



## 計画策定の趣旨

スポーツが有する価値や意義、期待される役割の重要性を踏まえ、市民だれもが健康で幸せに過ごせるまちを目指し、スポーツの推進を通じて、本市の豊かで活気あるまちづくりに寄与することを目的として定められた計画です。

## 計画の期間

計画の期間は2020（令和2）年度から2029（令和11）年度までの10年間を基本とします。

## スポーツの基本的な考え方

### スポーツの力

- スポーツは、喜びや感動を与えてくれます。**  
アスリートが真剣に勝負している姿が、多くの人を感動させるように、年齢や性別、国籍、障害の有無などに関わらず、だれもがスポーツから享受できる楽しさは、スポーツが根源的に有している力です。
  - スポーツは、人間的な成長を促します。**  
スポーツを継続的に実施することは、体力向上や健康の維持・増進に寄与するとともに、ルールに基づくゲームを通じて、仲間とのチームワークやフェアプレイの精神を育み、人間的な成長を促します。
  - スポーツは、人と人をつなぎます。**  
スポーツをみたり、地元チームを応援したりする中で感じる想いを共有したいという気持ちは、人と人をつなぎ、新たな出会いや交流が生まれ、人の輪が広がる起点になります。
  - スポーツは、地域づくりにつながります。**  
スポーツを通じて、市民と市民、市民と来街者、市民と地元民間企業などとのつながりが生まれ、新たな取り組みが始まり、地域の産業に波及するなど、社会経済的な効果を生み出すことが期待されます。
- スポーツには、市民生活の質の向上という役割を果たす力が秘められているのです。**  
こうしたスポーツが持つ力を、日々の生活の中にバランスよく取り入れながら、豊かな多摩市をつくっていきたいと考えます。

### スポーツの定義

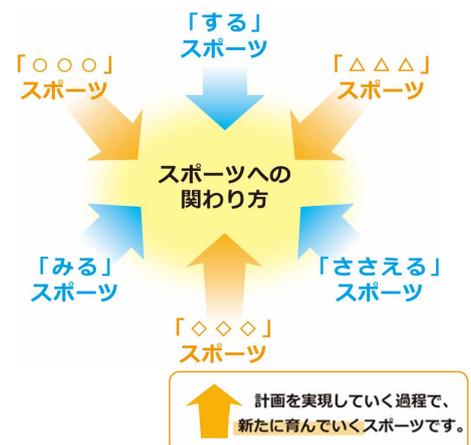
ルールに基づいて勝敗や記録を競う競技スポーツだけでなく、健康づくりのウォーキングや体操、介護予防のトレーニング、子ども同士や親子での遊び、学校での体育活動、体操やダンスなどの身体活動、自然に親しむ野外活動やレクリエーションなども含めて、スポーツとして定義します。

### スポーツへの関わり方

自分が「する」だけでなく、家族や友人が汗を流す姿をみて応援する、スポーツ大会の運営に協力するなど様々な関わり方があります。

本計画では、「みる」、「ささえる」関わり方についても、スポーツ推進の観点から大切な取り組みとして位置付けます。

また、本計画の推進過程において、多摩市らしいスポーツへの関わり方を新たに育んでいきたいと考えます。



# 基本理念

本計画全体を貫き、基本となる普遍的な考えとして、「健康」「活力」「共生」を基本理念として定めます。



<b>健康</b>	市民の誰もが生涯にわたり心身共に「健康」に暮らせることを目指します。
<b>活力</b>	時代の変化に対応しつつ「活力」を持ちながら暮らせることを目指します。
<b>共生</b>	思いやりの心を育み、すべての市民が「共生」しながら暮らせることを目指します。

# 基本目標

## スポーツで創り出す「みんなが笑顔」でつながるまち 多摩

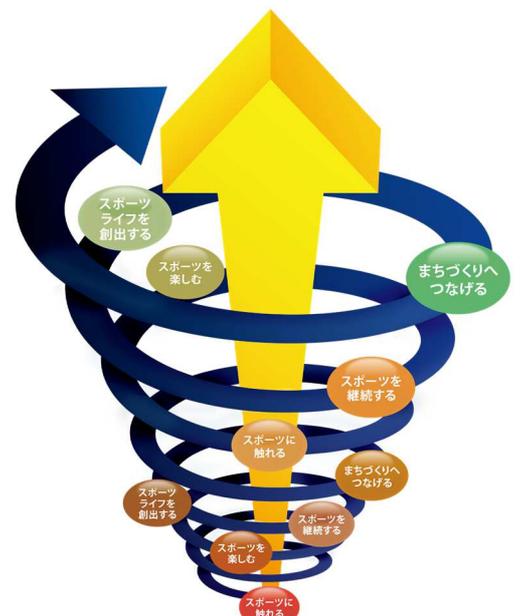
本市で生活する市民をはじめ、本市で働き・学び・遊ぶ来街者なども含め、本市に関わるすべての人がスポーツを通じてつながり、笑顔になれるまちづくりを目指します。

# 施策体系の考え方

スポーツによる効果を地域やまちづくりへと広げていきます。

仲間づくりから安全・安心な地域活動、活気ある地域づくりへと広がっていくスポーツの取り組みを進めていきます。

<b>施策の柱1</b> <b>スポーツに触れる</b>	「いつでも」「どこでも」「だれでも」を合言葉に、スポーツと接する身近な機会や場を生み出します。
<b>施策の柱2</b> <b>スポーツを楽しむ</b>	市民一人ひとりがライフステージなどに応じてスポーツを楽しめる環境を共に創り出していきます。
<b>施策の柱3</b> <b>スポーツを継続する</b>	地域資源や多様な機会などを活かして、無理なく継続できるスポーツ環境の充実を図ります。
<b>施策の柱4</b> <b>スポーツライフを創出する</b>	健康に加えて、仲間づくりなど、スポーツのあるライフスタイルの創出に向けた取り組みを応援します。
<b>施策の柱5</b> <b>まちづくりへつなげる</b>	仲間づくりから安全・安心な地域活動、活気ある地域づくりへと広がっていくスポーツの取り組みを進めていきます。



〈5つの施策の柱 イメージ〉

5つの施策の柱は、「1 スポーツに触れる」から始まり、「5 まちづくりへつなげる」へと至る一連の流れを構成しています。

さらに、この流れは、「5 まちづくりへつなげる」から「1 スポーツに触れる」へと回帰し、らせん状の好循環を生み出しながら広がっていくことにより、基本目標を実現していく継続した施策のあり方も示しています。

# 施策の展開

※★：重点施策

※〈取り組み例〉：本市の事業も含めて様々な取り組みが行われている中の1つの事例

## 1 スポーツに触れる

スポーツをする機会の少ない市民やスポーツから遠ざかっている市民も含めて、すべての市民が日常生活でスポーツに触れるきっかけを大切にします。

スポーツに接しスポーツの良さを実感できるよう、自分のペースで興味や関心に基づき日常生活の中に気軽にスポーツを取り入れる取り組みを進めます。

### 1 街なかにスポーツのある風景づくり★

〈取り組み例〉

- 遊歩道などを活用したウォーキングイベント
- スポーツの街なかデモンストレーション
- 街なかでのダンスなどの発表・披露 など



〈参考事例〉東京2020テストイベント  
「READY STEADY TOKYO-自転車競技（ロード）」

### 2 健康チェックから始めるスポーツ

〈取り組み例〉

- 健康診断の促進
- 体力測定の実施
- 健康講座の実施 など



### 3 日常生活で実践するスポーツ

〈取り組み例〉

- ラジオ体操やウォーキングの促進
- 花壇の手入れなどのガーデニング活動
- 健康体操や簡単なトレーニングの紹介 など

### 4 応援やボランティア活動から始めるスポーツ

〈取り組み例〉

- 地域のアスリートの応援
- スポーツボランティア活動
- 外部指導員制度の活用 など



### 5 アスリートと触れ合う機会の充実

〈取り組み例〉

- 地域のアスリートによるスポーツ体験教室の実施
- トップスポーツなどの試合への招待 など

## 2 スポーツを楽しむ

年齢・性別・国籍・障害の有無などに関わらず、すべての市民が自らの興味や関心、またペースで、自分らしくスポーツを楽しむことを大切にします。

ライフステージに応じて楽しむスポーツの機会やあり方を提案し、世代を超えてさらに豊かな交流へと成長していく取り組みを進めていきます。

### 1 親子が触れ合うスポーツ機会の充実

〈取り組み例〉

- 子どもと保護者が一緒に参加できる事業の実施
- 子どもと保護者が安全に遊べる環境の充実 など

### 2 小中学生が楽しめるスポーツの拡充

〈取り組み例〉

- 各種スポーツ体験教室の実施
- 外遊びの推進 など



### 3 高校生や大学生の興味・関心に沿うスポーツの充実

〈取り組み例〉

- 高校生や大学生に人気のあるスポーツを楽しめるスポーツ教室
- 民間スポーツクラブとの連携
- スポーツを楽しむ場所・設備の充実 など