

第4章 施策の展開

1. 「するスポーツ」～生涯スポーツの推進～

【背景と課題】

- 本市の人口構成は生産年齢人口が減少し、高齢人口が増加しており、高齢化率は全国と比較しても若干高い状態となっています。社会的に健康志向の高まりが見られることから、健康寿命の延伸を観点としたスポーツや運動による日常的な健康づくりが重要です。
- 国民のスポーツ実施率は上昇傾向にありますが、成人の半数近くはほとんどスポーツをしていない状況であるといわれています。一人でも多くの方がスポーツに親しみ、生活の中にスポーツ（「運動・レクリエーション・スポーツ」）が自然と取り込まれている「スポーツ・イン・ライフ」を目指して、スポーツ実施率の低い層への対策が求められています。
- アンケートでは、運動不足を感じる人が7割以上となっていますが、その中でも特に女性が運動不足を感じているため、女性の運動機会を増やす取り組みを検討する必要があります。
- 障がい者スポーツを実施するにあたっては、障がいを理解したスポーツの指導者や介助者の確保、スポーツをする場に行くまでのアクセスの確保など、様々な条件が必要となります。障がい者団体だけでは対応が難しいこともあるため、各競技で市スポーツ協会等関係団体と連携して障がい者スポーツを実施することが求められています。
- アスリートが活躍する過程で培われた技術や知識、経験は多くの人々にスポーツの魅力を広げます。今後は、子ども達の競技スポーツへの関心を高め、継続してスポーツに取り組むきっかけを創出するため、トップアスリートを招き、子どもを対象とした講習会等を開催することが必要です。
- アンケートでは、スポーツ（「運動・レクリエーション・スポーツ」）をさらに盛んにするためには、「公共スポーツ施設の整備」が最も重要視されていることから、身近でスポーツをする環境を整えることが必要です。今後もスポーツ施設等を有効活用するためには、計画的に整備や改修を行うことが重要です。

【施策の方針】

スポーツ活動を続けるための施策に取り組むとともに、関係団体や関係課と連携し、スポーツをする機会のない人が運動・スポーツを始めるきっかけづくりに取り組むことで、市民誰もが自分に合った関わり方でスポーツを楽しめるような環境づくりを行います。

【施策の指標】

指標	現状 【平成 29 (2017) 年度】	中間値 【平成 34 (2022) 年度】	目標値 【平成 38 (2026) 年度】
成人の週 1 回以上の運動・スポーツの実施率	35.2%	55%	65%

(1) ライフステージに応じたスポーツの推進

スポーツを始めるきっかけづくりを提案し、全世代で関心が寄せられることや、個人の適性に応じた活動をサポートし、それぞれのライフステージに応じた運動やスポーツ活動を推進します。

主な取り組み
【親子で参加できるイベント・教室の開催】～幼児期～ ◆ 生涯にわたる運動全般の基本的な動きを身につけ、身体を動かす楽しみを知ってもらうため、保護者と子どもが一緒になって運動を楽しめる機会の増加を目指します。
【学校における運動・スポーツの充実】～児童・生徒期～ ◆ 運動・スポーツ好きの子どもを育てるため、各小中学校が作成する「体力づくり改善計画」により体力づくりを進め、児童・生徒の体力の向上に努めます。 ◆ 運動の楽しさや喜びを味わい、豊かな学校生活を経験できる運動部活動が持続していくよう地域との連携を推進するとともに、ニーズを踏まえたものとするにより、生徒の運動・スポーツを行う機会の充実を目指します。
【スポーツの習慣化】～成人期～ ◆ 仕事や家事、育児など自分のライフスタイルに合った運動・スポーツを選択し、日常的にできるよう、さまざまな運動・スポーツの普及に努めます。
【いきいきとした暮らしにつながるスポーツ活動の推進】～高齢期～ ◆ 年齢、心身の状況等に応じた、高齢者の体力づくりの必要性を発信していきます。 ◆ 健康寿命を延ばし、元気に楽しく日常生活を送るために、いきいき百歳体操のような筋力を強くする運動を普及啓発します。

（２）子どもの運動習慣の確立と体力の向上

学校内のクラブ活動に加えて、家庭と地域が連携して、放課後や地域における子どものスポーツ機会を拡大することで、スポーツを楽しむ、生涯にわたって運動・レクリエーション・スポーツに親しむ習慣を形成します。

主な取り組み
【運動・スポーツを行う習慣づくり】 ◆ 地域学校協働本部や放課後児童クラブなどにおいて、多様な運動の機会を提供します。 ◆ 子どもにスポーツの楽しさを知ってもらうため、レクリエーションイベントや各種スポーツ教室などを開催します。 ◆ トップアスリートとの交流プログラムを実施し、スポーツを行う楽しさや継続していく意欲を育みます。
【遊びによる体力づくり】 ◆ 本市ゆかりのけん玉の講習会の開催など、遊びを通じた体力づくりを推進します。

（３）障がい者のスポーツ活動の推進

障がい者がスポーツを通じて自らの可能性にチャレンジし、仲間との交流やコミュニケーションを深めることで、生活の質を高め、人生をより豊かにしていくため、運動・スポーツ活動の機会の拡大を図ります。

主な取り組み
【障がい者のスポーツ機会の拡大】 ◆ 障がい者の心身の状況や意思に応じた運動・スポーツができるように、関係団体と連携してスポーツ教室を開催します。 ◆ 関係団体と連携して障がい者スポーツ大会を開催することで、障がい者のスポーツ活動の成果を披露する場を提供します。 ◆ 障がい児がスポーツに関する意識を高めていくことができるよう、障がい者スポーツの体験機会を創出します。 ◆ 障がい者と健常者がともに楽しめるインクルーシブスポーツのイベントを開催します。 ◆ 障がい者支援団体と市スポーツ協会を始めとしたスポーツ団体との連携を支援することで、障がい者のスポーツ機会の増加を目指します。

(4) 運動等を通じた健康増進

地域コミュニティや健康増進に取り組んでいる関係団体と連携して、運動の習慣化や体を動かす機会の拡大を図るなど、市民の健康増進を推進します。

主な取り組み

【健康増進計画との連携】

- ◆ 運動・身体活動推進委員会を始めとした関係団体と連携し、各地域の身近な自然を楽しみながらできるウォーキングや体操などの活動への参加を推進します。
- ◆ 食と運動は深く関係しているといわれることから、運動を行うための体力づくりの一環として、関係団体と連携して、食育の普及啓発を行います。

(5) 競技スポーツの推進

子ども達を始め、競技スポーツに関わる多くの市民が継続して競技スポーツに取り組むことができるよう支援します。

主な取り組み

【将来を担うアスリートの育成】

- ◆ 関係団体と連携し、トップアスリートや専門的な技術を持つ指導者を招いたスポーツ教室を開催することで、子ども達の競技スポーツへの意欲を高めるとともに、継続的なスポーツ活動を支援します。
- ◆ 関係団体や企業などと連携し、スポーツ傷害への対応や栄養指導など、それぞれの専門的観点からアスリートの育成や支援を行う機会を創出します。

【各種大会出場者への支援】

- ◆ 全国大会や国際大会へ出場する選手、監督等に報奨金を交付し、大会参加や競技へ取り組む意欲の向上につなげます。
- ◆ 全国大会や国際大会などで優秀な成績を収めた選手を表彰することにより、スポーツ功労をたたえ、競技に取り組む意欲の向上につなげます。



（６）運動・スポーツを行う機会と場の充実

市民のスポーツ実施率の向上を図るため、子どもや女性、ビジネスパーソンなどのうち、運動・スポーツを行いにくい人が、気軽に運動・スポーツを行える機会を創出するとともに、身近な施設の活用等により、気軽に運動・スポーツを楽しめる場を提供します。

主な取り組み
【スポーツ環境の充実】 ◆ 子どもが身近な地域で、容易にスポーツを親しめるよう、その活動を支援します。 ◆ スポーツ施設において、女性の利用しやすさを向上するよう整備するとともに、女性のニーズに合ったスポーツ教室を開催します。 ◆ 民間事業者と連携し、ビジネスパーソンの健康の保持増進につなげるため、スポーツ施設の利用の促進に努めます。
【身近なスポーツ施設等の活用】 ◆ 市民が身近な場所で気軽にスポーツを楽しめるように、地域のスポーツ施設等の利便性を向上し、地域のスポーツ活動の場の充実を図ります。 ◆ 地域の公園その他の緑地の利用や学校施設の開放により、市民の多様な運動・スポーツ・レクリエーション活動の場を提供します。
【スポーツ施設等の整備】 ◆ 老朽化の見られるスポーツ施設等では、ライフサイクルコストを踏まえて計画的に改修することで、市民が安心・安全にスポーツを楽しめるよう、施設の適正管理に努めます。 ◆ スポーツ施設等について、適時適切な管理制度を導入することにより、利便性や付加価値の向上を図ります。 ◆ インターネット等により、施設予約や使用料・利用料金の支払いができる施設予約システムなど、利用者の利便性を向上する設備を導入し、スポーツ施設等の利用を促進します。

（７）地域特性に応じたスポーツの推進

本市域が、島しょ部、沿岸部、内陸部及び山間部の多様な地域から構成されているという特性に応じて、市民のスポーツ活動を促進します。

主な取り組み
【自然的・地理的特性の活用】 ◆ 市民が本市の地理的特性を感じ、地域の豊かな自然環境の中でスポーツを行う楽しさに接するよう、海や山、川などで行うアウトドアスポーツの機会と場を創出します。
【地域の特色的な施設の活用】 ◆ それぞれの地域には、特色あるスポーツ施設等が所在することから、これらを活用して市民のスポーツ活動を促進します。