

多摩市スポーツ推進計画

(原 案)

表紙裏面 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	多摩市の特長・課題	11
2	基本理念	14
3	基本目標	15
4	施策体系の考え方	16
5	施策の体系	18
III	施策の展開	21
1	スポーツに触れる	23
2	スポーツを楽しむ	28
3	スポーツを継続する	34
4	スポーツライフを創出する	39
5	まちづくりへつなげる	43
IV	計画の推進	49
	推進に向けて～3つの推進力"3C"～	51
	計画の進捗確認	53

目次裏面 白紙

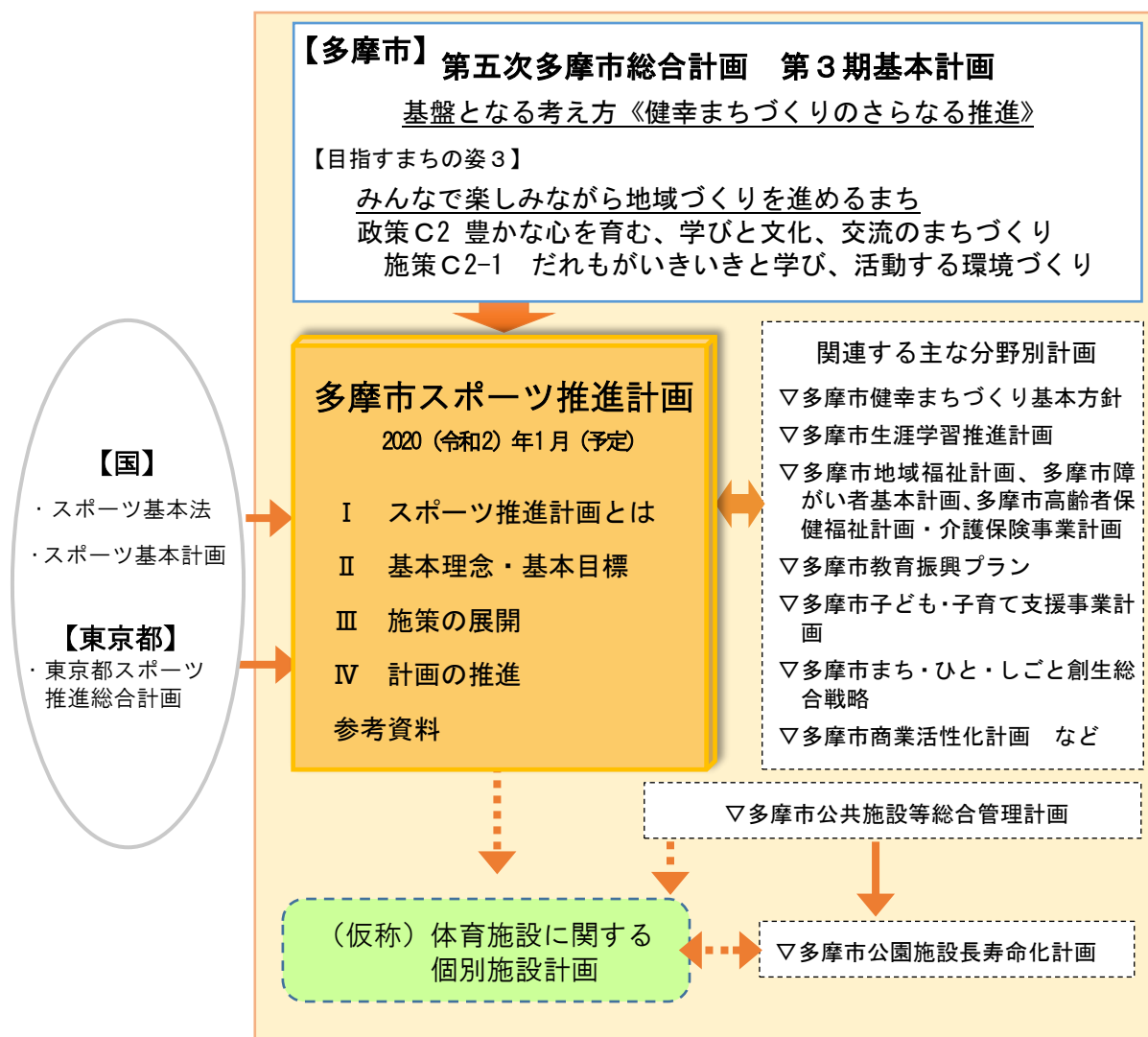
I スポーツ推進計画とは

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、本市のまちづくりの基本的な方向性を示した『第五次多摩市総合計画』や、現在市のスポーツ振興の指針となっている『生涯学習推進計画』をはじめ、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、広い意味での本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など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などについては、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』で定めていきます。

用語解説

健幸まちづくり：市民だれもが健康で幸せに過ごせるまちを目指し、そのための環境を整備する取り組み

〈参考〉 『スポーツ基本法』2011（平成23）年8月

◆前文(抜粋)

スポーツは、世界共通の人類の文化である。

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であり、今日、国民が生涯にわたり心身ともに健康で文化的な生活を営む上で不可欠のものとなっている。スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは、全ての人々の権利であり、全ての国民がその自発性の下に、各々の関心、適性等に応じて、安全かつ公正な環境の下で日常的にスポーツに親しみ、スポーツを楽しみ、又はスポーツを支える活動に参画することのできる機会が確保されなければならない。

スポーツは、次代を担う青少年の体力を向上させるとともに、他者を尊重しこれと協同する精神、公正さと規律を尊ぶ態度や克己心を培い、実践的な思考力や判断力を育む等人格の形成に大きな影響を及ぼすものである。

また、スポーツは、人と人との交流及び地域と地域との交流を促進し、地域の一体感や活力を醸成するものであり、人間関係の希薄化等の問題を抱える地域社会の再生に寄与するものである。さらに、スポーツは、心身の健康の保持増進にも重要な役割を果たすものであり、健康で活力に満ちた長寿社会の実現に不可欠である。

スポーツ選手の不断努力は、人間の可能性の極限を追求する有意義な営みであり、こうした努力に基づく国際競技大会における日本人選手の活躍は、国民に誇りと喜び、夢と感動を与え、国民のスポーツへの関心を高めるものである。これらを通じて、スポーツは、我が国社会に活力を生み出し、国民経済の発展に広く寄与するものである。また、スポーツの国際的な交流や貢献が、国際相互理解を促進し、国際平和に大きく貢献するなど、スポーツは、我が国の国際的地位の向上にも極めて重要な役割を果たすものである。

◆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

『スポーツ基本法』の前文では、「スポーツは、世界共通の人類の文化であり、スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは、全ての人々の権利である」と記しています。

これを踏まえ、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、体力の向上や健康の維持・増進、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。

また、本計画は『第五次多摩市総合計画第3期基本計画』の基盤となる考え方《健幸まちづくりのさらなる推進》を十分踏まえた取り組みの一環となります。

2018(平成30)年度に実施した「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市民の割合は60%を超え、国や東京都全体よりも高い数値になっています。

こうした現状を踏まえ、さらに発展させていくために、目標値としての「スポーツ実施率」等を定めることよりも、市民の主体性が尊重されつつ、市民がスポーツを始めるきっかけとして、本計画があまねく市民に活用されることに努めていきます。

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などの変化に応じて、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、概ね5年での中間見直しを行います。

用語解説

スポーツ実施率：週に1回以上スポーツをした人の割合

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中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。

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、楽しむ、遊ぶなどを意味し、古フランス語の「desport」を経て、競技などを意味する「sport」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

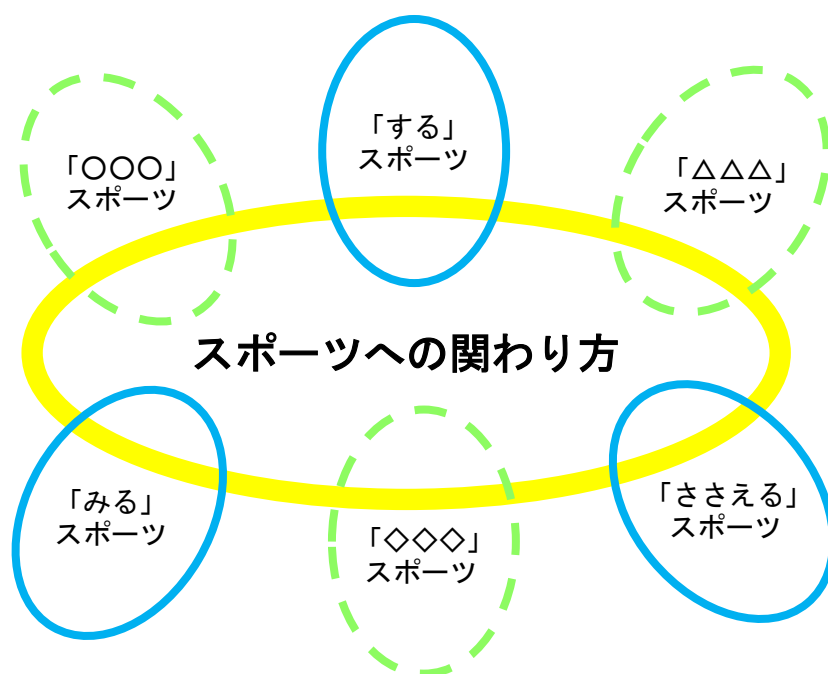
3 スポーツへの関わり方


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本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わ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。



 計画を実現していく過程で、新たに育んでいくスポーツです。

あなただったら、
スポーツとのどのような関わり方が考えられますか。

参考例：「まなぶ」スポーツ
「つなぐ」スポーツ

II 基本理念・基本目標

中表紙裏面 白紙

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くっていくために、「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市の中で最も広い）。
- ・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。

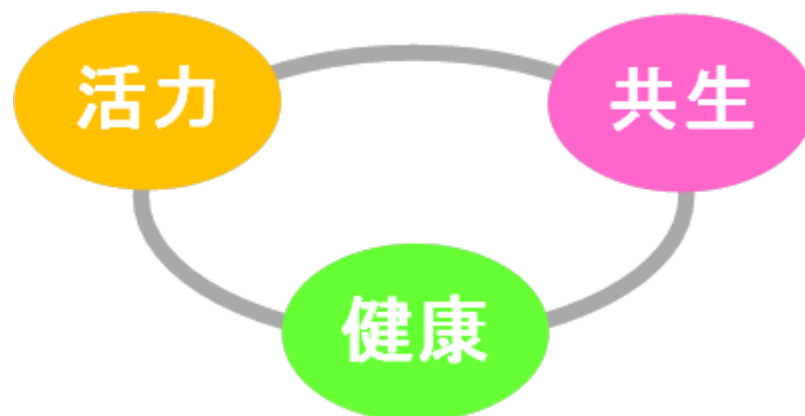
時代の変化に対応しつつ「活力」を持ちながら暮らせることを目指します。

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。

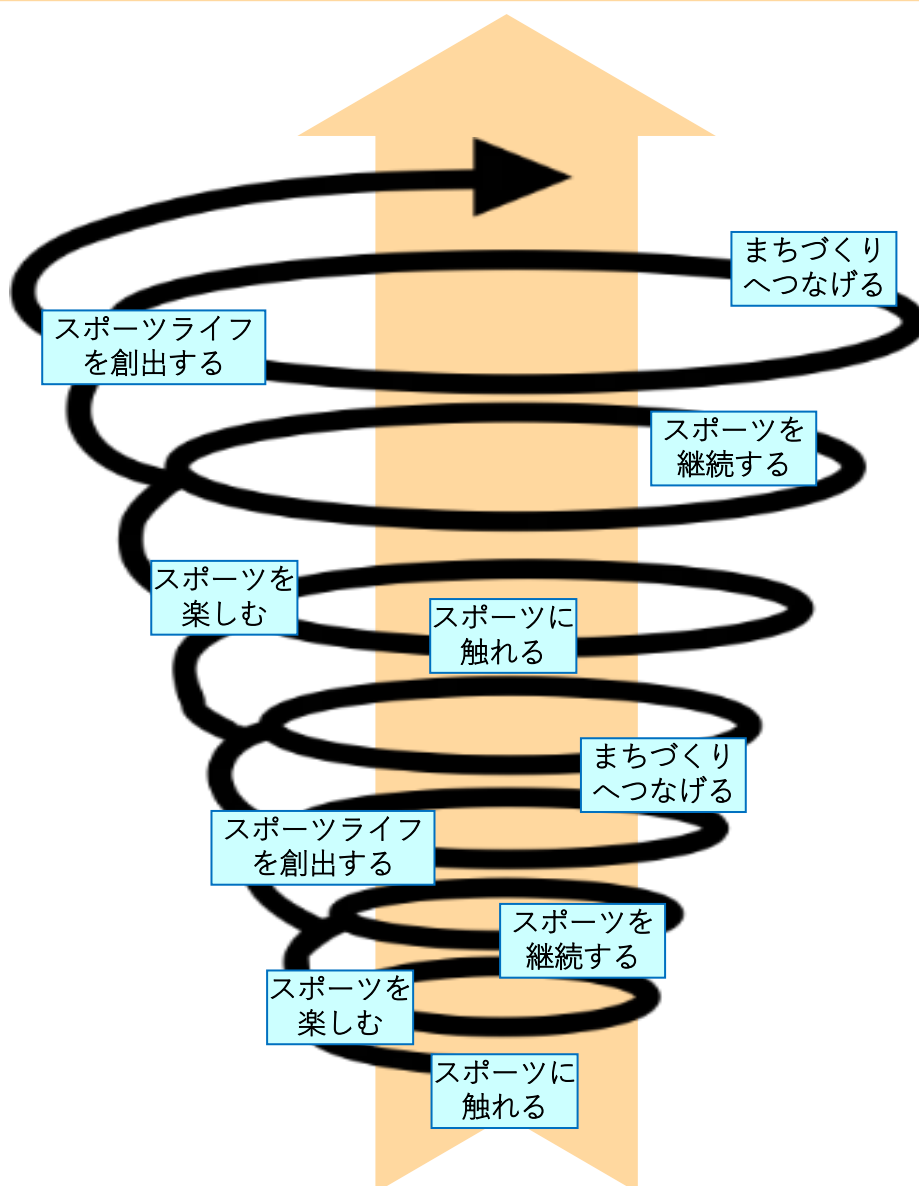
5つの施策の柱は、「1 スポーツに触れる」から始まり、「5 まちづくりへつなげる」へと至る一連の流れを構成しています。

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。

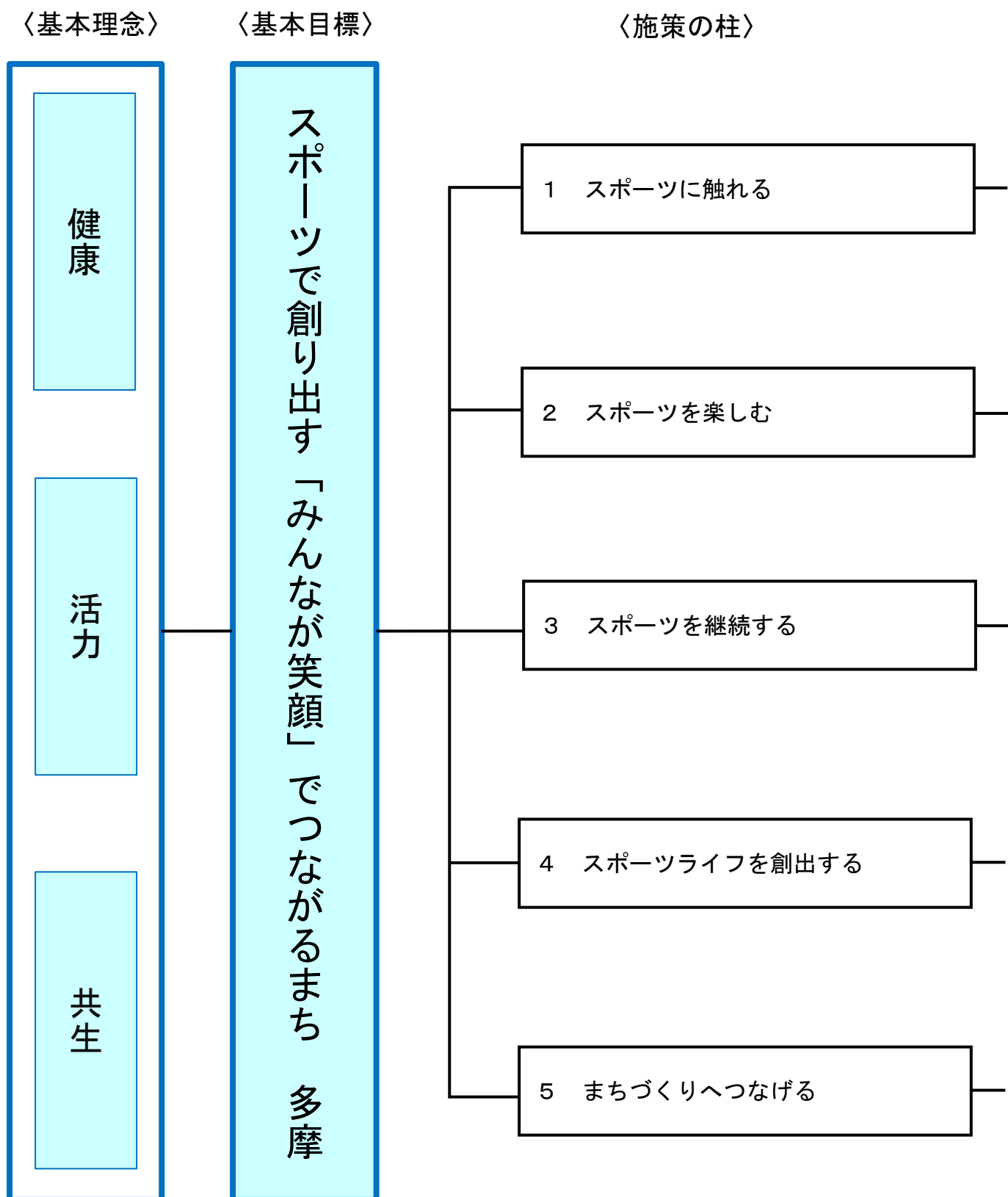
こうした好循環な流れを通じて、60%以上の市民が週に1回以上スポーツをしている現状を、多くの市民と一緒にさらに発展させていきます。

〈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



〈施策(★=重点施策)〉

〈推進に向けて〉

- 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 高校生や大学生の興味・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

- 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・安心のまちづくり活動の推進
- 5-3 スポーツを通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 スポーツを通じた共生社会の創出

〈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

- ・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。

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〉



ジャパンカップサイクルロードレース

世界トップレベルのアスリートの本気の勝負を街なかで見ることができる日本で唯一の自転車競技大会
(出典：宇都宮市)

自転車のまちを推進する栃木県宇都宮市では、その取り組みの一つとして、1992（平成4）年に創設された「ジャパンカップサイクルロードレース」が開催されています。そのうち、市街地や公園などに設定された短い距離の周回コースを走るクリテリウムは、市の中心部を貫く宇都宮市大通で行われます。1周1～5kmと短い距離を走るため、目の前を猛スピードで走るアスリートたちの姿を何度も観ることができる、街なかで楽しめるスポーツです。

※【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、とても良い機会であり、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しています。

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

本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

オリンピックテストイベントでのボランティア活動

東京 2020 オリンピック競技大会の自転車ロードレース競技において、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日に行われた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。

本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

本市の遊歩道は、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むコースがあり、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、生きがいつくり、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。

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、簡単な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本市にはあります。

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削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、体操やかるた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、地域や職場及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が必要となります。

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

国士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士舘大学は、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」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ります。

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
大谷戸プレーパーク TAMA

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本市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）年冬、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で応援しようと、多摩市立総合体育館でパブリックビューイングを行いました。

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！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物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、愛犬と一緒にでも、知り合い同士でも、都合の良い時間帯に無理せずに実践できます。

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

本市では、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(グレートウ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、「すべての人がお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、障害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のステージイベントなど、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。

ページ区切り裏面 白紙

IV 計画の推進

中表紙裏面 白紙

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つを(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)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。

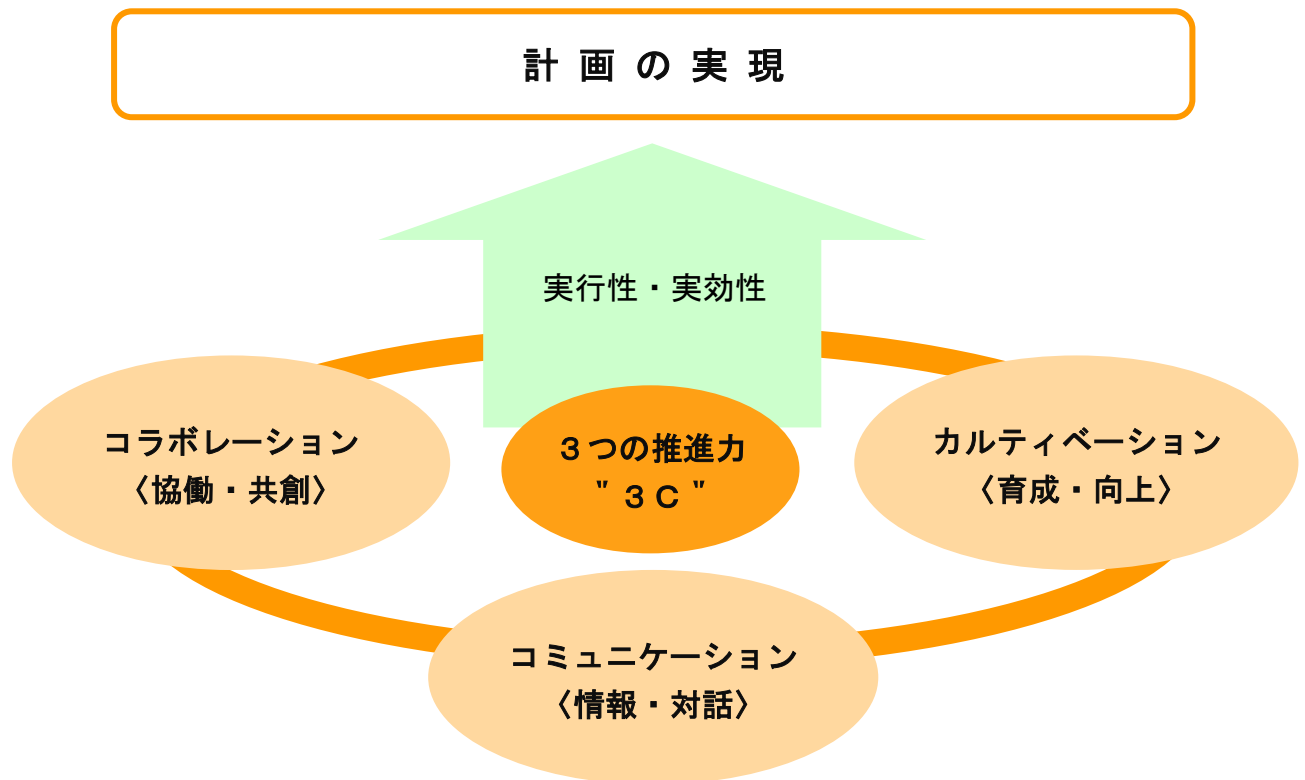
Cultivation : カルティベーション 〈育成・向上〉

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。