

多摩市スポーツ推進計画

素案

2019 (令和元) 年 11 月 (予定)

多摩市

表紙裏面 白紙

〈今後の主な予定〉

7/18 (木) 頃、検討委員会 & 審議会の委員に送信



7/22 (月) 検討委員会 7/26 (金) 審議会



事務局で素案修正



7/31 (水) 頃、検討委員会 & 審議会の委員に送信



8/2 (金) 検討委員会 8/8 (木) 審議会



8/13 (火) ~ 8/20 (火) 庁内各課照会



事務局で素案修正・概要版作成



8/22 (木) 庁内経営会議に送信 (概要版含む)



8/29 (木) 庁内経営会議で確認 ※



9/18 (水) 子ども教育常任委員会で報告 (予定)



9/19 (木) ~ パブリックコメント (2週間)



11月 審議会答申

市長あいさつ

市長の顔写真

A4 版 1 頁以内で掲載し、読みやすくレイアウトします。

市長あいさつ裏面 白紙

多摩市スポーツ推進計画 目次

I	スポーツ推進計画とは	1
1	スポーツ推進計画とは.....	3
2	計画策定の趣旨.....	5
3	計画の期間.....	5
4	スポーツの基本的な考え方.....	6
II	基本理念・基本目標	9
1	多摩市の主な特長・課題.....	11
2	基本理念.....	12
3	基本目標.....	13
4	施策体系の考え方.....	14
5	施策の体系.....	16
III	施策の展開	19
1	スポーツに触れる.....	21
2	スポーツを楽しむ.....	26
3	スポーツを継続する.....	32
4	スポーツライフを創出する.....	37
5	まちづくりへつなげる.....	41
IV	実現化方策	47
	実現化方策.....	49
	計画の進行管理.....	51

目次裏面 白紙

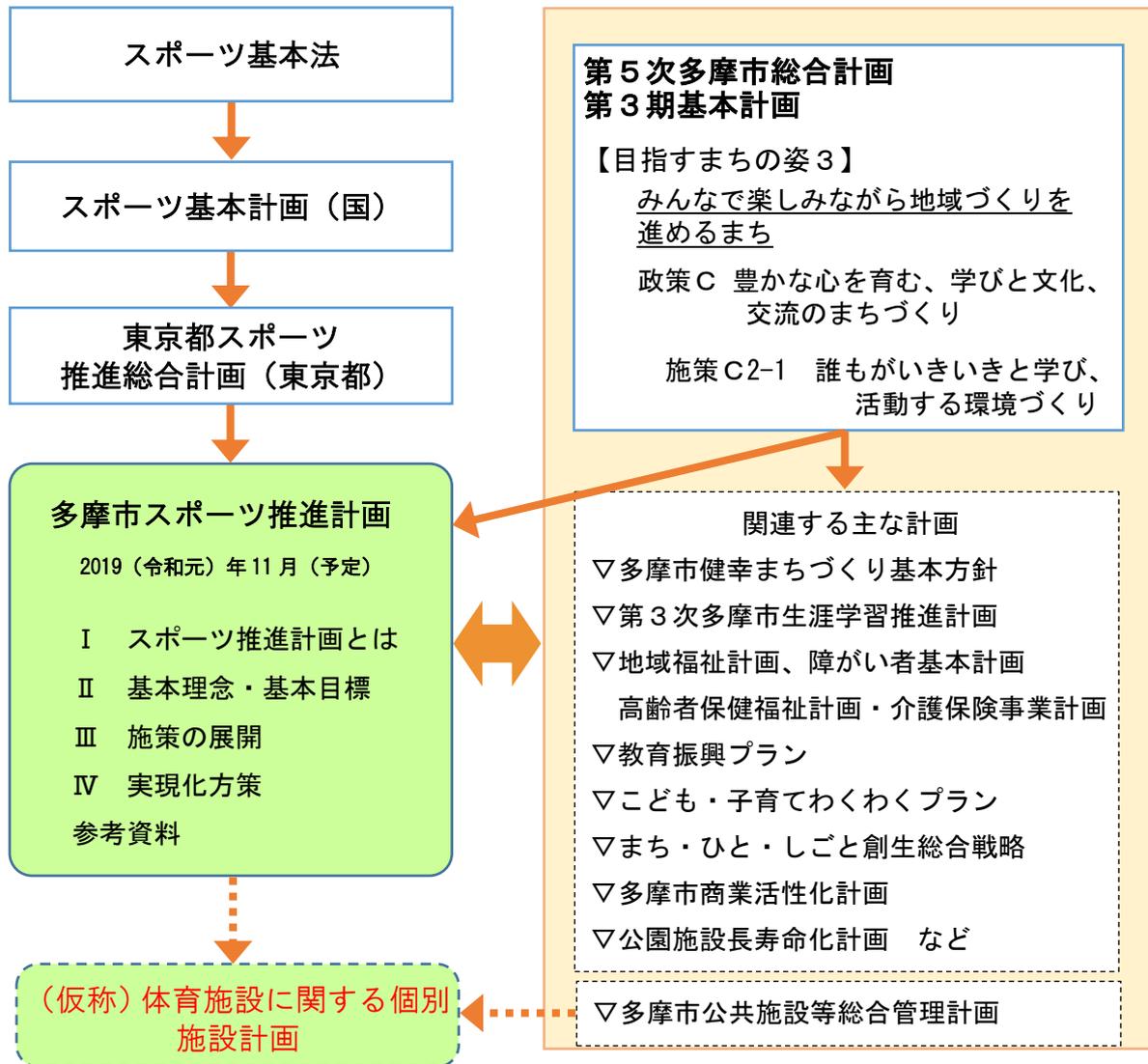
I スポーツ推進計画とは

中表紙裏面 白紙

1 スポーツ推進計画とは

『スポーツ推進計画』は、スポーツ基本法第9条に基づいて国が策定した『スポーツ基本計画』を参考としつつ、同法第10条に基づく地方スポーツ推進計画として位置付けられます。

計画の策定にあたっては、『多摩市総合計画』や健康・福祉、教育、産業振興などの各分野の関連計画との連携も含めて、広い意味での多摩市のまちづくりにスポーツの推進を通じて寄与する計画として策定します。



スポーツ施設について、本計画では、既存のスポーツ施設を有効に活用しながら施設の老朽化や利用者ニーズ等に即した施設設備の整備・充実を図ることを念頭に置いています。

個々のスポーツ施設の具体的な対応方針等については、市民のスポーツ活動を支え良好な環境や計画的な施設整備に向けて『（仮称）体育施設に関する個別施設計画』で定めることを検討します。

〈参考〉 『スポーツ基本法』 2011 (平成 23) 年 8 月

◆第 9 条第 1 項 (抜粋)

文部科学大臣は、スポーツに関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、スポーツの推進に関する基本的な計画スポーツ基本計画を定めなければならない。

◆第 10 条第 1 項 (抜粋)

都道府県及び市町村の長は、スポーツ基本計画を参酌して、その地方の実情に即した地方スポーツ推進計画を定めるよう努めるものとする。

〈参考〉 『東京都スポーツ推進総合計画』 2018 (平成 30) 年 3 月

◆計画期間：2019 (令和元) 年度～2023 (令和 5) 年度

◆基本理念：「スポーツの力で東京の未来を創る」

- ◆政策目標： 1 スポーツを通じた健康長寿の達成
2 スポーツを通じた共生社会の実現
3 スポーツを通じた地域・経済の活性化

2 計画策定の趣旨

市民一人ひとりが自らの意思でスポーツに取り組める環境づくりを進め、本市におけるスポーツ施策を総合的に推進する指針として『多摩市スポーツ推進計画』を策定します。

スポーツには、心の豊かさや充実感、一体感をもたらしてくれるとともに、人々の生活や地域を豊かにする力があります。また、健康や体力の維持増進、疲労やストレスの解消、仲間づくりや地域コミュニティの活性化などの効果も期待されています。

『多摩市スポーツ推進計画』は、このような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、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。

本計画は、多くの市民が自らの意思で主体的にスポーツを行うことを推進するとともに、こうした市民の取り組みがスポーツを通じたまちづくりへとつながることを目指しています。

2018(平成30)年度に実施された「多摩市民のスポーツ活動に関する意識調査」によると、週に1回以上の頻度でスポーツを実施している多摩市民の割合は、60%を超えています。

こうした現状をふまえ、さらに発展させていくために、集計方法や分析手法等が未確立である「スポーツ実施率」を定めることよりも、多摩市民の主体性が尊重されつつ、運動的な広がりを生み出すきっかけとして、本計画が広く市民に活用されることを願っています。

3 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。また、計画の進捗状況や社会情勢等の変化に応じて、概ね5年での中間見直しを行います。

4 スポーツの基本的な考え方

1 スポーツの力

スポーツは、喜びや感動を与えてくれます。

アスリートの真剣勝負の姿が、多くの人を感動させるように、年齢や性別、国籍、障がいの有無などにかかわらず、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、ルールにもと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、人と人とを結びつけます。

スポーツをみたり、地元チームを応援したりするなかで感じる想いを共有したいという気持ちは、人と人とを結びつけ、新たな出会いや交流が生み出され、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等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、日々の生活のなか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。

スポーツの力をイメージできるような
写真かイラストを掲載します。

2 スポーツの定義

市民がスポーツをより身近なものとして感じることができ、気軽に楽しむことができるよう、『スポーツ基本法』や『東京都スポーツ推進総合計画』における「スポーツ」の定義を踏まえ、本計画では、スポーツの概念を幅広く捉えます。

具体的には、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。

〈参考〉 『スポーツ基本法』における「スポーツ」の定義

「スポーツは、心身の健全な発達、健康及び体力の保持増進、精神的な充足感の獲得、自律心その他の精神の涵(かん)養等のために個人又は集団で行われる運動競技その他の身体活動」

〈参考〉 『東京都スポーツ推進総合計画』における「スポーツ」の定義

「スポーツをルールに基づいて勝敗や記録を競うものだけではなく、余暇時間や仕事時間等を問わず健康を目的に行われる身体活動、さらには遊びや楽しみを目的とした身体活動(相応のエネルギー消費を伴うもの)まで、その全てを幅広く含むもの」

〈参考〉 スポーツの語源

スポーツの語源は、「ラテン語の「deportare」(デポルターレ)由来したものという説があります。「deportare」とは、「あるものをある場所から他の状態に移す」という意味から派生し、心の重い、嫌な、塞いだ状態をそうでない状態に移す、すなわち気晴らしをするということを意味し、古フランス語の「desport」を経て、競技などを意味する「sports」として19世紀から20世紀にかけて国際的に使用されるようになりました。

出典：『現代生活とスポーツ文化』金芳保之・松本芳明著 1977年

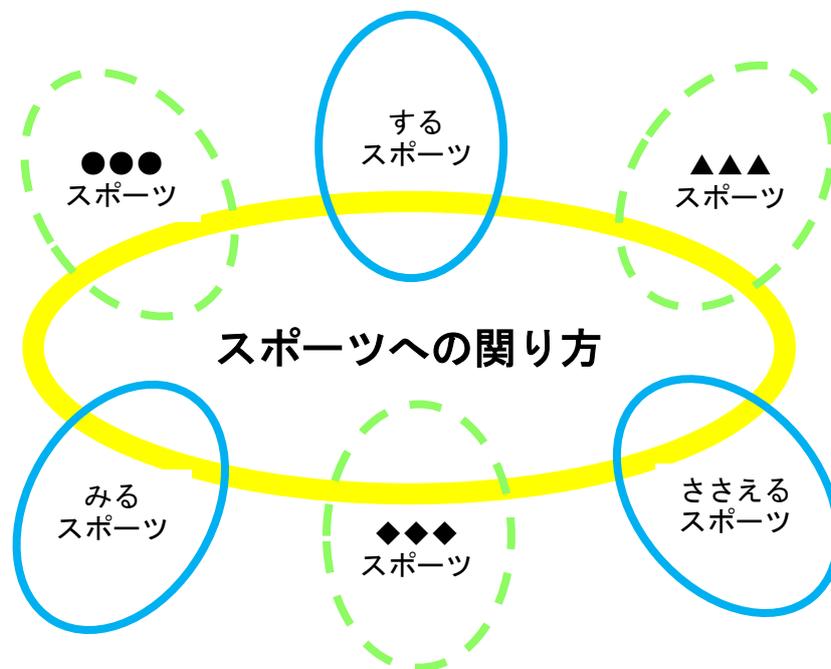
3 スポーツへの関わり方

スポーツへの関わり方については、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、スポーツを「する」だけでなく、「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。

東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会の成果を多摩市で活かすことなども含めて、未だ出会っていないスポーツとの新たな関りを市民と一緒に創り出していくことを大切にしていきます。



Ⅱ 基本理念・基本目標

中表紙裏面 白紙

1 多摩市の主な特長・課題

本計画を策定するにあたり、多摩市スポーツ推進計画策定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、スポーツに関連する多摩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〈2017（平成29）年〉）。
- ・市民活動が活発である（人口10万人あたりNPO法人数は多摩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。

身近な場所で運動が可能【場所】

- ・公園が多くある（1人あたりの都市公園面積は、多摩26市の中で2番目に広い）。
- ・道路幅が広い（全公道合計平均幅員は、多摩26市で最も広い）。
- ・歩道や歩行者専用道路が整備され連なっている。

〈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】

- ・陸上競技場や庭球場、競技場や野球場などの屋外の体育施設が多い。
- ・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。

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。

民間企業や大学の立地【企業・大学等】

- ・プロスポーツと連携できる（東京ヴェルディ、日テレ・ベレーザ、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〉 民間企業や大学等と連携・協力したスポーツの推進が期待されます。

※課題の詳細な内容については、巻末の「参考資料」を参照

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なか、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あ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ともなうライフスタイルの多様化などに対応した、人も地域も持続可能なまちづくりが求められています。

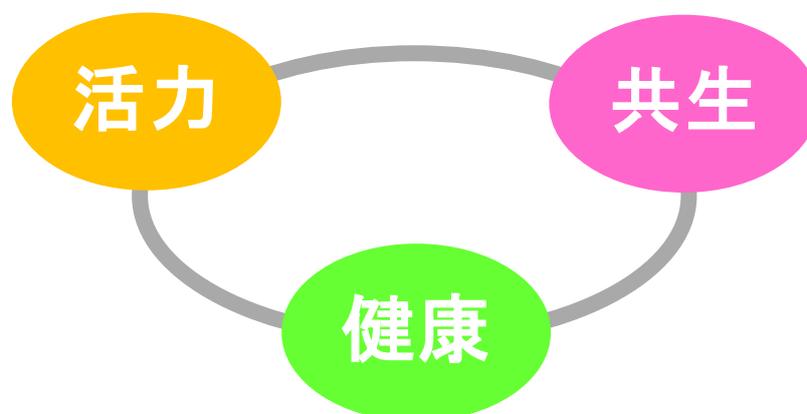
時代の変化に対応しつつ「活力」を持ちながら暮らせることを目指します。

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なか、国籍、性別、世代、宗教、障害の有無、身体的特徴等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、社会のなか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5次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、北部に多摩川を望み、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る都市基盤の整った住宅地が調和したまちです。こうした環境に全国各地から集まってきた市民が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等の変化が著しいなか、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らしいまちづくりを目指します。

基本目標が確定した時点で
基本目標が目指す内容等を
イメージできるような写真
かイラストを掲載します。

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。

地域資源や多様なチャンネルなどを活かして、無理なく継続できるスポーツ環境の充実に図ります。

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さへの気づきを大切にします。

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目指します。

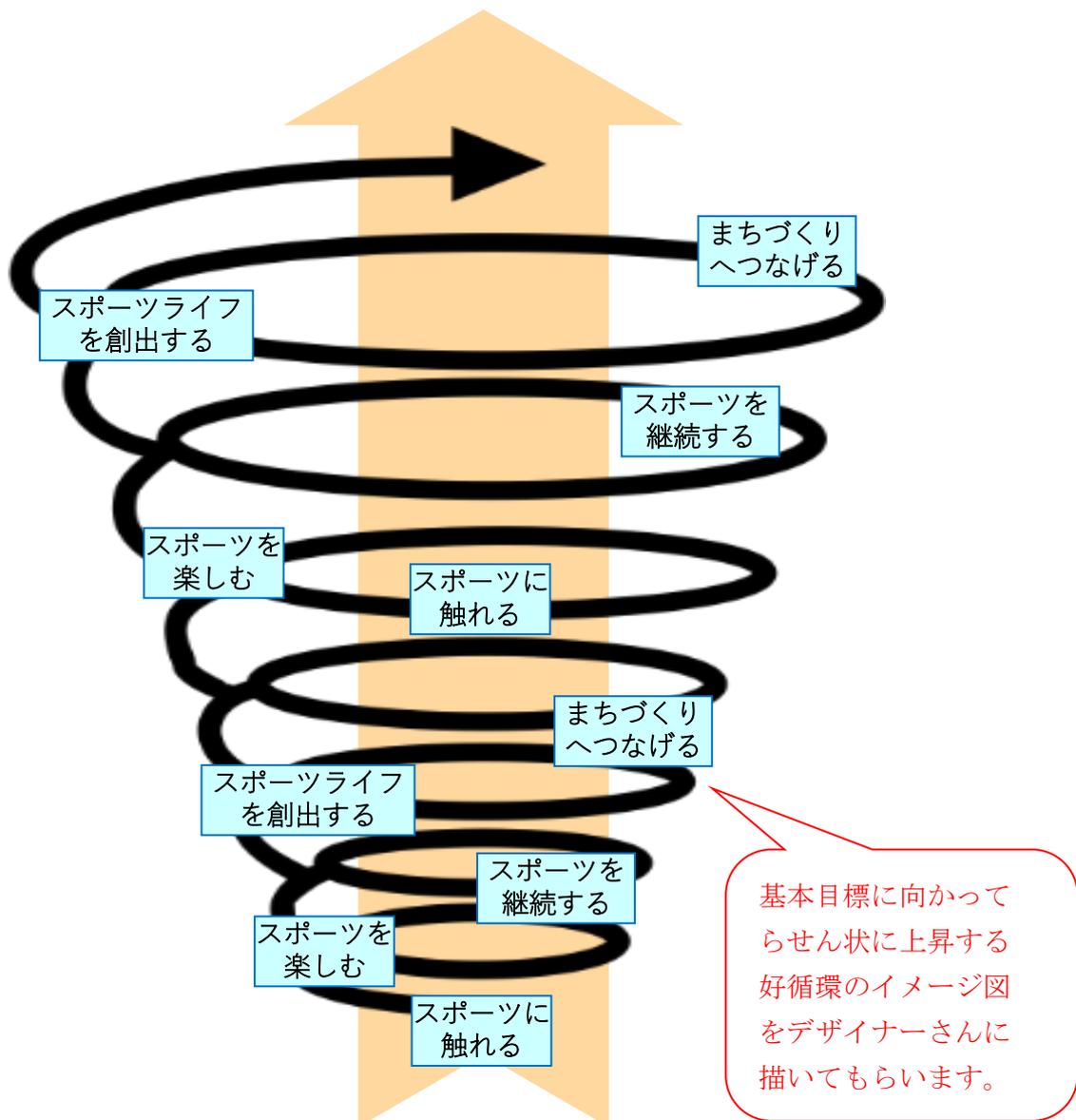
5つの施策の柱は、「1 スポーツに触れる」から始まり、「5 まちづくりへつなげる」へと至る一連の流れを構成しています。

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運動的に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。

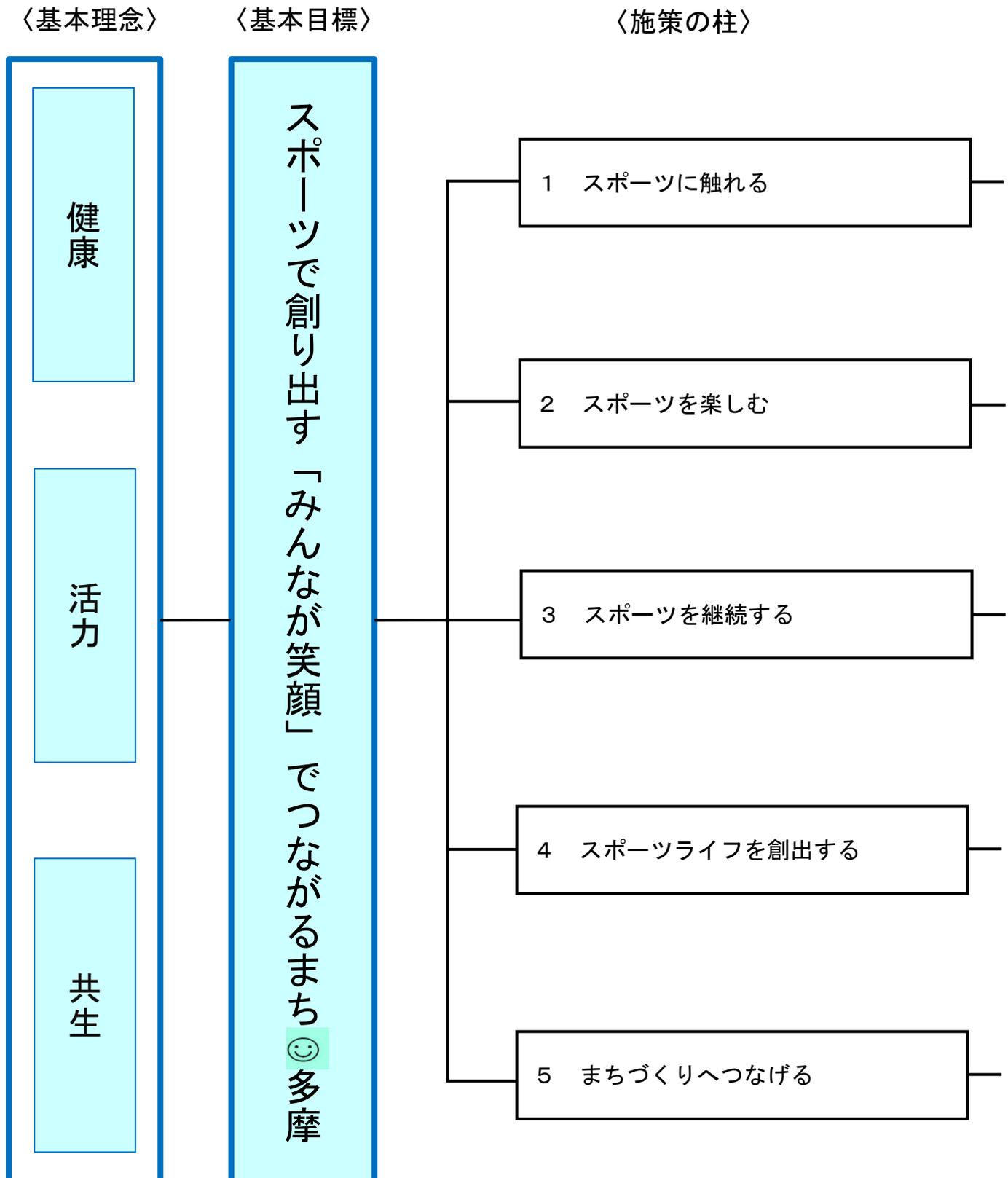
こうした好循環な流れを通じて、60%以上の市民が週に1回以上スポーツをしている現状を、多くの市民と一緒にさらに発展させていきたいと考えます。

〈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



〈施策〉

〈重点〉

〈実現化方策〉

<ul style="list-style-type: none"> 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 		<p>〈情報・対話〉 コミュニケーション</p>
<ul style="list-style-type: none"> 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 高校生や大学生の興味・関心にあうスポーツの充実 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 		
<ul style="list-style-type: none"> 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の有効活用 3-4 スポーツ団体の活動支援 3-5 多種多様なスポーツ機会の提供 		<p>〈共助・共創〉 コラボレーション</p>
<ul style="list-style-type: none"> 4-1 働く世代の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 スポーツをつうじた生きがいづくり 4-4 スポーツをつうじた仲間づくり 		
<ul style="list-style-type: none"> 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・安心のまちづくり活動の推進 5-3 スポーツをつうじた地域活動の担い手づくりの支援 5-4 スポーツによる地域コミュニティ活動の促進 5-5 スポーツをつうじた共生社会の創出 		<p>〈育成・向上〉 カルティベーション</p>

ページ区切り裏面 白紙

Ⅲ 施策の展開

中表紙裏面 白紙

1 スポーツに触れる

スポーツに縁のない市民や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もと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 街なかにスポーツのある風景づくり

学校の部活動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、市内各所に整備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
- 街なかでのダンス等の発表・披露 など

以降の【取組例】については、次回審議会で、相応しい取組などをお知らせください。よろしくお願いいたします。

★コラム：街なかで開催されるスポーツイベントの事例。

事例候補：BMX(自転車競技)、スケートボード

<概要>

<写真>

コラムの内容が確定した段階で挿入。

1-2 健康チェックから始めるスポーツ

自分の体力や身体の状態などを確認することは、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

★コラム：自分の健康状態や体力を知ることがスポーツの動機づけにつながる事例。

事例候補：体力測定（多摩市）

<概要>

<写真>

コラムの内容が確定した段階で挿入。

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

★コラム：日ごろの身体活動をスポーツと捉える事例。

事例候補：公園内の花植え活動（多摩市）

<概要>

<写真>

コラムの内容が確定した段階で挿入。

1-4 応援やボランティア活動から始めるスポーツ

スポーツする機会の少ない・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スポーツ少年団などをはじめ、子ども達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事業
- 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
- シルバー世代が活躍できる環境づくり
- スポーツ人材バンクの活用による技術向上 など

施策の内容が伝わりやすい取組や市民に特にPRしたい取組などを考慮して3つ程度に絞り込みます。

★コラム事例：市内で開催するスポーツイベントでボランティアが活動する事例。

事例候補：オリンピックテストイベントへのボランティア派遣（多摩市）

<概要>

<写真>

コラムの内容が確定した段階で挿入。

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れます。

【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

★コラム：プロスポーツチームが開催するスポーツ教室で子どもたちが楽しんでいる事例。
事例候補：いっしょに楽しみ隊！ヴェルレンジャー（多摩市）

< 概要 >

< 写真 >

コラムの内容が確定した段階で挿入。

2 スポーツを楽しむ

年齢・性別・国籍・障害の有無などにかかわらず、すべての市民が自らの興味・関心・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

幼児と保護者など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。

幼児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】

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

★コラム：幼児と保護者がスキンシップしながらスポーツを楽しんでいる事例。

事例候補：総合体育館第7スポーツホール(幼児室) (多摩市)

<概要>

<写真>

コラムの内容が確定した段階で挿入。

2-2 小中学生が楽しめるスポーツの拡充

学校の部活動やクラブ活動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、子ども達の成長にあわせて楽しめるスポーツ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
- 放課後子ども教室の推進
- 外遊びの推進 など

★コラム：子ども達がスポーツを楽しめるイベント等の事例。

事例候補：はちたま卓球大会(多摩市)

<概要>

<写真>

コラムの内容が確定した段階で挿入。

2-3 高校生や大学生の興味・関心にあうスポーツの充実

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・関心にあ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

★コラム：多くの時間を割かずに、手軽にスポーツを楽しむことができる事例。

事例候補：ゆる部活

<概要>

<写真>

コラムの内容が確定した段階で挿入。

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・介護等で忙しくて、スポーツをする時間を確保しづらい働く世代にとって、成人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、通勤途中や家事等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
- 企業への社員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

★コラム：多くの時間を割かずに、手軽にスポーツを楽しむことができる事例。

事例候補：多摩市の日本一長い遊歩道の活用

<概要>

<写真>

コラムの内容が確定した段階で挿入。

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、いきがづくり、仲間づくりなどの効用もあります。寝たきり予防・介護予防にとどまらず、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
- ノルディックウォーキング教室 など

★コラム：年齢や性別、経験の有無などに関わらず、多くの人で楽しむことができる事例。
事例候補：ウォーキングサッカー（多摩市）

<概要>

<写真>

コラムの内容が確定した段階で挿入。

用語解説

QOL：Quality of Life の略。一人ひとりの人生の内容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・障害の有無などにかかわらず、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、リハビリとしてだけでなく、娯楽や余暇活動としてスポーツを楽しむ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】

- 誰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事業
- ニュースポーツの普及 など

★コラム：だれもがスポーツを楽しんでいる事例。

事例候補：ニュースポーツ体験教室（多摩市）

<概要>

<写真>

コラムの内容が確定した段階で挿入。

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、身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、プログラムなどの内容も豊富にしていく方向で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、民間スポーツクラブ等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
- 街なかでのダンス等の発表・披露
- 上位大会への選手派遣 など

★コラム：個人の体力やスポーツの実施頻度にあわせてスポーツができるプログラムの事例
事例候補：パーソナルプログラム相談（多摩市）

<概要>

<写真>

コラムの内容が確定した段階で挿入。

3-2 身近な施設・場所を活用したスポーツの展開

歩道や自転車道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公益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（歩いた距離のわかる案内表示の設置など）
- 学校開放事業の運用 など

★コラム：団地集会施設など普段使用している身近な施設でできるプログラムの事例

事例候補：コミュニティセンターでの体操教室（多摩市）

<概要>

<写真>

コラムの内容が確定した段階で挿入。

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、民間等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削減等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、計画的な施設整備について、検討します。

【主な取り組み】

- 市民ニーズ等に対応した施設整備及び事業の充実
- 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及び整備に関する計画策定 など

★コラム：本市の特色あるスポーツをPRする

事例候補：武道館（改修後のPRも兼ねる）（多摩市）

<概要>

<写真>

コラムの内容が確定した段階で挿入。

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

本市のスポーツ推進は、多くの団体や市民の活動によって支えられています。

体育協会を始め、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。

【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

★コラム：保護者がスポーツ少年団などでコーチを始めるためのユニークな取り組み事例。
事例候補：

<概要>

<写真>

コラムの内容が確定した段階で挿入。

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、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方向で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

★コラム：大学が有する充実した設備でスポーツを楽しんでいる事例。

事例候補：国士舘大学との連携事業

<概要>

<写真>

コラムの内容が確定した段階で挿入。

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、生活のなか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、スポーツを通じて多摩市民が形成する文化でもあるという視点から豊かな市民生活が培われていく方向で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

病気予防や健康維持の効用などを学ぶことにより、働く世代や高齢者をはじめそれぞれのライフステージで、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・福祉の専門家等と連携しつつ、楽しく健康を保てるよう取り組みを進めていきます。

【取り組み例】

- 介護予防リーダーによる地域介護予防教室
- 健康づくり推進員による身体活動（スポーツ、運動）事業
- 生活習慣病予防の啓発 など

★コラム：健康づくりに取り組む市民ボランティアの紹介。

事例候補：介護予防リーダー、健康づくり推進員

< 概要 >

< 写真 >

コラムの内容が確定した段階で挿入。

4-2 学びにつながるスポーツライフ

学校での部活動やスポーツクラブ等に参加していない小中高生や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

★コラム：スポーツを通じて、楽しく学習する事例。

事例候補：大谷戸プレーパーク TAMA（多摩市）

<概要>

<写真>

コラムの内容が確定した段階で挿入。

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ない市民に向けて、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方向で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

★コラム：高齢者が様々な人とつながりながらスポーツを通じて地域活動に汗を流す事例。

事例候補：あなたの「生き方・老い方」応援本の紹介

<概要>

<写真>

コラムの内容が確定した段階で挿入。

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を通じて、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・市民と来街者等との交流により多くの仲間が生まれる方向で取り組みを進めていきます。

【取り組み例】

- 誰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

★コラム：スポーツを通じて、様々な人が一堂に会し、交流を楽しんでいる事例。

事例候補：パブリックビューイング(多摩市)

<概要>

<写真>

コラムの内容が確定した段階で挿入。

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、人と人との関係性の質を高め、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」へと開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の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等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

★コラム：スポーツを通じて地域の経済活性化などまちづくりへつなげる事例。

事例候補：ショッピングモールでめぐりあい元気ウォーキング（南相馬市）
さいたまスポーツコミッション（さいたま市）
高知ファイティングドッグスによる地域再生（高知）
自転車のまちづくり（宇都宮市）

<概要>

<写真>

コラムの内容が確定した段階で挿入。

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1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たり、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

★コラム：地域でウォーキングしながら、防犯・見回り活動をしている事例。

事例候補：ウォーキング（多摩市）

<概要>

<写真>

コラムの内容が確定した段階で挿入。

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、地域介護予防リーダーや町内会自治会など、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 など

★コラム：スポーツを通じて、地域を支える人材が育っていく事例。

事例候補：

<概要>

<写真>

コラムの内容が確定した段階で挿入。

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方向で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

★コラム：スポーツを通じて、これまで出会わなかった人と出会いつながっていく事例。

事例候補：青少協地区員会の地域運動会（多摩市）

<概要>

<写真>

コラムの内容が確定した段階で挿入。

5-5 スポーツを通じた共生社会の創出

年齢・性別・国籍・障害の有無などにかかわらず、お互いを理解し、大切にしながら支え合う、社会的に包摂された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等を共有することで、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方向で取り組みを進めていきます。

【取り組み例】

- 誰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事業の実施 など

★コラム：スポーツイベントを通じて、障害の有無などに関係なく市民が交流している事例。

事例候補：スポーツ共生祭り（東京都）

<概要>

<写真>

コラムの内容が確定した段階で挿入。

ページ区切り裏面 白紙

IV 実現化方策

中表紙裏面 白紙

実現化方策

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の実現化方策として、以下の3つを本計画の推進力として位置付けます。

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多摩市にあって、豊かなまちづくりを願う多摩市民の想いを、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です。

これら3つの推進力（3つのC）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 〉

スポーツに関する施策等を立ち上げていくために、市民と市民、市民と行政、市民と事業者、行政と行政など、さまざま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。

I Tなどの情報化が急速に進むなか、必要な情報が必要なときに必要な人に届き、できるだけ情報格差が生じないように配慮していくことが、参加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、一人ひとりの取組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 〈 共助・共創 〉

スポーツに関する施策等を運営していくために、行政だけで担うのではなく、市民や事業者などとの連携・協力が欠かせません。

少子高齢社会や成熟社会が進展していくなか、すべてを行政に任せるのではなく、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ると考えます。

多摩市において、これまで培ってきた参加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大切するなかで、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。

こうした方向で進めていくことにより、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。

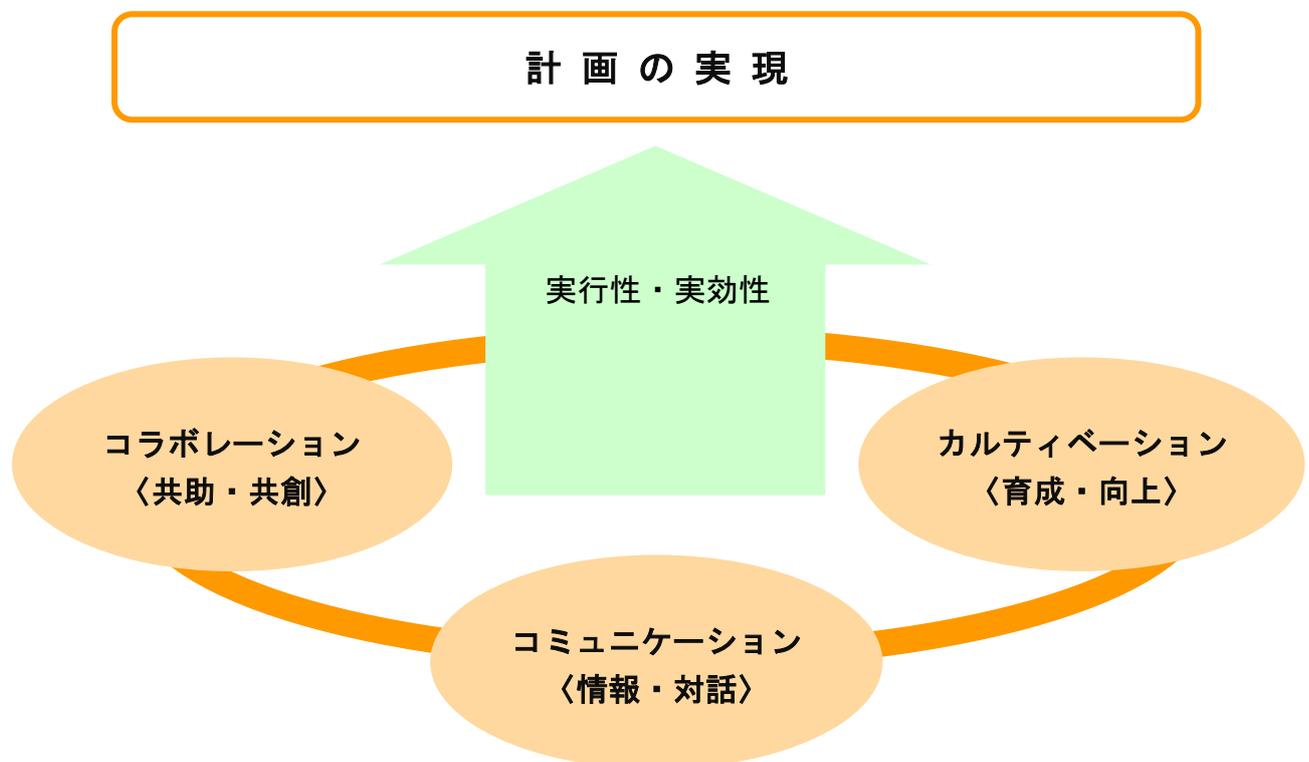
Cultivation : カルティベーション 〈育成・向上〉

スポーツに関する施策などを発展させていくために、関係づくりを通じて生み出される新たな取り組みを開拓し、新たな領域を耕す持続的な展開が大切です。

社会経済構造の変化が進むなか、様々な成果を蓄積しつつ、さらにそれらの上に新しい時代に適用できる施策の展開を切り拓いていくことが求められていると考えます。

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行っていく方向で進めていきます。

こうしたなかで、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へと実っていくことが期待されます。



計画の進行管理

計画の進行管理については、本市のスポーツに関する施策等を審議する多摩市スポーツ推進審議会に計画の進捗状況を報告しつつ、計画的に進めます。

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『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。