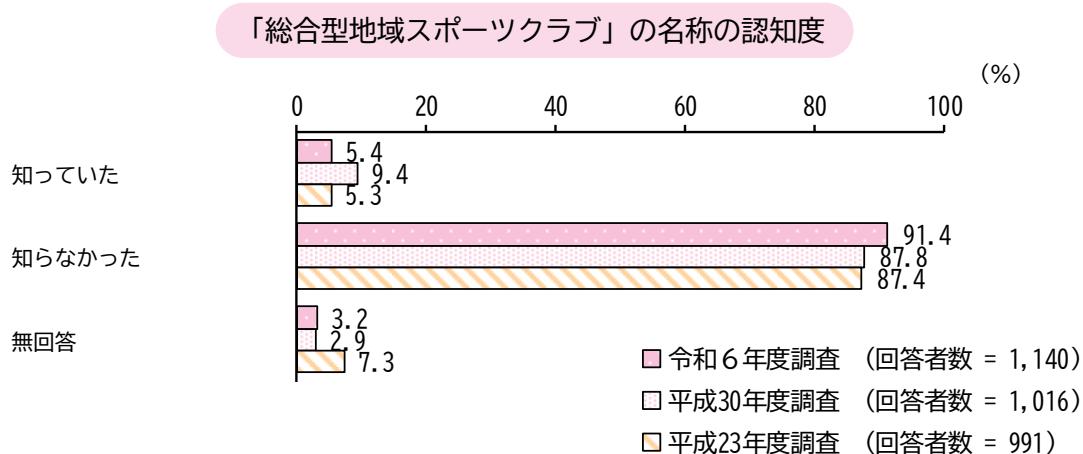
学校施設を利用しない理由（区民間13-3）は、「一般利用ができるることを知らなかつたから」の割合が39.8%、「それほどスポーツをしないから」の割合が35.0%となっています。平成30（2018）年度調査と比較すると、「一般利用ができるることを知らなかつたから」が8.7ポイント増加しています。



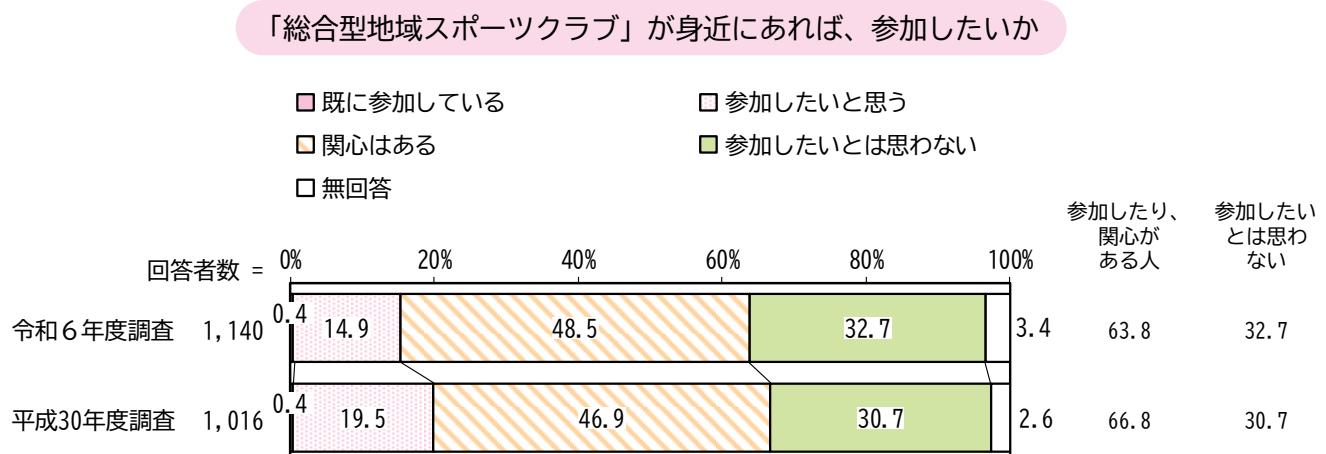
✓ スポーツ利用できる学校施設の増設が求められている一方で、制度の認知度に課題があるため、適切な情報発信等を行うとともに、利用しやすい環境整備が必要。

## ⑦ 総合型地域スポーツクラブの充実

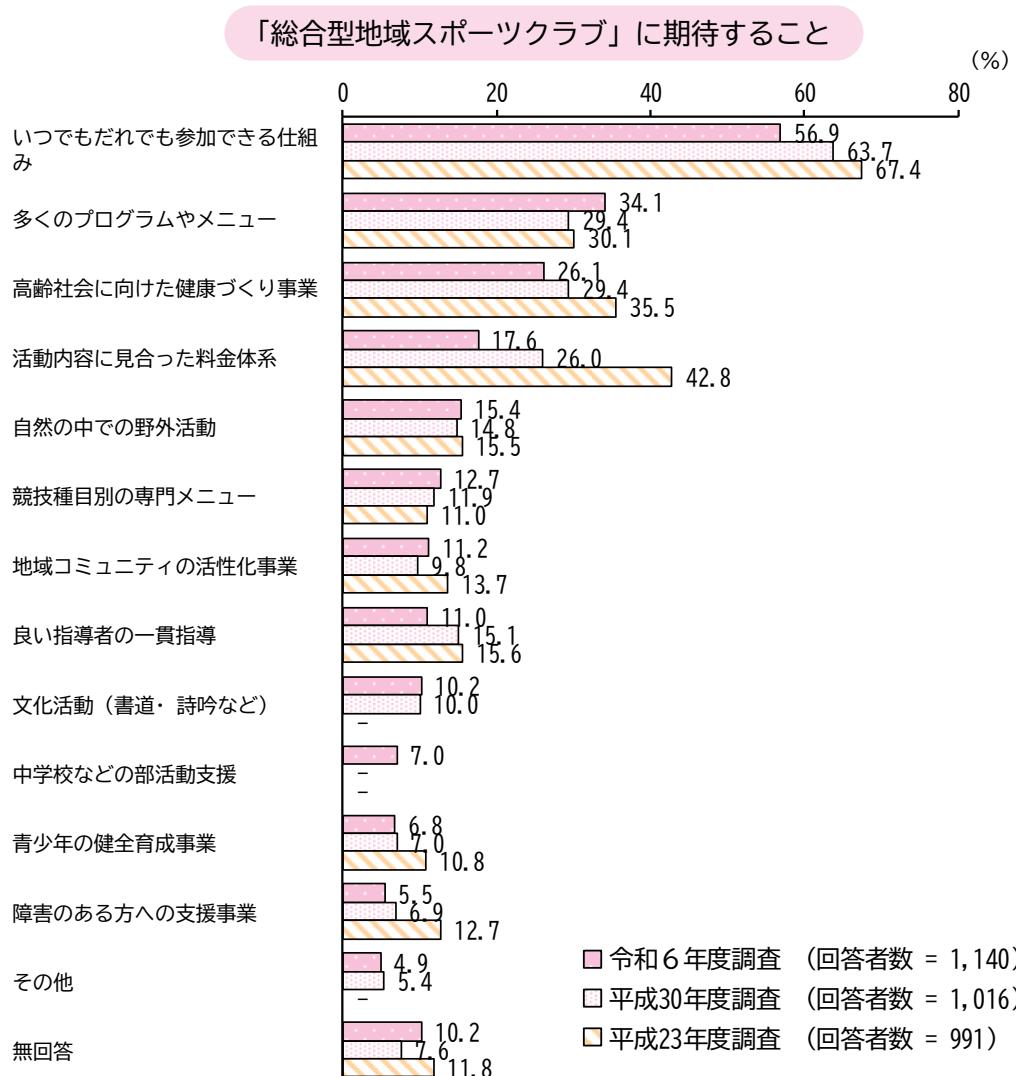
「総合型地域スポーツクラブ」という名称の認知度（区民間16）は、「知っていた」の割合は5.4%となっており、平成30（2018）年度調査と比較すると4.0ポイント減少しています。



「総合型地域スポーツクラブ」への参加意向（区民間17）は、「参加したいと思う」の割合が14.9%と、平成30（2018）年度調査と比較すると4.6ポイント減少しています。一方、「関心はある」の割合が48.5%と、平成30（2018）年度調査と比較すると1.6ポイント微増しています。「参加したいと思う」、及び「関心はある」の割合を合計すると63.4%となり、平成30（2018）年度調査と比較すると3.0ポイント減少しています。



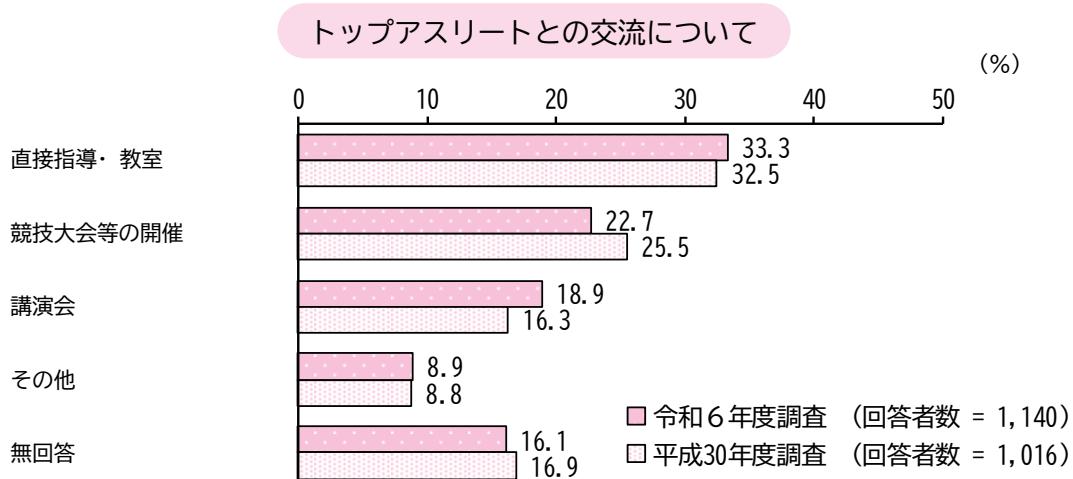
「総合型地域スポーツクラブ」に期待すること（区民間 18）は、「いつでもだれでも参加できる仕組み」の割合が 56.9%と最も高いが、平成 30（2018）年度調査と比較すると 6.8 ポイント減少しています。次いで「多くのプログラムやメニュー」の割合が 34.1%と高く、平成 30（2018）年度調査と比較すると 4.7 ポイント増加しています。また「高齢社会に向けた健康づくり事業」の割合が 26.1%と、平成 30（2018）年度調査と比較すると 3.3 ポイント減少しており、「活動内容に見合った料金体系」の割合も 17.6%と、平成 30（2018）年度調査と比較すると 8.4 ポイント減少しています。上位 4 項目のうち、「いつでもだれでも参加できる仕組み」「高齢社会に向けた健康づくり事業」「活動内容に見合った料金体系」の 3 項目それぞれの割合は、平成 23（2011）年度調査以降、減少傾向にあります。



- ✓ 総合型地域スポーツクラブに対する区民の認知度はまだ低い状況であり、周知方法の工夫を行い、いつでもだれでも参加できる場として拡充していくことが必要。
- ✓ 半数以上の区民が総合型地域スポーツクラブへ関心をもっており、性別や年齢それぞれの現状や要望に即した、多様なプログラムを拡充していくことが必要。

## ⑧ スポーツ交流等による競技力の向上

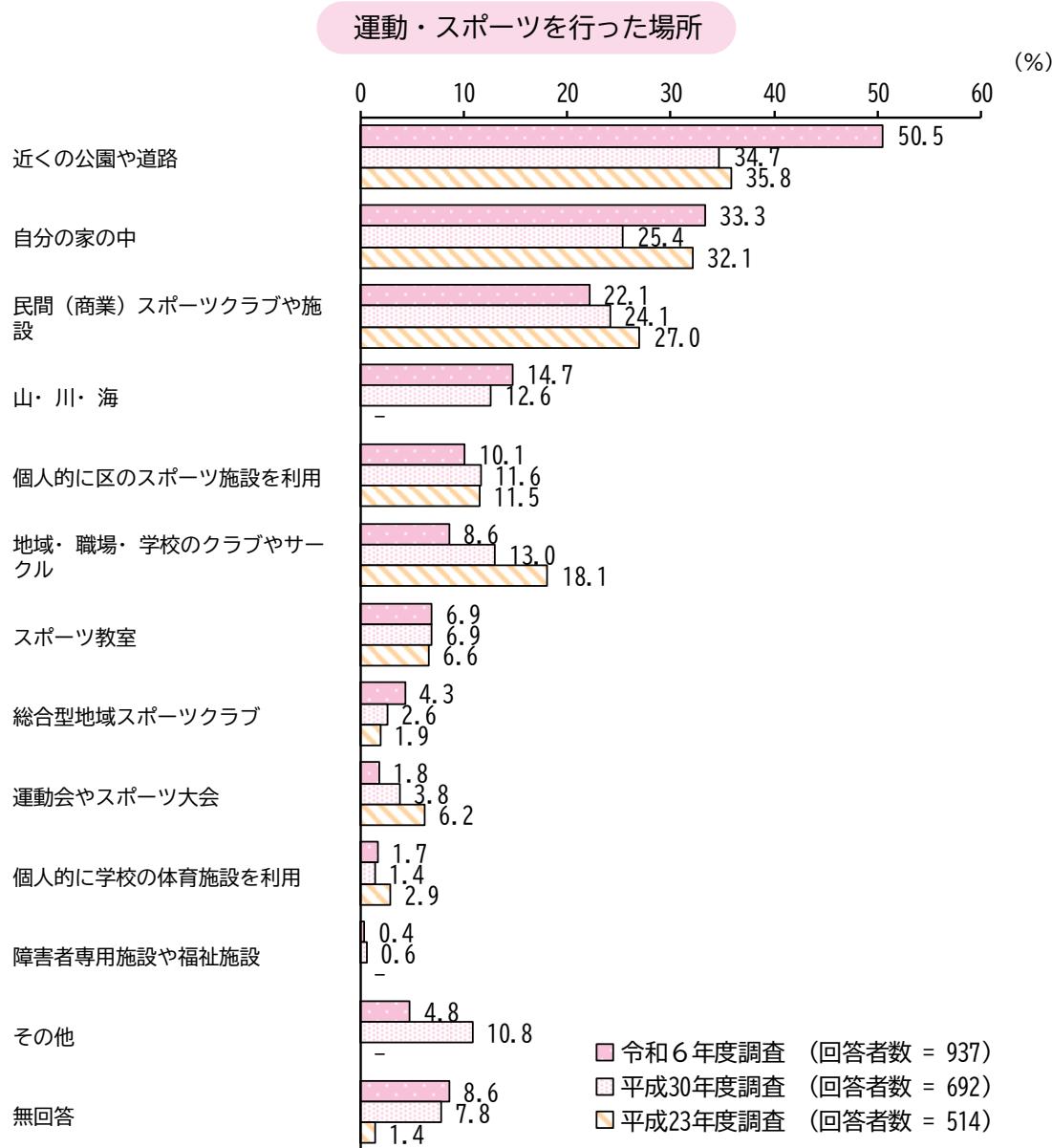
トップアスリートとの交流の希望（区民間27）は、「直接指導・教室」の割合が33.3%と最も高く、次いで「競技大会等の開催」の割合が22.7%、「講演会」の割合が18.9%となっています。



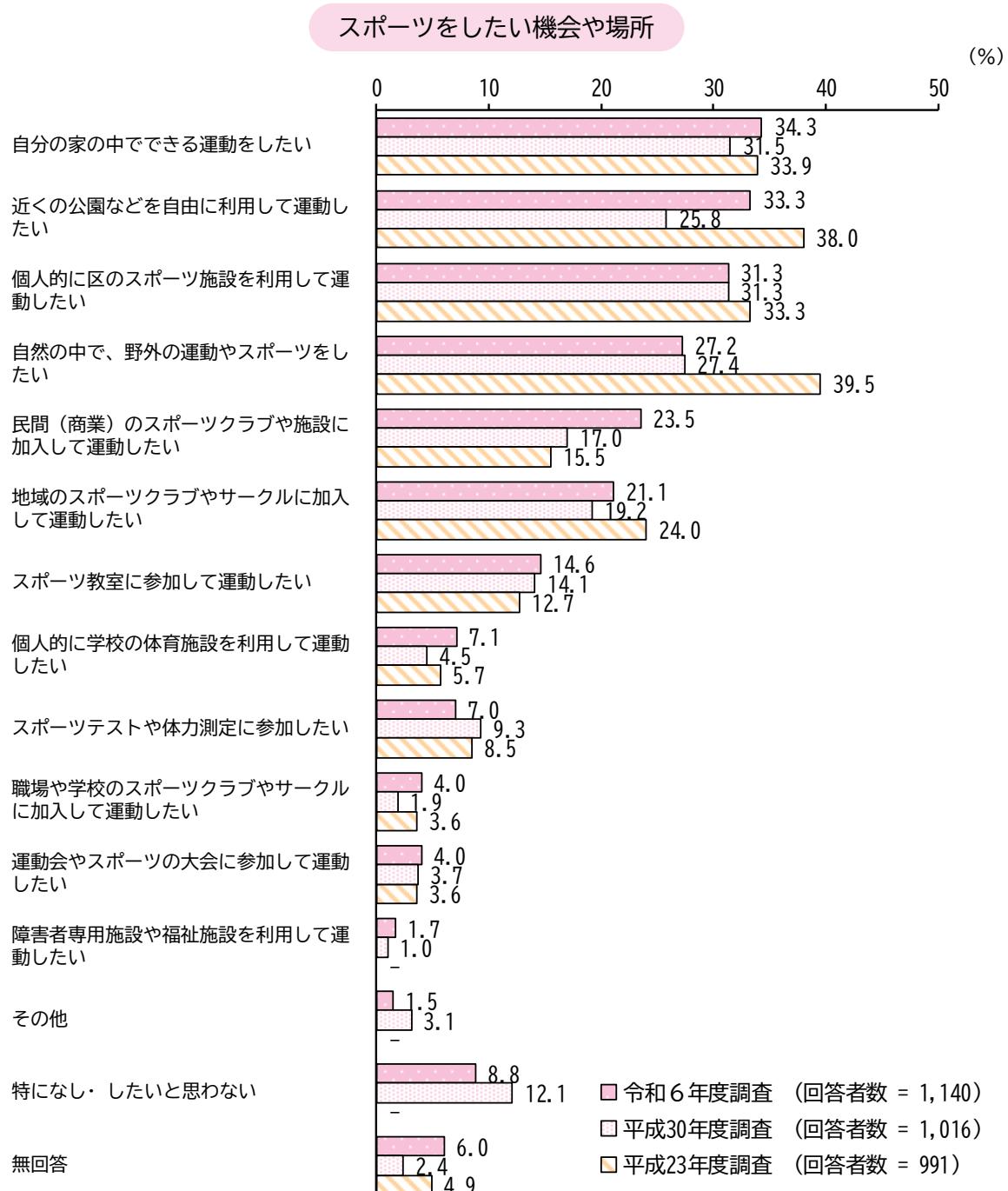
各競技のトップアスリートが集う場所という地域特性を活かし、トップアスリートの指導が受けられる機会の充実を図っていくことが必要。

## ⑨ スポーツを行う環境の整備

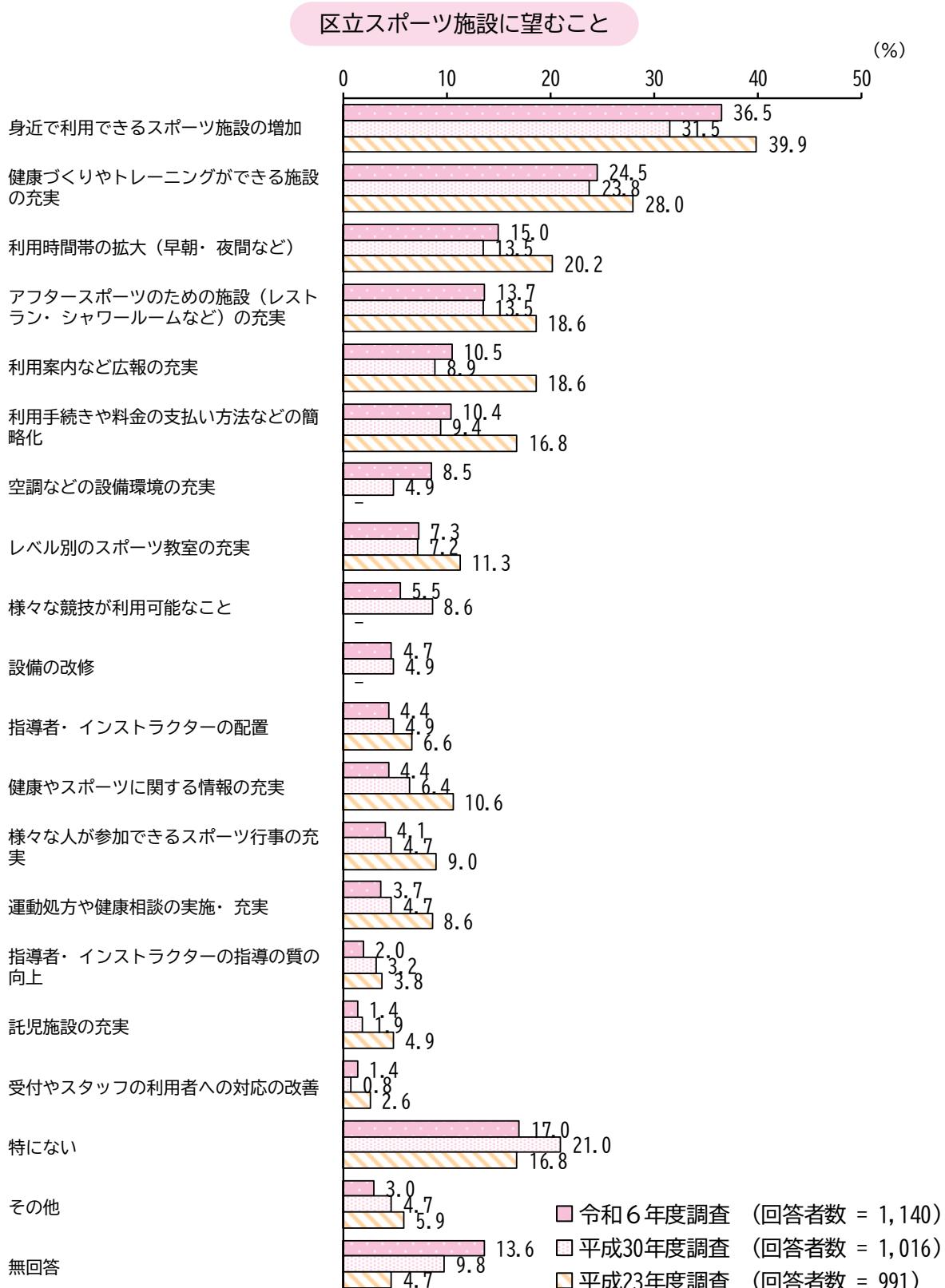
運動やスポーツをしている機会や場所（区民問8-2）は、「近くの公園や道路」の割合が50.5%と最も高く、平成30（2018）年度調査と比較すると15.8ポイント増加しています。次いで「自分の家の中」の割合が33.3%と高く、平成30（2018）年度調査と比較すると7.9ポイント増加しています。



今後運動やスポーツをしたい機会や場所（区民間10）は、「自分の家の中でできる運動をしたい」の割合が34.3%と最も高く、次いで「近くの公園等を自由に利用して運動したい」の割合が33.3%で、いずれも平成30（2018）年度調査と比較して増加しています。また、上位3番目の「個人的に区のスポーツ施設を利用して運動したい」の割合は31.3%となつており、上位5番目の「民間（商業）のスポーツクラブや施設に加入して運動したい」の割合は23.5%と、平成30（2018）年度調査と比較すると6.5ポイント増加しています。

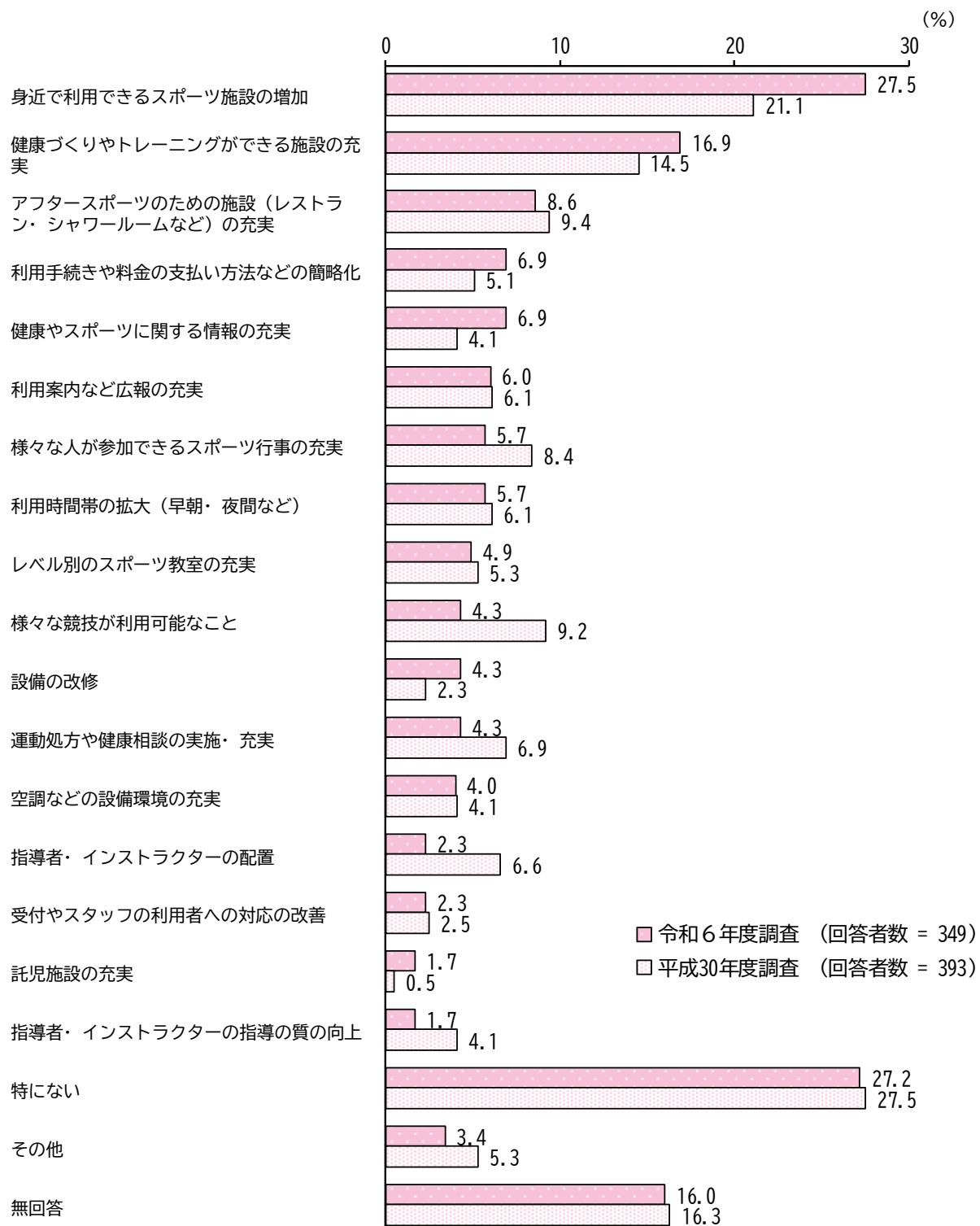


区立スポーツ施設について望むこと（区民問12）は、「身近で利用できるスポーツ施設の増加」の割合が36.5%、次いで「健康づくりやトレーニングができる施設の充実」の割合が24.5%で、いずれも平成30（2018）年度調査と比較すると増加しています。



障害のある方の区立スポーツ施設への要望（障害区民間15）は、「身近で利用できるスポーツ施設の増加」の割合が27.5%、「健康づくりやトレーニングができる施設の充実」の割合が16.9%となっており、平成30（2018）年度調査と比較して増加しています。

### 区立スポーツ施設に望むこと





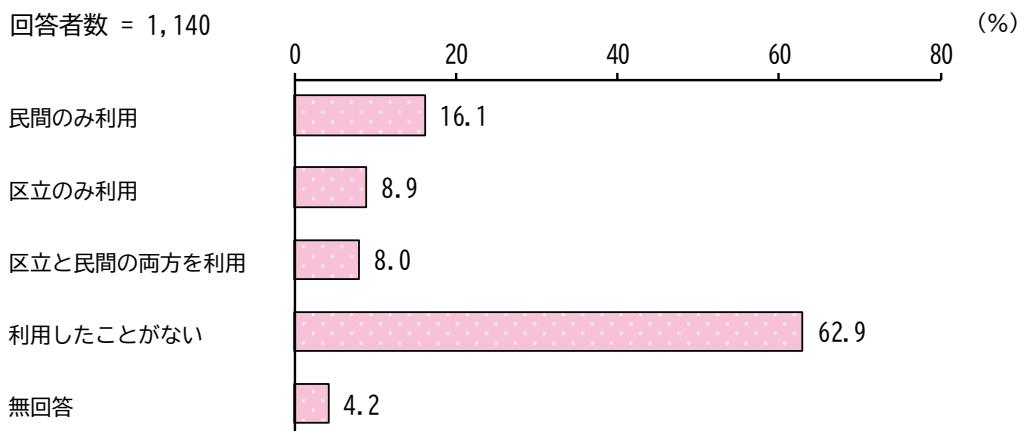
- ✓ 身近なところで運動やスポーツができる場が求められており、身近で気軽にスポーツができる場を確保することが必要。
- ✓ 既存施設の稼働率を踏まえ、より多くの区民が利用できるよう施設のさらなる有効活用の検討が必要。
- ✓ 民間との役割分担を踏まえた公共施設のありかたの検討が必要。

## ⑩ スポーツ施設の利用

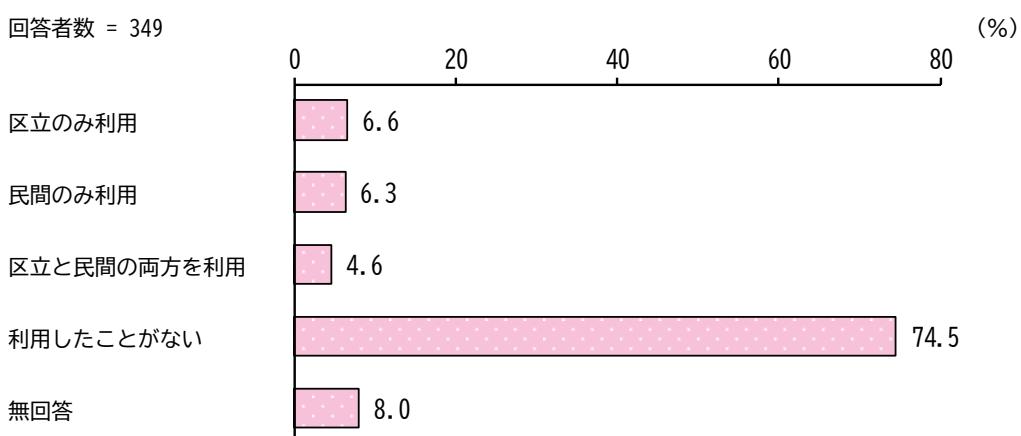
スポーツ施設の利用状況（区民間11）は、「利用したことがない」の割合が62.9%となっています。

また、障害のある方のスポーツ施設の利用経験（障害区民間14）は、「利用したことがない」の割合が74.5%と最も高くなっています。

区立スポーツ施設の利用経験



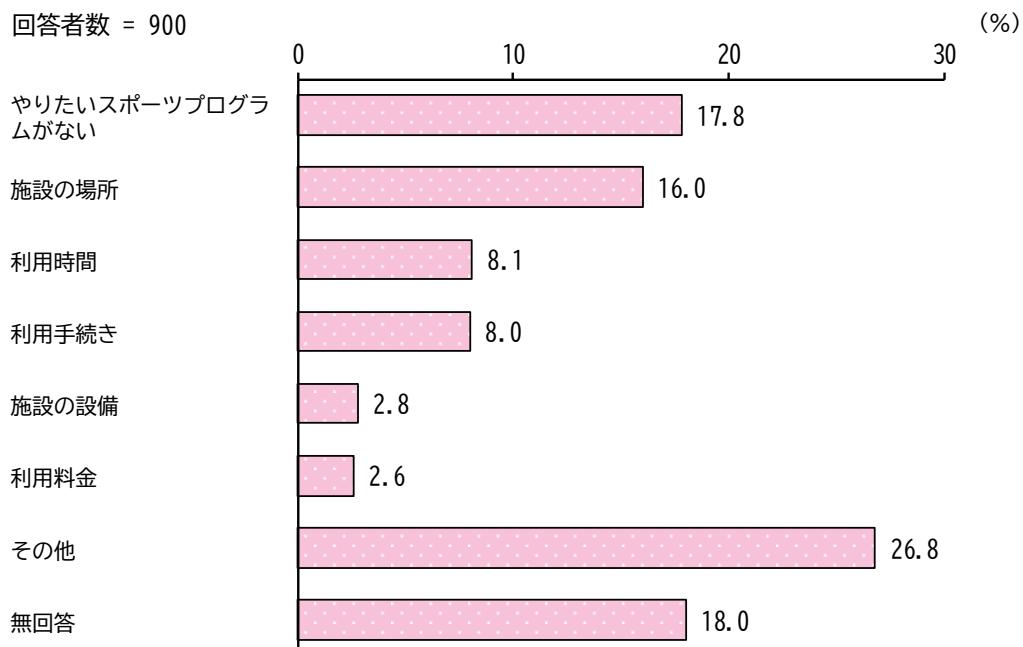
スポーツ施設の利用経験（障害のある区民）



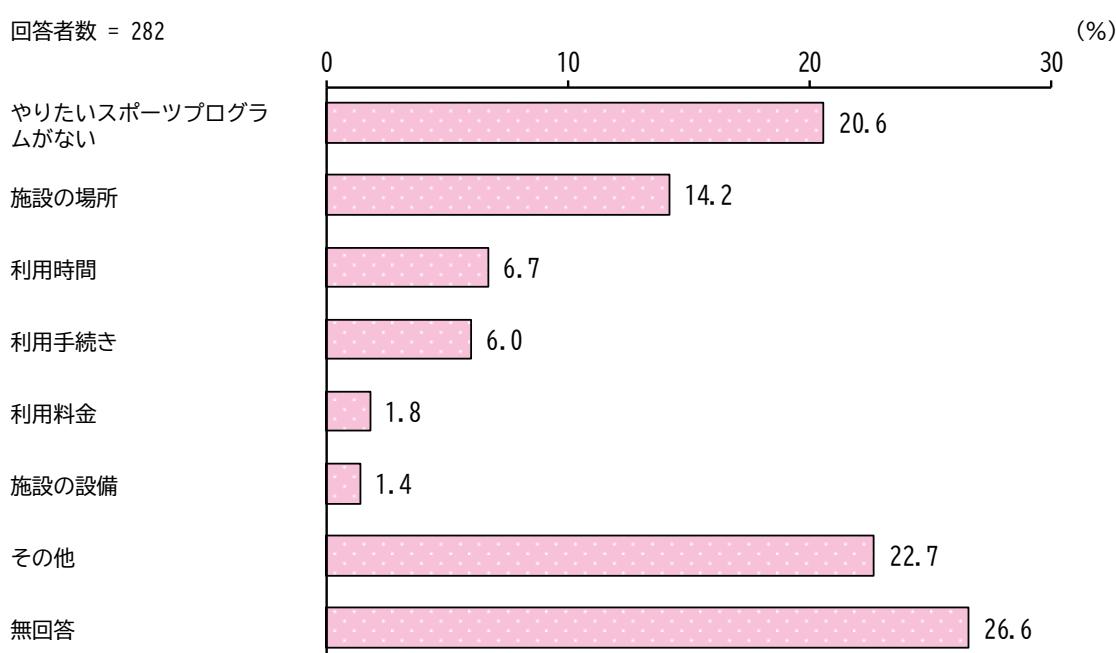
区立スポーツ施設を利用しない理由（区民間11-4）は、「やりたいスポーツプログラムがない」の割合が17.8%と最も高く、次いで「施設の場所」の割合が16.0%となっています。

また、障害のある方の区立スポーツ施設を利用しない理由（障害区民間14-4）は、「やりたいスポーツプログラムがない」の割合が20.6%と最も高く、次いで「施設の場所」の割合が14.2%となっています。

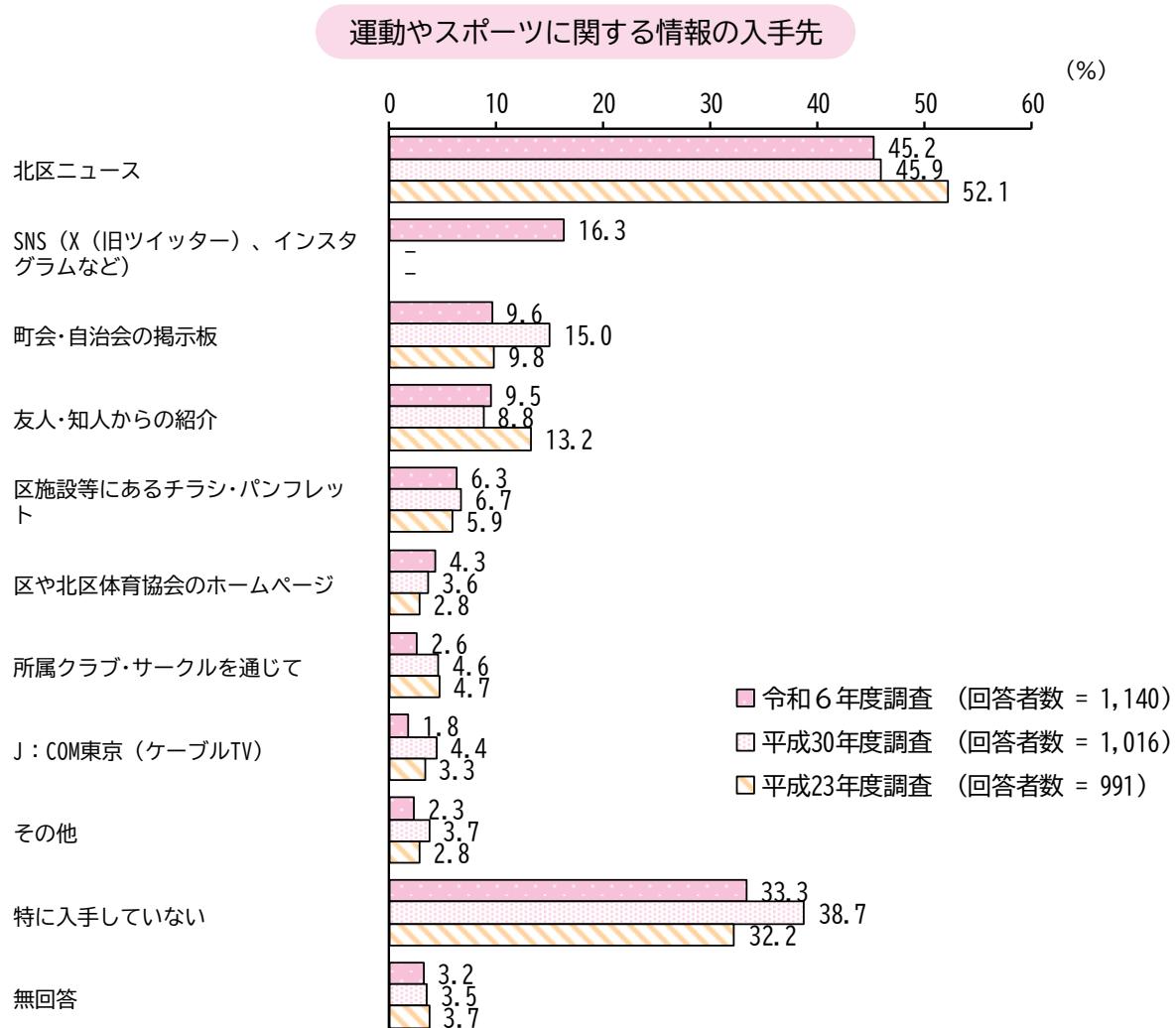
#### 区立スポーツ施設を利用しない理由（区民）



#### 区立スポーツ施設を利用しない理由（障害のある区民）



運動やスポーツに関する情報の入手手段（区民間25）は、「北区ニュース」の割合が45.2%と最も高いですが、平成30（2018）年度調査と比較すると、「北区ニュース」の割合が0.7ポイント減少しています。また、「SNS（X（旧ツイッター）、インスタグラム等）」の割合が16.3%となっています。

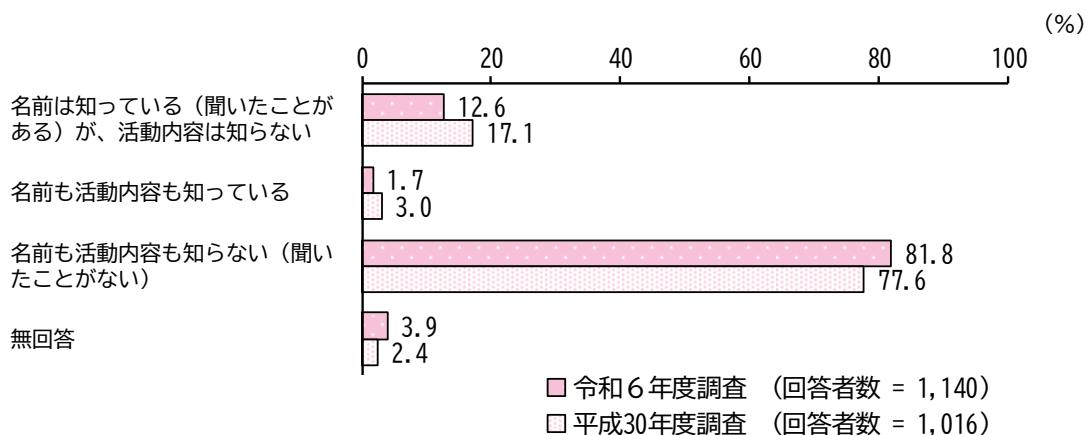


- ✓ 区立スポーツ施設において、豊富な知見を有する民間事業者等の専門的知識・技術を活用し、多様なスポーツ活動が行えるよう、公民で連携したプログラムの検討が必要。
- ✓ 区民の情報入手手段は多様化しており、SNSやHPをはじめとした多様な媒体を活用し、区民がわかりやすい情報提供方法を検討することが必要。

## ① スポーツを支える人材の育成・確保

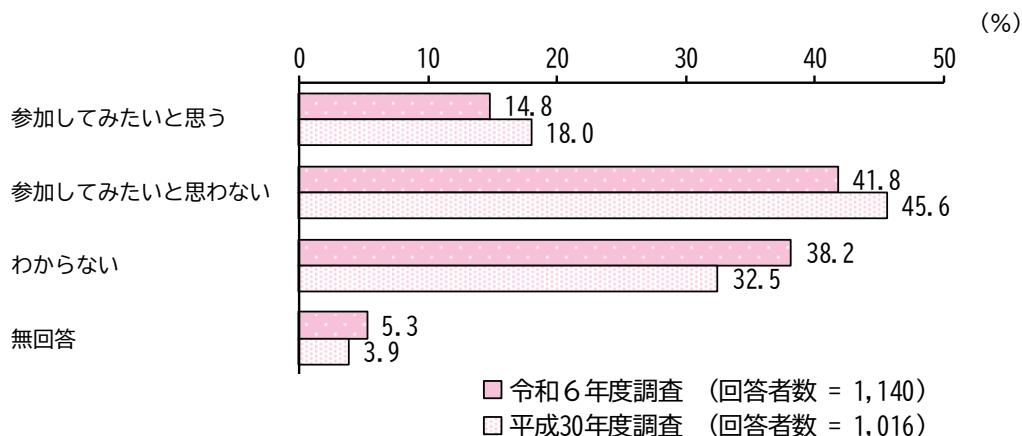
スポーツ推進委員の認知度（区民間19）は、「名前も活動内容も知らない（聞いたことがない）」の割合が81.8%と最も高く、「名前も活動内容も知っている」と「名前は知っている（聞いたことがある）が、活動内容は知らない」の合計を『認知している』とすると、『認知している』の割合が14.3%となっています。平成30（2018）年度調査と比較すると、『認知している』の割合は5.8ポイント減少しています。

スポーツ推進委員の認知度



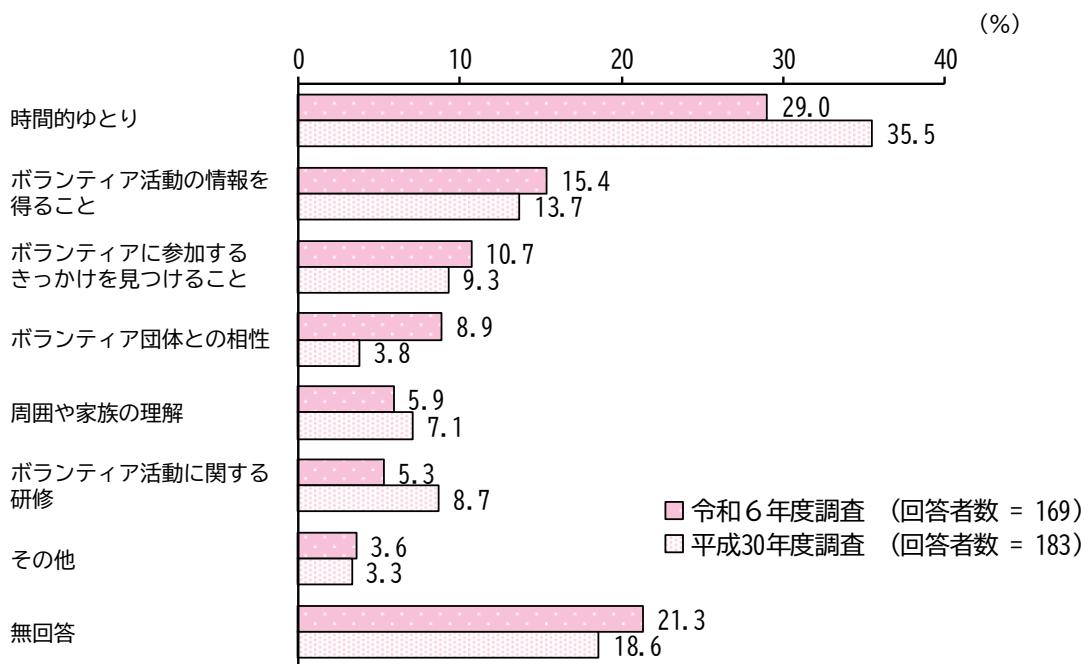
スポーツボランティア活動への参加意向（区民間23）は、「参加してみたいと思う」の割合が14.8%となっています。平成30（2018）年度調査と比較すると、3.2ポイント減少しています。

スポーツボランティア活動への参加意向

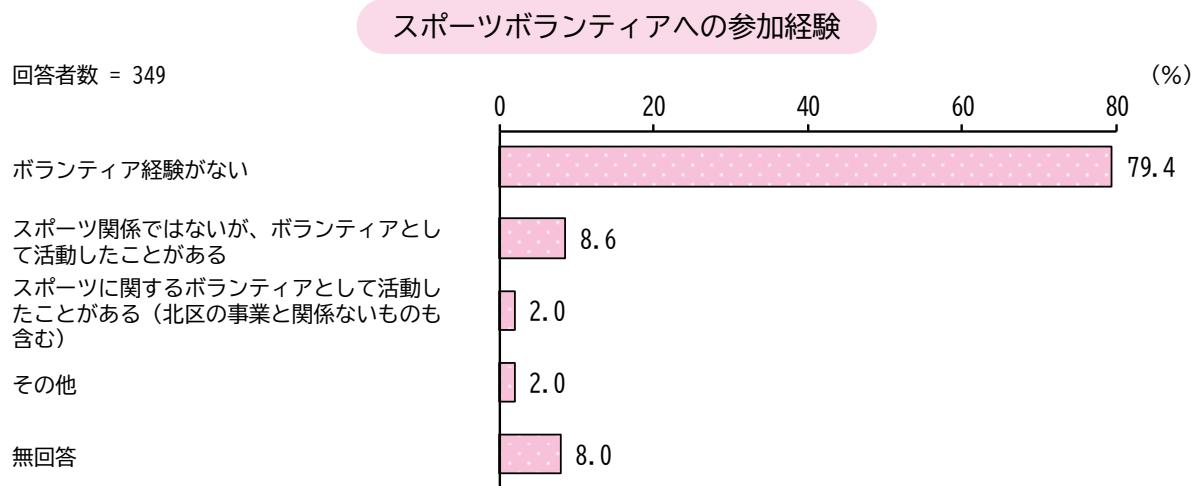


また、スポーツボランティアの活動をするうえでの課題（区民間23-1）は、「時間的ゆとり」の割合が29.0%と最も高く、平成30（2018）年度調査と比較すると6.5ポイント減少しています。次いで「ボランティア活動の情報を得ること」の割合が15.4%で、平成30（2018）年度調査と比較すると1.7ポイント増加しています。「ボランティアに参加するきっかけを見つけること」の割合が10.7%で、平成30（2018）年度調査と比較すると1.4ポイント増加しています。

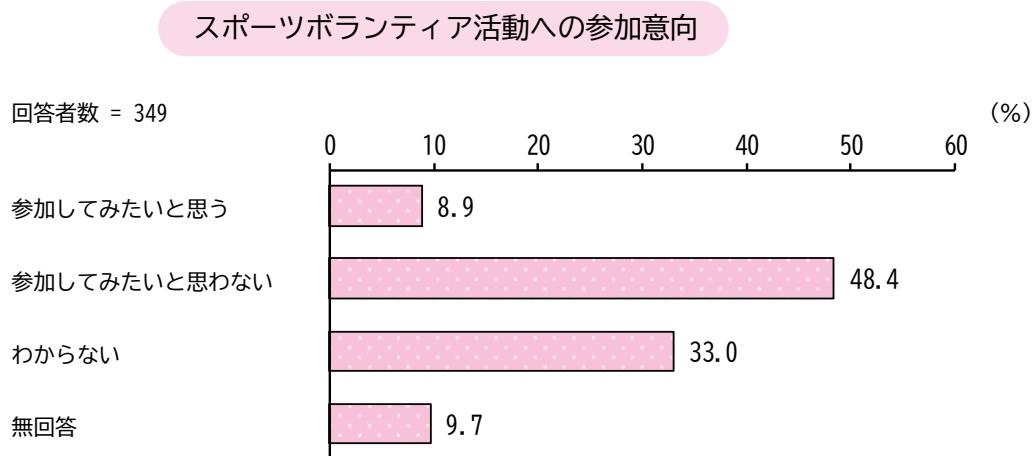
#### スポーツボランティアの活動をするうえでの課題



障害のある方のスポーツボランティアの参加経験（障害区民間25）は、「ボランティア経験がない」の割合が79.4%と最も高くなっています。



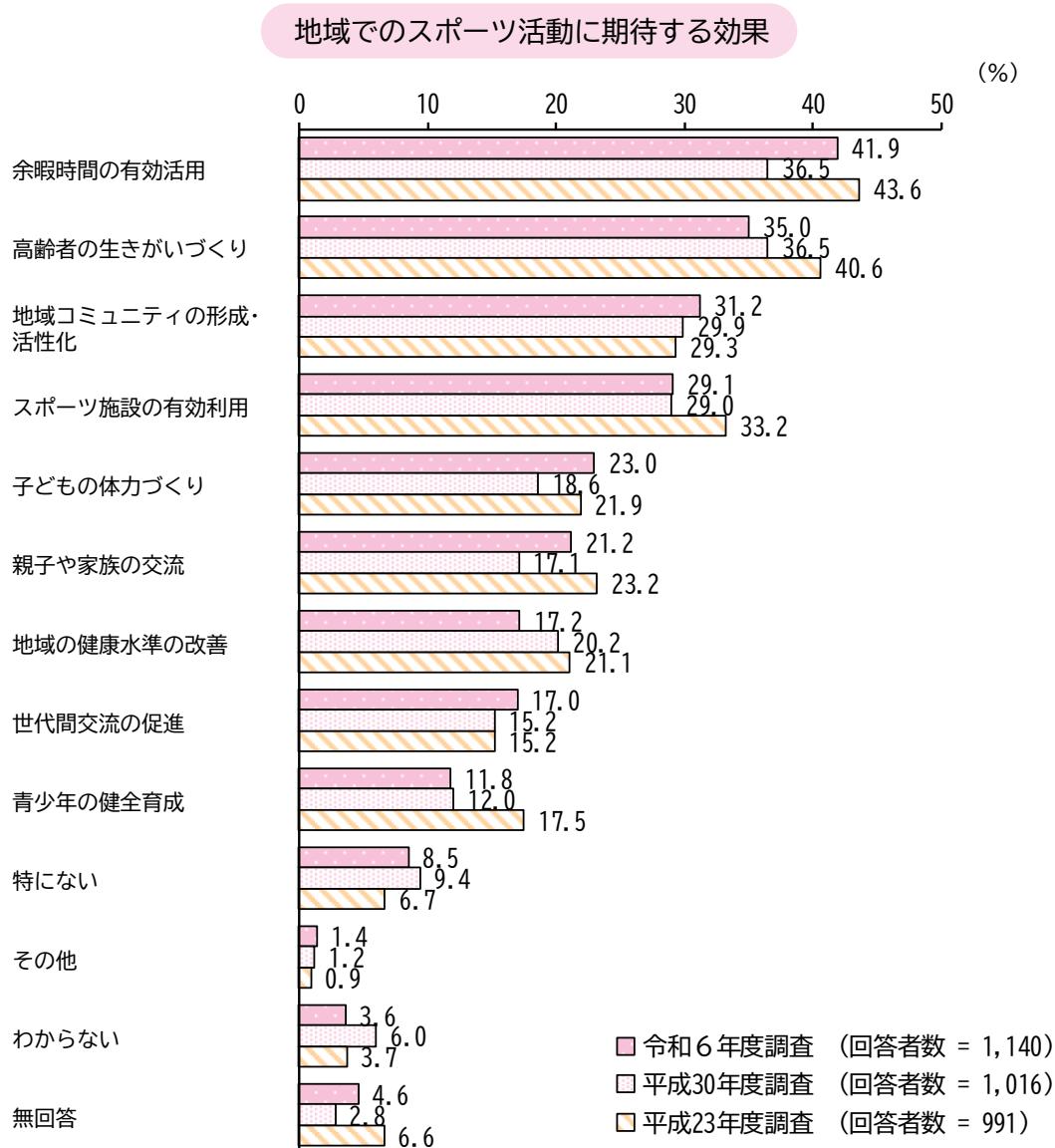
障害のある方のスポーツボランティア活動への参加意向（障害区民間26）は、「参加してみたいと思う」の割合が8.9%となっています。



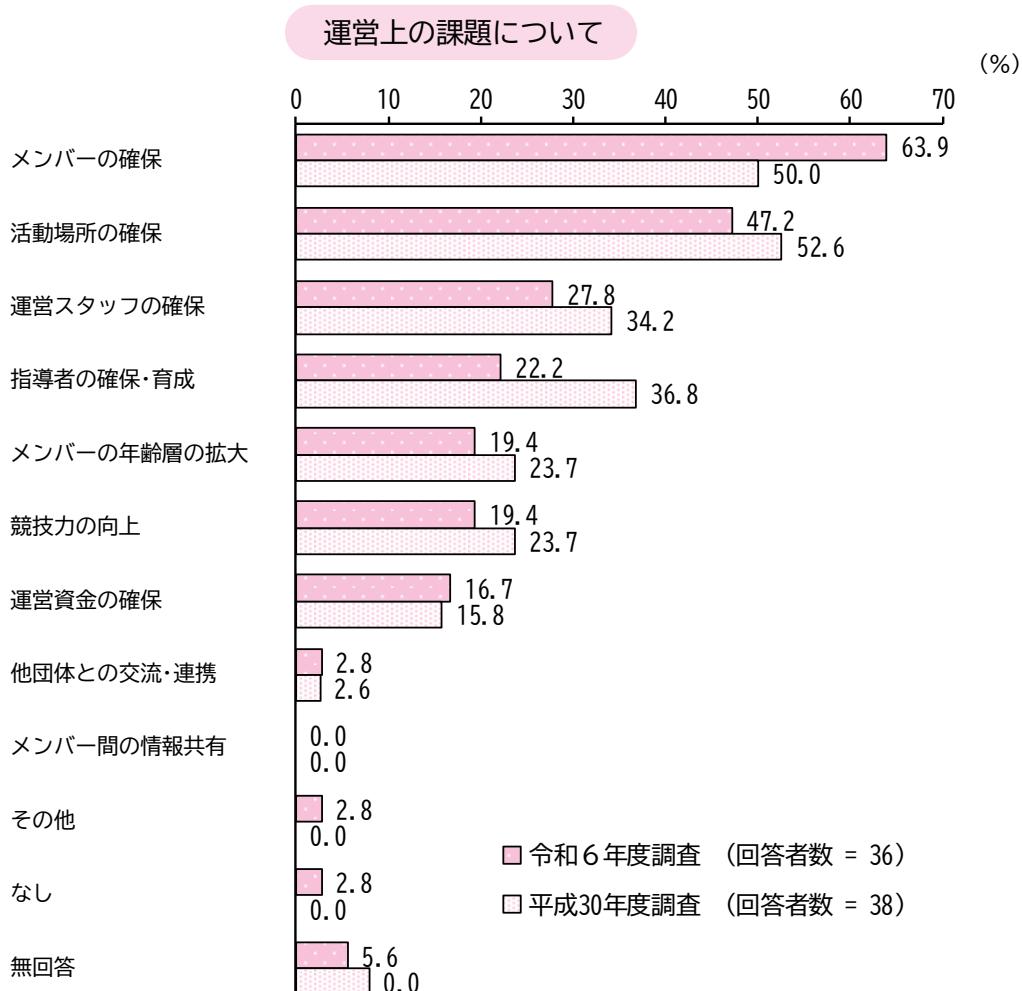
- ✓ スポーツ推進委員の周知が進んでいないことから、推進委員の周知方法の工夫を行い、性別や年齢それぞれの現状や要望に即した活動内容を検討し、活躍の場をより増やしていくことが必要。
- ✓ スポーツボランティア活動への参加意向がある区民は14.8%、障害のある区民は8.9%の割合があり、こうした意向を実際の活動につなげていくため、ボランティア活動の情報発信を充実するとともに、イベントや大会等を通じたきっかけづくりが必要。

## ⑫ 地域のスポーツ活動の活性化

地域でのスポーツ活動に期待する効果（区民間20）は、「余暇時間の有効活用」の割合が41.9%と最も高く、平成30（2018）年度調査と比較すると5.4ポイント増加しています。次いで「高齢者の生きがいづくり」の割合が35.0%で、平成30（2018）年度調査と比較すると1.5ポイント減少しています。「地域コミュニティの形成・活性化」の割合が31.2%で、平成30（2018）年度調査と比較すると1.3ポイント増加しています。



地域のスポーツ団体が回答した運営上の課題（団体問3）は、「メンバーの確保」の割合が63.9%と最も高く、平成30（2018）年度調査と比較すると13.9ポイント増加しています。次いで「活動場所の確保」の割合が47.2%で、平成30（2018）年度調査と比較すると5.4ポイント減少しています。「運営スタッフの確保」の割合が27.8%で、平成30（2018）年度調査と比較すると6.4ポイント減少しています。



- ✓ 地域でのスポーツ活動には、余暇活動やいきがいづくりが期待されており、地域コミュニティの形成に向けた地域でのスポーツ活動を活性化していくことが必要。
- ✓ 地域のスポーツ団体の運営において、活動場所やメンバーの確保が課題となっており、団体への活動支援も重要。

## 6 アンケート分析を踏まえためざすべき姿

これまでの取組みや、区民アンケート調査結果（P20～56）を踏まえ、北区がめざすべき姿をまとめました。

### 全般的な取組み



- ① 成人の運動習慣の形成とスポーツ実施率のさらなる向上
- ② 家庭・学校・地域などの連携によるスポーツ推進
- ③ スポーツを支える人材の育成・確保
- ④ スポーツを行う環境の整備
- ⑤ みるスポーツの推進
- ⑥ イベントへの参加推進
- ⑦ 障害の有無に関わらないスポーツ推進
- ⑧ 新たなスポーツの展開（eスポーツ・アーバンスポーツ等）

### 世代別の取組み



- ① 子どもの体力向上とスポーツ参加機会の拡充
- ② 働き盛り・子育て世代がスポーツをしやすくなるきっかけづくりや短時間でできる運動の周知
- ③ 高齢者の健康増進やいきがいづくり、社会参加の場としてのスポーツプログラムの作成

### 地域スポーツ活動の活性化への取組み



- ① 地域コミュニティの形成に向けた地域スポーツ団体の活性化
- ② 総合型地域スポーツクラブの充実
- ③ スポーツボランティアの充実

### 障害者のスポーツ推進への取組み



- ① 障害者のスポーツの促進
- ② パラスポーツへの理解・関心の向上
- ③ 障害者が気軽にスポーツができるきっかけづくり
- ④ 障害者が利用しやすいバリアフリー整備、支援者の確保
- ⑤ パラスポーツ関係者との連携

### 施設・環境への取組み



- ① 身近なところで運動やスポーツができる場の整備
- ② 多様なスポーツプログラムの提供
- ③ デジタルを活用した区立施設利用やスポーツイベント等情報発信の充実
- ④ みるスポーツの機会の提供
- ⑤ 区立スポーツ施設のさらなる有効活用と設備の充実

## 7 ▶ その他のめざすべき姿

### (1) 施設・環境についての取組み

区立スポーツ施設は老朽化が進む施設も多く、将来的な維持管理コストや設備故障に伴う長期休館リスクの高まり等、維持保全上の課題があります。

施設運営に支障のないよう、適切な維持保全により施設の長寿命化を図るとともに、計画的な改築・改修等を検討する必要があります。

桐ヶ丘体育館



利用時間  
(休館日)  
午前9時～午後9時30分  
(第三月曜・年末年始)

敷地面積  
11,109.00m<sup>2</sup>

延床面積  
3,004.37m<sup>2</sup>

構造・階層  
鉄筋コンクリート（一部鉄骨）  
地下1階・地上2階建て

開設年度  
昭和40（1965）年度

主な課題  
○ 空調設備未整備  
(アリーナ、剣道場、柔道場等)  
○ バリアフリー未対応  
○ 公衆無線LAN未整備

北運動場



利用時間  
(休館日)  
午前9時～午後9時  
(第三月曜・年末年始)

敷地面積  
18,914.47m<sup>2</sup>

主な用途  
サッカー一般用1面（少年用2面）、  
陸上競技、ゲートボール等

舗装  
土

開設年度  
昭和44（1969）年度  
平成9（1997）年度改築

主な課題  
○ 砂埃等が発生しやすく、  
水はけの悪いグラウンド  
○ HIDランプ（ナイター照明）の  
生産終了

## (2) 近年のスポーツを取り巻く話題への取組み

### ① アーバンスポーツ

東京2020大会ではスポーツクライミング、スケートボード、続くパリ2024大会ではブレイキン等といったアーバンスポーツがオリンピックに採用され注目を浴び、若い世代に関心が高まっています。東京都内では令和6（2024）年12月に江東区に有明アーバンスポーツパークが開業し、環境整備が進んでいますが、北区ではアーバンスポーツを実施できる環境が整備されていないため、アーバンスポーツの推進について検討する必要があります。

### ② eスポーツ

新たな技術を活用したスポーツとして、近年eスポーツの関心が高まっています。eスポーツは障害の有無や年齢・性別を問わないだけでなく、スポーツへの関心喚起や健康増進、コミュニケーション増加等の効用が期待されています。

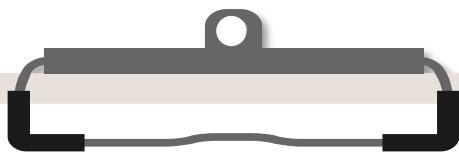
さまざまな理由でスポーツを行うことが困難な方々への健康増進や、日ごろスポーツに親しんでいない方々への世代間を越えたコミュニケーションやつながりの創出等をはじめとし、さまざまな層に向けてスポーツの選択肢を増やすことを目的として検討を図る必要があります。

### ③ 熱中症予防をはじめとした安全・安心なスポーツイベント等の実施

近年は気候変動の影響等もあり熱中症による救急搬送人員数や死亡者数が増加しており、社会全体で大きな課題になっています。また、スポーツを行ううえで、正しい知識を身に付けていない場合に、けがや事故につながる危険性があります。

スポーツ推進委員や、地域スポーツ団体の運営スタッフや指導者及び指定管理者等と連携し、国や関係団体が策定するガイドライン等をもとにした正しい対処方法の共有を行い、けがや事故・熱中症予防等に努めていく必要があります。



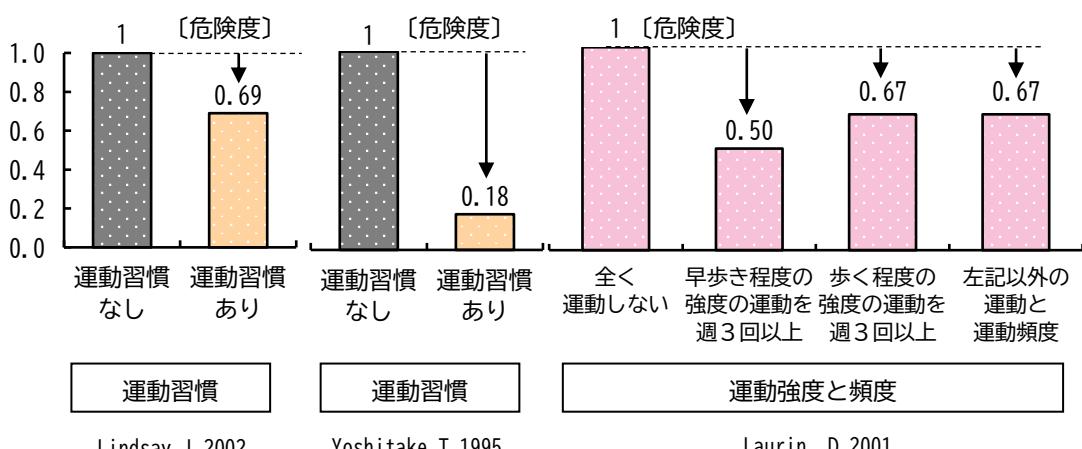


## ～スポーツと脳の深～いつながり。 スポーツで認知症を予防しよう！～

認知症は加齢に伴い誰しもが発症する可能性があります。国の推計によると、現在の高齢者の約3.6人に1人が認知症またはその予備群といえる状況にあり、今後も増加していくことが予想されています。

3名の研究者の研究結果によると、全く運動しない場合と比べると、早歩き程度の強度の運動を週3回以上行っている場合は、アルツハイマー型認知症の危険度をおよそ半分減らすことができるなど、運動が認知症予防に効果的であることが分かります。

### ○ 運動習慣とアルツハイマー型認知症の危険度



運動習慣

運動習慣

運動強度と頻度

出展:国立研究開発・国立長寿医療研究センター発行パンフレット「運動による認知症予防へ向けた取り組み」

さらに、高齢者を対象にした研究結果では、ひとりで行う運動(22%のリスク減)よりも、仲間と行う運動(34%のリスク減)の方がより強い認知機能障害の抑制効果が期待されることがわかりました。

北区では、高齢者向けにスポーツ施設利用の割引やシルバースポーツ大会をはじめとした、さまざまな取り組みを行っています。ぜひ、地域の仲間とスポーツを楽しみながら、いつまでも健康な生活を送りましょう！

参考:認知症施策推進基本計画(厚生労働省・令和6(2024)年度)

参考:Impact of exercising alone and exercising with others on the risk of cognitive impairment among older Japanese adults  
(著者:Koki Nagata ほか 令和4(2022)年12月 )

# 第3章 計画の理念・基本目標

## 1 ➤ 基本理念 ➤

スポーツは、体力の向上や心身の健康増進、免疫力向上やいきがいづくりといった個人にもたらす効果だけでなく、スポーツを通じて人々がつながることによるコミュニティの形成や相互理解・友好の促進、交流人口の増加による地域の活性化等、社会的な効果をもたらす力を有しています。

近年、高度情報化による生活の変化や高齢化が進展する中、健康や運動・スポーツは大切なものと感じる区民が多く、健康保持・増進を目的にスポーツに取り組む区民も多くなっています。一方、娯楽の多様化・細分化によるスポーツイベントへの参加者減少、新型コロナウイルス感染症の拡大等により、スポーツを取り巻く環境は日々変化しており、だれもがスポーツを通じて活躍し、地域がさらに活性化する環境の構築が求められています。

また、令和3（2021）年の東京2020大会、令和7（2025）年の東京2025世界陸上、東京2025デフリンピック（※22）大会の開催をきっかけにスポーツに対する関心や新しいスポーツの楽しみ方も広がりをみせています。

本計画では、新たに基本理念を「北区はあなたのスタジアム！だれもが主役になれる瞬間がここに！」と設定し、スポーツを身近に感じられる環境整備を進めることで、スポーツを「する人」、「見る人」「ささえる人」が共に集い、スポーツを楽しむ場を共に創出することを通じて、スポーツを通してだれもが主役として輝ける地域社会の実現をめざします。

### 【 基 本 理 念 】

北区はあなたのスタジアム！

だれもが主役になれる瞬間がここに！

～スポーツをもっと身近に、スポーツに関わる

全ての瞬間でだれもが輝けるまちへ～

## 2 ▶ 基本目標

第2章の「6アンケート分析を踏まえためざすべき姿」と「7その他めざすべき姿」及び検討委員会で挙げられた意見から、本計画では次の4つの基本目標を基に、区のスポーツの総合的な推進を図ります。

1

### ライフステージ等に応じてスポーツを楽しめる機会づくり

区民がいきいきとした生活を送ることができるように、スポーツに親しみ、楽しめる機会を創出します。また、子ども、働き盛り・子育て世代、高齢者等、一人ひとりのライフステージに応じたスポーツ活動や機会づくりを推進します。

2

### パラスポーツを楽しめる環境づくり

障害のある人がスポーツを楽しめる場や機会を提供するとともに、障害の有無にかかわらず、パラスポーツの振興と理解を図ることで、地域社会全体でパラスポーツの普及を促進していきます。

区民が、自己の能力・適性、興味・関心等に応じ、主体的にスポーツ文化を豊かに享受することができるよう、さまざまな区民のスポーツニーズに対応した指導者等の人材の育成を進めます。また、地域におけるさまざまなスポーツ団体・クラブの支援と育成に取り組みます。さらに、スポーツ人口の拡大を図るとともに、「トップアスリートのまち・北区」に関連する取組みを一層充実させることで、北区のスポーツのさらなる推進につなげ、活力ある地域づくりをめざします。

3

### にぎわい・交流等による地域スポーツの活性化と体制づくり

区民の多様なニーズを踏まえた施設の整備や機能の充実を図ることで、だれもがスポーツに親しみ、楽しむことができるスポーツ施設や環境の整備に取り組んでいきます。また、スポーツ関係団体、学校等、さまざまな主体が連携・協働し、身近な地域で気軽にスポーツを楽しむことができる環境を整えていきます。

4

### 多様なニーズに即したスポーツ施設の環境づくり

### 3 > 数値目標

本計画のめざす成果として、次の具体的な目標値を設定します。

#### 【18歳以上のスポーツ実施率】

週に1日以上スポーツを行う18歳以上の割合を現状から5年後に62.5%以上、10年後に70%以上とする。

現状（令和6年度） 5年後（令和12年度） 10年後（令和17年度）

53.0% → 62.5% → 70.0%以上

#### 【働き盛り・子育て世代のスポーツ実施率】

前回計画に引き続き、18歳以上のスポーツ実施率向上に向けた指標として取り入れる。週に1日以上スポーツを行う30歳から64歳までの割合を現状から5年後に60%以上、10年後に65%以上とする。

現状（令和6年度） 5年後（令和12年度） 10年後（令和17年度）

51.5% → 60.0% → 65.0%

#### 【女性のスポーツ実施率】

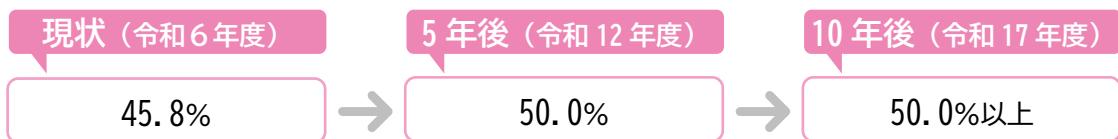
18～49歳の女性のスポーツ実施率が低い傾向にあるため、18歳以上のスポーツ実施率向上に向けた指標として新たに取り入れる。週1日以上スポーツを行う18歳から49歳までの割合を現状から5年後に50%以上、10年後に55%以上とする。

現状（令和6年度） 5年後（令和12年度） 10年後（令和17年度）

43.9% → 50.0% → 55.0%

### 【障害者のスポーツ実施率】

週に 1 日以上スポーツを行う障害者（18 歳以上）の割合を現状から 5 年後に 50%、10 年後に 50%以上とする。



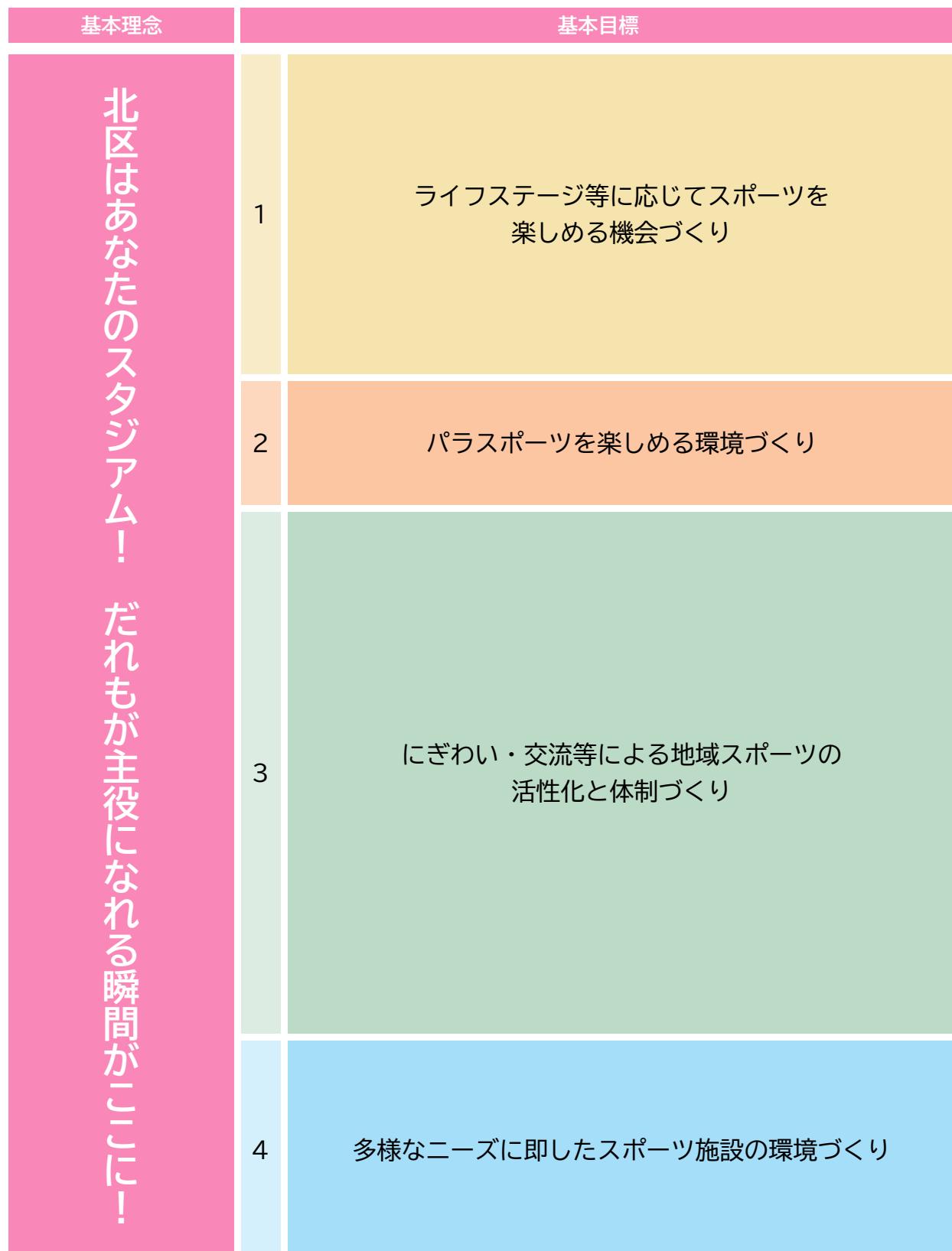
### 【区立スポーツ施設の利用者数】

1 年間の区立スポーツ施設利用者数を現状から 5 年後に 850,000 人以上、10 年後に 918,000 人以上とする。

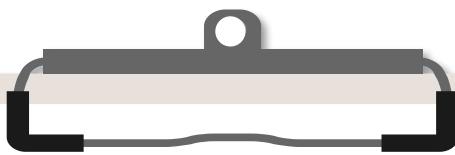


## 4 ▶ 施策の体系図

第2章の「6 アンケート分析を踏まえためざすべき姿」、「7 その他のめざすべき姿」と検討委員会で挙げられた意見等をもとに施策体系図をまとめました。



施策の方向		重点施策	
(1)	子どもの体力向上と スポーツ参加機会の拡充	① 幼児期からの運動習慣の取組み	P○
		② 学校体育に関する活動の支援	P○
		③ スポーツ体験・運動遊びの参加機会の拡充	P○
(2)	働き盛り・子育て世代の スポーツ活動への参加促進	① 子育て世代の運動習慣の形成	P○
		② 成人向けの運動・スポーツの啓発	P○
(3)	高齢者のスポーツ参加促進と いきがいづくり	① 高齢者がスポーツを楽しむきっかけづくり	P○
		② 高齢者のいきがいづくり・介護予防事業の推進	P○
(4)	幅広い世代を対象とした スポーツ推進	① だれもがスポーツを楽しむきっかけづくり	P○
		② スポーツを始めるきっかけづくり	P○
		③ 新たなスポーツを活用した運動習慣の形成	P○
(1)	障害者のスポーツ活動への 参加促進	① 障害者がスポーツを楽しむきっかけづくり	P○
		② 障害者がスポーツを継続できる場の充実	P○
(2)	障害の有無に関わらない スポーツ推進と理解の促進	① パラスポーツの相互理解の促進・普及啓発	P○
		② パラスポーツを支える人材の育成と活用	P○
(1)	スポーツを支える人材の 育成・活躍	① スポーツ指導者の育成と資質の向上	P○
		② スポーツボランティアの育成・活躍	P○
(2)	地域のスポーツ団体の 育成・支援・充実	① 総合型地域スポーツクラブの設立・支援や 施設・学校との連携事業の促進	P○
		② 北区体育協会との連携による生涯スポーツの推進	P○
		③ スポーツ団体の育成と資質向上	P○
(3)	家庭・学校・地域の 連携によるスポーツ推進	① 学校ファミリーにおけるスポーツ交流の促進	P○
		② 子どもたちの放課後等のスポーツ機会提供	P○
		③ 家庭・地域におけるスポーツ機会の拡充・ ソーシャルスポーツの推進	P○
(4)	「トップアスリートのまち・ 北区」の推進	① アスリート・スポーツ競技団体等との連携強化	P○
		② JOC、H P S C、大学との連携の推進	P○
		③ スポーツ交流やイベントの活用	P○
(5)	「みる」スポーツの充実	① スポーツ観戦の魅力発信	P○
		② スポーツ観戦のための場の整理・整備	P○
(6)	情報提供の充実と現状把握	① スポーツに関する情報提供の充実	P○
		② 計画の現状把握	P○
(1)	区立スポーツ施設の 整備・運営	① 拠点となるスポーツ施設の整備	P○
		② スポーツ施設の有効活用	P○
(2)	多様なニーズ、安全・安心に 対応した施設や環境の整備	① ユニバーサルデザイン化の推進	P○
		② スポーツ施設の利便性向上	P○
(3)	身近なところで運動や スポーツができる場の整備	① 身近なスポーツの場の確保	P○
		② 学校等体育館施設の地域開放の推進	P○
		③ 国・東京都や民間スポーツ施設との協力関係の構築	P○

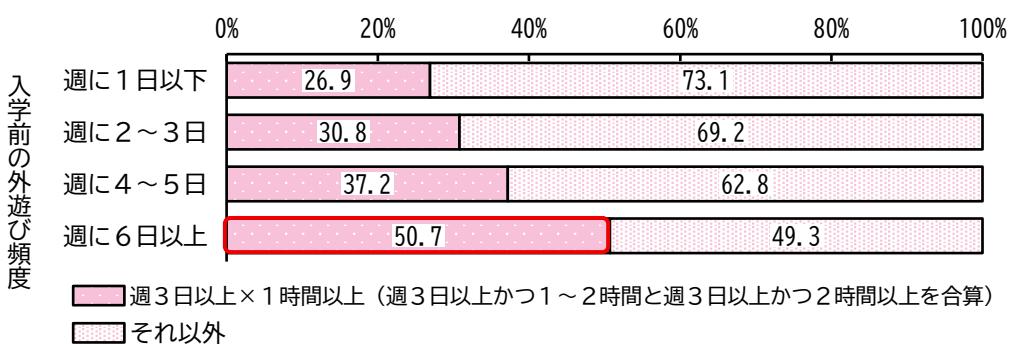


## ～鉄は熱いうちに！幼少期からのスポーツ～

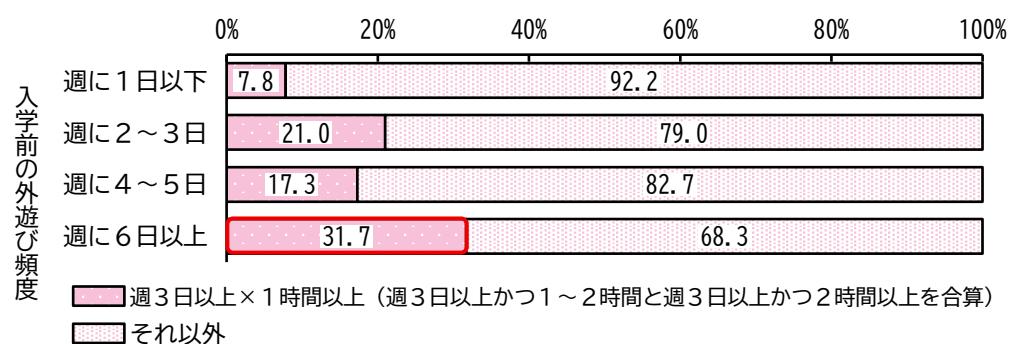
人間の神経機能は幼児期の6歳までに大人の約8割程度まで発達すると言われており、タイミングよく動いたり力の加減をコントロールしたりする、運動を調整する能力が顕著に向かう時期です。

また、幼児期の運動習慣がその後の運動習慣に大きく影響することが国の調査から明らかにされています。

現在の運動・スポーツの実施状況(入学前の外遊びの頻度別:9歳男子)



現在の運動・スポーツの実施状況(入学前の外遊びの頻度別:9歳女子)



出展:全国体力・運動能力、運動習慣等調査(スポーツ庁・令和4(2022)年度)

このような時期に、友達や家族と触れ合いながら楽しく体を動かすことは、子どもたちの基礎的な体力や、運動能力の発達だけでなく、心身の成長にもつながるため、とても大切です。

運動不足の親御さんも、子どもと一緒に体を動かしながら、親子の絆を深めてみませんか？

# 第4章 施策の展開

## スポーツ施策体系図

スポーツ施策体系図は、計画の全体像を整理したものです。

3つの基本目標ごとに施策の方向を定め、それらの重点施策に対応していくための具体的な事業を本文で示しています。

具体的な事業は、実施主体となる区や教育委員会、学校、北区体育協会等が引き続き行う取組みから、今後実施する取組みについて、幅広く取り上げています。なお、個別の取組みについては、数年間を目安に取り組んでいきます。

基本目標	施策の方向性	重点施策
<p><b>1</b> ライフステージ等に応じてスポーツを楽しめる機会づくり</p>	<p>(1) 子どもの体力向上と スポーツ参加機会の 拡充</p> <p>(2) 働き盛り・子育て世 代のスポーツ活動へ の参加促進</p> <p>(3) 高齢者のスポーツ参 加促進といきがいづ くり</p> <p>(4) 幅広い世代を対象と したスポーツ推進</p>	<p>① 幼児期からの運動習慣の取組み</p> <p>② 学校体育に関する活動の支援</p> <p>③ スポーツ体験・運動遊びの参加機会の拡充</p> <p>① 子育て世代の運動習慣の形成</p> <p>② 成人向けの運動・スポーツの啓発</p> <p>① 高齢者がスポーツを楽しむきっかけづくり</p> <p>② 高齢者のいきがいづくり・介護予防事業の推進</p> <p>① だれもがスポーツを楽しむきっかけづくり</p> <p>② スポーツを始めるきっかけづくり</p> <p>③ 新たなスポーツを活用した運動習慣の形成</p>

## (1) 子どもの体力向上とスポーツ参加機会の拡充

子どもの頃からスポーツに取り組むと、身体が鍛えられるだけでなく、社会性も育むことができるとともに、楽しみながら習慣化することで、生涯を通じてスポーツに取り組む地盤を作ることができます。

幼児期から遊びを通じて、体を動かす楽しさを覚え、スポーツへの興味や関心が高まる機会の充実を図ります。

また、スポーツ団体と連携した体力向上プロジェクトやスポーツ教室を開催し、スポーツをするきっかけづくりを積極的に提供します。

### 重点施策 ① 幼児期からの運動習慣の取組み

取組名	内容	担当課
区立スポーツ施設等における幼児体操教室・親子プログラムの実施	幼児を対象とした体操、バレエ、リトミック（※23）、フットサル等の教室を通じて、運動の楽しさを味わい、幼児期から運動習慣を身につけるとともに、親子リズム体操等を通じて、親子のふれあいを深めることを推進していきます。	スポーツ推進課
子どもセンター（児童館）における乳幼児親子の運動機会の充実	乳幼児親子を対象とした体操、ヨガ、ふれあい遊び等を通じて、体を動かす楽しさを伝えたり、親子のふれあいを深める取組みを進めています。また、日常遊びのなかにも運動機能の発達を促す工夫をしています。	子どもわくわく課
保育園における幼児の運動遊び支援	日常の保育活動の中で、遊びを通して自ら体を動かすことを楽しみ、さまざまな動きをしようとする意欲を育みます。一人ひとりの発育に応じて体を動かす機会を十分に確保し、体力及びスポーツを楽しむ基礎を培います。	保育課
北区保幼小接続期カリキュラム	幼児期の教育の重要性を踏まえ、発達と学びの連携性を踏まえた小学校生活との円滑な接続を実現するため、担任向けの研修として、講義と実技の「コオーディネーショントレーニング」等を実施しています。	教育政策課
区立幼稚園・認定こども園（※24）「一園一取組」運動、学生ボランティアによる運動会支援	運動遊びや集団行動、レクリエーション、親子のふれあい等を通じて、戸外で身体を動かし、運動が好きな幼児を育てます。また、運動会では、学生ボランティア参加者を募り、運営協力を依頼しています。	学校支援課
区立幼稚園・認定こども園における園庭開放等	幼稚園・認定こども園（幼稚園枠）のお迎え時間に園庭を開放したり、夏季休業中にプールを開放したりして、親子が運動や水遊び等を自由に楽しめるよう工夫していきます。	学校支援課

**重点施策** ② 学校体育に関する活動の支援

取組名	内容	担当課
巡回実技研修会の実施	体育授業の充実を図るために、北区の小学校全体を体育専門の教員が巡回して、教員の実技習得を推進しています。	教育指導課
学習指導要領の実施	学習指導要領の趣旨に則り、児童・生徒がさまざまな運動を経験し興味・関心を深めていきます。また、設備を充実とともに、北区体育協会（競技団体）等の人材を有効に活用して、教員の指導方法の充実を図っていきます。加えて、小中一貫教育カリキュラムを策定することで、年間指導計画の作成に役立てていきます。	教育指導課
陸上記録会の開催	区内の小学校及び中学校が、年に1回、陸上記録会で競い合うことにより、基礎体力の向上や学校間の交流を図っていきます。	教育指導課
小学生長なわトライ（中学生長縄トライ）の実施	体育の授業等で長なわ（長縄）を実施し、北区の基準回数に達した学級に対して表彰を行うことで、区内の児童及び生徒の体力向上を図っていきます。	教育指導課
「北区×東京ウェルディ」体力向上プロジェクト	北区とゆかりのある団体とサッカー等を通して交流し、スポーツの楽しさを味わいながら、体力向上に取り組み、豊かなスポーツライフの実現に向けた運動習慣の定着を図るとともに、区全体にスポーツ文化の定着をめざします。	教育指導課
特別支援学級の合同行事の実施	知的障害特別支援学級を設置している小・中学校で合同実施している、レクリエーション大会（小・中学校）、スポーツ交流大会（中学校）において、楽しく体を動かし、他の設置校の児童・生徒と交流を図っています。	教育総合相談センター

**重点施策** ③ スポーツ体験・運動遊びの参加機会の拡充

取組名	内容	担当課
わくわく土曜スポーツクラブ	小学生が地域でスポーツに親しみながら健やかに成長することを目的とし、学校体育館等で多種目の体験活動を実施します。	スポーツ推進課
ジュニア向けの大会・スポーツ教室の開催	区立スポーツ施設等において、小・中・高校生対象のスポーツ大会・スポーツ教室等を推進していきます。	スポーツ推進課（北区体育協会）
プレーパーク	子どもたちに外遊びの場を提供し、自分の意思と責任で自由に遊ぶことを通じて、自主性や創造性を育み、外遊びの魅力を発見する機会の充実に取り組んでいきます。	子ども未来課
表彰制度	青少年健全育成の一助として、文化・スポーツ等において、輝かしい実績を残した児童・生徒に対する表彰（子どもかがやき顕彰）を実施していきます。	生涯学習・学校地域連携課

## (2) 働き盛り・子育て世代のスポーツ活動への参加促進

仕事や出産、子育て等、多くのライフィベントにより、スポーツにあてる時間の確保が難しい働き盛り・子育て世代に対し、気軽にできる運動やスポーツそれぞれのニーズにあわせてスポーツ活動へ気軽に参画しやすい環境の充実を図ります。

### 重点施策 ① 子育て世代の運動習慣の形成

取組名	内容	担当課
健康測定会の実施	高機能体組成計を使用した体組成測定(※25)や、血管の年齢・骨の健康状態・リラックス度等の測定を実施し、客観的結果に基づく運動のアドバイスを行うことで、運動への意識づけを高めていきます。	スポーツ推進課
指定管理者自主事業の拡充	多くの区民参加を促進するために、利用対象の拡大・条件の緩和や時間帯の工夫等を検討していきます。また、働き盛り・子育て世代や障害のある方、女性等、利用者のニーズにあわせた幅広い事業展開ができるよう、自主事業の拡充の検討を進めています。	スポーツ推進課
初心者向けのスポーツ教室	利用者のニーズにあわせた幅広い初心者向けスポーツ教室を実施し、スポーツを始めるきっかけづくりを推進していきます。	スポーツ推進課
親子や家族で参加できるスポーツ教室やイベントの実施	区立スポーツ施設における親子で参加できるスポーツ教室の拡充や、青少年地区委員会の事業等、親子・家族で参加する機会を推進していきます。	スポーツ推進課 生涯学習・学校地域連携課
公園・広場等を利用した外遊びや野外活動	「親子でチャレンジ飛鳥山」等、外遊びやゲームが楽しめるイベントを推進していきます。	生涯学習・学校地域連携課

### 重点施策 ② 成人向けの運動・スポーツの啓発

取組名	内容	担当課
【再掲】 健康測定会の実施	高機能体組成計を使用した体組成測定や、血管の年齢・骨の健康状態・リラックス度等の測定を実施し、客観的結果に基づく運動のアドバイスを行うことで、運動への意識づけを高めていきます。	スポーツ推進課
【再掲】 指定管理者自主事業の拡充	多くの区民参加を促進するために、利用対象の拡大・条件の緩和や時間帯の工夫等を検討していきます。また、働き盛り・子育て世代や障害のある方、女性等、利用者のニーズにあわせた幅広い事業展開ができるよう、自主事業の拡充の検討を進めています。	スポーツ推進課

取組名	内容	担当課
【再掲】初心者向けのスポーツ教室	利用者のニーズにあわせた幅広い初心者向けスポーツ教室を実施し、スポーツを始めるきっかけづくりを推進していきます。	スポーツ推進課
競技人口やスポーツ実施率の向上	初心者向けスポーツ教室の実施等、競技人口やスポーツ実施率の増加に向けた普及活動を行っていきます。	スポーツ推進課（北区体育協会）
【再掲】親子や家族で参加できるスポーツ教室やイベントの実施	区立スポーツ施設における親子で参加できるスポーツ教室の拡充や、青少年地区委員会の事業等、親子・家族で参加する機会を推進していきます。	スポーツ推進課 生涯学習・学校地域連携課
健康管理ができるアプリ「あるきた」を活用した家庭や身近な場所の運動を促す工夫	健康管理ができるアプリ「あるきた」を活用し、日常生活の中で歩数や身体活動量を増やす取り組み等「気軽にできる健康づくり」を推進します。	健康政策課

### (3) 高齢者のスポーツ参加促進といきがいづくり

いつまでも健康でいきいきとした生活を送るために、日頃の体力・健康づくりが重要であることから、高齢者が気軽に、また定期的に運動・スポーツを楽しめる機会を提供し、運動・スポーツを通じた交流や仲間づくり、健康増進といきがいづくりを推進します。

#### 重点施策 ① 高齢者がスポーツを楽しむきっかけづくり

取組名	内容	担当課
シルバースポーツウィーク事業	65歳以上の方を対象に、敬老の日の週に区立スポーツ施設を無料開放するとともに、シルバー野球大会、シルバーサッカー大会、シニア輪投げ大会等の事業を開催し、高齢者のスポーツ活動や仲間づくりを推進していきます。	スポーツ推進課
高齢者料金の導入	65歳以上の方がスポーツ施設を個人利用する際の料金を一般の半額とし、スポーツ活動を通して健康増進と社会参加の機会を拡充していきます。	スポーツ推進課

## 重点施策

## ② 高齢者のいきがいづくり・介護予防事業の推進

取組名	内容	担当課
【再掲】 高齢者料金の導入	65歳以上の方がスポーツ施設を個人利用する際の料金を一般の半額とし、スポーツ活動を通じた健康増進と社会参加の機会を拡充していきます。	スポーツ推進課
【新】 全国健康福祉祭（愛称：ねんりんピック）	スポーツや文化種目の交流大会を始め、健康や福祉に関する多彩なイベントを通じ、高齢者を中心とする方々の健康保持・増進、社会参加、いきがいの高揚を図り、ふれあいと活力ある長寿社会の形成に努めます。 東京都では令和10（2028）年度に開催を予定しています。	スポーツ推進課
【新】 健康づくり・介護予防事業	高齢者のいきがいづくりを支援する「いきがい活動センター」で高齢者の就労や社会参加及び自主的活動の支援、健康づくり・介護予防事業等を実施していきます。 老人いこいの家（老人福祉センター）において、高齢者のいきがいづくり・介護予防事業等を実施していきます。	高齢福祉課
一般介護予防事業	介護予防・フレイル（※26）予防に効果的な「運動」「栄養」「社会参加」の総合的な内容を盛り込んだ、『通いの場（※27）立上げ教室』や、認知機能予防効果のある『ウォーキング教室』、地域の仲間（町会・自治会、シニアクラブ等）と介護予防に効果的な体操に取り組めるよう支援する『ご近所体操教室』等を実施し、区民主体の介護予防活動につなげ、地域づくりを支援します。 また、リハビリテーション専門職による、自主グループ（通いの場立上げ教室及び、ご近所対象教室を終了したグループ）への派遣支援や、交流会によるグループ活動継続支援を行います。	長寿支援課



## (4) 幅広い世代を対象としたスポーツ推進

子どもから高齢者まで、すべての世代の区民が主体的にスポーツに取り組むことができるきっかけづくりを推進します。

また、スポーツ実施率の低い若年層や今までスポーツを行うことが難しかった区民に対して、アーバンスポーツやeスポーツといった新たなスポーツを活用することで、スポーツへの関心を高めるきっかけづくりを提供します。

### 重点施策 ① だれもがスポーツを楽しむきっかけづくり

取組名	内容	担当課
【再掲】親子や家族で参加できるスポーツ教室やイベントの実施	区立スポーツ施設における親子で参加できるスポーツ教室の拡充や、青少年地区委員会の事業等、親子・家族で参加する機会を推進していきます。	スポーツ推進課 生涯学習・学校地域連携課
健康づくりグループ活動	ウォーキング、体操、ダンス、ヨガ、太極拳等を自主的に仲間と行う「健康づくりグループ」活動への参加を呼びかけています。北区には100を超えるグループがあり、メンバー募集、活動紹介等の支援を行っていきます。	健康政策課
北区さくら体操	「北区のうた」にあわせて手軽に適度に体を動かす北区オリジナルの「北区さくら体操」の普及活動を行っていきます。	健康政策課
ウォーキング大会の開催	多くの区民が気軽に参加できるウォーキング大会として、春の「桜ウォーク」、秋の「北・水辺ウォーク」を開催します。	健康政策課

### 重点施策 ② スポーツを始めるきっかけづくり

取組名	内容	担当課
地域におけるスポーツイベントの実施	総合型地域スポーツクラブのイベント実施を支援していきます。	スポーツ推進課
【再掲】初心者向けのスポーツ教室	利用者のニーズにあわせた幅広い初心者向けスポーツ教室を実施し、スポーツを始めるきっかけづくりを推進していきます。	スポーツ推進課

**重点施策** ③ 新たなスポーツを活用した運動習慣の形成

取組名	内容	担当課
【新】 アーバンスポーツの展開	スポーツ実施率が低い若い世代に向けて、アーバンスポーツのイベント・体験会等を実施していきます。また、アーバンスポーツの実施に適した用地や場所の整備を検討していきます。	スポーツ推進課
【新】 eスポーツの展開	スポーツを行うことが困難な方々に向けて、eスポーツのイベント・体験会等を実施していきます。また、eスポーツの事業展開を行う他団体へ支援や連携を図ることで、推進していきます。	スポーツ推進課





## パラスポーツを楽しめる環境づくり

基本目標	施策の方向性	重点施策
<b>2</b> パラスポーツを楽しめる環境づくり	<b>(1)</b> 障害者のスポーツ活動への参加促進  <b>(2)</b> 障害の有無に関わらないスポーツ推進と理解の促進	① 障害者がスポーツを楽しむきっかけづくり  ② 障害者がスポーツを継続できる場の充実  ① パラスポーツの相互理解の促進・普及啓発  ② パラスポーツを支える人材の育成と活用

### (1) 障害者のスポーツ活動への参加促進

障害のある方の健康増進だけでなく、いきがいづくりや社会参加の促進等、生活の質の向上につながるよう、自身の興味・関心に応じて積極的に楽しみながら運動・スポーツに参加できるようパラスポーツの活動を支援します。

#### 重点施策 ① 障害者がスポーツを楽しむきっかけづくり

取組名	内容	担当課
スマイルスポーツデイ	障害のある方もない方も、ともに楽しめるさまざまなスポーツやレクリエーションイベントを実施していきます。 また、東京都障害者総合スポーツセンターへイベント情報を提供します。	スポーツ推進課
テニスフェスティバル	パラアスリート等によるテニスのレッスンやレクリエーションを体験し、障害のある方もない方もスポーツを通じてお互いを理解し交流できるイベントを実施していきます。 また、東京都障害者総合スポーツセンターへイベント情報を提供します。	スポーツ推進課
東京都障害者総合スポーツセンター等への情報提供	北区主催で行うパラスポーツイベントについて、東京都障害者総合スポーツセンターへ情報を提供し、障害のある方のスポーツを推進していきます。	スポーツ推進課
障害者料金の導入	障害のある方がスポーツ施設を個人利用する際の料金を一般の半額とし、スポーツ活動を通した健康増進と社会参加の機会を拡充していきます。	スポーツ推進課

**重点施策**

## ② 障害者がスポーツを継続できる場の充実

取組名	内容	担当課
ユニバーサルスポーツ体験会	<p>障害の有無に関わらずユニバーサルスポーツを通じて、多くの人が交流し、お互いの理解を深めるとともに、パラスポーツの理解と普及を図るために、継続してスポーツをすることができる場を提供していきます。</p> <p>また、東京都障害者総合スポーツセンターへイベント情報を提供します。</p>	スポーツ推進課
【再掲】 障害者料金の導入	障害のある方がスポーツ施設を個人利用する際の料金を一般の半額とし、スポーツ活動を通した健康増進と社会参加の機会を拡充していきます。	スポーツ推進課
城北ブロック4区合同レクリエーション大会	区内の特別支援学級の卒業生が、社会の中で豊かに生きていくための学習の場として「北区あすか教室」を実施しており、その一環で北区・文京区・台東区・荒川区の4区共催でレクリエーション大会を開催し、教室・学級参加者同士が交流を深めることを支援していきます。	生涯学習・学校地域連携課

## (2) 障害の有無に関わらないスポーツ推進と理解の促進

障害の有無に関わらず、だれもが楽しめるスポーツイベントを開催し、区民の交流を促進するとともに、だれもが気軽に運動・スポーツを楽しむ機会をつくります。

また、ボッチャ等のパラスポーツ体験会の開催やパラスポーツの情報発信等を通じて、パラスポーツの理解促進、普及啓発を進め、区民のパラスポーツへの理解促進を図ります。

### 重点施策 ① パラスポーツの相互理解の促進・普及啓発

取組名	内容	担当課
障害者週間記念講演会	障害者週間（12月）にパラスポーツをテーマにした講演会を実施し、広く区民に障害者に対する理解促進を図っていきます。	スポーツ推進課
障害者のスポーツ交流イベント	区内の特別支援学校と連携し、障害のある方とない方のスポーツ交流を積極的に推進していきます。	スポーツ推進課
身近な連携・協働の推進	北区立小・中学校におけるオリンピック・パラリンピック教育を通じて障害者理解を図るとともに、北区の中学生による東京都障害者総合スポーツセンターでの職場体験実習や、小・中学校へのボッチャ等のパラスポーツの出前事業等を推進していきます。	教育指導課

### 重点施策 ② パラスポーツを支える人材の育成と活用

取組名	内容	担当課
初級パラスポーツ指導員（※29）養成講習会の実施	地域におけるパラスポーツの普及と発展をめざして、パラスポーツ指導の基礎的知識・技術を習得した人材を育成するため、日本パラスポーツ協会（※28）の認定を受けて、4区（北区・文京区・台東区・荒川区）合同で養成講習会を実施していきます。 また、パラスポーツ指導員の有資格者の活躍の場を提供するため、人材登録制度に登録した指導員に対して、区内のイベント情報を発信していきます。	スポーツ推進課
スポーツボランティア制度の充実	スポーツ現場のボランティアの確保に取り組むとともに、ボランティアに対するニーズの受け皿として機能させ、スポーツを通した市民活動・社会貢献活動の活性化を図っていきます。	スポーツ推進課

## 基本目標

**3**

## にぎわい・交流等による地域スポーツの活性化と体制づくり

基本目標	施策の方向性	重点施策
3 にぎわい・ 交流等によ る地域ス ポーツの活 性化と体制づ くり	(1) スポーツを支える人材の育成・活躍	① スポーツ指導者の育成と資質の向上 ② スポーツボランティアの育成・活躍
	(2) 地域のスポーツ団体の育成・支援・充実	① 総合型地域スポーツクラブの設立・支援や施設・学校との連携事業の促進 ② 北区体育協会との連携による生涯スポーツの推進 ③ スポーツ団体の育成と資質向上
	(3) 家庭・学校・地域の連携によるスポーツ推進	① 学校ファミリーにおけるスポーツ交流の促進 ② 子どもたちの放課後等のスポーツ機会提供 ③ 家庭・地域におけるスポーツ機会の拡充・ソーシャルスポーツの推進
	(4) 「トップアスリートのまち・北区」の推進	① アスリート・スポーツ競技団体等との連携強化 ② JOC、HPS、大学との連携の推進 ③ スポーツ交流やイベントの活用
	(5) 「みる」スポーツの充実	① スポーツ観戦の魅力発信 ② スポーツ観戦のための場の整理・整備
	(6) 情報提供の充実と現状把握	① スポーツに関する情報提供の充実 ② 計画の現状把握

## (1) スポーツを支える人材の育成・活躍

だれもが生涯を通じて、取り組むことができる生涯スポーツの効果的な推進に向け、地域で活動している指導者を支援することで指導者の確保に努めるとともに、競技団体等と連携し、地域におけるリーダー的存在の確保と指導者の資質向上を図ります。

また、スポーツ関係団体やスポーツボランティアをはじめとするスポーツを「ささえる」人材・組織の発掘・育成に努めます。

### 重点施策 ① スポーツ指導者の育成と資質向上

取組名	内容	担当課
指導者向け研修会の開催	東京都スポーツ協会（※30）や総合型地域スポーツクラブ等の協力を得て、総合型地域スポーツクラブの指導者や運営を支える人材の養成や研修の機会を提供していきます。	スポーツ推進課
地域と連携した人材の発掘・育成	青少年地区委員会、小・中学校、小・中学校PTA、北区体育協会、包括協定を締結している大学（※31）からの推薦や公募により、スポーツ推進委員を委嘱していきます。また、地域における少年スポーツ活動の指導・運営に永年にわたり貢献している方に対する「少年スポーツ活動功績者表彰」を行い、少年スポーツ活動にかかわる人材のさらなる意欲の向上につなげていきます。	スポーツ推進課
大学との連携	包括協定を締結している大学との連携により、現役大学生をスポーツ推進委員に委嘱しています。引き続き、若い世代による専門性を活かした取組みを開拓していきます。	スポーツ推進課
ジュニアスポーツ指導者講習会	将来ジュニアスポーツ指導者をめざしている、または、指導者として活動している方を対象に講習会を行います。子どもたちのスポーツ指導や健全育成のために一層の内容の充実を図っていきます。	スポーツ推進課
AED講習会等の実施	東京防災救急協会等の協力を得て、指導者による安全管理を徹底していきます。なお、スポーツ指導者の資質向上に関わるさまざまな講習会等にも参加し、スキルアップを図っていきます。	スポーツ推進課
【再掲】初級パラスポーツ指導員養成講習会の実施	地域におけるパラスポーツの普及と発展をめざして、パラスポーツ指導の基礎的知識・技術を習得した人材を育成するため、日本パラスポーツ協会の認定を受けて、4区（北区・文京区・台東区・荒川区）合同で養成講習会を実施していきます。また、パラスポーツ指導員の有資格者の活躍の場を提供するため、人材登録制度に登録した指導員に対して、区内のイベント情報を発信していきます。	スポーツ推進課

取組名	内容	担当課
スポーツ推進委員の研修参加	東京都スポーツ推進委員協議会（※32）、東京都障害者スポーツ協会（※33）、日本パラスポーツ協会等が実施しているスポーツに関する研修会への参加を推進し、スポーツ推進委員の資質向上に努めています。	スポーツ推進課
熱中症対策を含む安全・安心なスポーツイベント等の実施に向けた取組み	スポーツ推進委員や、地域スポーツ団体の運営スタッフや指導者及び指定管理者等と連携し、国や関係団体が策定するガイドライン等をもとにした正しい対処方法の共有を行い、けがや事故・熱中症予防等に努めます。	スポーツ推進課
	スポーツ教室等の実施にあたり、指導者による安全管理を徹底していきます。また、事故防止等に向けたさまざまな講習会等、注意喚起を行っていきます。	スポーツ推進課 (北区体育協会)

**重点施策** ② スポーツボランティアの育成・活躍

取組名	内容	担当課
【再掲】初級パラスポーツ指導員養成講習会の実施	地域におけるパラスポーツの普及と発展をめざして、パラスポーツ指導の基礎的知識・技術を習得した人材を育成するため、日本パラスポーツ協会の認定を受けて、4区（北区・文京区・台東区・荒川区）合同で養成講習会を実施していきます。また、パラスポーツ指導員の有資格者の活躍の場を提供するため、人材登録制度に登録した指導員に対して、区内のイベント情報を発信していきます。	スポーツ推進課
【再掲】スポーツ推進委員の研修参加	東京都スポーツ推進委員協議会、東京都障害者スポーツ協会、日本パラスポーツ協会等が実施しているスポーツに関する研修会への参加を推進し、スポーツ推進委員の資質向上に努めています。	スポーツ推進課
【再掲】スポーツボランティア制度の充実	スポーツ現場のボランティアの確保に取り組むとともに、ボランティアに対するニーズの受け皿として機能させ、スポーツを通した市民活動・社会貢献活動の活性化を図っていきます。	スポーツ推進課

## (2) 地域のスポーツ団体の育成・支援・充実

区民のスポーツ参加機会の増加や地域交流の活性化等、地域スポーツの中心的な担い手となる総合型地域スポーツクラブの活動支援を行うとともに、積極的な情報発信を行い、認知度の向上を図ります。

また、スポーツ関係団体の活動に対する支援等により、安定的な活動環境の充実を図ります。

### 重点施策 ① 総合型地域スポーツクラブの設立・支援や施設・学校との連携事業の促進

取組名	内容	担当課
総合型地域スポーツクラブのPR・活動紹介	広報誌やHP等を通じた情報提供を促し、既存の総合型地域スポーツクラブの活動や認知度向上、会員の増加を図っていきます。	スポーツ推進課
【再掲】 地域におけるスポーツイベントの実施	総合型地域スポーツクラブのイベント実施を支援していきます。	スポーツ推進課
担い手となる人材の発掘・育成	クラブマネジャーや指導者等、総合型地域スポーツクラブの運営の担い手となる人材の発掘・育成に向けた支援を行っていきます。	スポーツ推進課
総合型地域スポーツクラブの設立支援	地域の身近な場所でスポーツを気軽に楽しめるよう、総合型地域スポーツクラブの設立を希望する団体と連携し、クラブ設立に向けた支援をしていきます。	スポーツ推進課
スポーツ施設及び学校との事業連携	総合型地域スポーツクラブが、スポーツ施設を運営する指定管理者の事業、学校における体育や部活動等に携わる等、事業連携を進めていきます	スポーツ推進課
地域行事への参加	総合型地域スポーツクラブが地域におけるイベント等に参加協力することで、地域に根付いたクラブ運営を促進し、会員・利用者の増加を図ります。	スポーツ推進課

### 重点施策 ② 北区体育協会等との連携による生涯スポーツの推進

取組名	内容	担当課
北区体育協会等との連携・支援	北区体育協会等と連携し、地域のスポーツ活動に貢献、または優秀な成績を収めた団体・人材を国、東京都の表彰や大会に推薦します。また、広報誌やHPを通じて、体育協会加盟団体の活動や認知度向上、会員の増加を図るとともにスポーツ少年団の育成を支援していきます。	スポーツ推進課

取組名	内容	担当課
区民体育大会・東京都スポーツ大会	北区体育協会加盟の各競技団体が主管となり、各競技別に区民体育大会を実施していきます。 また、代表選手を選考し、東京都スポーツ大会へ派遣していきます。	スポーツ推進課 (北区体育協会)
中高年スポーツ推進事業	中高年を対象にスポーツの楽しさ、仲間との交流、健康づくり等を推進し、はつらつとした日常生活を過ごせるよう各種教室を実施していきます。	スポーツ推進課 (北区体育協会)
青少年スポーツ大会	青少年の体力・技術の向上のため、北区体育協会の加盟団体の協力のもと、青少年剣道大会、少年・少女サッカー大会を実施していきます。	スポーツ推進課 (北区体育協会)

**重点施策** ③ スポーツ団体の育成と資質向上

取組名	内容	担当課
スポーツ推進委員協議会との連携・支援	地域スポーツの推進を支える人材として、スポーツ推進委員を委嘱しています。区はスポーツ推進委員協議会と連携し、さまざまなスポーツ事業等を企画し、運営していきます。 また、研修等の情報提供・情報共有を行い、スポーツ推進委員の資質向上に努めています。	スポーツ推進課
スポーツ団体相互の連携	北区で活動しているスポーツ団体等が、互いの連携を深められるよう支援していきます。	スポーツ推進課

### (3) 家庭・学校・地域の連携によるスポーツ推進

個人でも団体でも、地域でさまざまなスポーツを楽しめるよう、あらゆる施設・場所・時間帯を有効に活用しながら、スポーツに関わる機会、気軽にスポーツに親しめる機会を提供し、スポーツを通じた交流を促進させます。

#### 重点施策 ① 学校ファミリー（※34）におけるスポーツ交流の推進

取組名	内容	担当課
学校間における運動会の参加交流	幼稚園を含むサブファミリー（※35）の中で、運動会を通じた交流を支援していきます。	教育政策課
小学生の中学校部活動体験	小学校6年生の中学校の部活動への参加・体験を支援していきます。	教育指導課

#### 重点施策 ② 子どもたちの放課後等のスポーツ機会提供

取組名	内容	担当課
放課後子ども総合プラン（わくわく☆ひろば）（※36）におけるスポーツ活動の実施	放課後子ども総合プラン（わくわく☆ひろば）において、小学生のスポーツ活動を推進します。日々の外遊びのほか、クラブ活動やひろば対抗の卓球大会の開催、ニュースポーツ等を実施していきます。	子どもわくわく課
地域の協力による部活動指導	地域の参加・協力により、中学校部活動指導補助員（※37）や学校支援ボランティア（※38）による部活動の支援を推進していきます。	学校支援課 生涯学習・学校地域連携課
【新】地域との連携による持続可能な部活動環境の整備	「北区立中学校部活動地域展開等推進計画」に基づき、生徒のニーズに合ったスポーツ・文化芸術活動機会の確保及び部活動による教員の負担軽減を図るため、地域クラブ活動を導入するとともに、既存部活動の充実も図るため、部活動指導員（※39）及び部活動指導補助員の拡充並びに合同部活動を実施していきます。	学校支援課 生涯学習・学校地域連携課 教育指導課

**重点施策** ③ 家庭・地域におけるスポーツ機会の拡充・ソーシャルスポーツの推進

取組名	内容	担当課
地域スポーツ行事の推奨	町会・自治会、青少年地区委員会（19 地区）が主催するスポーツ行事（運動会、野球大会、ラジオ体操等）や野外活動等を推奨していきます。	地域振興課 生涯学習・学校地域連携課
スポーツ推進委員によるニュースポーツの指導	地域における世代間の交流を図るため、ニュースポーツの指導・普及活動を実施していきます。また、北区全域を対象としたキンボールスポーツ交流大会（キタカップ）を実施するとともに、地域での連絡調整等を担っていきます。	スポーツ推進課
【再掲】親子や家族で参加できるスポーツ教室やイベントの実施	区立スポーツ施設における親子で参加できるスポーツ教室の拡充や、青少年地区委員会の事業等、親子・家族で参加する機会を推進していきます。	スポーツ推進課 生涯学習・学校地域連携課
【新】スپGOMI 大会 in 北区	予め定められたエリア内で、制限時間内にチームでごみを拾い、ごみの質と量でポイントを競い合うチーム対抗の競技として、ごみ拾いを楽しむイベントを実施します。	環境課
ご近所体操教室	運動指導員（※40）や看護師が出向き、筋力アップ体操や体力測定を行います。地域の身近な場所での運動を主とした区民主体の「通いの場」の立ち上げをめざしていきます。	長寿支援課
【再掲】家庭や身近な場所の運動を促す工夫	日常生活の中で歩数や身体活動量を増やす取組み等「気軽にできる健康づくり」を推進します。	健康政策課
【再掲】健康づくりグループ活動	ウォーキング、体操、ダンス、ヨガ、太極拳等を自主的に仲間と行う「健康づくりグループ」活動への参加を呼びかけています。北区には 100 を超えるグループがあり、メンバー募集、活動紹介等の支援を行っていきます。	健康政策課
【再掲】北区さくら体操	「北区のうた」にあわせて手軽に適度に体を動かす北区オリジナルの「北区さくら体操」の普及活動を行っていきます。	健康政策課
【再掲】ウォーキング大会の開催	多くの区民が気軽に参加できるウォーキング大会として、春の「桜ウォーク」、秋の「北・水辺ウォーク」を開催します。	健康政策課

## (4) 「トップアスリートのまち・北区」の推進

区内にある国内有数のスポーツ施設を活かし、スポーツ競技団体やJOC（※41）等と連携して、トップスポーツと地域におけるスポーツとの連携・協働を推進し、競技スポーツの拡大を図ることで区民が競技スポーツに親しめる機会を提供します。

### 重点施策 ① アスリート・スポーツ競技団体等との連携強化

取組名	内容	担当課
トップアスリート直伝教室	日本トップレベルの指導者及び選手から直接指導を受けるスポーツ教室を実施し、未来を担う子どもたちに夢と希望を与えるよう取り組んでいきます。	スポーツ推進課
パラフェンシング教室、フェンシング教室	東京都フェンシング協会及び日本パラフェンシング協会と連携し、熟練したフェンシングコーチらの指導による通年のパラフェンシング教室（旧名称：車いすフェンシング教室）を平成27（2015）年4月から開始しました。 高い技術力を持ったコーチ陣の指導により、北区から、オリンピック・パラリンピック大会の日本代表選手輩出をめざしていきます。	スポーツ推進課
手形モニュメント取付事業	「ROUTE 2020 トレセン通り」に隣接する区立稻付西山公園に、北区ゆかりのアスリートの手形を添架したモニュメントを設置しました（除幕セレモニー：平成29（2017）年4月22日）。手形モニュメントの台座に、北区ゆかりのアスリートの手形を作製し取り付けています。合計26名の手形を設置しています（平成31（2019）年4月1日現在、17名の手形を設置）。	スポーツ推進課
プロスポーツチームとの連携	日テレ・東京ヴェルディベレーザ、東京ヤクルト球団とそれぞれ連携協定を締結し、スポーツ推進に取り組んでいる。今後もプロスポーツチームとの連携を強化し、トップアスリートのまち・北区を広く発信していきます。	スポーツ推進課
スケート教室	ウインタースポーツの代表的種目であるスケートに対する興味関心を喚起させ、新たなスポーツ人口を創出するとともに、子どもたちのバランス感覚や体幹機能を強化する等、運動能力の向上を図ること等を目的に、オリンピックや世界選手権で活躍したスケート選手による教室を実施していきます。	スポーツ推進課

取組名	内容	担当課
トレセン通りPR事業	日本トップレベル競技者のトレーニング施設のある西が丘からJR赤羽駅及びJR十条駅に通じる通りに愛称名を設定しました。この通りを「トップアスリートのまち・北区」のシンボルとして相応しい景観となるよう整備し、区の魅力として発信していきます。	スポーツ推進課
オリンピック・パラリンピック等開催イベント	オリンピック・パラリンピック等の大会にあわせ、大会出場アスリート等の紹介・激励、壮行会等を行うとともに、関連イベントを実施します。 東京2020大会で創出された人やモノ、文化等のレガシーを活用し、引き続き「トップアスリートのまち・北区」を推進するとともに、トップアスリートの育成をめざしていきます。	スポーツ推進課
キッズアスレティクス、キッズアスレティクス養成講座	オリンピック出場選手らの専門指導員を小学校に招聘し、「跳ぶ」「投げる」「走る」の3要素を基本とした国際陸上競技連盟の世界共通の運動能力向上プログラムを実施し、身体運動の基礎能力育成を図ります。小学校において体験プログラムを実施するほか、各小学校の体育教諭を対象に指導者育成講習会を実施し、小学校独自のプログラムを展開していきます。	スポーツ推進課
スポーツコンダクター	区立学校や地域団体が企画するスポーツ指導や講演等を対象に、北区にゆかりのあるアスリートを紹介しています。世界の大舞台で活躍したアスリートが持つ経験や実績を背景に、スポーツの楽しさや素晴らしさを伝えています。	スポーツ推進課
北区スポーツ大使	「トップアスリートのまち・北区」PRの旗手として、北区にゆかりのあるトップアスリートをスポーツ大使として任命し、さまざまな場面を通じて北区の魅力を発信していきます。	スポーツ推進課

重点施策 ② JOC、HPSG、大学との連携の推進

取組名	内容	担当課
スポーツ祭り	「スポーツの日」中央記念行事として、ナショナルトレーニングセンターの開設（平成20（2008）年）以降、国立スポーツ科学センター・味の素ナショナルトレーニングセンター等でスポーツ祭りを開催しています。 小・中学生等多くの区民のスポーツ教室参加等を促進していきます。	スポーツ推進課
JOC連携事業	パートナー都市協定を締結したJOCとの連携事業（オリンピック教室等）を実施し、オリンピック・ムーブメント（※42）の推進及びスポーツ振興を目的とした諸事業を展開していきます。	スポーツ推進課

**重点施策** ③ スポーツ交流やイベントの活用

取組名	内容	担当課
<b>【再掲】 パラフェンシング教室、 フェンシング教室</b>	東京都フェンシング協会及び日本パラフェンシング協会と連携し、熟練したフェンシングコーチらの指導による通年のフェンシング教室・パラフェンシング教室（旧名称：車いすフェンシング教室）を平成27（2015）年4月から開始しました。高い技術力を持ったコーチ陣の指導により、北区から、オリンピック・パラリンピック大会の日本代表選手輩出をめざしていきます。	スポーツ推進課
全国レベルの大会やスポーツイベント開催の支援	味の素フィールド西が丘では、W.E.リーグや全国レベルの大会が頻繁に行われています。また、荒川河川敷では、スポーツ団体や民間事業者等によるマラソン大会等が行われます。さらに、区内体育館では、全日本パラフェンシング選手権大会等パラスポーツの全国大会が行われ、こうしたスポーツイベントや大会の開催を支援していきます。	スポーツ推進課
都市間スポーツの交流	北区と友好都市の友好親善を深めることを目的として、加盟団体によるスポーツ交流事業を行っていきます。	スポーツ推進課 (北区体育協会)

## (5) 「みる」スポーツの充実

スポーツ人口の拡大を図るため、スポーツを観戦する機会の提供や、大会・教室・イベントを定期的に開催し、区民がスポーツを始めるきっかけを提供します。

また、区内外を含めた観戦のための場の整理・整備を行い、「みるスポーツ」イベントが継続して提供できる場の確保に努めます。

### 重点施策 ① スポーツ観戦の魅力発信

取組名	内容	担当課
スポーツ観戦事業	区内で開催されるスポーツ大会等を観る機会の充実を図ります。パブリックビューイング等でスポーツを観戦することにより、これまでスポーツに関わってこなかった人にも、スポーツに取り組むきっかけをつくっていきます。	スポーツ推進課
【再掲】 地域におけるスポーツイベントの実施	総合型地域スポーツクラブのイベント実施を支援していきます。	スポーツ推進課
【再掲】 【新】アーバンスポーツの展開	スポーツ実施率が低い若い世代に向けて、アーバンスポーツのイベント・体験会等を実施していきます。また、アーバンスポーツの実施に適した用地や場所の整備を検討していきます。	スポーツ推進課
【再掲】 親子や家族で参加できるスポーツ教室やイベントの実施	区立スポーツ施設における親子で参加できるスポーツ教室の拡充や、青少年地区委員会の事業等、親子・家族で参加する機会を推進していきます。	スポーツ推進課 生涯学習・学校地域連携課

### 重点施策 ② スポーツ観戦のための場の整理・整備

取組名	内容	担当課
【新】 スポーツ観戦のための場の整理・整備	アーバンスポーツをはじめとする「みるスポーツ」イベントの開催に向け、区内での観戦場所が限られる現状を踏まえ、区内外を含めた観戦場所の検討及び関係団体との調整を図ります。 また、「北区バリアフリー基本構想」の各地区特定事業計画等に基づいた、障害のある方や高齢者がスポーツを観戦しやすい環境の整備を検討します。	スポーツ推進課

## (6) 情報提供の充実と現状把握

さまざまなスポーツの情報を提供し、区民のスポーツ参加意欲を高めるとともに、必要としている人に情報が届くよう多様な手段を用いた積極的な情報提供に取り組みます。

また、施策の効果的な実施に向けて、アンケート調査や庁内調査を実施し、施策の進捗状況を把握します。

### 重点施策 ① スポーツに関する情報提供の充実

取組名	内容	担当課
積極的な取材の実施と魅力ある情報の発信	区内のスポーツイベントやスポーツ施設等について、プレスリリースや北区HP等の広報活動を通じて、魅力ある情報の発信をしていくことで、区民のスポーツ気運の醸成及び北区のイメージアップを図っていきます。	広報課 シティプランディング戦略課
広報誌による特集記事の掲載	北区ニュース、北区スポーツ推進委員協議会広報誌「スポート・デ・キタ」等を通じて、スポーツ活動の特集記事を適時掲載し、スポーツ活動についての理解及び参加の促進を図っていきます。	スポーツ推進課
映像メディアの活用	J:COM東京北等のメディアを活用し、スポーツイベントやスポーツ教室の映像を発信することで、区民のスポーツへの興味・関心を高めていきます。	スポーツ推進課
さまざまな手段による情報提供の促進	北区ニュースやHP、X(旧Twitter)、Facebook、北区公式LINE等、さまざまな手段を活用し、スポーツ事業を周知していきます。	スポーツ推進課
スポーツ施設における情報提供の充実	デジタルサイネージ(※43)やインターネット、SNSの活用等、より多くの方がスポーツ活動への意識・関心を高められるよう、スポーツ施設における情報提供について検討を進めています。	スポーツ推進課

### 重点施策 ② 計画の現状把握

取組名	内容	担当課
スポーツに関する情報や区民のニーズ等の実態把握	区民やスポーツ団体等から評価する機会を設けるために、「スポーツ活動に関するアンケート調査」等を適時行い、HP等で公表します。	スポーツ推進課
計画の進捗状況評価	本計画における各施策を効果的に実施していくために、庁内への「進捗状況調査」を毎年行い、施策の進捗状況を把握していきます。	スポーツ推進課

基本目標

4

## 多様なニーズに即したスポーツ施設の環境づくり

基本目標	施策の方向性	重点施策
4 多様なニーズに即したスポーツ施設の環境づくり	(1) 区立スポーツ施設の整備・運営	① 拠点となるスポーツ施設の整備 ② スポーツ施設の有効活用
	(2) 多様なニーズ、安全・安心に対応した施設や環境の整備	① ユニバーサルデザイン化の推進 ② スポーツ施設の利便性向上
	(3) 身近なところで運動やスポーツができる場の整備	① 身近なスポーツの場の確保 ② 学校等体育館施設の地域開放の推進 ③ 国・東京都や民間スポーツ施設との協力関係の構築



## (1) 区立スポーツ施設の整備・運営

安全で快適なスポーツ活動の場を提供するため、老朽化した施設の改築や改修を進めるとともに、国有地・都有地の利活用や、地域のにぎわい創出に向けた検討を進めます。

### 重点施策 ① 拠点となるスポーツ施設の整備

取組名	内容	担当課
桐ヶ丘体育館の改築	区民に多様なスポーツ活動の場を提供し、健康づくりに役立つよう、老朽化した桐ヶ丘体育館の改築を行います。なお、改築にあたっては、高齢者や障害のある方等、だれもが利用しやすい施設とするため、ユニバーサルデザイン（※92）の考え方を踏まえ、検討を進めていきます。	スポーツ推進課
既存施設の改修	施設を長寿命化し、これまで以上に安全で快適なスポーツ活動の場を提供するため、老朽化した施設の改修を進めるとともに、多様なニーズに対応するため、多種目での利用が可能な施設の整備を検討していきます。また、砂埃等が発生しやすく、水はけが悪くなっている北運動場グラウンドの人工芝化を実施していきます。 また、「北区バリアフリー基本構想」の各地区特定事業計画等に基づき、障害のある方や高齢者がスポーツに参加しやすい環境の整備を進めていきます。	スポーツ推進課
【新】滝野川体育館を中心としたエリア・デザイン	老朽化した滝野川体育館の改修の機会を捉え、隣接する滝野川公園との一体的な活用によるにぎわい創出等の地域の拠点となる施設整備・運営をめざします。	スポーツ推進課

### 重点施策 ② スポーツ施設の有効活用

取組名	内容	担当課
区立スポーツ施設の利用率向上	スポーツ施設の指定管理者のノウハウを活かし、また、プロスポーツチームやトップアスリート等との連携協力により、区民サービスの向上及び施設の利用率向上をめざします。	スポーツ推進課

## (2) 多様なニーズ、安全・安心に対応した施設や環境の整備

スポーツ施設のバリアフリー整備をすすめ、だれもが安全・安心に利用できる施設や環境の整備を進めるとともに、スポーツ施設の利用にあたって、より利用しやすい仕組みに改善していくとともに、快適に利用していくための環境整備を進めます。

### 重点施策 ① ユニバーサルデザイン化の推進

取組名	内容	担当課
【再掲】 桐ヶ丘体育館の改築	区民に多様なスポーツ活動の場を提供し、健康づくりに役立つよう、老朽化した桐ヶ丘体育館の改築を行います。なお、改築にあたっては、高齢者や障害のある方等、だれもが利用しやすい施設とするため、ユニバーサルデザインの考え方を踏まえ、検討を進めていきます。	スポーツ推進課
【再掲】 既存施設の改修	施設を長寿命化し、これまで以上に安全で快適なスポーツ活動の場を提供するため、老朽化した施設の改修を進めるとともに、多様なニーズに対応するため、多種目での利用が可能な施設の整備を検討していきます。また、砂埃等が発生しやすく、水はけが悪くなっている北運動場グラウンドの人工芝化を実施していきます。 また、「北区バリアフリー基本構想」の各地区特定事業計画等に基づき、障害のある方や高齢者がスポーツに参加しやすい環境の整備を進めていきます。	スポーツ推進課

### 重点施策 ② スポーツ施設の利便性向上

取組名	内容	担当課
【新】 施設予約システムの機能拡充	インターネット予約の拡大及び利用料金のオンライン決済導入により「行かない窓口」を推進し、利用者の利便性向上を図ります。	スポーツ推進課

### (3) 身近なところで運動やスポーツができる場の整備

多様化するニーズに対応するため、だれもが利用しやすい施設となるよう改善を図りながらハード、ソフト両面からスポーツ施設の整備や既存スポーツ施設の有効活用を実施するとともに、多目的広場・健康遊具の整備や学校等体育施設の開放を行い、スポーツに親しめる身近な場所の確保に努めます。

また、国や東京都のスポーツ施設と協力し、地域や学校等がスポーツに取り組める場の提供に努めます。

#### 重点施策 ① 身近なスポーツの場の確保

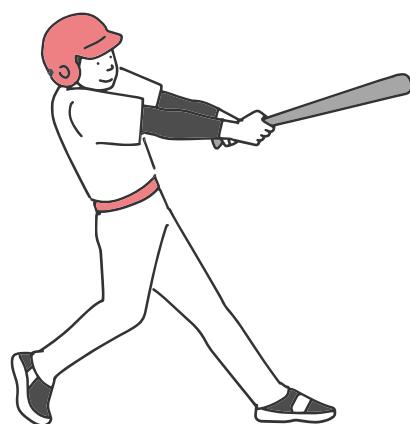
取組名	内容	担当課
コミュニティ・アリーナ（※45）の管理・運営	学校適正配置で閉校した学校施設の体育館を改修し、地区体育館とは異なり、多目的な活動（スポーツ・文化・芸術・健康づくり事業等）が行える集会施設の管理・運営を引き続き行っています。	地域振興課
安全で快適な歩行空間の確保	交通安全対策や緑化整備、歩道と車道の段差解消等により、だれもが快適に移動できる道路整備を進めていきます。	土木政策課 道路公園課
多目的広場・健康遊具の整備	子ども用だけではなく、健康増進にも役立つ遊具類等を設置するため、意見交換会等での地域の意見を踏まえながら、公園整備を進めています。	土木政策課 道路公園課

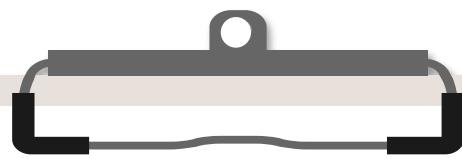
#### 重点施策 ② 学校等体育施設の地域開放の推進

取組名	内容	担当課
地区体育館の整備	働く世代（成人）を中心としたスポーツ活動を推進するため、学校改築等にあわせ、また地域特性を考慮し、関係機関と連携しながら地区体育館化を推進しています。 地区体育館化にあたっては、学校や地域区民の意向、各地域のスポーツ施設の状況等を踏まえて検討します。	生涯学習・学校地域連携課
校庭夜間開放	学校改築等にあわせて、施設の立地等に応じて校庭夜間開放の拡充を検討しています。	生涯学習・学校地域連携課
学校施設の有効活用	それぞれの地域におけるスポーツ事情を踏まえて、学校施設の有効活用について検討を進めています。	生涯学習・学校地域連携課

**重点施策** ③ 国・東京都や民間スポーツ施設との協力関係の構築

取組名	内容	担当課
国の施設との連携	H P S C (※46) 及びその周辺施設等、国のスポーツ施設との連携により、地域や学校等がスポーツに取り組める場の提供に努めています。	スポーツ推進課
東京都障害者総合スポーツセンターとの連携	東京都が設置した、23区で唯一の障害者専用スポーツ施設があることを活かして、北区のパラスポーツの推進のための協力関係を構築していきます。	スポーツ推進課
【再掲】 指定管理者自主事業の拡充	多くの区民参加を促進するために、利用対象の拡大・条件の緩和や時間帯の工夫等を検討していきます。また、働き盛り・子育て世代や障害のある方、女性等、利用者のニーズにあわせた幅広い事業展開ができるよう、自主事業の拡充の検討を進めています。	スポーツ推進課



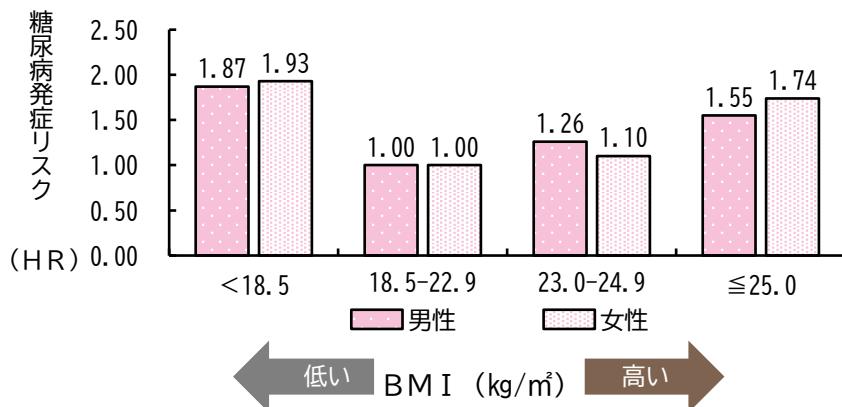


## ～痩せているのに…不健康？～

「痩せていれば健康」と思っていませんか？世界的に見ると、日本人女性は痩せている人の割合が高く、若い女性のおよそ5人に1人はBMIが18.5未満です。

また、仕事や子育てによってスポーツをする時間を捻出できないことを理由に、特に20～40代の女性はスポーツ実施率が低く、北区でも同様の傾向が見られています。しかし、運動不足は肥満や生活習慣病につながるだけでなく、痩せている人にとっても健康を損なうリスクがあることがわかつてきました。

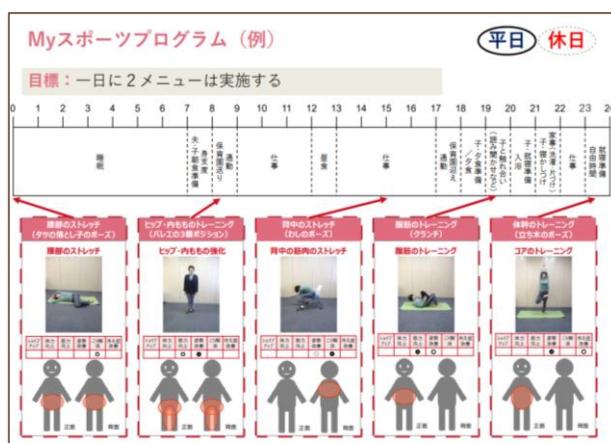
メタボリックシンドロームが生活習慣病のリスクを高めることは、周知の事実となっていますが、実は、運動をせずに食事制限だけで痩せた女性も糖尿病リスクが高い傾向にあると日本糖尿病学会は指摘しています。



出展:Diabetology International Vol3 P92-98 より作図

(著者:Yukako Tatsumi ほか 平成24(2012)年)

スポーツ庁は「My スポーツプログラム」と題し、20～40代女性を対象とした運動プログラムを提案しています。このプログラムの特徴は、わざわざ運動の時間を捻出するのではなく、今ある生活のなかに“ちょっとした”運動を組込む形で取り入れられます。



出展:平成30年度女性スポーツ推進事業(参考資料2-3)「My スポーツプログラム」  
(スポーツ庁・平成30(2018)年度)

[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop11/list/detail/1416017.htm](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop11/list/detail/1416017.htm)

特に女性は、筋力低下による骨粗しょう症や転倒リスクが高まるため、運動は美容だけでなく将来の健康にも直結します。「ながら運動」でも十分効果があるので、日常生活に取り入れてみましょう。運動は、外見だけでなく、内面の輝きも育てる最高の美容法です。

# 第5章 推進体制

## 1 > 各主体の役割分担 >

本計画の推進にあたっては、区民、スポーツ関係団体、民間事業者、区等が、主体的にスポーツ活動を推進するとともに、互いに連携・協働を図ることが重要です。

各主体には以下のような役割が期待されます。

### 区民

基本理念の実現に向け、区民が生活の中に積極的にスポーツを取り入れ、これまでスポーツに縁のなかった人たちを巻き込みながら、スポーツを楽しむ場を共に創出することで、スポーツを通してだれもが主役として輝くことができるよう期待します。

そのため、各種スポーツ教室やイベントへの積極的な参加、スポーツ・健康づくりに関する情報の収集、指導者や支援者としての参画、大会やイベントの応援等、さまざまな場面で、スポーツに携わっていくことが期待されます。

### スポーツ関係団体

行政、各団体間が相互に連携し、区民が生涯を通じて、気軽にスポーツに親しむ機会を提供し、スポーツを通じた地域交流や仲間づくりを推進するとともに、区民の体力づくりや健康づくりの実践、競技スポーツ等の普及、競技人口の拡大、競技力の向上等を推進する役割が期待されます。

### 民間事業者

スポーツクラブ等の民間事業者が持つ人材、知識、情報、施設等の資源を活かし、各種スポーツ大会、スポーツ教室の運営・開催、スポーツ活動の補助等を通じて、区民のスポーツ活動を支援することが期待されます。

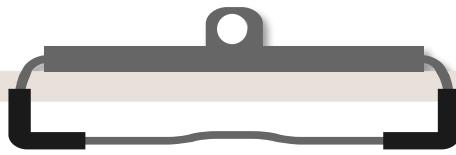
また、指定管理者は、専門的なノウハウを活かし、区民の興味・関心やレベルに応じたさまざまなスポーツ活動を継続的に行える場や機会を創出する役割が期待されます。

以上、各主体が役割を遂行し、スポーツ推進体制を築くために、区には以下のような役割と責務があります。

### 区

各種教室やイベントにあたっては、区民のニーズを的確に捉え、ニーズを踏まえながら、スポーツ、健康、高齢者福祉、障害者福祉、学校教育、観光等の担当部署が一体となって、それぞれの分野において区のスポーツ関連施策を効果的・効率的に実施していき、区民のスポーツの活動を推進していきます。

また、東京都や周辺自治体、スポーツ関係団体等と役割分担を明確にしながら連携・協働し、多様なニーズに対応できるよう役割分担等を提案・協議することで、スポーツ推進体制の整備・充実に努め、効果的・効率的に区のスポーツ施策を推進します。

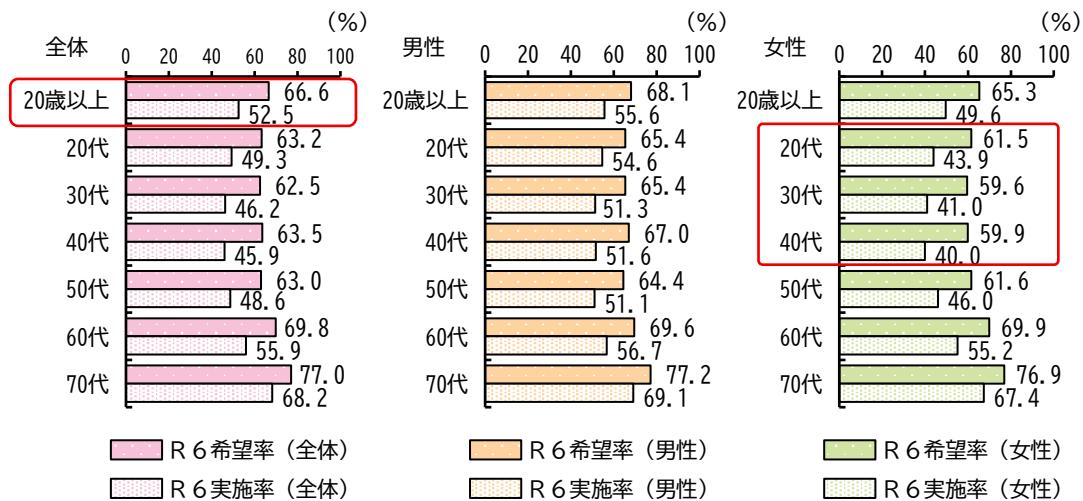


## ～運動の継続は“仕組みづくり”が鍵！～

「運動しなきゃ」と思いながらも、三日坊主で終わってしまう。そんな経験、誰しもあるのではないでしょう。

国の調査では、週1回以上スポーツを実施したいと思う人と実際に実施している人に約 15%の差があることがわかりました。

○ 年代別スポーツ実施希望率とスポーツ実施率



出展:スポーツの実施状況等に関する世論調査(スポーツ庁・令和6(2024)年度)

- 20歳以上の週1日以上の「運動・スポーツ実施率」は 52.5%、週1日以上の「運動・スポーツを実施したいと思う者の割合」は 66.6%と乖離がみられる。
- 特に 20代~40代女性でその乖離が大きい。

実は、運動習慣を身につけるには“意志”よりも“仕組み”が大切です。

運動を続けられない理由として最も多いのは「時間がない」「面倒くさい」などの心理的・環境的要因でした。しかし、これらは工夫次第で乗り越えられます。

まずは「好きな運動」を選ぶこと。ジョギングが苦手なら、ダンスやボール遊びでも OK。心理的に好ましい運動を选ぶことで、継続率が高まるという研究結果もあります。

そして「成果が見える目標設定」。いきなり高い目標を立てるのではなく、「週 22回、15 分歩く」など達成可能な目標から始めてみましょう。達成感は「運動有能感」を高め、習慣化への原動力になります。

運動やスポーツは、体を鍛えるだけでなく、心を整え、人生の質を高める「ギフト」のような存在です。まずは今日、10分だけでも体を動かしてみませんか？その一歩が、未来のあなたを変えるかもしれません。

参考:健康運動の継続意欲に及ぼす心的要因の検討(著者:中村恭子ほか 平成16年1月)

# 参考資料

## 1 ➤ 策定経緯

年	月日	項目	主な内容
令和6 (2024) 年	6月18日	第1回庁内連絡会議	(1) スポーツ推進計画の改定について (2) 北区スポーツ推進計画の概要について (3) 国、都、区の関連計画について (4) 現行計画の進捗状況について (5) 区民アンケート調査について (6) 施設の改修における課題などについて
令和6 (2024) 年	8月1日	第1回検討委員会	(1) 検討委員会の運営について (2) 北区スポーツ推進計画の改定について (3) 北区スポーツ推進計画の概要について (4) 国、都、区の関連計画について (5) 現行計画の進捗状況について (6) 区民アンケート調査について (7) 庁内連絡会の意見等について (8) 北区立スポーツ施設について
令和6 (2024) 年	8月末～ 9月20日	計画策定に関する アンケート調査	アンケート調査の実施
令和6 (2024) 年	12月20日	第2回庁内連絡会議	(1) 区民アンケート調査結果等について (2) スポーツ実施率について (3) eスポーツについて (4) 区民アンケート調査結果からみる区民 のスポーツ活動の現状と課題について (5) 課題のまとめと今後の方向性について
令和7 (2025) 年	1月8日	第2回検討委員会	(1) 区民アンケート調査結果等について (2) スポーツ実施率について (3) eスポーツについて (4) 区民アンケート調査結果からみる区民 のスポーツ活動の現状と課題について (5) 課題のまとめと今後の方向性について
令和7 (2025) 年	2月27日～ 3月6日	第3回庁内連絡会議 (書面開催)	(1) 区立スポーツ施設の整備・運営の考え方について (2) 区立学校施設のスポーツ利用について (3) アーバンスポーツの推進について (4) eスポーツの推進について
令和7 (2025) 年	3月24日	第3回検討委員会	(1) 区立スポーツ施設の整備・運営の考え方について (2) 区立学校施設のスポーツ利用について (3) アーバンスポーツの推進について (4) eスポーツの推進について

年	月日	項目	主な内容
令和7 (2025) 年	5月7日～ 5月13日	第4回庁内連絡会議 (書面開催)	(1) 区立スポーツ施設の整備・充実に向けた取組みについて (2) アーバンスポーツの推進について (3) eスポーツの推進について
令和7 (2025) 年	5月28日	第4回検討委員会	(1) 区立スポーツ施設の整備・充実に向けた取組について (2) アーバンスポーツの推進について (3) eスポーツの推進について (4) 基本理念について
令和7 (2025) 年	6月23日	第5回庁内連絡会議	(1) 第4回検討委員会で挙がった意見及び対応について (2) 第1章～第3章の要点について (3) 施策体系図について (4) 第1章～第3章について
令和7 (2025) 年	7月22日	第5回検討委員会	(1) 第4回検討委員会で挙がった意見及び対応について (2) 第1章～第3章の要点について (3) 施策体系図について (4) 第1章～第3章について
令和7 (2025) 年	9月1日 ～9月5日	第6回庁内連絡会議 (書面開催)	(1) 第5回検討委員会で挙がった意見及び対応について (2) 第1章～3章の変更点について (3) 第4章の要点について
令和7 (2025) 年	10月7日	第6回検討委員会	(1) 第5回検討委員会で挙がった意見及び対応について (2) 第1章～3章の変更点について (3) 第4章の要点について
令和7 (2025) 年	12月10日～ 1月15日	パブリックコメント	パブリックコメントの実施
令和8 (2026) 年	月日	第7回庁内連絡会議	
令和8 (2026) 年	月日	第7回検討委員会	
令和8 (2026) 年	月日	パブリックコメント	パブリックコメント実施結果公表

## 2 東京都北区スポーツ推進計画検討委員会設置要綱

5 北地ス第2852号  
令和6年2月29日区長決裁

### (設置)

第1条 スポーツ基本法（平成23年法律第78号）第10条第1項の規定に基づく北区のスポーツ推進計画（以下「計画」という。）を改定するため、東京都北区スポーツ推進計画検討委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

### (所掌事項)

第2条 委員会は、次に掲げる事項について検討し、その検討結果を東京都北区長（以下「区長」という。）に報告する。

- (1) 計画の改定に関すること。
- (2) その他、区長が必要と認めること。

### (構成)

第3条 委員会は、次に掲げる者のうちから区長が委嘱し、又は任命する委員をもって構成する。

- (1) 学識経験者
- (2) 区内各種団体構成員
- (3) 公募区民
- (4) 区職員

### (委員の任期)

第4条 委員の任期は、委嘱又は任命の日から委員会が第2条の規定による報告をする日までとする。ただし、委員が任期途中で辞任した場合は、その後任者が前任者の残任期間を務めるものとする。

### (組織等)

第5条 委員会に、会長及び副会長を置く。

- 2 会長は、委員の互選によりこれを定める。
- 3 副会長は、会長が指名する。
- 4 会長は、委員会を代表し、会務を総理する。
- 5 副会長は会長を補佐し、会長に事故があるときはその職務を代理する。

### (会議)

第6条 委員会は、会長が招集する。

- 2 前項の規定にかかわらず、最初に開かれる委員会は、区長が招集する。
- 3 委員会は、委員の過半数の出席がなければ、会議を開くことができない。
- 4 会長は、必要があると認めるときは、委員会に委員以外の者を出席させ、意見を聞くことができる。

(専門部会の設置)

第7条 委員会に専門部会を置くことができる。

- 2 専門部会の所掌事務、構成、その他の運営に必要な事項は、会長が別に定める。

(庶務)

第8条 委員会の庶務は、地域振興部スポーツ推進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、委員会の運営に関する必要な事項は、会長が別に定める。

#### 付 則

(施行期日)

- 1 この要綱は、令和6年2月29日から施行する。  
(この要綱の失効)
- 2 この要綱は、委員会が第2条の規定による報告を行った日限り、その効力を失う。

### 3 東京都北区スポーツ推進計画検討委員会委員名簿

(敬称略)

区分	氏名	職業・所属団体等
学識経験者	齊藤 恭平	東洋大学健康スポーツ科学部健康スポーツ科学科教授
	信太 奈美	東京都立大学健康福祉学部理学療法学科准教授
	花内 誠	九州産業大学人間科学部スポーツ健康科学科教授 令和7(2025)年3月31日まで 大正大学地域創生学部地域創生学科教授 令和7(2025)年4月1日から
団体構成員	葉山 相也	東京都北区体育協会会長
	矢壁 彩	東京都障害者総合スポーツセンター (スポーツ支援課地域スポーツ振興係長)
	葛西 大	東京都北区スポーツ推進委員協議会会长
公募区民	秋葉 憲幸	公募区民
	秋葉 美桜	公募区民
区職員	市川 由紀絵	北区立小学校校長会(滝野川小学校長) 令和7(2025)年3月31日まで
	阿久津 光生	北区立中学校校長会(堀船中学校長) 令和7(2025)年3月31日まで
	鷺見 二郎	北区立小学校校長会(滝野川第四小学校長) 令和7(2025)年4月1日から8月31日まで
	小林 保子	北区立小学校校長会(滝野川第四小学校長) 令和7(2025)年9月1日から
	綿貫 正人	北区立中学校校長会(桐ヶ丘中学校長) 令和7(2025)年4月1日から
	村野 重成	福祉部長 令和7(2025)年3月31日まで
	筒井 久子	福祉部長 令和7(2025)年4月1日から
	尾本 光祥	健康部長
	倉林 巧	教育振興部長
	雲出 直子	地域振興部長

6 北地ス第1267号  
令和6年4月30日地域振興部長決裁

(設置目的)

第1条 東京都北区スポーツ推進計画（以下「計画」という。）の策定の府内調整を図るため、計画に係る府内連絡会議（以下「連絡会議」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 連絡会議は、設置目的を達成するため、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 計画策定に関する必要事項についての協議及び意見交換
- (2) 前号に掲げるもののほか、前条に規定する目的を達成するために必要な事項

(構成)

第3条 連絡会議の構成は、別表のとおりとする。

(委員の任期)

第4条 委員の任期は、第2条に定める事務が終了するまでとする。

(座長及び副座長)

第5条 連絡会議に座長及び副座長を置く。

- 2 座長は、地域振興部スポーツ推進課長の職にある者をもって充てる。
- 3 副座長は、教育振興部教育政策課長の職にある者をもって充てる。
- 4 座長は、連絡会議を総理する。
- 5 副座長は、座長を補佐し、座長に事故あるとき又は座長が欠けたときは、その職務を代行する。

(招集等)

第6条 連絡会議は、座長が招集する。

- 2 座長は、必要に応じて、委員以外の者を連絡会議に出席をさせて、意見を述べさせ又は説明をさせることができる。

(代理出席)

第7条 別表に規定する職にある者が連絡会議に出席できない場合には、当該職員が指名する職員が代理して出席することができる。

(庶務)

第8条 連絡会議の庶務は、地域振興部スポーツ推進課において処理する。

#### 付 則

この要領は、地域振興部長専決の日から施行する。

別表（第3条関係）

地域振興部スポーツ推進課長
教育振興部教育政策課長
政策経営部企画課長
政策経営部経営改革・公共施設再配置推進担当課長
総務部総務課長
総務部営繕課長
総務部副参事（設備・保全担当）
地域振興部地域振興課長
福祉部高齢福祉課長
福祉部長寿支援課長
福祉部障害福祉課長
健康部健康政策課長
子ども未来部子ども未来課長
まちづくり部都市計画課長
まちづくり部まちづくり推進課長
土木部土木政策課長

## 5 ➤ 用語解説

NO.	用語	解説
1	トップアスリート	プロスポーツ選手やオリンピック出場選手等、高度な競技力を有する競技者を指す。
2	生涯スポーツ	だれもが生涯の各時期にわたって、それぞれの体力や年齢、目的に応じて、いつでも、どこでも、だれとでも、いつまでも、主体的にスポーツに親しむことであり、生涯スポーツ社会の実現は日本をはじめ、多くの国で重要な政策課題となっている。
3	スポーツ基本計画	スポーツ基本法の理念を具体化し、今後の日本のスポーツ施策の具体的な方向性を示すものとして、国、地方公共団体及びスポーツ団体等の関係者が一体となって施策を推進していくための指針として位置付けられるもの。
4	障害者・障害のある方	障害者基本法に基づき、身体障害、知的障害、精神障害（発達障害を含む）、その他の心身の機能の障害がある人について、「障害者」「障害のある方」とする。
5	スポーツ基本法	昭和36（1961）年に制定されたスポーツ振興法（昭和36（1961）年法律第141号）を50年ぶりとなる平成23（2011）年に全部改正し、スポーツに関し、基本理念を定め、国及び地方公共団体の責務並びにスポーツ団体の努力等を明らかにするとともに、スポーツに関する施策の基本となる事項を定めた法規。 制定から14年が経過し、スポーツを取り巻く社会環境が大きく変化したことから、令和7（2025）年6月20日に、令和7年法律第71号として改正された。
6	レガシー	遺産。スポーツ・社会・環境・都市・経済の各分野で長期的に残っていく「有益性の高い影響全般」のこと。その中には競技施設のような「有形」のものもあれば、「無形」のものもある。
7	スポーツ・インテグリティ	スポーツにおける公正性、誠実性、倫理性を総称する概念。競技者、指導者、運営者等、すべての関係者がルールを尊重し、不正行為や不適切な言動を排除することで、スポーツの価値と信頼を守ることを意味するもの。
8	ユニバーサルスポーツ	年齢、性別、障害の有無やスポーツの得意・不得意等に関わらず、その場にいるだれもが一緒に楽しめるスポーツのこと。既存のスポーツのルールや用具を修正、変更及び新しくつくるなどの対応を行い実施する。
9	介護予防	高齢者が要介護状態等となることの予防または要介護状態等の軽減もしくは悪化の防止を目的として行うもの。
10	eスポーツ	「エレクトロニック・スポーツ」の略で、広義には、電子機器を用いて行う娯楽、競技、スポーツ全般を指す言葉であり、コンピューターゲーム、ビデオゲームを使った対戦をスポーツ競技として捉える際の名称
11	アーバンスポーツ	3×3バスケットボール、スポーツクライミング、スケートボード、ブレイキン（ブレイクダンス）等、広い競技場等を必要とせず、音楽やファッショニ等の要素も加わったスポーツ。

NO.	用語	解説
12	国立スポーツ科学センター	(J I S S : Japan Institute of Sports Sciences) : 日本の国際競技力向上に向け、スポーツ科学・医学・情報の分野から支援を行う拠点。日本オリンピック委員会や各競技団体と連携し、各専門領域の調査・研究を推進するとともに、その成果を踏まえて競技者・指導者等への支援を行っている。
13	味の素ナショナルトレーニングセンター	(N T C : National Training Center) : 国立スポーツ科学センターと一体となった、国際競技力向上のための強化活動拠点。
14	味の素フィールド西が丘	国立スポーツ科学センターにあるサッカー専用の球技場。昭和47(1972)年に国立西が丘競技場として建設された。サッカーフィールドは、国際試合、天皇杯予選、全日本大学選手権、関東大学リーグ、全日本女子選手権、全国高校選手権等に幅広く利用されている。
15	東京都障害者総合スポーツセンター	東京都における障害のある方の健康増進及び社会参加の促進を目的とする障害者専用のスポーツ施設。
16	地区体育館	区民の体力増進とスポーツ振興を図ることを目的として、教育委員会が指定した区立小・中学校の体育館・武道場のこと。
17	校庭夜間開放	区民の体力増進とスポーツ振興を図ることを目的として、教育委員会が指定した区立小・中学校の校庭のこと。
18	スポーツ推進委員	区市町村におけるスポーツを推進するため、事業の実施に係る連絡調整並びに住民に対するスポーツの実技の指導その他スポーツに関する指導及び助言を行う（スポーツ基本法第32条第2項に規定）非常勤公務員。
19	総合型地域スポーツクラブ	人々が、身近な地域でスポーツに親しむことのできる新しいタイプのスポーツクラブで、①子どもから高齢者まで（多世代）、②さまざまなスポーツを愛好する人々が（多種目）、③初心者からトップレベルまで、それぞれの志向・レベルにあわせて参加できる（多志向）、という特徴を持ち、地域住民により自主的・主体的に運営されるスポーツクラブを指す。
20	ニュースポーツ	グラウンド・ゴルフやキンボールスポーツ等、一般的には、だれもが、いつでも気軽に親しむことができるスポーツ種目のこと。20世紀後半以降に考案された種目や外国での歴史は古いため、日本ではあまり知られていない種目のスポーツを含む。
21	パブリックビューイング	スタジアムや公園・広場の特設会場等に設置された大型スクリーンで、別の会場で行われているスポーツの試合を観戦すること。また、それを目的としたイベント。
22	デフリンピック	デフ (Deaf) とは、英語で「耳がきこえない」という意味で、4年に1度開催される耳がきこえない・きこえにくいアスリートのための国際スポーツ大会。
23	リトミック	リズム表現教育を体系化した音楽教育方法のこと。
24	認定こども園	教育・保育を一体的に行う施設で、幼稚園と保育所の両方の良さをあわせ持っている施設。

NO.	用語	解説
25	体組成測定	体を構成する組織である筋肉や脂肪、骨等を測定し、筋肉量や体脂肪量、骨量、基礎代謝量等を算出する。
26	フレイル	加齢により心身の機能が低下し、生活機能の維持が困難となりつつある状態を指す。厚生労働省は、健康と要介護の中間に位置する段階として位置づけ、予防の重要性を示している。
27	通いの場	住み慣れた地域で暮らし続けるために年齢や心身の状況等に関わらず、人と人がつながる活動を行う場所のこと。
28	日本パラスポーツ協会	昭和 40（1965）年に設立された、日本の障害者スポーツの普及・振興を図り、また国際舞台で活躍できる選手の育成・強化を担う統括組織。
29	パラスポーツ指導員	公益財団法人日本パラスポーツ協会及び加盟団体等が、公認パラスポーツ指導者制度に基づき資格認定する指導者のこと。 日本国内のパラスポーツの普及と発展をめざし、パラスポーツの環境を整備する上で専門的な知識、技術を有する人材の養成・資質向上を目的として指導にあたる。
30	東京都スポーツ協会	東京都におけるスポーツの統一組織。スポーツを振興し、東京都民の体力向上及び健康増進を図る一方、豊かな人間性を育み、競技スポーツを発展させることも目的としている。
31	包括協定を締結している大学	東京家政大学・東京家政大学短期大学部、学校法人東洋大学、学校法人帝京大学、女子栄養大学、学校法人東京成徳学園、国立大学法人お茶の水女子大学の 6 大学。 大学が持つ人的、知的、物的資源を活用し、教育、文化、産業、健康、環境、まちづくり、防災・防犯等の地域課題の解決をすることにより、豊かな地域社会の創造をめざすことを目的に、包括協定を締結することを「北区基本計画 2010」に位置づけ、平成 22（2010）年度から順次、6 校の大学と協定を締結した。
32	東京都スポーツ推進委員協議会	スポーツ推進委員及びスポーツ推進委員会（地域委員会）の資質の向上と機能の強化を図り、東京都のスポーツ振興に寄与するとともに、社会の変化に応じた地域スポーツの推進に係る事業を行い、地域スポーツの発展に寄与することを目的とした一般社団法人。
33	東京都障害者スポーツ協会	東京都に在住する障害のある方の心身の健康の保持増進と自立、社会参加の促進を図るため、スポーツの奨励振興に関する諸事業を行い、もって障害のある方の福祉の向上に寄与することを目的とした公益社団法人。
34	学校ファミリー	通学区域の重なる幼稚園・小学校・中学校からつくる近隣複数校園のネットワーク。授業交流や教員研修の合同実施、児童・生徒の学校行事の交流等、1 校だけではできないことを複数校園で協力して実践し、質の高い教育を実現することを目的とする北区独自の教育システム。
35	サブファミリー	学校ファミリーにおいて、中学校 1 校と通学区域の重なるいくつかの小学校・こども園からなる組み合わせをサブファミリーと呼ぶ。

NO.	用語	解説
36	放課後子ども総合プラン (わくわく☆ひろば)	平日の放課後や土曜日、夏休み等の長期休業期間中に、小学校で子どもたちの安全・安心な活動場所（居場所）を提供する事業。
37	部活動指導補助員	中学校部活動の休・廃部を防止し、部活動を円滑かつ効果的に推進するため、専門的な知識や技能を用いて顧問教員の指導方針のもとに適切な指導・協力ができる、校長が指導依頼した者。
38	学校支援ボランティア	学校・家庭・地域が協力した教育をめざして、地域の方が学校教育に参加する取組み。
39	部活動指導員	学校の教育計画に基づき、生徒の自主的、自発的な参加により行われるスポーツ、文化、科学等に関する教育活動（学校の教育課程として行われるものと除く。）である部活動において、校長の監督を受け、技術的な指導に従事する者のこと。
40	運動指導員	「おたっしゃ教室」等の介護予防教室で運動や体操を指導する指導員。
41	JOC	(Japanese Olympic Committee)：オリンピック憲章に基づく日本の国内オリンピック委員会のこと。
42	オリンピック・ムーブメント	（国際オリンピック委員会 IOC）のもとで行われる、オリンピックのあるべき姿（オリンピズム）を世界中の人々によく知ってもらい、その考え方を大きく広げていく活動のこと。東京 2020 大会の開催も、オリンピック・ムーブメントの活動の一つ。
43	デジタルサイネージ	屋外・店頭・公共空間・交通機関等、あらゆる場所で、ディスプレイ等の電子的な表示機器を使って情報を発信するメディアを指す。
44	ユニバーサルデザイン	「すべての人のためのデザイン」を意味し、年齢や障害の有無、体格、性別、国籍等にかかわらず、できるだけ多くの人にわかりやすく、最初からできるだけ多くの人が利用可能であるようにデザインすること。
45	コミュニティ・アリーナ	豊島北コミュニティアリーナと新町コミュニティアリーナがあり、スポーツ（バレー・ボール・バスケットボール・バドミントン・卓球等）、文化芸術（講演会・劇団練習・ダンス・コーラス）、健康づくり（筋力アップ教室）等、多目的に利用できる場として設置している。
46	HPSC	(High Performance Sport Center)：オリンピック競技とパラリンピック競技を一体的に捉え、国立スポーツ科学センター（JISS）と味の素ナショナルトレーニングセンター（NTC）が持つスポーツ医・科学研究、スポーツ医・科学・情報サポート及び高度な科学的トレーニング環境を提供し、各種スポーツ資源の開発等を行う機関。

刊行物登録番号

●-●-●

## 東京都北区スポーツ推進計画

令和 8 (2026) 年 3 月



発 行：東京都北区地域振興部スポーツ推進課  
〒114-8503

東京都北区王子1-11-1 北とぴあ10階

区 HP

電 話：03(5390)1134(ダイヤルイン)

区 HP：<https://www.city.kita.lg.jp/culture-tourism-sports/sports/index.html>

スポーツ推進課の取組みは右記コードよりご確認ください。



きたいを超える東京北区

令和8(2026)年3月

二次元  
コード