

運動実施率の向上について

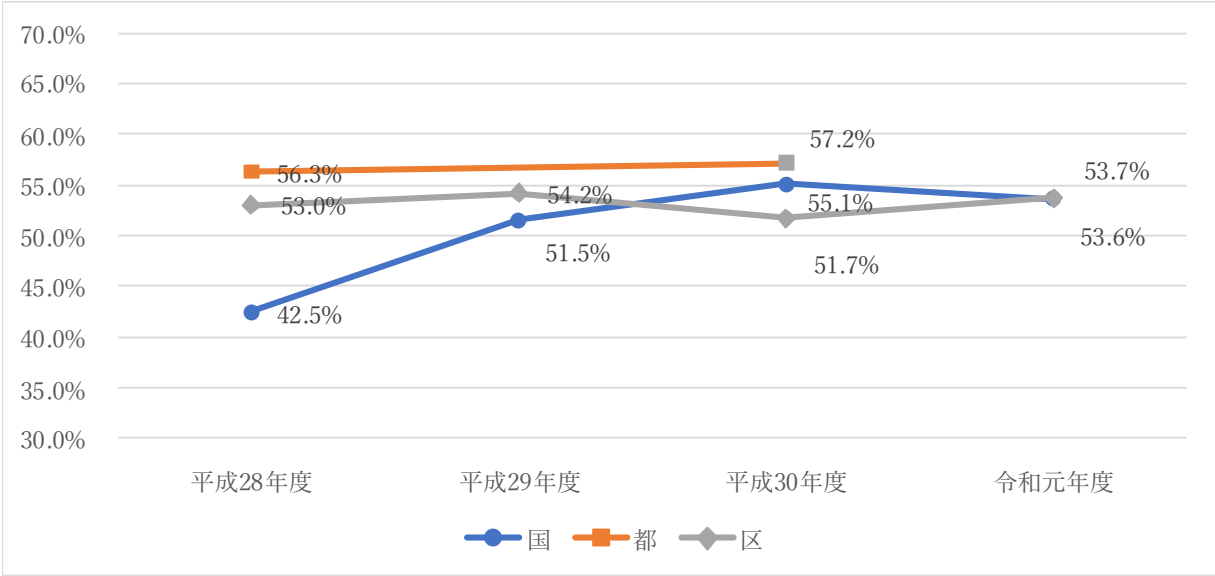
区民一人ひとりが、生涯を通じて日常的にスポーツに親しみ、楽しみながら、心身の健全な発達や健康と体力の保持増進を図れるよう、区は「中野区スポーツ・健康づくり推進計画」(別添薄赤色の冊子参照)に基づき、地域で気軽にスポーツを実施できるよう環境整備を進めてきました。今回、同計画を中野区健康福祉総合推進計画の一部として位置づけ、併せて改定を行ってまいります。

スポーツ振興施策の評価指標となる運動実施率について、国、東京都、中野区の数値をまとめました(図1)。いずれも各々が設定した目標(※)には届いていないのが現状であり、更なる運動実施率向上のための取り組みが必要です。

※運動実施率の目標

- 国：スポーツ実施率向上のための行動計画(平成30年9月策定)
2021年度までに65.0%
- 都：東京都スポーツ推進総合計画(平成30年3月策定)
2020年度までに70.0%
- 区：中野区スポーツ・健康づくり推進計画(平成28年7月策定)
2020年度までに63.0%

図1 国、都、区の運動実施率の推移



【出典等】

- 国：平成28年度は「東京オリンピック・パラリンピックに関する意識調査(内閣府)」、平成29年度以降は「スポーツの実施状況等に関する世論調査(スポーツ庁)」より。週1日以上運動・スポーツする者の割合。
- 都：「都民のスポーツ活動・パラリンピックに関する世論調査」。週1日以上運動・スポーツする者の割合。平成29年度、令和元年度は実施せず。
- 区：「健康福祉に関する意識調査」より。1日30分以上の運動を週に1~2回以上行っている割合。

令和元年度の中野区の運動実施率を、性別、年代別にまとめました（図2）。女性の実施率が低いこと、30～40歳代、80歳代の実施率が平均よりも低いことがわかります。

あわせて、運動しない理由についての割合もまとめました（図3）。65歳未満においては、時間がないことが大きな割合を占めます。一方65歳以上においては、体力的に難しいことが一番多い理由となっています。

このことから、区民の運動実施率の向上のためには、仕事や育児などで忙しい世代、体力に不安のある高齢世代など、様々なライフスタイル、ライフステージに応じた運動・スポーツ機会を提供し、気軽に運動・スポーツに取り組める環境をつくる必要があります。

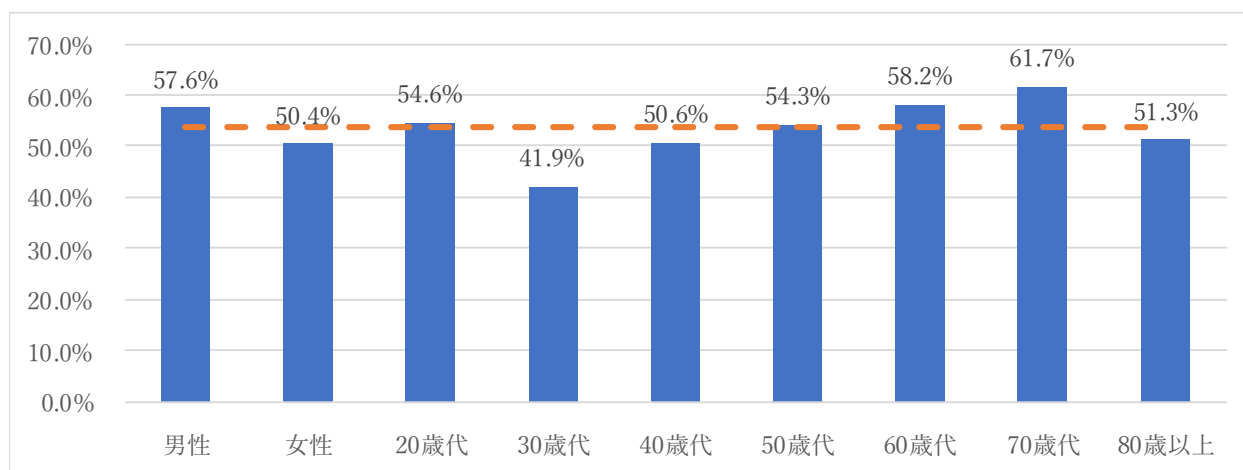
中野区は、身近な地域で仲間作りや日常的な身体活動を行う場所として、区内3か所にスポーツ・コミュニティプラザを設置し、同プラザを拠点として活動する地域スポーツクラブが中心となり、一般的なスポーツ教室の他に、親子で参加できるプログラムや、介護予防事業、障害者スポーツ事業等を実施しています。

今後も幅広い運動機会を提供するとともに、個々の関心や適正に応じ、区民が自発的に運動に取り組むよう、クラブ会員の交流促進に取り組み、スポーツを通じた地域での仲間作りを支援していきます。

そして、65歳未満、以上ともに、運動することが好きではない、運動する必要性を感じないと答える方が一定数いることから、今後は、東京2020大会の開催によるスポーツ気運の高まりや、大会終了後に残るレガシーを活用し、こうした無関心層へアプローチしていくことも必要であると考えます。

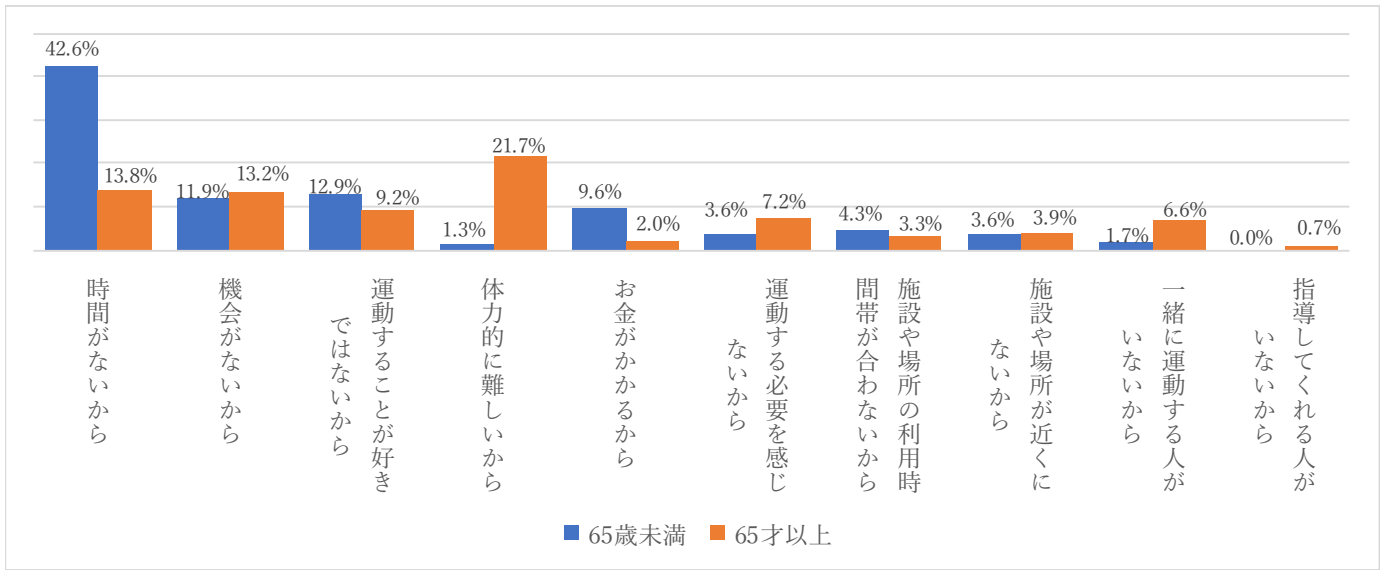
令和2年度に開設予定の中野区立総合体育館は、高いレベル、多種多様な競技が行われる中野区のスポーツ振興の中心として、全区的、全国的な競技会やトップアスリートによる試合等の実施、障害者スポーツ、ユニバーサルスポーツの推進等により、スポーツの魅力を発信し、区民の関心を高めることにより、運動実施率の向上を目指します。

図2 男女別、年代別の運動実施率



【出典等】「令和元年度（2019年度）中野区健康福祉に関する意識調査」より。直線は全体の数値53.7%を示す。

図3 運動・スポーツを行わない理由



【出典等】「令和元年度（2019年度）中野区健康福祉に関する意識調査」より。「その他」、「無回答」の割合は除いた。