

## 4 働く世代が手軽にできる スポーツの普及・啓発★

### 〈取り組み例〉

- 市内ウォーキングコースの紹介
- 企業へのスポーツ実施の呼びかけ
- 健康、スポーツ情報の提供 など



〈参考事例〉 遊歩道を活用した

様々なウォーキングマップ

## 5 高齢者がいきいきする スポーツの拡充

### 〈取り組み例〉

- アダプテッド・スポーツ
- 還暦野球などのシニアスポーツの推進
- TAMA フレイル予防プロジェクト (TFPP) など

## 6 だれもが楽しめるスポーツ環境の創出★

### 〈取り組み例〉

- だれもが参加できるスポーツ事業の実施
- 障がい者スポーツ推進のための事業
- ニュースポーツの普及 など



〈参考事例〉 ニュースポーツ体験教室

### 用語解説

アダプテッド・スポーツ：障がいのある人・高齢者・子ども・女性などが参加できるよう、身体条件などに適応させたスポーツのこと

ニュースポーツ：レクリエーションの一環として気軽楽しむことを主眼とした身体活動

既存のスポーツ(種目)をアレンジしたものやプレー環境を改変したものなど、老若男女のハンディの差が少なく、適度な運動量でルールがやさしい、生涯を通じて楽しめるスポーツ

## 3 スポーツを継続する

スポーツを楽しみながら継続していくことで、体の健康だけでなく達成感・充実感・爽快感なども増していきます。

スポーツをする多様な場や機会とともに、スポーツを続けたいようになるように、また、プログラムなどの内容も豊富にしていくような取り組みを進めていきます。

### 1 レベルアップに向けた支援

#### 〈取り組み例〉

- トレーニング相談会
- 街なかでのダンスなどの発表・披露
- 上位大会への選手派遣 など



### 2 身近な施設・場所を活用した スポーツの展開

#### 〈取り組み例〉

- コミュニティセンターや集会施設などを活用した体操教室
- ウォーキングの促進（歩いた距離がわかる案内表示の設置など）
- 学校開放事業の運用 など

### 3 特色のあるスポーツ施設の有効活用

#### 〈取り組み例〉

- 市民ニーズなどに対応した施設更新および事業の充実
- 民間活力を活かした施設整備や事業の実施などスポーツ施設の魅力向上
- スポーツ施設の維持管理および更新等に関する計画策定 など

### 4 スポーツ団体の活動支援★

#### 〈取り組み例〉

- 体育協会などスポーツ団体への活動支援
- 外部指導員制度の活用
- スポーツ少年団のコーチへの勧誘 など



〈参考事例〉

健康スポーツ指導者バンク

出典：公益財団法人群馬県

スポーツ協会公式 HP

### 5 多種多様なスポーツ機会の提供

#### 〈取り組み例〉

- 大学やプロスポーツと連携したスポーツ体験教室の実施
- 企業と連携したスポーツイベント
- ニュースポーツの普及 など



## 4 スポーツライフを創出する

スポーツによる健康増進や仲間づくりなどの効果を広げ、生活の中にスポーツを楽しむ場面や時間がある、そうしたスポーツライフの創出を目指します。

スポーツライフの創出は、スポーツを通じて市民が形成する文化でもあるという視点を持ち、豊かな市民生活が培われていくように、取り組みを進めていきます。

### 1 スポーツを通じた健康づくり

〈取り組み例〉

- 健康づくり推進員による身体活動（スポーツ、運動）事業
- 地域リハビリテーション活動支援事業（リハビリテーション専門職の派遣）
- 生活習慣病予防の啓発

など

### 2 学びにつながるスポーツライフ

〈取り組み例〉

- アウトドア体験事業の実施
- 自然体験事業の実施
- 地域課題発見型のウォーキングの実施 など



### 3 スポーツを通じた生きがいづくり

〈取り組み例〉

- アダプテッド・スポーツ
- スポーツボランティア活動
- 生涯学習活動 など



### 4 スポーツを通じた仲間づくり★

〈取り組み例〉

- だれもが参加できるスポーツ事業の充実
- パブリックビューイング など



〈参考事例〉 参加者が一体となったパブリックビューイング

## 5 まちづくりへつなげる

スポーツには、人を元気にするだけでなく、人と人との関係性を深め、地域やまちを元気にする効果もあります。

スポーツを通じて、人や地域に様々な効果をもたらし、「スポーツによるまちづくり」へと拓かれていく施策の展開を目指します。

### 1 「まちの活力」へつなげるスポーツ

〈取り組み例〉

- 企業と連携したスポーツイベントの実施
- ショッピングセンターなどで実施するスポーツイベント
- ラジオ体操と同時開催する手づくりマルシェ など

### 2 スポーツによる安全・安心のまちづくり活動の推進

〈取り組み例〉

- 街なかでのラジオ体操やウォーキングによる防犯の取り組み
- 地域でのスポーツ教室などを活用した見守り活動 など



### 3 スポーツを通じた地域活動の担い手づくりの支援

〈取り組み例〉

- スポーツ推進委員による指導
- 新たなスポーツ人材の発掘
- 介護予防リーダーによる地域介護予防教室

など

### 4 スポーツによる地域コミュニティ活動の促進★

〈取り組み例〉

- 市民運動会などの地域活動
- 環境活動に伴うスポーツの啓発 など



〈参考事例〉 青少協地区委員会が共催する地域運動会

### 5 スポーツを通じた共生社会の創出

〈取り組み例〉

- だれもが参加できるスポーツ事業の充実
- 障がい者スポーツ推進のための事業

など

## 推進に向けて～3つの推進力 "3C"～

計画の実行性を確保し、実効性を高めていくために、3つ(Communication :コミュニケーション、Collaboration :コラボレーション、Cultivation :カルティベーション)を本計画の推進力として位置付け、地形・立地・自然・人材・大学・企業など多様な地域資源に恵まれた本市にあって、豊かなまちづくりを願う市民の想いを、スポーツを通じて実現する運動的な展開(ムーブメント)を推進するエンジンとします。

さらに、これらは一つひとつの取り組みではなく、相互に連携・補完し合うことで相乗効果を高めるものです。

### Communication : コミュニケーション < 情報・対話 >

情報の共有を通じて、出会いや交流の機会が拡大し、市民や事業者による来街者などの市外への情報発信など、新たな展開の可能性も芽生えてきます。

こうした過程で生まれる対話を通じて、相互理解や新たな関係づくりが生まれ、一人ひとりの取り組みの輪が広がっていくことが期待されます。

### Collaboration : コラボレーション < 協働・共創 >

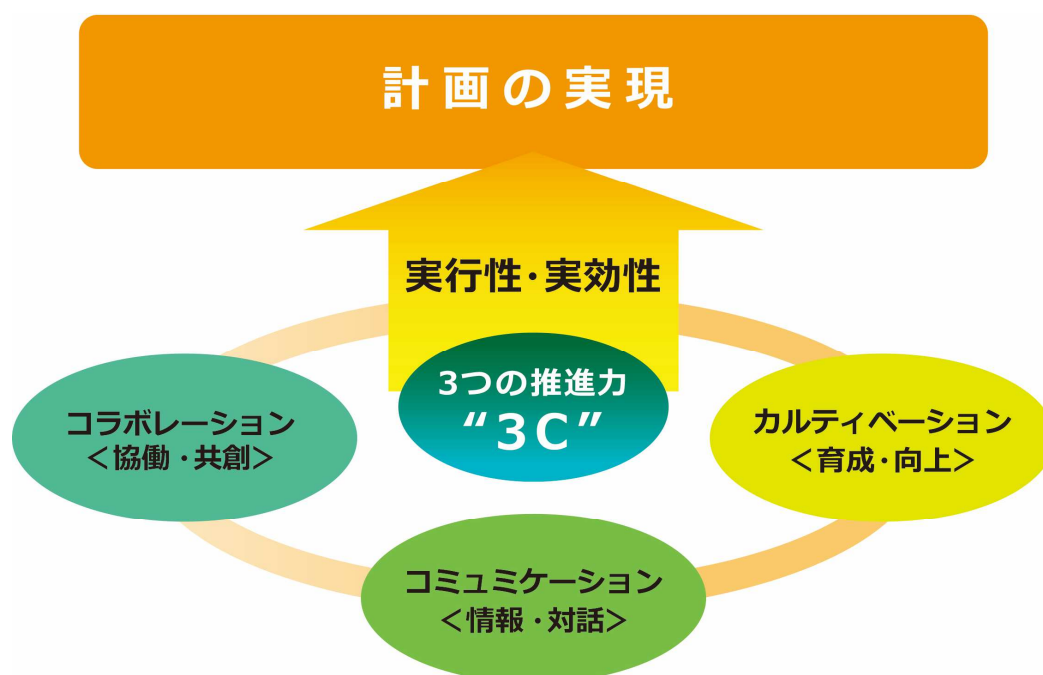
本市において、これまで培ってきた市民参画や協働関係をさらに発展させ、共に助け合い、共に創り出すという関係を構築する中で、市民が集う「場」づくりや地域活動の「担い手」づくりへとつながることを目指します。

このような取り組みにより、各地域でのコミュニティ形成や世代横断的な協力関係づくりのきっかけに、スポーツが役立っていくことが期待されます。

### Cultivation : カルティベーション < 育成・向上 >

次世代へと成果をつなぎながら取り組みを発展させていくために、スポーツを通じた人材の発掘や育成などを意識的に進めていきます。

こうした中で、スポーツと生活文化が融合し、スポーツを楽しむ日常生活や市民活動などを誇れる文化が育っていくことが期待されます。



この概要版は、「多摩市スポーツ推進計画」の本編をもとに作成しています。本編は、市内各図書館や多摩市公式ホームページで見ることができます

本編はこちらから



多摩市スポーツ推進計画【概要版】  
発行日：2020(令和2)年1月  
発行：多摩市  
編集：くらしと文化部スポーツ振興課  
〒206-8666 東京都多摩市関戸六丁目12番地1  
TEL 042(375)8111 (代表)

印刷物番号 31-38

