

II 基本理念・基本目標



1 多摩市の特長・課題

1-1 これまでの取り組み

コミュニティづくり

1971(昭和 46)年に多摩ニュータウンの最初の入居が諏訪・永山地区で行われ、これ以降様々な地域からたくさんの方が本市に移り住み、新しい生活を始めました。

このような状況の中で、近隣住民同士のつながりや地域への愛着を育むため、仲間づくりや地域コミュニティづくりに力を入れ、市民が集い、交流できる場づくりに取り組んできました。地域づくりの拠点となるコミュニティセンターや集会所などの施設を整備し、より多くの市民が文化やスポーツ活動に親しめる場所を提供し、コミュニティ活動から地域のつながりを強めてきました。なお、これらコミュニティセンターの運営は、その地域の住民によって担われており、市民協働のまちづくりの大きな成果でもあります。



唐木田コミュニティセンター「からきだ菖蒲館」

スポーツ推進

本市のスポーツ推進は、このようなコミュニティづくりの一環として、様々な事業展開やスポーツ施設の整備・充実を図ってきました。

市内にある9つの公園に設置されたテニスコートでは、各地域のテニスクラブを中心に、テニスを通じた地域でのコミュニティ育成、スポーツ振興、住民の健康増進などに積極的に取り組んできました。公園内にスポーツ施設が点在していることは、本市の特長の一つです。

また、全小中学校の校庭や体育館を広く市民にも貸し出す学校開放事業を行い、地域のスポーツ活動の幅をさらに広げ、促進してきました。



奈良原公園庭球場

1-2 将来に向けた取り組み

市制施行からおおよそ 50 年が経過し、社会構造や人の意識など、時代が大きく変化し、本市においても様々な課題が見えてきました。

多摩ニュータウン開発に伴い、都市基盤が急速に整備され人口も増加しました。現在は全国的に少子高齢化が進む中、本市の老年人口(65 歳以上)は 3 割弱と高い割合になっています。元気な高齢者の活動の場や活躍の機会を充実させていくことが必要です。

また、時代の変化とともに、公共施設については求められる機能や役割に変化が生じ、年月を経て、現在多くの公共施設が更新の時期を迎えています。スポーツ施設についても同様な状況下にあることから、『(仮称)体育施設に関する個別施設計画』を策定し、市民の安全なスポーツ活動を推進していくため、基本的に現行施設を最大限有効活用し、計画的に更新・充実させていくことが必要です。



和田公園球技場

このような市全体の課題を解決し、将来にわたり、市民一人ひとりが健康で幸せを実感できる、笑顔があふれる多摩市をつかっていくために、「健幸まちづくり」に関する様々なスポーツの取り組みを実践していきます。

例えば、多摩ニュータウンの歩車分離した「遊歩道」、また、新選組や鎌倉武士も歩いたとされる古き多摩の面影を色濃くし残した「多摩よこやまの道」を使って、市民の皆さんが楽しみながらまちを歩くことを促進する取り組みを推進しています。



多摩よこやまの道

1-3 スポーツに関連する特長と課題

このようなまちづくりを進めてきた本市において、本計画を策定するにあたり、市民ワークショップや関係団体へのヒアリングでの市民の意見などを踏まえ、今の市民が考える、スポーツに関連する本市の主な特長と課題について、以下のように整理しました。

市民活動が活発な地域性【人】

- ・元気な高齢者が多い（要介護認定率は都内で最も低い）。
- ・市民活動が活発である（人口10万人あたりNPO法人数は都内26市で2番目に多い）。
- ・各地域の公園などでのラジオ体操が盛んである。

〈課題〉 市民の自主性を尊重し、自発的な取り組みへの支援が求められています。

豊かな自然環境【自然】

- ・みどりが豊かで、街なかを歩いていて四季や風を感じる場所が多い。
- ・桜などの樹木や花がきれいなスポットが点在している。
- ・丘陵地や坂が多く、起伏に富んだ変化を楽しめる地形である。

〈課題〉 自然や地形などを活かしたスポーツによる魅力の向上が望まれます。

身近な場所で運動が可能【場所】

- ・公園が多くある（1人あたりの市立公園(都市公園)の面積は、都内26市で最も広い）。
- ・道路幅が広い（全公道合計平均幅員は、都内26市で最も広い）。
- ・遊歩道のネットワークが整備されている（歩車分離され安全に移動できる）。

〈課題〉 身近な場所で取り組めるスポーツの可能性を広げることが大切です。

数多い充実した施設【施設】

- ・陸上競技場やテニスコート、球技場や野球場などの屋外のスポーツ施設が多い。
- ・武道館や温水プールなど、特色ある施設がある。
- ・小中学校の校庭や体育館を利用してスポーツができる（全小中学校が利用可能）。

〈課題〉 既存の施設を有効に活用しながら特色ある取り組みが求められています。

民間企業や大学の立地【企業・大学など】

- ・プロスポーツチームと連携できる（東京ヴェルディ、読売巨人軍など）。
- ・全国的にも有名な民間企業が多く立地している。
- ・多くの大学が立地している。

〈課題〉 民間企業や大学などと連携・協力したスポーツの推進が期待されます。

※本頁のデータは、2019(令和元)年8月現在に確認できたものです。

2 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。

健康

健康は、豊かに充足した生活を送っていくための基礎となる理念です。

少子高齢社会が進展する中、高齢者をはじめ働く世代や子どもまで、それぞれの世代がライフステージに合わせた健康づくりを進めていくことが求められています。

市民のだれ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。

活力

活力は、市民が元気で、まちや地域も活気のある状態を表す理念です。

情報通信技術の進展など社会経済構造の急速な変化に伴うライフスタイルの多様ななどに対応した、人も地域も持続可能なまちづくりが求められています。

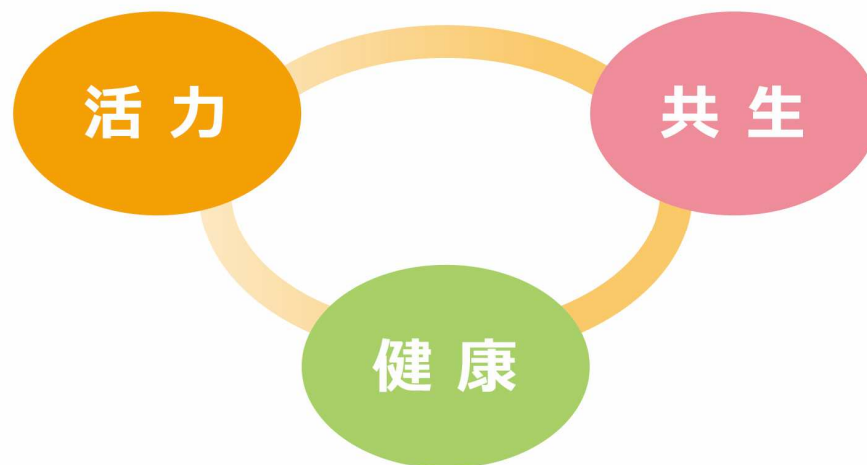
時代の変化に対応しつつ「活力」を持ちながら暮らせることを目指します。

共生

共生は、様々な人が支え合いながら共に生きていく方向性を示す理念です。

ダイバーシティ（多様性）やソーシャル・インクルージョン（社会的包摂）という考え方が注目される中、国籍、性別、世代、宗教、障害の有無、身体的特徴などの違いを超えて認め合い、尊重し合う共生社会を実現することが求められています。

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。



用語解説

ダイバーシティ：人に関して用いる場合には、一人ひとりの個性を尊重し、お互いの多様性を認め合おうとする考え方

ソーシャル・インクルージョン：すべての人々が排除や孤立することなく、社会の中で共に支え合おうという考え方

3 基本目標

基本理念（「健康」「活力」「共生」）に基づき、基本目標（目標とする10年後のまちの姿）を次のとおり掲げます。

スポーツで創り出す「みんなが笑顔」でつながるまち 多摩

「みんなが笑顔」は本市の『第五次多摩市総合計画』の将来都市像で使われているキーワードです。

安全で安心して快適に暮らすことができるまちや地域で、すべての市民がいきいきと幸せに日々を過ごしている状態を表します。

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。

本市は、北部に多摩川を臨み、南部には多摩丘陵のみどり豊かな自然や多摩ニュータウン開発などにより都市基盤が整備された住宅都市として発展してきました。こうした環境に多くの市民が様々なコミュニティを形成し、地域の歴史や文化を育んできました。

社会経済情勢やライフスタイルなどの変化が著しい中、スポーツがきっかけとなって市民一人ひとりの健康づくりが促進されるとともに、地域資源を活かしながら多様な文化が融合しつながることで、人も地域も活気のある多摩市らしいまちづくりを推進します。



4 施策体系の考え方

基本目標の実現に向けて、施策の柱を設定します。

これら施策の柱は、施策の策定にあたり、個々の施策の基本的な方向性を示す指針です。

施策の柱1 **スポーツに触れる**

まずはスポーツに触れるきっかけをつくることから展開していきます。

「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。

施策の柱2 **スポーツを楽しむ**

スポーツを楽しむ心や文化を育みます。

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。

施策の柱3 **スポーツを継続する**

スポーツの楽しさを再体験し豊かにします。

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。

施策の柱4 **スポーツライフを創出する**

スポーツをきっかけに自分らしく生活することを大切にします。

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。

施策の柱5 **まちづくりへつなげる**

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。

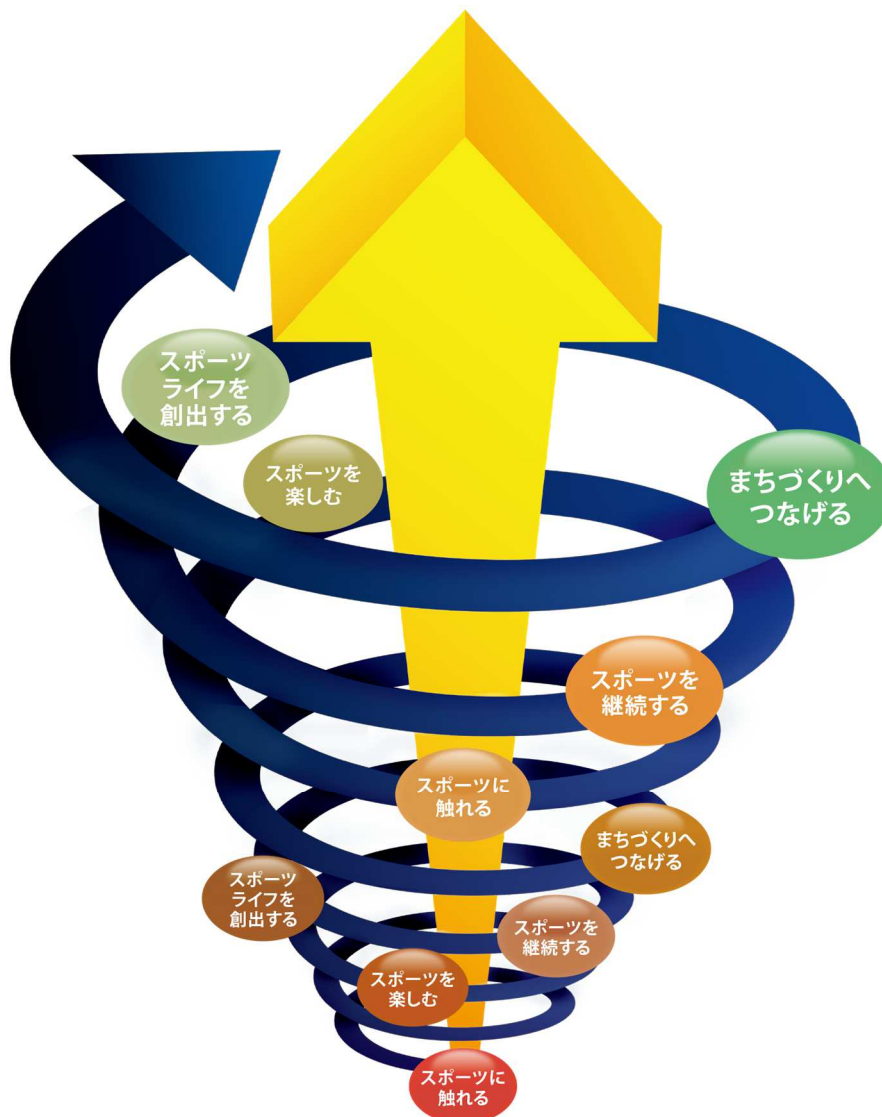
5つの施策の柱は、「1 スポーツに触れる」から始まり、「5 まちづくりへつなげる」へと至る一連の流れを構成しています。

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。

こうした好循環な流れを通じて、60%以上の市民が週に1回以上スポーツをしている現状を、多くの市民と一緒にさらに発展させていきます。

〈5つの施策の柱 イメージ〉

スポーツで創り出す「みんなが笑顔」でつながるまち 多摩



5 施策の体系

〈基本理念〉

健康

活力

共生

〈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

〈施作の柱〉

1 スポーツに触れる

2 スポーツを楽しむ

3 スポーツを継続する

4 スポーツライフを創出する

5 まちづくりへつなげる

- ・重点的に展開する施策を「重点★」として示しています。
- ・計画を実現する〈推進に向けて〉については「3つの推進力」として整理してあります。詳しくは、P.51をご覧ください。

〈施策 (★ = 重点施策)〉

- 1-1 街なかにスポーツのある風景づくり ★
- 1-2 健康チェックから始めるスポーツ
- 1-3 日常生活で実践するスポーツ
- 1-4 応援やボランティア活動から始めるスポーツ
- 1-5 アスリートと触れ合う機会の充実

- 2-1 親子が触れ合うスポーツ機会の充実
- 2-2 小中学生が楽しめるスポーツの拡充
- 2-3 高校生や大学の興味・関心に沿うスポーツの充実
- 2-4 働く世代が手軽にできるスポーツの普及・啓発 ★
- 2-5 高齢者がいきするスポーツの拡充
- 2-6 だれもが楽しめるスポーツ環境の創出 ★

- 3-1 レベルアップに向けた支援
- 3-2 身近な施設・場所を活用したスポーツの展開
- 3-3 特色のあるスポーツ施設有効活用
- 3-4 スポーツ団体の活動支援 ★
- 3-5 多種様なスポーツ機会の提供

- 4-1 スポーツを通じた健康づくり
- 4-2 学びにつながるスポーツライフ
- 4-3 スポーツを通じた生きがいづくり
- 4-4 スポーツを通じた仲間づくり ★

- 5-1 「まちの活力」へつなげるスポーツ
- 5-2 スポーツによる安全・心のまちづくり活動推進
- 5-3 スポーツを通じた地域活動の担い手づくり支援
- 5-4 スポーツによる地域コミュニティ活動の促進 ★
- 5-5 スポーツを通じた共生社会の創出

〈推進に向けて〉

〈情報・対話〉
コミュニケーション

〈協働・共創〉
コラボレーション

〈育成・向上〉
カルティベーション

Ⅲ 施策の展開



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、すべての市民が気軽に親しみやすいスポーツ環境を形成するために、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。

1-1 街なかにはスポーツのある風景づくり★

学校の部活動や地域のスポーツクラブ（またはスポーツ少年団）などに参加していない小中高生、仕事や家事・子育てなどで自由な時間が取りづらい市民なども含めて、街なかでスポーツを楽しめるような取り組みを進めていきます。

例えば、市内各所に張り巡らされた遊歩道を活用したウォーキングイベントや多くの人が集まる街なかでスポーツのデモンストレーションを行うなど、日常生活にスポーツの風景があることで、関心や興味を喚起していきます。

【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〉



多くの市民が、街なかでトップレベルのスポーツに触れたテストイベント

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

東京 2020 オリンピック競技大会の自転車競技ロードレースにおいて、世界のトップアスリートが多摩市のまちを駆け抜けます。2019（令和元）年7月21日にテストイベントが行われ、聖ヶ丘の住宅街をはじめ、見通しの良い南多摩尾根幹線道路や多摩ニュータウン通りなどを猛スピードで走るアスリートたちの姿を、多くの市民が沿道で観戦し、自転車競技ロードレースの迫力を肌で感じました。

※【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つの事例です。
各施策の内容をイメージしやすいように市民のご意見を踏まえ、掲載しています。

1-2 健康チェックから始めるスポーツ

自分の体力や体の状態を確認することは、健康な状態を保ちたいと意識することにつながり、スポーツを始めるきっかけになります。

高齢者などスポーツから遠ざかっている市民も、健康チェックをきっかけに、スポーツへの関心を高める取り組みを進めていきます。

【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

〈参考事例〉



数種類の測定結果から自分の体力を知ることができる
体力測定

体力測定

多摩市立総合体育館や温水プールでは、毎年体育の日に行う快汗スポーツDAYなどの機会に、自分の体の状態を把握するのに有効な「体力測定」を行っています。

体力測定は、自分の体の状態や体力を知るとも良い機会であり、スポーツをする動機付けにつながります。

測定結果をもとに、その人に合った健康維持やスポーツに関するアドバイスを行っています。

1-3 日常生活で実践するスポーツ

新たにスポーツを始めようと一念発起しなくても、日常生活で既に行っている身体活動をスポーツとして捉えて、気軽にできる取り組みを進めていきます。

例えば、日課のラジオ体操やストレッチ、趣味のガーデニングや散歩などをスポーツとして意識的に行うことで、充実感やリフレッシュ感を得ながら実践していきます。

【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

〈参考事例〉



公園内の花植え活動をするボランティアを対象にしたコミュニティ花壇講習会

公園内の花植え活動

多摩市には多くの公園があり、多くのボランティアが公園に花を植え、魅力的な公園の景観をつくっています。公園にきれいな花を咲かせようという思いに加え、「せっかくならスポーツとしても楽しもう！」と意識的に取り組むことで、さらなる充実感や達成感を得られます。

日常で行っている身体活動を利用するだけで、無理なくスポーツに親しめます。

1-4 応援やボランティア活動から始めるスポーツ

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には、地元のアスリートの応援やスポーツ関連のボランティア活動などの機会の提供に努めます。

スポーツ関連のボランティア活動については、小中学校の部活動や地域のスポーツクラブ（またはスポーツ少年団）などをはじめ、子どもたちのスポーツを支える活動も積極的に支援していきます。

【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

〈参考事例〉



テストイベントでコース上に資機材を設置するコースサポーター

東京 2020 テストイベントでのボランティア活動

2019（令和元）年7月21日に行われた自転車競技ロードレースの東京2020 テストイベントでは、市民の皆さんがコースサポーターとして活動し、アスリートが安全に走行できるように資機材の設置・撤去や、応援に来る観戦者や歩行者の誘導などを行い、大会運営を支えました。

1-5 アスリートと触れ合う機会の充実

スポーツ観戦をきっかけに、経験したことのないスポーツに挑戦したり、しばらく遠ざかっていたスポーツを再開したりすることもよくあります。

地元のアスリートと交流することで、スポーツから遠ざかっている市民が関心を持つなど、市民がスポーツの魅力を感じる機会をつくります。

【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

〈参考事例〉



プロの技術が学べる
ヴェルレンジャーサッカー教室

いっしょにスポーツ楽しみ隊！ヴェルレンジャー

市内の小中学生を対象に、東京ヴェルディのコーチがサッカーをはじめとする様々なスポーツ教室を開催し、事業を通じて子どもたちにスポーツの楽しさを伝えています。

多摩市をホームタウンとするプロサッカーチーム「東京ヴェルディ」と市は、まちづくりの推進に関する基本協定を結び、両者が持つ人材・資源を活かしたスポーツ推進活動を行っています。

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。

2-1 親子が触れ合うスポーツ機会の充実

子どもと保護者がスポーツを通じて一緒に楽しめる機会を充実させます。

子どもと保護者のスキンシップや触れ合いをつくりだすとともに、参加者の子ども同士、保護者同士の交流も促進します。

【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

〈参考事例〉



子どもたちがのびのび遊べる
プレイルーム

多摩市立総合体育館 第7スポーツホール（幼児室）

多摩市立総合体育館の第7スポーツホールは、小学生未満の子どもと保護者を対象とした、いつでも気軽に利用できるプレイルームです。

室内にはトランポリンやマット、ボールなどがあり、子どもたちが自由に体を動かせる場であると同時に、保護者同士のコミュニケーションの場にもなっています。

2-2 小中学生が楽しめるスポーツの拡充

学校の部活動や地域のスポーツクラブ（またはスポーツ少年団）などに参加していない子どもや、部活動にないスポーツを楽しみたい子どもなど、様々な子どもたちが自分らしくスポーツを楽しむことができる多様な機会の提供が求められています。

スポーツ関連団体と連携しながら、生涯にわたってスポーツに親しむ基礎を育てること、健康の保持増進と体力の向上を図ることを念頭に置きながら、取り組みを進めていきます。

【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

〈参考事例〉



子どもたちの元気な声援が飛び交う試合会場

はちたま卓球大会

市内に10カ所ある児童館では卓球が盛んで、卓球教室などが行われています。本市と近隣市の八王子市が合同で開催する「はちたま卓球大会」では、多くの小中学生が日頃の練習の成果を発揮して卓球を楽しんでいます。

勝敗にこだわらず、他市の子どもたちと交流し、親交を深める良い機会になっています。

2-3 高校生や大学生の興味・関心に沿うスポーツの充実

部活動に参加していない高校生や運動不足を感じている大学生などへのスポーツ機会の提供も大切です。

民間スポーツクラブなどと連携して、興味・関心に沿ったスポーツを楽しむとともに、機会の提供などの環境づくりもあわせて進めていきます。

【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

〈参考事例〉



自分のペースで無理なく
ヨガを楽しんでいる様子
(出典：スポーツ庁公式 HP)

ゆる部活

神奈川県厚木市などでは、競技志向の強いこれまでの部活動とは違い、スポーツの得意・不得意に関わらず、体力の向上やスポーツの楽しさを実感することを目的とした部活動が行われています。

ヨガ同好会、軽運動部など、スポーツは苦手だけど体を動かしたい、メインとなるスポーツの競技力向上や、体のメンテナンスのためにさらにスポーツをしたいという子どもの多様なニーズに応える新しい部活動です。

運動不足の子どもが、スポーツに親しむ機会としても注目されています。

2-4 働く世代が手軽にできるスポーツの普及・啓発★

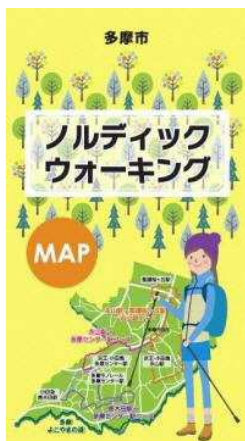
仕事・家事・子育て・介護などで忙しくて、スポーツをする時間を確保しづらい働く世代にとって、生活習慣病予防や健康増進も含めたスポーツの普及が求められています。

例えば、通勤途中や家事などの合間を利用して気軽にできるプログラムを紹介する取り組みや、市内事業所に社員の健康維持・増進に向けた活動の実施を呼びかけるなどの取り組みを進めます。

【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

日本一長い遊歩道の活用

多摩市の遊歩道は、全長41kmと全国の遊歩道の中で日本一の長さを誇ります。車道と分離されて整備された遊歩道は、安全に歩くことができるので、日々のウォーキングやランニングに最適です。

市内には遊歩道を活用した様々なウォーキングコースや散策を楽しめるコースがあり、ウォーキングイベントなどの催しも開催されています。

まちに出て、歩くスポーツを楽しみましょう！

2-5 高齢者がいきいきするスポーツの拡充

スポーツは健康増進だけでなく、生きがいづくり、仲間づくりなどの効用もあります。

介護予防・フレイル(虚弱)予防による社会参加も含めて、高齢者がいきいきと元気に暮らし、スポーツを通じてQOL(クオリティ・オブ・ライフ)を高められるような取り組みを進めます。

【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

〈参考事例〉



サッカー未経験の女性も参加しやすいウォーキングサッカー

ウォーキングサッカー

南豊ヶ丘フィールドでは、「ウォーク(歩く)」と「サッカー」が融合した新しいスポーツ「ウォーキングサッカー」が行われています。

通常のサッカーよりルールが簡単で、体力に自信のない方も楽しめるスポーツなので、多くのシニア世代の方が楽しんでいます。

自分のペースでプレーできる有酸素運動でありながら、通常のウォーキングの3倍以上の消費活動量があり、身体的にも効率の良い運動効果が期待できます。新陳代謝も上がり、痩せやすい体になるのでダイエットにもお勧めです。

用語解説

フレイル(虚弱)：加齢により心身が弱ってきた状態。初期の段階ならば筋力トレーニングなどにより、一定の機能回復が可能とされている。

QOL：Quality of Lifeの略。一人ひとりの人生の質や社会的にみた生活の質のこと

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

2-6 だれもが楽しめるスポーツ環境の創出★

年齢・性別・障害の有無などに関わらず、だれもがスポーツを楽しむことができる環境づくりを大切にします。

特に、障がい者については、障害の種類や程度を踏まえつつ、娯楽や余暇活動としてスポーツを楽しめる機会づくりに努めるとともに、障がい者をサポートする人への支援を進めます。

【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〉



様々なニュースポーツができる体験教室
(左：シャフルボード、右：ディスクゴルフ)

ニュースポーツ体験教室

多摩市スポーツ推進委員は、市民スポーツの普及・振興のための事業などを行う市民の方々です。市民の皆さんが「ひとりひとつの生涯スポーツを持つこと」を目指し、だれもが気軽に参加できるニュースポーツの体験教室を開催しています。

レクリエーションの一環として、気軽に楽しむことを目的としたニュースポーツには様々な種目があります。今まで知らなかった様々なニュースポーツを体験することで、今の自分に合ったスポーツと出会うことが期待できます。

用語解説

ニュースポーツ：レクリエーションの一環として気軽に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くなるように、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。

3-1 レベルアップに向けた支援

初心者から経験者まで、レベルアップのニーズなどにも対応可能なスポーツプログラムの充実や競技スポーツ選手の育成を支援します。

成果を表現する場や市民の相談を受ける機会を設けるといった取り組みなども含めて、体育協会や民間スポーツクラブなどと連携しながら進めていきます。

【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

〈参考事例〉



自分に合ったメニューで筋力アップ！

パーソナルプログラム

多摩市立総合体育館のトレーニングルームでは、運動目的や健康状態に合った運動計画をトレーナーと相談しながらつくることができます。

運動計画をつくることで、実現可能な目標に向かってステップアップしながらスポーツを継続することができます。

3-2 身近な施設・場所を活用したスポーツの展開

遊歩道などでのウォーキングやサイクリング、公園でのラジオ体操など、日頃利用している身近な場所を活用したスポーツを広げていきます。

また、地域でスポーツをする場所を確保する観点から、団地の集会施設やコミュニティセンター、小中学校などの公共施設のさらなる有効活用を図ります。

【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

〈参考事例〉



館内のホールを利用した、
愛宕かえで館のストレッチ・ヨガ教室

コミュニティセンターで行われる体操教室

市内のコミュニティセンターでは、会議室やホールを使って、体操教室やスポーツ教室が行われています。

時間がない、スポーツ施設まで行くのが億劫だなど、スポーツ施設に行くことが難しくても、身近な施設で簡単に体を動かす環境が多摩市にはあります。

3-3 特色のあるスポーツ施設の有効活用

武道館や温水プール、キャンプ練習場などの特色ある施設を活かした魅力あるスポーツの展開を進めます。

また、市民ニーズ、利用状況、老朽化状況、民間などスポーツ施設設置状況、財源の確保、ライフサイクルコスト縮減などの多様な視点を踏まえながら、多くの市民がスポーツに親しめるスポーツ施設を維持していくため、計画的に施設の更新・充実を図っていきます。

【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

〈参考事例〉



空手道の稽古の様子



多摩市立武道館・陸上競技場など
改修後イメージ図

多摩市立武道館

多摩市立武道館では、各種武道の練習・大会などが行われています。また、体操やかたるた大会などにも幅広く使用できる施設です。

2020（令和2）年4月には、冷暖房対応の空調機器の設置やバリアフリー対応を基本とした改修工事を終え、多くの市民がスポーツを楽しむことの出来る施設としてリニューアルオープンします。

用語解説

ライフサイクルコスト：建築物などの施設維持および運営に係るコストの総計

3-4 スポーツ団体の活動支援★

本市のスポーツ振興は、多くの団体や市民の活動によって支えられています。

体育協会をはじめ、地域のスポーツ団体・住民有志で運営している活動まで、地域のスポーツを支える幅広い活動が自立的・継続的に運営されるよう支援に努めます。

また、スポーツ団体の活動支援を通して、競技スポーツ選手の技術力向上を支援します。

【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〉



派遣された健康スポーツ指導員によるスポーツ教室
(出典：公益財団法人群馬県スポーツ協会公式 HP)

健康スポーツ指導者バンク

群馬県スポーツ協会が行っている健康スポーツ指導者バンクは、地域や職場および各種スポーツ教室などの場面で、年齢や体力に応じたスポーツ指導をする指導者を紹介し派遣する制度であり、様々な種目で指導員が登録されています。

指導員として活動を希望する人は所定の講習会を受講し、全過程を修了することで指導員として登録されます。

3-5 多種多様なスポーツ機会の提供

年齢や性別、障害の有無などに関わらず、市民がいろいろなスポーツと出会う機会をつくり、スポーツが楽しくできる環境をつくることで継続性を高めます。

大学やプロスポーツチーム、民間企業などと連携して、普段なかなか体験できないスポーツの体験教室や魅力的なスポーツイベントの実施を図るなど、市民の興味や関心を広げるような取り組みを進めます。

【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

〈参考事例〉



陸上競技部の学生による短距離走の指導

国土舘大学との連携事業

市内に体育学部のキャンパスを構える国土舘大学は、市と様々な連携事業を行っています。例えば、小学生を対象に陸上競技教室を開催しています。教えてくれるのは、陸上競技部の学生たちです。

参加する子どもたちは、日々学生が練習する競技場で、体育学部に所属する学生の迫力あるプレーを目の当たりにしたり、学生からのレベルの高い指導を受けたりしながら、「短距離走」「走り幅跳び」「走り高跳び」「投運動（やり投げ）」の基礎を学びます。

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、市民一人ひとりのライフスタイルに見合う形で、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。

4-1 スポーツを通じた健康づくり

スポーツを行うことによる病気予防や健康の維持・増進などの効用を体感することで、働く世代や高齢者をはじめそれぞれのライフステージにおいて、スポーツの大切さを感じてもらえる機会をつくります。

保健・福祉の専門家などと連携しつつ、楽しく健康を保てるように取り組みを進めていきます。

【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

〈参考事例〉



たくさんの仲間と楽しく歩く月例ウォーキング

多摩市健康づくり推進員

多摩市健康づくり推進員は、市の委嘱を受け、地域の皆さんが健康になれるようにウォーキングや健康体操・料理など各種講座の企画・運営をしています。

月例ウォーキングは、申し込み不要で気軽に参加できるイベントです。月1回市内3カ所のエリアで開催しています。

4-2 学びにつながるスポーツライフ

学校での部活動や地域のスポーツクラブ（またはスポーツ少年団）などに参加していない小中高生、また高齢者などをはじめ多くの市民に向けて、スポーツを通じて学習できる機会をつくれます。

例えば、川遊びをしながら楽しむ環境学習や、実践を伴ったキャンプなどの野外活動など、学ぶ楽しさを感じながらスポーツに関われる取り組みを進めます。

【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

〈参考事例〉



子どもたちが自然の中で遊びながら学ぶ
プレーパーク（冒険遊び場）

大谷戸プレーパーク TAMA

大谷戸プレーパーク TAMA は、子どもたちが自主的、自発的に、いろいろな遊びや自然体験活動を行うことができる広場です。

ここでは既成の道具ではなく、その場にあるものを使って自分で自由に遊びを作っていきます。その中で、どこが、何が、どうしたら危険か？ということを経験し、子ども同士で教え合いながら身につけてもらうことを大切にしています。保護者や地域の方々も一緒に活動することができます。

4-3 スポーツを通じた生きがいづくり

退職後や子どもの自立後に、何か始めたいと思っている市民や楽しみを見つけたい市民に向けて、生きがいづくりにつながるスポーツの機会をつくります。

例えば、スポーツ経験や年齢、性別に関係なく参加できるようルールを定めて楽しめるスポーツやスポーツボランティア活動など、世代を超えた交流にもつながるように、取り組みを進めていきます。

【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

〈参考事例〉



現在の生活や将来を考えるきっかけとなる応援本

あなたの「生き方・老い方」応援本

この本は、市民の皆さんが健康と幸せを獲得しやすい環境をつくることを目的に、住み慣れたまちで自分らしくいきいきと暮らし続けるためのコツをまとめた多摩市のオリジナルテキストです。体を動かすことの大切さや、人とのつながりづくりが健康と幸せに与える影響など、40歳以降の方にぜひ学んでほしい知識が詰まっています。

4-4 スポーツを通じた仲間づくり★

体を動かすこと・みること・応援することなどを一緒に体験することは、世代を超えた仲間づくりのきっかけとなります。

スポーツを通じた市民同士・市民と来街者などとの交流により、多くの仲間が生まれるような取り組みを進めていきます。

【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

パブリックビューイング

2018（平成30）年12月、J1参入プレーオフ決定戦に臨む東京ヴェルディを市民みんなに応援しようと、多摩市立総合体育館でパブリックビューイングを開催しました。

試合の展開を見守りながら、良いプレーがあった時はみんなで大盛り上がり！多くの方と一緒に応援することで、参加者同士の絆も深まりました。

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用もあります。

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。

5-1 「まちの活力」へつなげるスポーツ

スポーツをきっかけとして、活力ある地域づくりへとつながっていくような取り組みを支援していきます。

例えば、市内の商店会や民間事業者と連携したスポーツイベントの開催により、新たなビジネスチャンスが生まれる可能性が期待されます。

【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

〈参考事例〉



町がブランド認定する特産品を味わえるのも魅力の一つ（出典：中井町）

里都まち♥なかいファミリースポーツデイ&ブランドマルシェ

神奈川県中井町で行われたこのイベントは、地域スポーツクラブと連携したランニングバイクレース、補助輪外し教室など子ども向けの企画や大人も楽しめるヨガやパークゴルフなどのスポーツイベントと、町の農産物を活かしたフードなどを味わえるブランドマルシェが同時に開催される、家族で一日楽しめるイベントです。

スポーツに親しみ、町の魅力を知ってもらう、スポーツと地域の魅力を掛け合わせた取り組みです。

5-2 スポーツによる安全・安心のまちづくり活動の推進

地域スポーツは、犯罪防止や一人暮らし高齢者の見守りなどにも効果があります。

例えば、ウォーキング時にお互い声を掛け合うなど、地域で顔と顔が見える関係づくりを促進し、スポーツを通じた防犯や見守り活動を行うことなどにより、安全・安心のまちづくり活動を進めます。

【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

〈参考事例〉



登下校の子どもたちを見守りながら
愛犬と防犯ウォーキング！
(出典：千葉市 HP)

ウォーキングボランティア

千葉市が行っているウォーキングボランティアは、日頃のウォーキングやジョギング、買い物、犬の散歩などを兼ねて、通学する子どもたちの見守りやご近所のパトロールを行う取り組みです。市から貸与されるウォーキングボランティア専用の帽子を被る、身に付けるなどして、市民の自発的な活動が行われています。

1人でも、愛犬と一緒に、知り合い同士でも、都合の良い時間帯に無理せず実践できます。

5-3 スポーツを通じた地域活動の担い手づくりの支援

スポーツ推進委員や健康づくり推進員をはじめ、介護予防リーダーや自治会など、市民の健康や福祉に関わる地域活動への支援も不可欠です。

地域活動の担い手づくりに向けたネットワーク化の促進など、地域活動に取り組む市民へのエンパワーメントとなるような取り組みを進めます。

【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

〈参考事例〉



心も体も元気になれる
地域介護予防教室

介護予防リーダー

多摩市では、介護予防リーダー養成講座を開催し、地域において主体的に介護予防をリードしていただく方を募集しています。講座では、地域の課題を探り、介護予防に必要な知識や方法を学びます。

介護予防リーダーが開催する地域介護予防教室は、元気アップ体操を取り入れた通いの場です。各地域のコミュニティセンターや集会施設などで開催しています。

用語解説

エンパワーメント：人の持っている力を引出し、沸きださせる。

5-4 スポーツによる地域コミュニティ活動の促進★

スポーツを通じて市民が交流し、コミュニティ形成につながる支援を進めます。

例えば、既存のイベントや取り組みを市が後援してスポーツと関連させることで、イベントなどの認知度を高める・参加者の裾野を広げる・団体同士の交流のきっかけとなるなど、コミュニティ活動を促進するように、取り組みを進めていきます。

【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〉



大人や子どもなど
いろいろな世代が
参加する地域運動会

青少協地区委員会が共催する地域運動会

市内には15地区の青少協地区委員会があり、多くの地区委員会が地域団体と協力して、地域住民を対象としたスポーツ事業を行っています。

住民が参加する地域運動会は、地域の人に参加することで、お互い交流を楽しみながら関係性をつくることのできる重要な場であり、地域のコミュニティづくりの一端を担っています。

5-5 スポーツを通じた共生社会の創出

年齢・性別・国籍・障害の有無などに関わらず、お互いを理解し、大切にしながら支え合う共生社会の形成が求められています。

スポーツを楽しむ経験などを共有することで、市民一人ひとりが豊かな生活を送ることができる共生社会の創出につながるよう取り組みを進めていきます。

【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

〈参考事例〉



だれもが一緒に楽しめるボッチャ体験会



ブラインドサッカーを体験する参加者
(出典：GTF(グレータートーキョウフェスティバル)公式HP)

ボッチャ体験会

ボッチャは、パラリンピック正式種目のスポーツです。

市内の総合体育館や児童館など様々な場所で、ボッチャ体験会が開催されています。障がい者スポーツ指導員などが指導を行い、障がいがある人もない人も、子どもから高齢者まで、様々な立場の参加者が一緒に競い合い、同じスポーツの楽しさを体験しています。

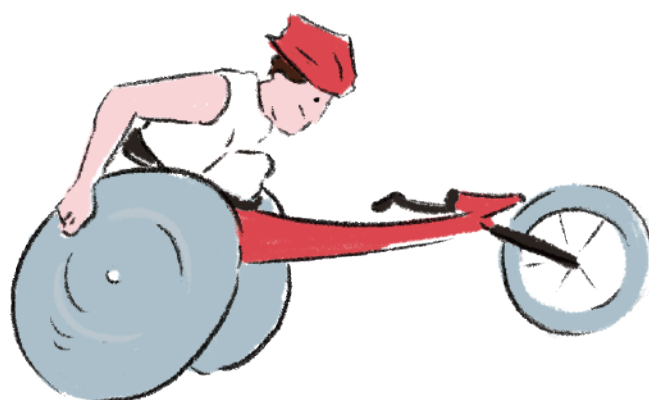
ボッチャというスポーツを通して、お互いを理解し支え合う共生社会を目指しています。

共生スポーツ祭り

日本障がい者スポーツ協会などは、「すべての人が互いの個性を尊重し、多様なあり方を認め合える社会に。」をコンセプトに、①「共生社会」の実現、②共創・共育・共生の実現、③パラスポーツの認知度向上、の3つを目的としたイベントを開催しています。

パラリンピック種目の競技体験や障がい者施設でつくられたお菓子などの販売、イベントの趣旨を踏まえたトークショーなど様々な企画を通じて、多様なスポーツや価値観、出会いを楽しむことができます。

IV 計画の推進



推進に向けて～3つの推進力"3C"～

本計画の実現に向けては、施策や取り組みを着実に進める実行性を確保し、それらを効果あるものとするための実効性を高めていくことが大切です。

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。

これら3つの推進力"3C"は、「Ⅲ 施策の展開」の施策を実現性の視点から貫く取り組みです。

さらに、これら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 >

スポーツに関する施策などを推進していくために、市民と市民、市民と行政、市民と事業者、行政と行政など、様々な主体間での情報の受発信と共有を図ることが大切です。

急速に発達する情報通信技術(ICT)を活かしながら、情報格差が生じないように配慮しつつ、必要な情報を必要なときに必要な人に届けることが、参画や協働の前提になるからです。

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 >

スポーツに関する施策などを運営していくためには、行政が全てを担うのではなく、市民や事業者などとの連携・協力が欠かせません。

少子高齢化や社会が成熟していく中、市民の主体性を尊重し、行政はそうした市民の取り組みを支援していくことが求められています。

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。

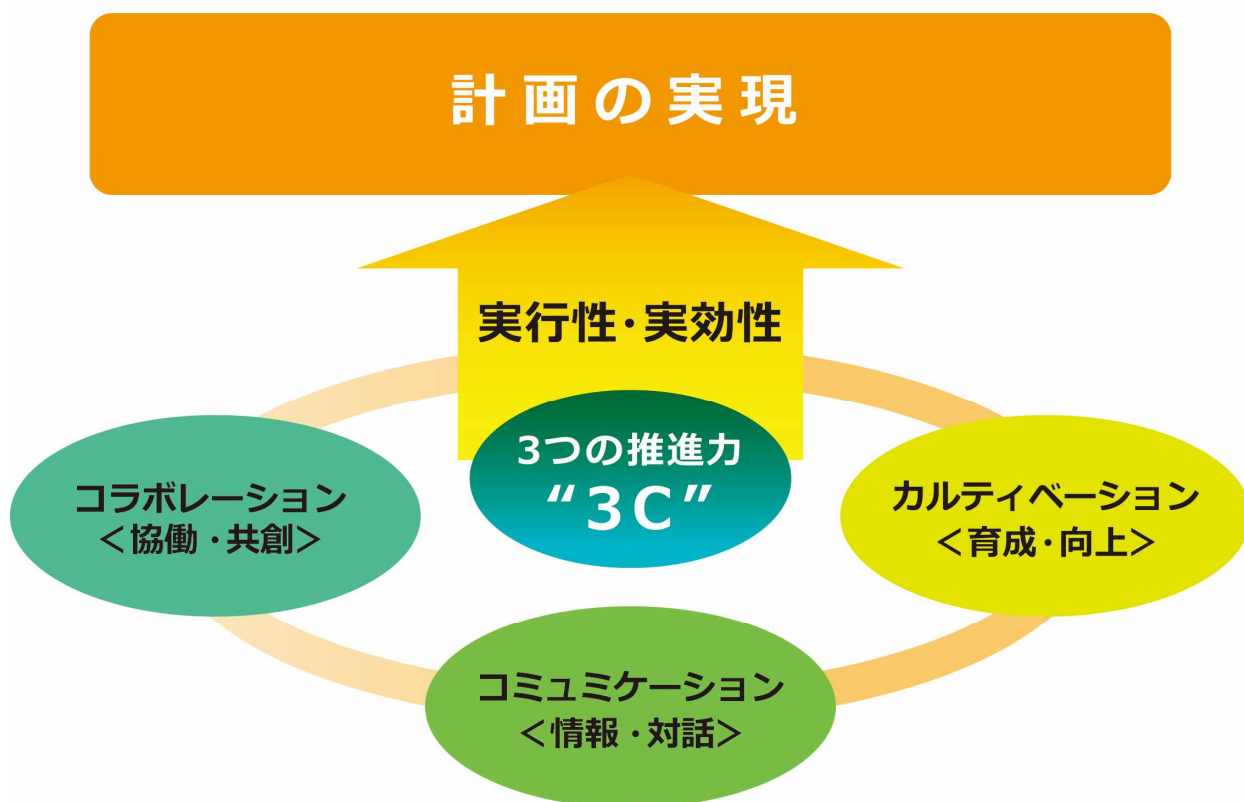
Cultivation : カルティベーション 〈 育成・向上 〉

スポーツに関する施策などをさらに発展させていくために、新たな人との出会いを開拓したり、スポーツとの新たな関わりを耕したりといった取り組みが求められています。

取り組みの経験や成果などの蓄積を大切にしながら、現状に満足するのではなく、本市らしい試みを市民と一緒に続けていくことが、持続的な展開につながると考えます。

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。



計画の進捗確認

計画の進捗については、本市のスポーツに関する施策などを審議する多摩市スポーツ推進審議会に取り組み状況を報告し、審議・確認を頂き、その意見を踏まえたうえで、次年度に向けた取り組みを推進していきます。

また、計画策定後の5年目の中間年、10年目の満了時には、上位計画である『第五次多摩市総合計画』との整合を図りながら、必要に応じて、計画の見直しや改定を行います。

