

東京都北区  
スポーツ  
推進計画  
—概要版—  
(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

## (1) 計画策定の背景と趣旨

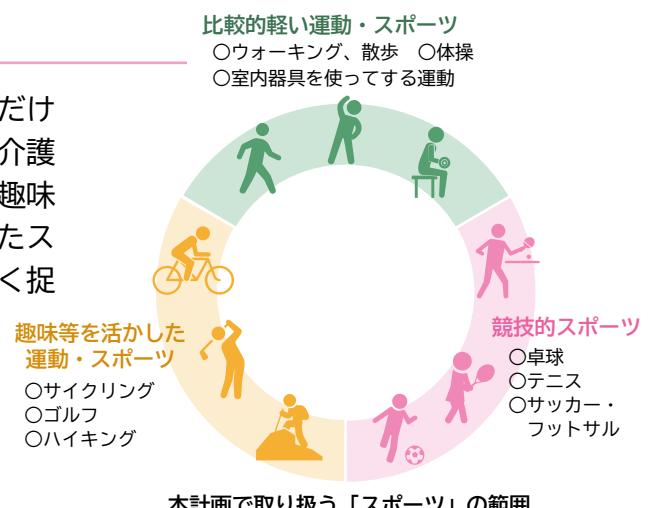
スポーツは、体を動かしながら健康を保つだけでなく、チームによる活動や仲間づくり、応援やサポートを通じて心を育み、生活や地域社会を豊かにする力を持っています。また、パラスポーツの理解・啓発への取組みは、障害のある人との人の相互理解の推進に向けた重要な手段として位置づけられています。

区では、令和5（2023）年10月に策定された北区基本構想の3つの基本目標のうちの1つである「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」の実現をめざし、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）年を始期としたスポーツ推進計画を策定しました。

## (2) スポーツの捉え方

区では、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<sup>(※)</sup>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）まで、スポーツとして幅広く捉えております。

※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若しくは悪化の防止を目的として行うもの。



- ◆ 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。



## (3) 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。

## (4) 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。

## (1) 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・地域等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



## 地域スポーツ活動の活性化への取組み

- 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ができる運動の周知
- 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

- 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



## 施設・環境への取組み

- 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

- 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

## (1) 基本理念

本計画では、基本理念を以下のように設定し、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」「みる人」「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。

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

### 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、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、障害の有無に関わらず、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。

### 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。

### 4 多様なニーズに即したスポーツ施設の環境づくり

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、誰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。

### (3) 数値目標

#### ○ 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



#### ● 働き盛り・子育て世代のスポーツ実施率

週に1日以上スポーツを行う30歳から64歳までの割合



#### ● 女性のスポーツ実施率

週に1日以上スポーツを行う18歳から49歳までの割合



#### ○ 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



#### ○ 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



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

### (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ことで、身体を鍛えるだけでなく社会性も育まれ、生涯を通じてスポーツに取り組む地盤が作られます。幼児期から遊びを通じて体を動かす楽しさを知り、スポーツへの興味を高める機会を増やします。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
- ② 学校体育に関する活動の支援
- ③ スポーツ体験・運動遊びの参加機会の拡充

## (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、多くのライフイベントにより、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

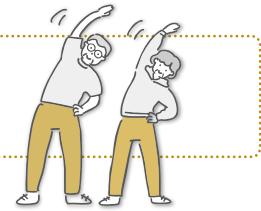
- ① 子育て世代の運動習慣の形成
- ② 成人向けの運動・スポーツの啓発

## (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は、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、健康増進と生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
- ② 高齢者のいきがいづくり・介護予防事業の推進



## (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
- ② スポーツを始めるきっかけづくり
- ③ 新たなスポーツを活用した運動習慣の形成

## 目標

## 2

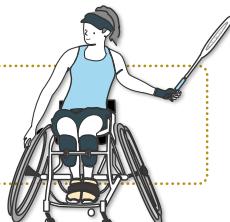
## パラスポーツを楽しめる環境づくり

## (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、生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
- ② 障害者がスポーツを継続できる場の充実



## (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、誰もが楽しめるスポーツイベントを開催し、区民の交流や運動・スポーツの機会を提供します。また、ボッチャ等のパラスポーツ体験会や情報発信を通じて、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
- ② パラスポーツを支える人材の育成と活用

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

### (1) スポーツを支える人材の育成・活躍

生涯スポーツの推進に向け、地域の指導者を支援し、指導者の確保と資質向上を図ります。また、競技団体等と連携し、地域におけるリーダーを育成するとともに、スポーツ団体やボランティア等スポーツを「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
- 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

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。

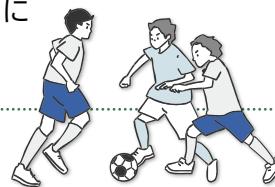
また、スポーツ関係団体の活動に対する支援等により、安定的な活動環境の充実を図ります。

#### 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
- ② 北区体育協会等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

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 学校ファミリーにおけるスポーツ交流の推進
- 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

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
- 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

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
- 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

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
- ② 計画の現状把握

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

### (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、滝野川体育館を中心とした地域特性に応じたエリア一帯のまちづくりの検討を進めます。

### 重点施策

- ① 拠点となるスポーツ施設の整備
- 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

スポーツ施設のバリアフリー整備をすすめ、誰もが安全・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
- 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

多様なニーズに応えるため、利用しやすい施設への改善を進め、スポーツ施設の整備や活用を図ります。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、国や東京都の施設と協力し、地域や学校がスポーツに取り組める場所の提供をめざします。

### 重点施策

- ① 身近なスポーツの場の確保
- ② 学校等体育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

## 東京都北区スポーツ推進計画【概要版】

刊行物登録番号  
●-●-●

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

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。



北区HP