

中野区スポーツ・ 健康づくり推進計画

～ 「スポーツ・健康づくりムーブメント」の推進 ～



平成 28 年度(2016 年度)

中野区

スポーツ・健康づくりで活力のみなぎるまちを

平成28年3月、「中野区基本構想」を全面的に改定し、新たな10年間の区政の方向を定めました。そして、4月には、この新たな基本構想が描く10年後のまちの姿を実現するため「新しい中野をつくる10か年計画（第3次）」を策定したところです。

新たな基本構想では、8つの領域におけるまちの将来像のひとつとして「自らつくる健康で安心した暮らし」を掲げ、これを実現するため、10か年計画（第3次）では「スポーツ・健康都市戦略（健康アクティブなかの）」を明らかにしました。

本計画は、この「スポーツ・健康都市戦略（健康アクティブなかの）」として展開する「スポーツ・健康づくりで活力のみなぎるまち」を具体的に推進するために策定したものです。平成23年に制定された「スポーツ基本法」に基づき、2020年（平成32年）に東京での開催が決定しているオリンピック・パラリンピックを見据え、「スポーツ・健康づくりムーブメント」を形成し、これが全区的な「スポーツ・健康づくり区民運動」に発展することを目指します。

本計画の策定にあたっては、学識経験者と「中野区民の健康づくりを推進する会」のみなさまで構成する区民検討会からさまざまなご提案をいただくとともに、意見交換会やパブリック・コメントの手続きなどを通じて、区民や団体、区議会のみなさまから多くのご意見をお寄せいただきました。あらためて心より感謝申し上げます。

超高齢社会を迎え、スポーツ・健康づくりへの関心は高まりつつあります。区民一人ひとりが関心や適性に応じて日常的にスポーツに親しみ、地域ではスポーツ・健康づくりを通じた交流が広がり、だれもが健康で豊かに暮らしている中野のまちの実現に向け、着実に区政運営を行ってまいります。今後とも、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

平成28年7月

中野区長

田中大輔

目次

第1 本計画策定の背景と趣旨	1
第2 本計画における定義	2
第3 中野区の現状と課題	3
1 将来人口の推計	3
2 国民医療費の推移	6
3 平均寿命と65歳健康寿命	9
4 子どもの体力	11
5 中学校における運動部活動	14
6 運動・スポーツに取り組む意識	15
7 スポーツ・健康づくりの環境	18
8 東京オリンピック・パラリンピックの開催	21
第4 目標とする姿	23
第5 計画の期間と進捗状況の確認	25
第6 施策	26
施策1 ライフステージに応じた運動・スポーツ活動の支援	26
(1) 子どもの外遊びや運動を通じた体力の向上	26
(2) 働き盛り・壮年世代の体力づくり	28
(3) 高齢者の介護予防	29
(4) 障害者のスポーツ支援	31
施策2 運動・スポーツの環境づくり	32
(1) 関係機関・団体による様々な機会の提供	32
(2) 計画的な環境整備	33
(3) スポーツ競技力の向上	34
(4) 情報発信によるスポーツの推進	36

施策3 地域における運動・スポーツ振興	38
(1) 指導者の発掘・育成、リーダー養成の拡大	38
(2) 中野区スポーツ推進委員の活動促進	39
(3) 地域スポーツクラブの活動支援	40
中野区スポーツ・健康づくり推進計画の施策と 新しい中野をつくる10か年計画（第3次）に定める実現へのステップ	41
第7 区民一人ひとりの具体的な取組	48
(1) 自ら健康管理に心がけます	48
(2) 適度な身体活動とスポーツを実践します	48
(3) 体を動かす習慣を身に付けます	49
第8 用語の説明（本文中※を付けている用語）	50
参考資料	
本計画策定までの経過	52
区民検討会	53
スポーツ基本法（抜粋）	54
中野区スポーツ推進条例	56

表紙のシンボルマークと標語



平成20年度に作成した健康づくりを普及啓発するためのシンボルマークと標語。区民等から募集し、シンボルマークは166点、標語は439点の応募作品から選定した。

シンボルマークと標語は、健康づくり関係団体等を通じて広くPRすることにより、区民の健康づくりに対する意識の向上を図っている。

第1 本計画策定の背景と趣旨

日本社会は、医療技術の進展や生活環境の改善により疾病構造が大きく変化し、がんや循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病が増加しました。また、社会的な環境変化によるライフスタイルの変化などの影響で少子高齢社会が到来する一方、ストレス社会ともいわれるようになり、医療や介護費用を含む社会保障にかかる費用負担割合の増加に直面しています。

今後、さらに医療や介護を必要とする人の増加が見込まれることから、健康寿命の延伸を実現するための仕組づくりが喫緊の課題となっています。

人として健やかで自立した生活を営むためには健康であることが望まれます。長寿社会を迎えた今日においては、各人が日常生活に支障のない健やかな高齢期を迎えるため、幼少期や成人期からの健康づくりの取組がこれまで以上に重要となります。

こうした社会背景等を踏まえて、昭和 36 年に制定された「スポーツ振興法」がおおよそ 50 年ぶりに改正され、平成 23 年には新たに「スポーツ基本法」として施行されました。翌平成 24 年には国の「スポーツ基本計画」が策定され、同時期に東京都においては、「東京都障害者スポーツ振興計画」が、また、平成 25 年 3 月には「東京都スポーツ推進計画」が策定されました。

中野区においては、平成 27 年に策定した「健康福祉総合推進計画 2015」に区民の健康維持・増進に向けた運動・スポーツの施策体系を掲げ、東京オリンピック・パラリンピックの開催をとらえた具体的なスポーツ施策として本計画を策定することとなりました。

スポーツは、世界共通の人類の文化です。個人の関心や適性等に応じて、生涯を通じて日常的にスポーツに親しみ、楽しむことにより、心身の健全な発達や健康と体力の保持増進を図ることができます。また、障害の有無にかかわらず、様々な健康レベルの人がスポーツを通じて交流し、相互理解を深め合うことで地域コミュニティを活性化するなど、人々の生活や地域を豊かにします。

本計画は、「スポーツ基本法」に基づく地方スポーツ推進計画であり、区と地域でスポーツ振興を支える多様な主体が、区民とともに実現していく計画です。区民各自が、生涯を通じてスポーツや身体活動、学習を行うことで、日常の行動様式と生活態度の変容により、自分に適したライフスタイルを築くこと、また関係機関・団体、事業者等が地域ぐるみで区民の取組を支援する主体的な動きとして「スポーツ・健康づくりムーブメント」が形成され、それが大きなうねりとなって、全区的な「スポーツ・健康づくり区民運動」に発展することを目指します。

第2 本計画における定義

「スポーツ」とは

本計画では、スポーツ推進によって得られる健康づくりの習慣化を目標の柱としているため、スポーツを幅広く捉えています。そのため、勝敗や記録を競う運動競技だけでなく、健康づくりのためのウォーキングや散歩、介護予防のための体操や体力向上など、目的を持った計画的、継続的に実施されるすべての運動をスポーツと位置付けています。

また、自らが行うだけでなく、観戦や応援するスポーツも含めて、生涯にわたってスポーツに親しむことを視野に入れていきます。



「身体活動」とは

「身体活動」とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費するすべての動作を指します。「身体活動」は「生活活動」と「運動（スポーツ含む）」の二つで構成されます。「生活活動」とは、日常生活における労働、家事、通勤・通学等を意味します。

日常の「身体活動」量を増やすことで、メタボリックシンドローム(※)を含めた循環器疾患・糖尿病・がん等の生活習慣病の発症や、加齢に伴う生活機能低下をきたすリスクを下げることができます。

「健康」とは

1946年に開催された国際会議で採択された「世界保健機関憲章」においては、「健康とは、身体的・精神的及び社会的に完全に良好な状態にあって、単に病気や虚弱ではないというだけではない」と定義付けられています。

また、健康増進法においては、「自らの健康状態を自覚し、健康の増進に努めることが国民の責務」と謳われています。

本計画における「健康」とは、これらの考え方に基づくものです。



「スポーツ・健康づくりムーブメント」とは

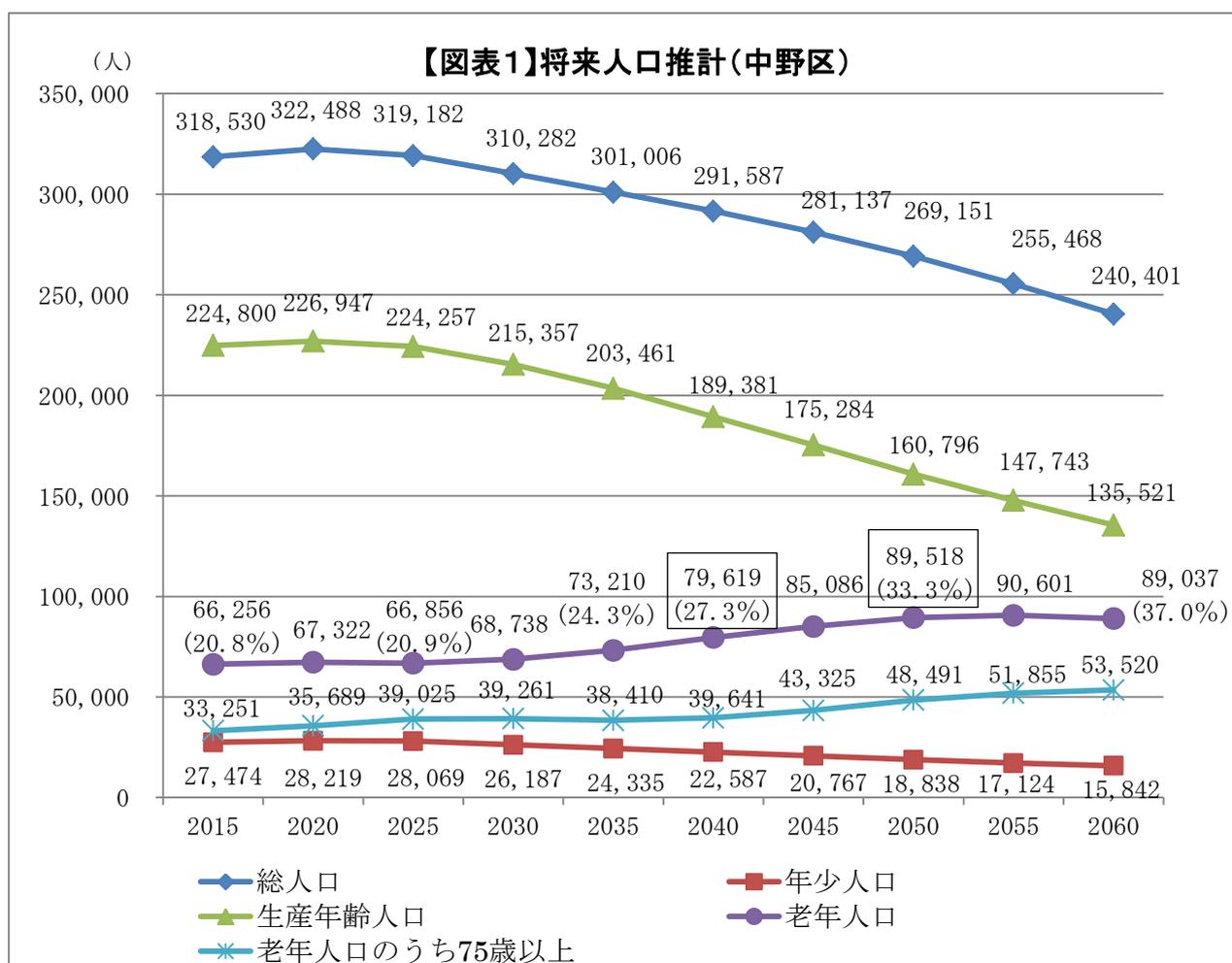
区民各自が、生涯を通じてスポーツや身体活動、学習を行うことで、日常の行動様式と生活態度の変容により、自分に適したライフスタイルを築くこと、また関係機関・団体、事業者等が地域ぐるみで区民の取組を支援する主体的な動きのことです。区内各地で「スポーツ・健康づくりムーブメント」が形成され、それが大きくなるとなると、全区的な「スポーツ・健康づくり区民運動」に発展することを目指します。

第3 中野区の現状と課題

1 将来人口の推計

年少人口（0歳～14歳）、生産年齢人口（15歳～64歳）、老年人口（65歳以上）の3区分で将来人口推計を見ると、年少人口の割合は減少が続く一方、老年人口の割合は増加しており、平成52年（2040年）には老年人口の割合は27.3%に、平成62年（2050年）には33.3%に達することが推計されます。【図表1】

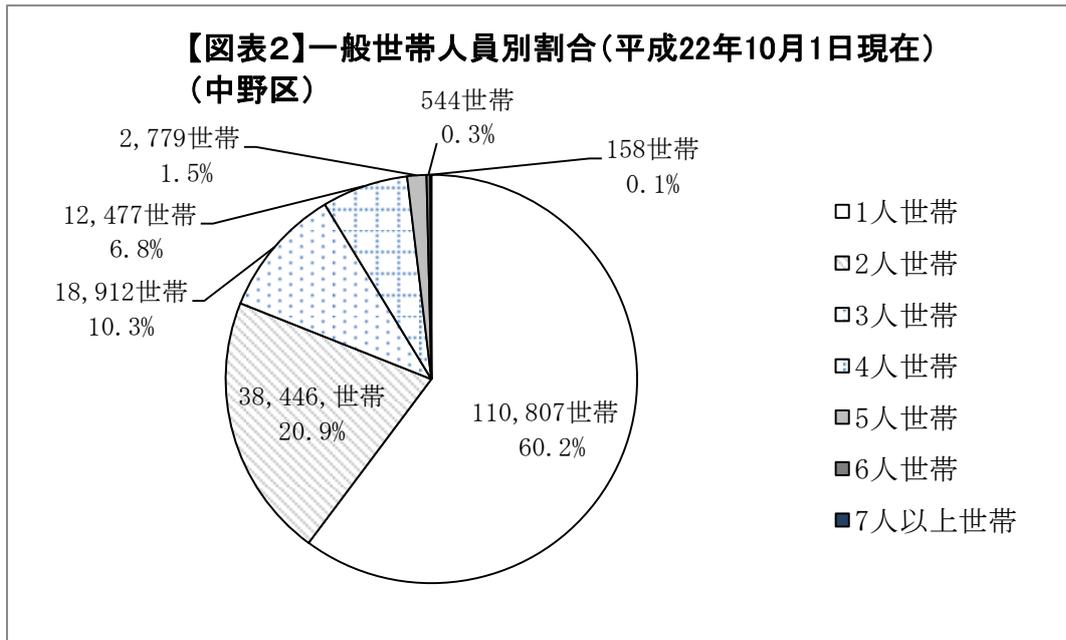
このような高齢化の加速度的進行は、世界でも類を見ないため、今後予想される医療費の高騰、年金対策、少子化に伴う就労人口の確保など様々な課題に対して、どのように対応していくのか、世界でも注目をされているところです。



住民基本台帳より作成

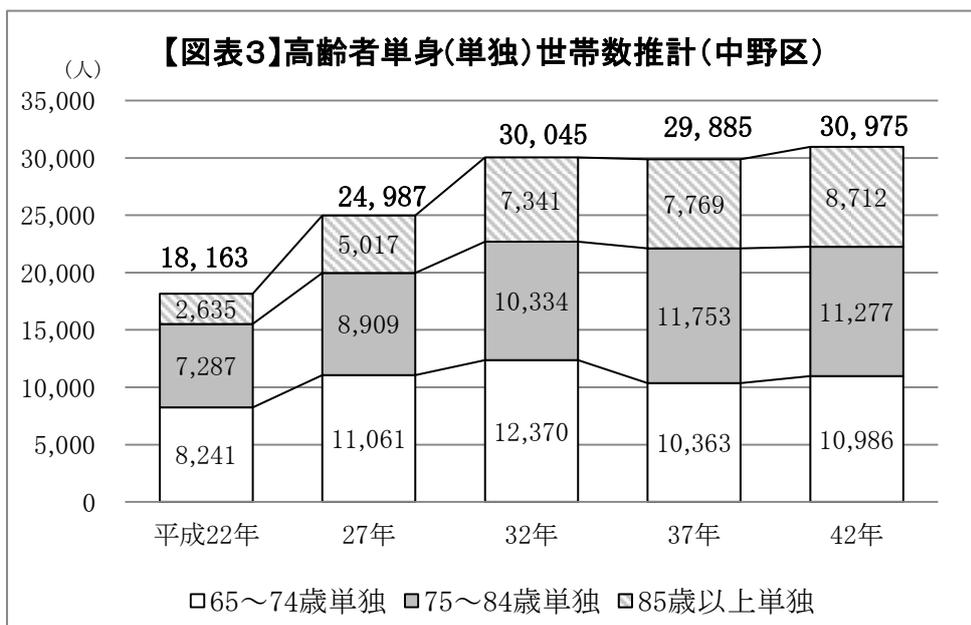
高齢化について中野区の状況について見てみると、単独世帯が全世帯の約6割を占めており、高齢者の単独世帯は老年人口の増加と人口減少とともに今後も増加することが推計されます。【図表2】

また、平成22年のデータでは、全国の全世帯に占める単独世帯の割合は32.4%で、東京都では45.8%、特別区部では49.1%となっています。中野区の単独世帯の全世帯の占める割合60.2%は、かなり高い数値となっていて、中野区の特徴の一つといえます。



国勢調査結果より作成

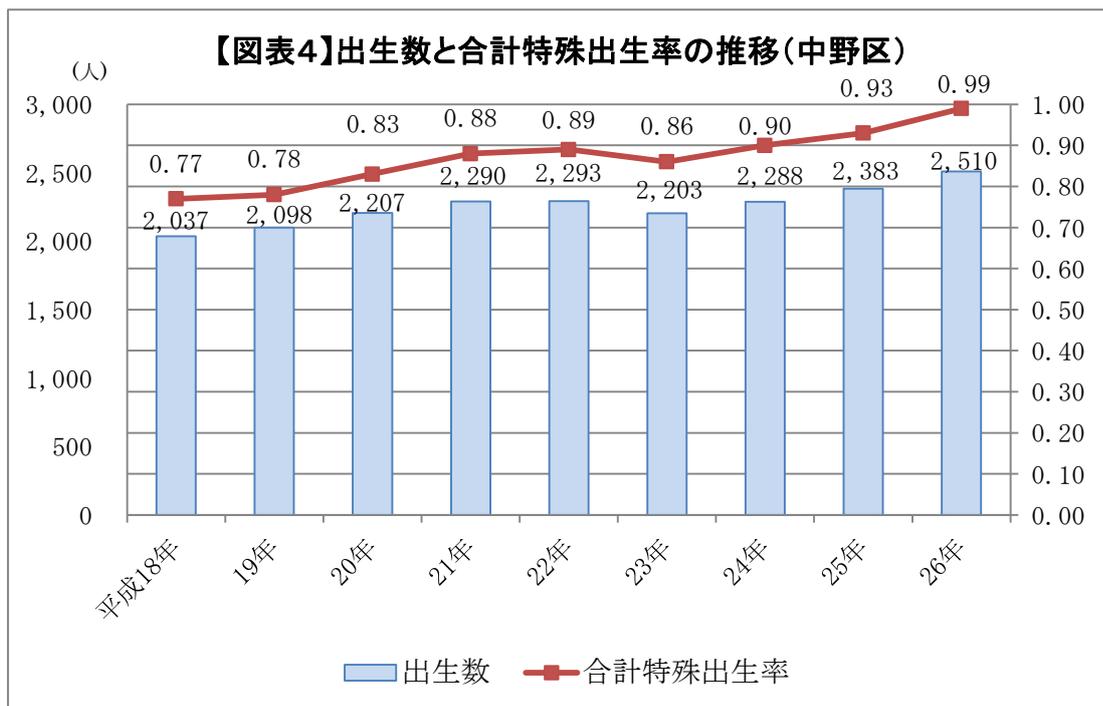
また、中野区の65歳以上の単独世帯について、推計を表しています。【図表3】



国勢調査結果より作成

人口数については、合計特殊出生率を一つの目安にしています。合計特殊出生率は、一人の女性が一生に産む子どもの平均数を示していますが、人口維持をするのに必要な合計特殊出生率は、2.08とされています。

中野区の合計特殊出生率は、全国的にも23区においても低位を推移していて、1.00を割り込んでいる状況が続いています。しかし、減少傾向にあった区の出生数は、平成17年を機に出生数、合計特殊出生率ともに微増となっています。【図表4】

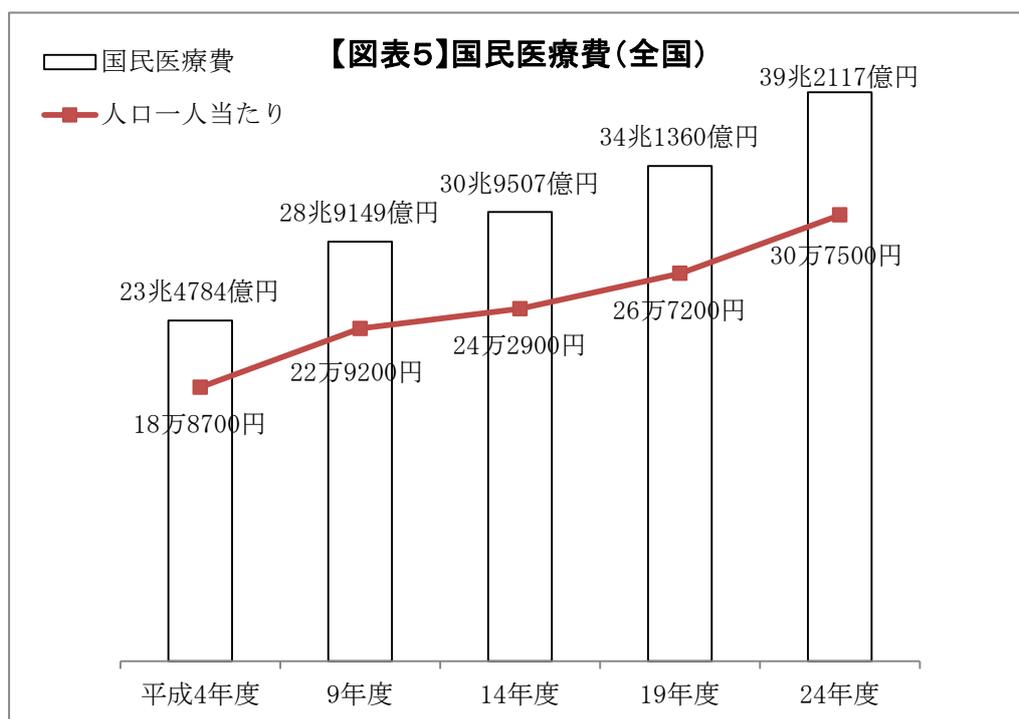


東京都人口動態統計より作成

2 国民医療費の推移

我が国の国民皆保険制度は、世界有数の平均寿命を誇り、また高い保健医療水準を維持してきました。

しかし、国民医療費は年々増加し、平成 24 年度には 39.2 兆円に達し、人口一人当たりの負担は 30 万円を超えました。【図表 5】



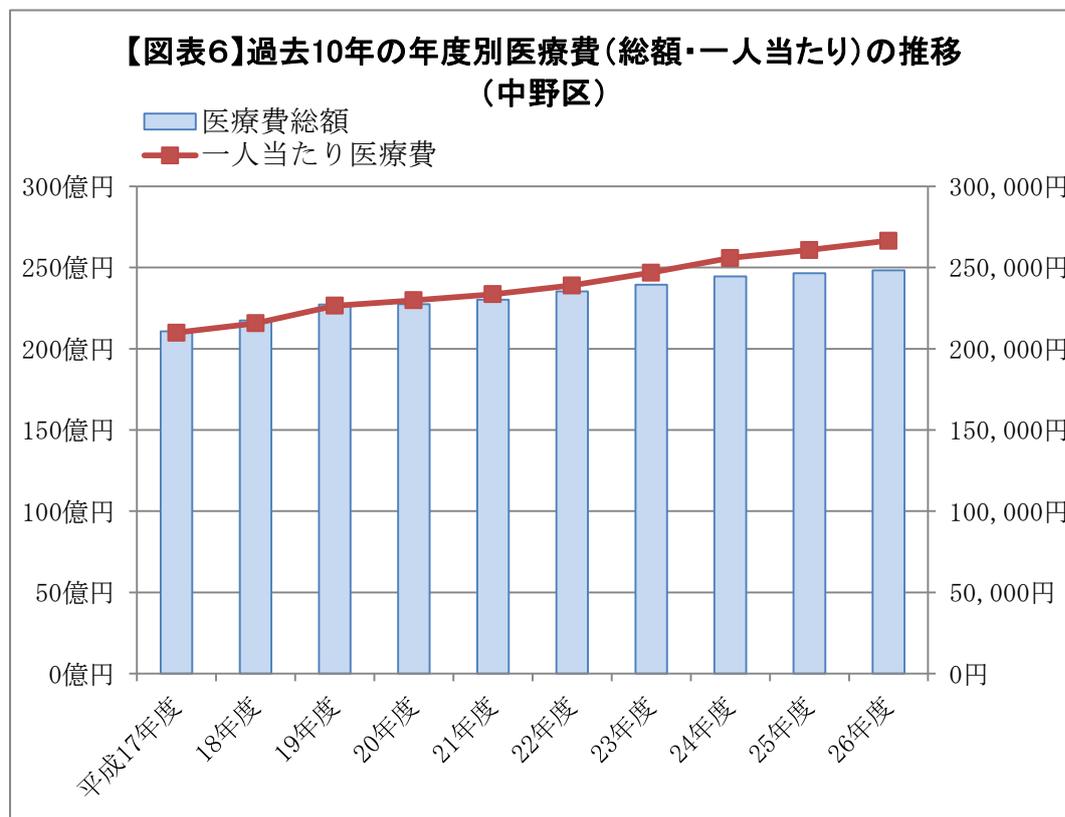
厚生労働省公表資料より作成

現状では、将来の人口構造から人口減少と少子高齢化により、さらに人口一人当たりの医療費の負担が増えることが予想されています。

同様に、区が負担する医療費も増加しています。【図表 6】

医療費の増加は、高齢化に加えて医療技術の進歩に伴い治療費が膨らんだことが一因とも言われており、今後の国民皆保険制度を堅持していくため、保険者には医療費の急増を抑える取組が求められています。

医療費を疾病別に見ると、がん、心疾患、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病が国民医療費の約3割を占めています。がんは昭和56年以降、日本の死因の第1位を占め、また、心疾患、脳血管疾患を含め第3位までを占めていましたが、平成23年には肺炎が第3位、脳血管疾患が第4位となりました。これは、高齢化率の上昇とも関連していると考えられています。高齢期の健康管理をどのように進めていくかが、今後の課題となっています。



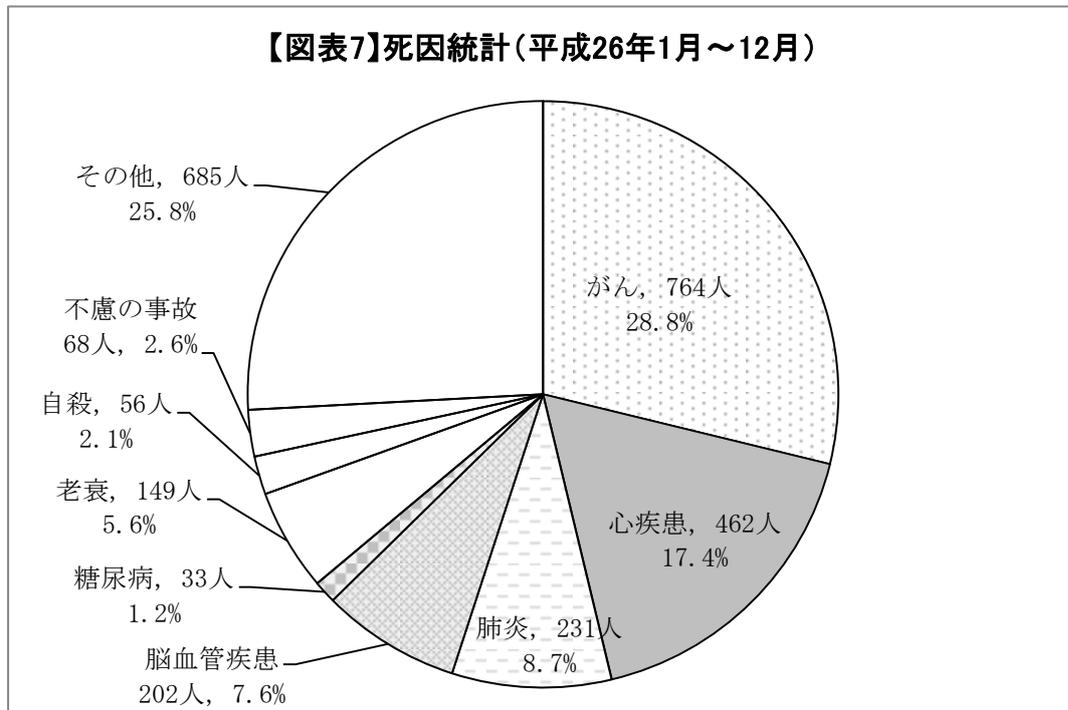
中野区歳入歳出決算説明書より作成

中野区における死因においても、国の統計と同じく生活習慣病が全体の約6割を占めていますが、近年では肺炎が死因の上位を占めるようになりました。【図表7】

生活習慣病にかかる医療費は高齢期に向けて増加し、75歳頃を境に入院受療率が上昇します。

これを個人生活に置き換えてみると、長年の不適切な食生活や運動不足等の生活習慣が、老化とともにやがて生活習慣病の発症を招き、通院して投薬が始まり、なんとなく服薬をし、生活習慣の改善がないまま重症化していくという経過をたどりがちとなります。その結果、高齢期の医療費は、若年者の2倍近くとなっています。

今後、子どもの頃からの適切な生活習慣を確立していくことや、高齢期に入る前の生活習慣の改善などが、医療費の高騰に対する課題解決につながっていくものとして、その対策が急がれています。



「平成 27 年版中野区健康福祉部事業概要」参照

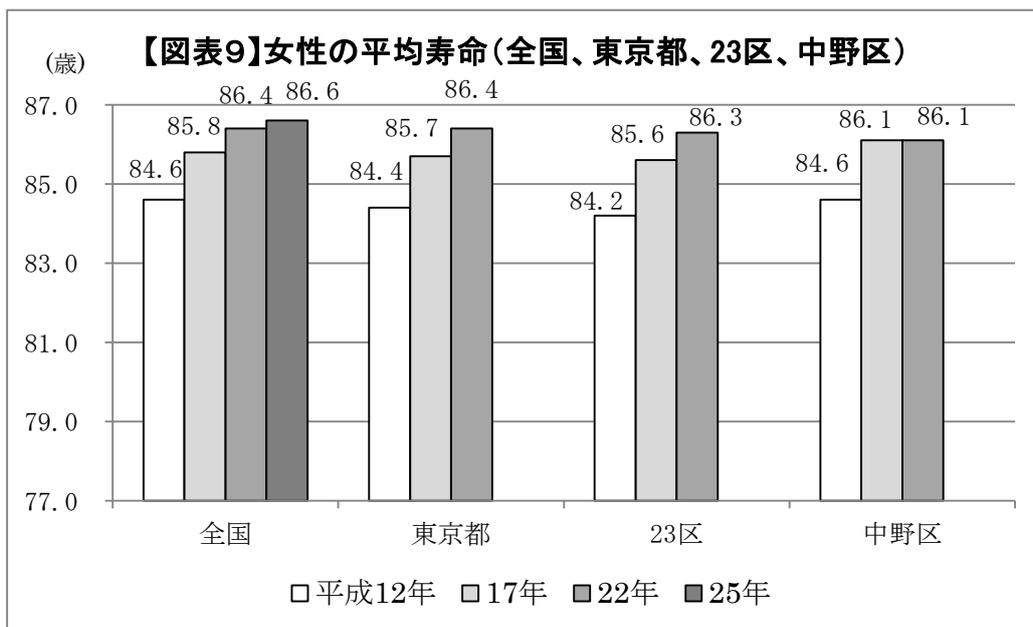
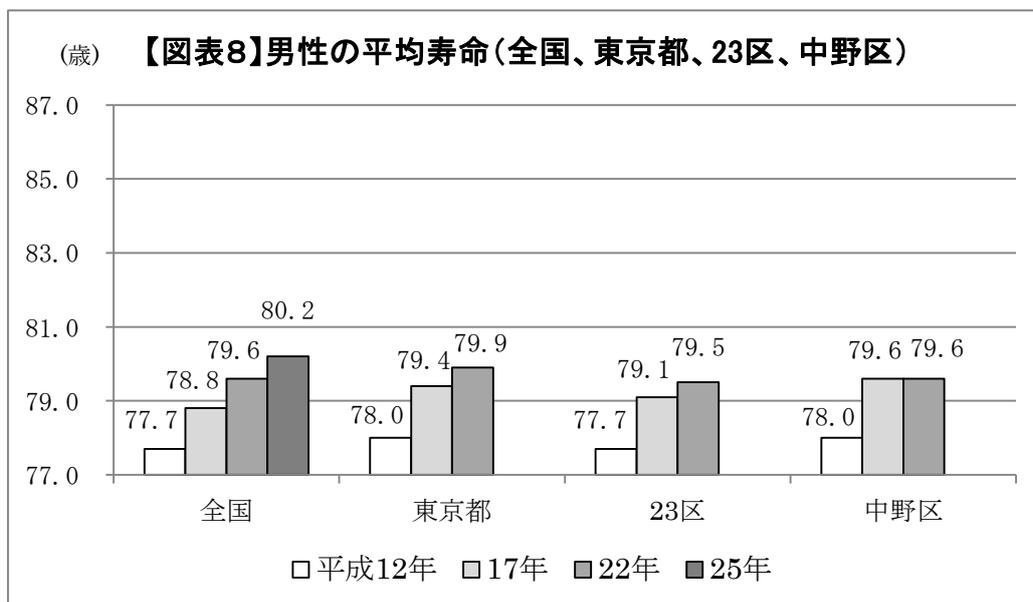
3 平均寿命と65歳健康寿命(※)

日本は世界で最も長寿の国とされています。(「世界保健統計 2014」)

平均寿命は年々延伸しており、平成 22 年の中野区民の平均寿命は、男性 79.6 歳、女性 86.1 歳で、平成 12 年と比べて、男女ともに 1.5 歳ほど伸びています。

平成 25 年には全国の男性の平均寿命が 80 歳を超えました。【図表 8】【図表 9】

中野区では、80 歳を超えませんでした。男性の平均寿命は 79.6 歳となっており、特別区平均を上回っています。



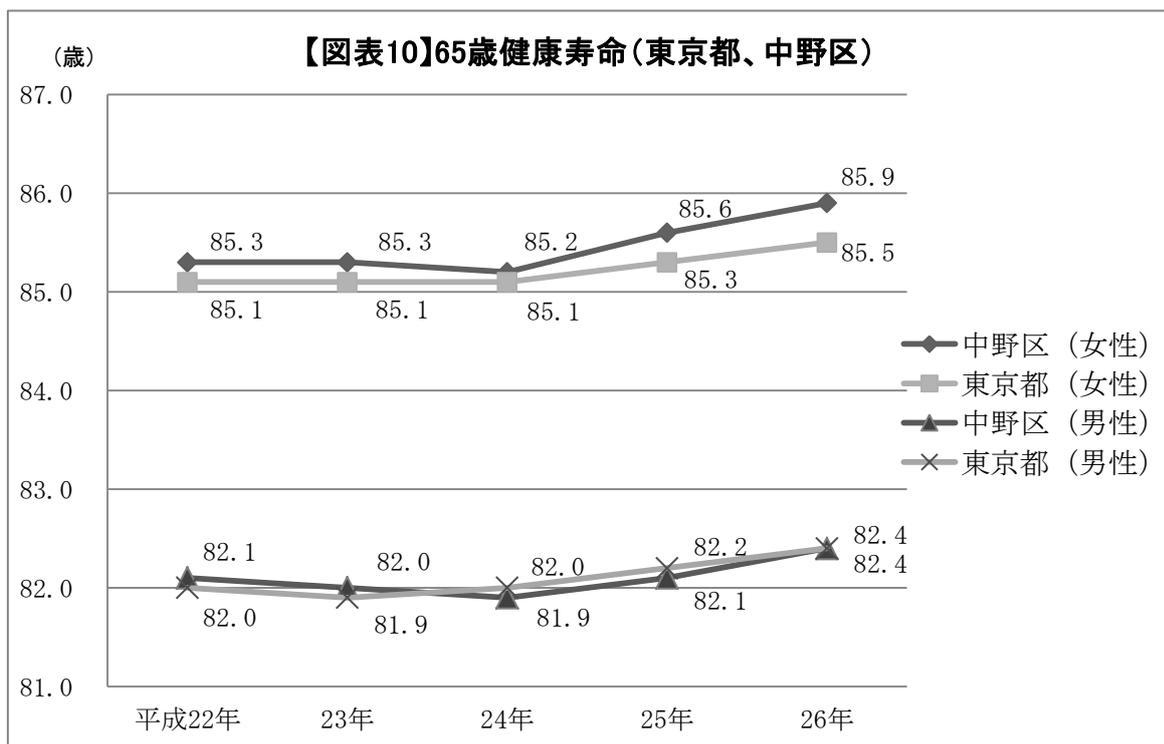
厚生労働省公表資料参照

東京都では、健康づくりや介護予防のベンチマークとして 65 歳健康寿命を推奨しています。

65 歳健康寿命は、過去 5 年間を比較すると男女ともほぼ横ばいの状況にあります。【図表 10】

女性は、東京都の平均よりやや高位に位置していますが、男性は、平成 24 年以降東京都の平均を下回っています。

将来に向けてさらに伸ばしていくための健康づくりや身体活動、スポーツに関する取組が求められています。区民一人ひとりが、年齢や健康レベル、ライフスタイルに合った日常的な身体活動やスポーツが実践できるような環境づくりに取り組んでいく必要があります。散歩やウォーキング、スポーツなどを行う、あるいは生涯にわたる学習活動や、地域社会での役割づくりなどの多彩な活動を通じて、高齢者が閉じこもりがちにならず、無理なく楽しく健康づくり・生きがいづくりに結びつけられるよう様々な事業を企画・実施することが大切です。



東京都保健所長会方式で算出

4 子どもの体力

乳幼児期は、心身の発育・発達が著しく、人格の基礎が形成される時期です。その乳幼児期における運動は、子どもの発達に即して楽しく体を動かす「遊び」を中心とした身体活動を十分にすることが大切です。これは、基本的な動きを身に付けるだけでなく、生涯にわたって運動・スポーツを楽しむための基礎的な体力や運動能力を発達させ、様々な活動への意欲や社会性、創造性などを育む機会を与えてくれます。

さらに、楽しく体を動かす「遊び」以外にも、散歩や手伝いなど生活の中での様々な動きも大切です。そのため家庭や地域での活動も含めて考える必要があり、体を動かす時間の確保について家庭や地域も工夫することが望まれます。

小・中学生の体力について、平成 27 年度に中野区立小・中学校において実施した体力テストで、「中野スタンダード*（身に付けさせたい体力）」の通過率が目標値 70%に達した項目数を男女別、小学校、中学校の学年別に前年度と比較すると、小学生男子が 21 項目から 24 項目、小学生女子が 23 項目から 26 項目と向上しています。中学生男子が 13 項目から 12 項目と横ばい、中学生女子が 22 項目から 26 項目と大きく向上しています。【図表 11】

体を動かすことが一過性のものにならないように、日常生活や幼稚園・保育施設・学校、地域の活動の中で、「遊び」や日常的な運動を誘発する取組によって、健康的な生活習慣を確立し、子どもの体力向上を図ることが求められます。



【図表 11】区立小・中学校の体カテスト結果

■平成26年度（網掛けは中野スタンダードに達した児童・生徒の割合が70%を超えた項目）

		男子								女子									
		握力	上体おこし	長座体前屈	反復横跳	シャトルラン	50m走	立ち幅跳	ボール投げ	持久走	握力	上体おこし	長座体前屈	反復横跳	シャトルラン	50m走	立ち幅跳	ボール投げ	持久走
小学生	1年	56.7	63.9	67.5	82.5	72.2	77.7	67.0	42.9		62.1	56.8	65.1	81.5	66.2	69.6	66.0	39.7	
	2年	54.5	69.5	70.2	81.0	67.6	81.9	65.5	53.7		58.5	67.5	69.3	74.4	73.3	80.7	69.9	55.2	
	3年	61.8	67.6	61.7	78.2	74.4	79.3	67.9	58.2		67.2	74.6	69.5	81.1	75.4	73.8	66.2	51.6	
	4年	61.0	79.0	69.4	81.0	75.8	84.7	60.3	55.4		50.4	77.2	72.7	81.1	79.2	83.5	64.0	43.3	
	5年	64.1	73.2	74.1	81.9	69.8	76.8	63.3	57.4		64.8	76.1	71.4	86.2	76.4	79.8	71.6	45.6	
	6年	53.3	71.5	68.6	84.5	73.9	80.3	66.8	60.4		61.0	77.2	68.6	81.8	78.6	75.7	68.0	50.2	
中学生	1年	59.8	72.7	61.5	86.0	69.7	81.3	68.4	54.9	76.4	76.3	76.1	71.9	86.4	83.1	73.4	74.5	41.1	81.4
	2年	61.7	76.7	61.8	82.6	58.3	79.8	66.9	53.6	84.9	72.2	84.2	70.9	88.0	60.9	81.4	75.5	45.7	82.0
	3年	60.3	72.7	62.9	81.3	73.0	83.2	66.8	57.9	86.1	71.1	78.2	71.4	82.5	61.9	78.9	72.2	45.8	73.3



■平成27年度（網掛けは中野スタンダードに達した児童・生徒の割合が70%を超えた項目）

		男子								女子									
		握力	上体おこし	長座体前屈	反復横跳	シャトルラン	50m走	立ち幅跳	ボール投げ	持久走	握力	上体おこし	長座体前屈	反復横跳	シャトルラン	50m走	立ち幅跳	ボール投げ	持久走
小学生	1年	54.1	61.7	73.8	80.5	66.8	82.0	66.3	44.1		64.5	62.8	68.6	77.1	62.2	73.2	66.3	41.1	
	2年	50.1	64.3	80.1	75.7	70.8	77.6	57.7	49.8		52.6	59.7	79.1	70.9	77.6	77.9	65.9	52.5	
	3年	62.4	71.8	68.5	76.5	70.9	81.8	65.5	54.7		66.7	72.0	73.8	83.6	80.9	79.5	69.6	52.1	
	4年	62.5	70.0	73.6	82.9	77.4	81.0	62.3	52.5		55.7	80.8	79.4	82.8	82.8	83.8	59.8	47.0	
	5年	59.7	73.6	75.3	78.1	74.3	79.8	64.3	55.3		62.7	73.0	73.8	82.6	77.6	82.6	68.1	47.3	
	6年	57.6	75.7	67.5	83.1	68.9	77.9	62.0	56.9		61.9	77.7	70.5	83.7	79.4	76.9	67.8	51.4	
中学生	1年	55.6	73.2	64.5	84.5	69.8	73.2	66.9	52.7	74.8	74.2	77.7	66.1	87.7	75.0	75.7	71.0	42.5	74.4
	2年	60.7	75.3	61.0	77.8	67.6	79.3	63.1	50.8	78.0	71.1	83.7	72.3	80.7	70.7	82.2	75.1	51.0	77.5
	3年	63.1	74.6	59.6	80.1	66.7	85.7	65.6	57.3	80.0	71.0	83.9	72.4	86.3	66.7	84.0	77.0	47.3	80.9

※150項目中 通過率が目標値に達した項目数 平成26年度 79(52.7%) 平成27年度 84(56%)

中野区教育委員会資料参照

*中野スタンダード（身に付けさせたい体力）

中野区では、運動するための基礎となる体力を「身に付けさせたい体力」としてとらえ、平成18年度東京都児童・生徒の体カテストにおいて、各学年の児童・生徒の70%が到達した数値を目標値として設定した。この目標値に達した児童・生徒の割合が、70%以上である項目を「おおむね満足」ととらえ、すべての項目で「おおむね満足」となることを目指している。

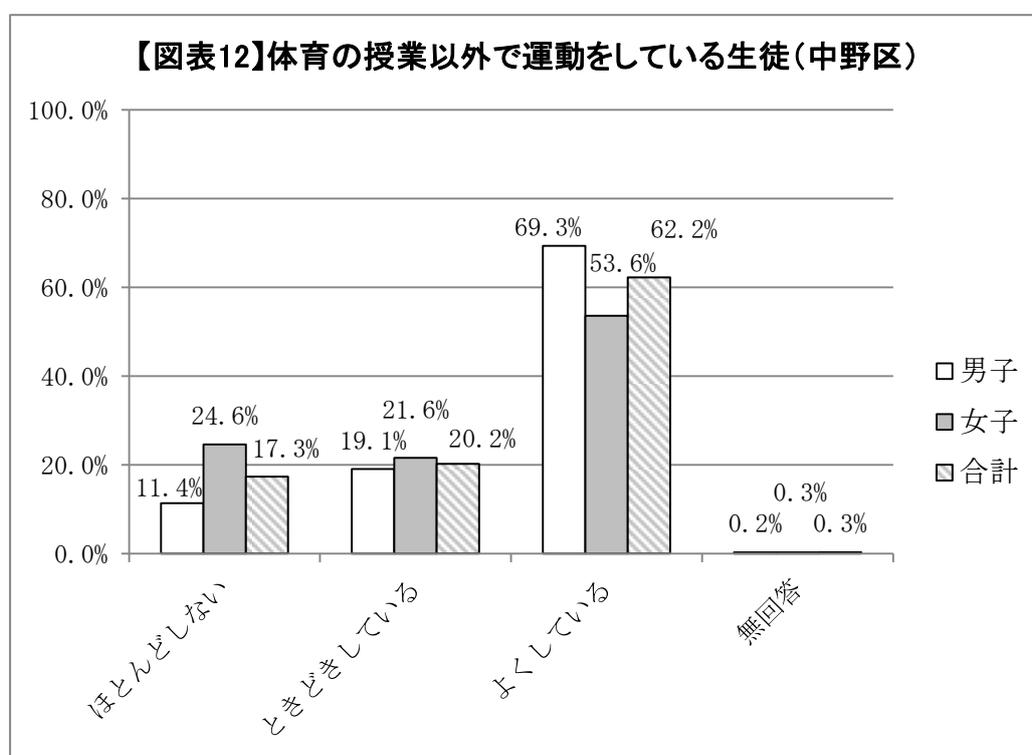
生活習慣病予防健診事業報告（平成 26 年度）では、体育の授業以外で運動をよくしている中学生は平均で 62.2%であり、一方、ほとんどしていない生徒が 17.3%となっています。

【図表 12】

体育の授業以外で運動を「ほとんどしていない」生徒や、運動を「ときどきしている」生徒は、運動を「よくしている」生徒に比較して、生活習慣病のリスクが高くなっています。

保護者や生徒各自に対して、運動と生活習慣病との関連についての啓発をさらに進める必要があります。

また、大人になり運動が必要な年代になった時に、急に運動を始めることは簡単ではありません。子どものころから運動・スポーツの習慣を身に付けておくことは、将来に向けた生活習慣病予防にもつながります。



中野区医師会「平成 26 年度生活習慣病予防健診事業報告」参照

5 中学校における運動部活動

運動部活動は、チームワークや協力関係の大切さを学習する場であるだけでなく、運動習慣を身に付けるための貴重な経験になります。

生徒の部活動への参加率は高く、学校の取組姿勢や生徒の関心の高さが伺えます。

今後、多様化しているライフスタイルや少子化による生徒数の減少に伴って運動部活動の部員数が減り、人数不足により試合をできない事態が生じたり、競技を直接指導できる顧問教員が不足したりするなど部活動が行われにくい状況になることが予想される中、学校現場では外部指導員を活用し部活動を行っています。【図表13】

外部指導員の派遣や指導者の養成、地域の人材やネットワークの活用などの支援体制を構築し、中学校における運動部活動を活性化させ、子どもたちが身近な地域で運動習慣を身に付けるための環境づくりが必要です。

【図表 13】区立中学校運動部活動の外部指導員数(中学校)

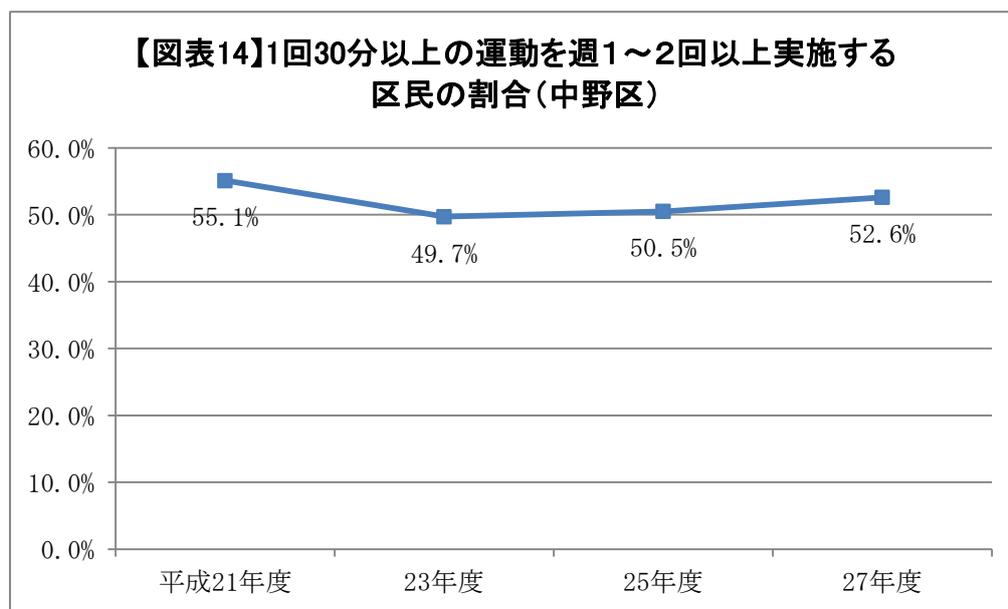
	24年度	25年度	26年度
運動部活動数	77	79	77
外部指導員数	40	42	44
外部指導員を採用する割合	51.9%	53.2%	57.1%

(内訳)外部指導員を採用する種目

	24年度	25年度	26年度
バスケットボール	7	7	8
サッカー	7	6	5
野球	4	5	6
テニス	4	4	2
卓球	3	4	4
バドミントン	4	4	6
バレーボール	2	3	3
水泳	2	2	2
ソフトテニス	2	2	3
剣道	2	2	2
フライングフットボール	1	1	1
陸上	1	1	1
体力向上	0	1	1
ラグビー	1	0	0
計	40	42	44

6 運動・スポーツに取り組む意識

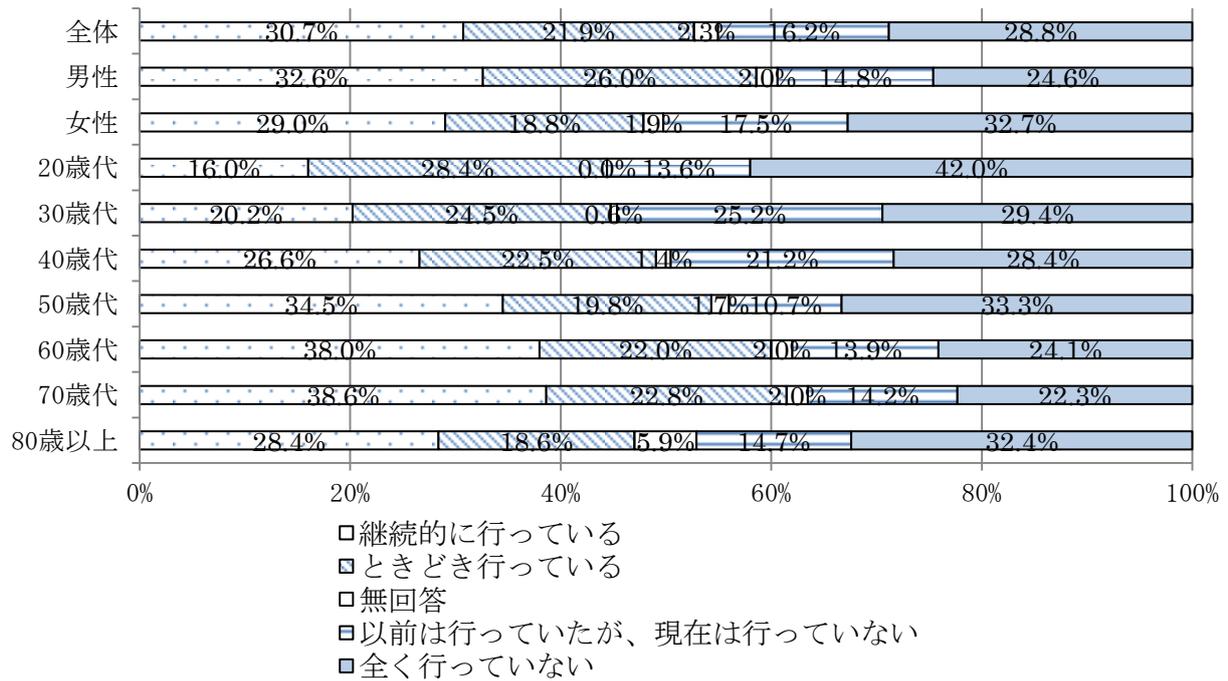
「中野区保健福祉に関する意識調査」では、平成25年度までの「1回30分以上の連続した運動を週1～2回以上行っていますか」という設問では、平成21年度から27年度まで概ね50%台を推移してきました。【図表14】



「中野区保健福祉に関する意識調査報告書」より作成

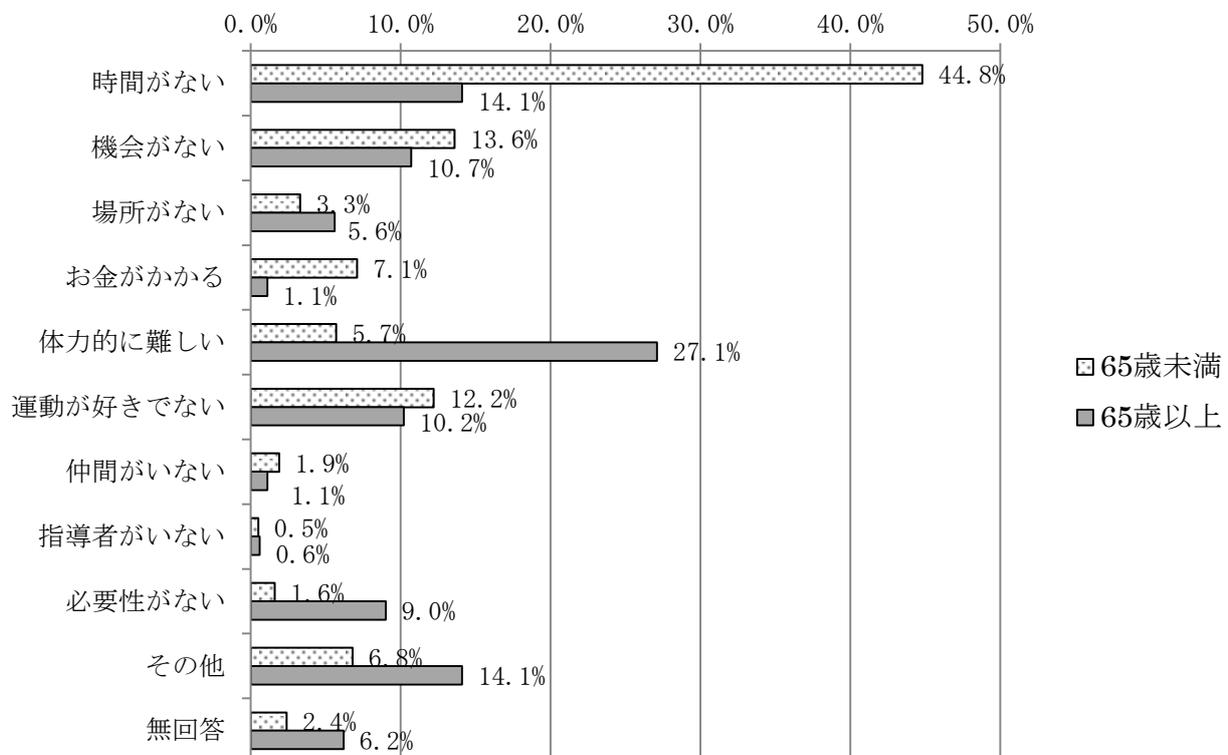
平成27年度の年代別回答状況では、「継続的に行っている」「ときどき行っている」は70歳代までは年代が上がるにつれ増加する傾向にあり、70歳代が最も多くなっています。【図表15】また、20歳代から40歳代では約半数が「全く行っていない」「以前は行っていたが、現在は行っていない」で、運動習慣のある割合が低くなっています。

【図表15】健康増進のための運動習慣(性別、年代別)
(問. 1回30分以上の運動を週に1~2回以上行っていますか)



「平成27年度中野区保健福祉に関する意識調査報告書」参照

【図表16】運動しない理由



「平成27年度中野区保健福祉に関する意識調査報告書」参照

また、運動やスポーツを行わない理由は、65歳未満では「時間がないから」と回答した区民が44.8%で、「機会がないから」と回答した区民が13.6%でした。中高年の世代が運動やスポーツをするための支援が課題となっています。【図表16】

人口減少時代とりわけ働く世代の人口減少が危惧されています。公私ともに多忙な働く世代の生活習慣は、その後の高齢期の過ごし方に大きな影響を与えます。

身体活動量が多い人や、運動をよく行っている人は、心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症などの罹患率や死亡率が低いこと、また、運動やスポーツが、ストレスの軽減や生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。

さらに、高齢者においても歩行など日常生活における身体活動が、寝たきりや死亡を減少させる効果のあることが示されています。

このようなことから、中高年の世代に対する多様な運動やスポーツへ参加する機会の提供が必要となっています。

また、女性には、ライフサイクルとホルモンの変化に応じた骨・歯の健康づくり支援も必要です。女性が生涯を通じて健康で充実した日々を自立して過ごすため、月経とスポーツ、妊娠と身体活動、更年期と運動などについて、女性がライフサイクルに応じて相談できる体制の整備と、楽しく安全で有効な運動・スポーツプログラムの提供が必要となります。



7 スポーツ・健康づくりの環境

「2015年 中野区区民意識・実態調査」では、区内の公園や広場を利用している区民の5割以上は、区内の公園や広場に満足していると回答しています。

一方、「不満である」と回答した理由としては、「公園や広場の数が少ないから」、「公園や広場が狭いから」、「公園や広場がきれいではないから」、「ボール遊びができないから」などがあがっています。

また、区内の公園や広場を利用しない人の割合は約半数で、年に数回程度の利用者を加えると7割近くとなっています。公園の利用のない区民に対して、身体活動の場所として身近な場所として公園利用をPRするとともに、公園や広場利用がさらに促進されるような環境整備が必要です。

「平成27年度中野区保健福祉に関する意識調査」では、運動・スポーツを行う場所は、区内体育館やグラウンドよりスポーツクラブや遊歩道、公園が上位を占めています。【図表17】

【図表 17】運動・スポーツを行う場所

	第1位		第2位		第3位		第4位		第5位	
20歳代	遊歩道	38.9%	区内体育館等	19.4%	スポーツクラブ	16.7%	公園	11.1%		
30歳代	スポーツクラブ	31.5%	公園	26.0%	遊歩道／区内体育館等		23.3%			
40歳代	スポーツクラブ	31.2%	遊歩道	22.9%	区内体育館等	18.3%	公園	14.7%		
50歳代	スポーツクラブ	34.4%	遊歩道	31.3%	区内体育館等	20.8%	公園	17.7%		
60歳代	遊歩道	31.3%	スポーツクラブ	23.8%	公園	17.7%	区内体育館等	12.9%	高齢者施設	4.8%
70歳代	遊歩道	32.2%	公園	25.6%	スポーツクラブ	18.2%	区内体育館等	11.6%	高齢者施設	8.3%
80歳以上	公園	33.3%	遊歩道	20.8%	高齢者施設	12.5%	スポーツクラブ	10.4%	区内体育館等	8.3%

「平成27年度中野区保健福祉に関する意識調査報告書」参照

同調査で、区のスポーツ施策や区立のスポーツ施設に望むことを年代別にみると、20歳代では「個人を対象とした区のスポーツ施設開放」が1位となっています。また、30歳代から60歳代では「身近でできるよう、施設数の増加」が1位となっています。【図表18】中野区内の公立スポーツ施設数は、23区平均施設数を下回っており、スポーツ環境としての区内体育館やグラウンドの施設環境の不十分さが伺われます。

【図表 18】上位5項目 区のスポーツ施策や区立のスポーツ施設に望むこと(年代別)

	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
20歳代 n=81	個人を対象とした区のスポーツ施設開放 51.9	利用手続き、料金の支払い方法等の簡略化／利用時間帯の拡大（早朝、夜間等） 48.1	身近でできるよう、施設数の増加 46.9	アフタースポーツのための施設（シャワールーム等）の充実 30.9	
30歳代 n=163	身近でできるよう、施設数の増加 49.1	利用時間帯の拡大（早朝、夜間等） 42.9	個人を対象とした区のスポーツ施設開放／利用手続き、料金の支払い方法等の簡略化 38.0	初心者向けのスポーツ教室やスポーツ行事の充実 22.7	
40歳代 n=222	身近でできるよう、施設数の増加 44.6	利用時間帯の拡大（早朝、夜間等） 39.6	個人を対象とした区のスポーツ施設開放 35.6	利用手続き、料金の支払い方法等の簡略化 32.0	アフタースポーツのための施設（シャワールーム等）の充実 27.0
50歳代 n=177	身近でできるよう、施設数の増加 46.9	個人を対象とした区のスポーツ施設開放 36.7	利用時間帯の拡大（早朝、夜間等） 33.3	利用案内等広報の充実 27.7	利用手続き、料金の支払い方法等の簡略化 25.4
60歳代 n=245	身近でできるよう、施設数の増加 39.2	高齢者が参加しやすいスポーツ教室行事やスポーツ行事の充実 32.7	初心者向けのスポーツ教室やスポーツ行事の充実 27.3	個人を対象とした区のスポーツ施設開放 23.3	利用手続き、料金の支払い方法等の簡略化／利用案内等広報の充実 22.9
70歳代 n=197	高齢者が参加しやすいスポーツ教室行事やスポーツ行事の充実 40.1	身近でできるよう、施設数の増加 32.0	高齢者や障害のある人に配慮した施設・設備の整備 23.4	体力測定運動処方等の健康指導 21.8	初心者向けのスポーツ教室やスポーツ行事の充実 19.8
80歳以上 n=102	高齢者が参加しやすいスポーツ教室行事やスポーツ行事の充実 37.3	高齢者や障害のある人に配慮した施設・設備の整備 33.3	身近でできるよう、施設数の増加 20.6	利用案内等広報の充実 17.6	体力測定運動処方等の健康指導 16.7

「平成27年度中野区保健福祉に関する意識調査報告書」参照

中野体育館は昭和45年度に設置され、鷺宮体育館は昭和62年度に設置されました。どちらの施設も老朽化のために、ほぼ毎年修理や改修が必要となっています。また、バリアフリー、冷暖房設備、音響設備や、「見る」「支える」スポーツとしての機能などの点でも大きな課題を抱えています。さらに公園内にある野球場や庭球場、弓道場についても修理や改修をしているものの構造的課題や経年劣化による不備などが目立っています。

一方、新たに整備したスポーツ・コミュニティプラザや公園内の多目的広場などは、区民が身近にスポーツに親しめる様々な配慮がなされ設置しています。

スポーツ施設利用者数は年々増加傾向で、平成24年度は延755,333人でしたが、平成26年度には延790,459人となっています。駅周辺のまちづくりが進み、大学や企業がきたことにより、昼間人口が増え、特に中野体育館では、個人利用者が増えています。今後も、まちづくりによって更なる利用者数の増加が見込まれます。

このようなことから、将来の昼間人口の増加も視野に入れたスポーツ環境の整備についても検討が必要となります。

その他、「利用案内等広報の充実」「個人を対象とした区のスポーツ施設開放」「利用時間帯の拡大」を望む声も多く、区民の利用しやすさや広報の分かりやすさなどの充実が求められています。特に20歳代から40歳代まででは、夜間、早朝などの利用時間の拡大に対する要望が約4割となっています。「利用時間帯の拡大」については、周辺区民の理解や利用者マナーの啓発などの課題もあり、多様化したライフスタイルに適した施設の利用方法などの検討が必要です。

中野区は、小中学校の校庭、体育館、プール開放を利用する学校開放事業を先進的に行ってきました。人口減少や少子化の影響で、再編による学校統合に伴い学校数が減少することにより開放事業の縮小が想定されます。こうしたことも踏まえ、区民を取り巻くスポーツ・健康づくりの環境を整備していくためには、各施設の利用方法や利用基準など各施設の機能に合わせて再整備し、気軽にスポーツができる環境を維持する取組が急務となっています。

平成24年に策定された「東京都障害者スポーツ振興計画」では、障害のある人もない人も、だれもがスポーツに親しめる環境を目指すことを基本理念に掲げています。中野区においても、障害者スポーツ交流として「ふれあい運動会」をはじめ、体育館やプールでの年間を通じた障害者対象のスポーツ教室の実施、スポーツ・コミュニティプラザにおける身体活動やスポーツを通じたすべての人が支えあう地域づくりに取り組んでいます。平成32年（2020年）東京オリンピック・パラリンピック競技大会（以下、東京オリンピック・パラリンピック）の開催に向けてこれらの取組をさらに推進するため、区民が必要とする情報の発信や指導者養成などが必要となります。



中部スポーツ・コミュニティプラザ（中央三丁目）



南部スポーツ・コミュニティプラザ（弥生町五丁目）

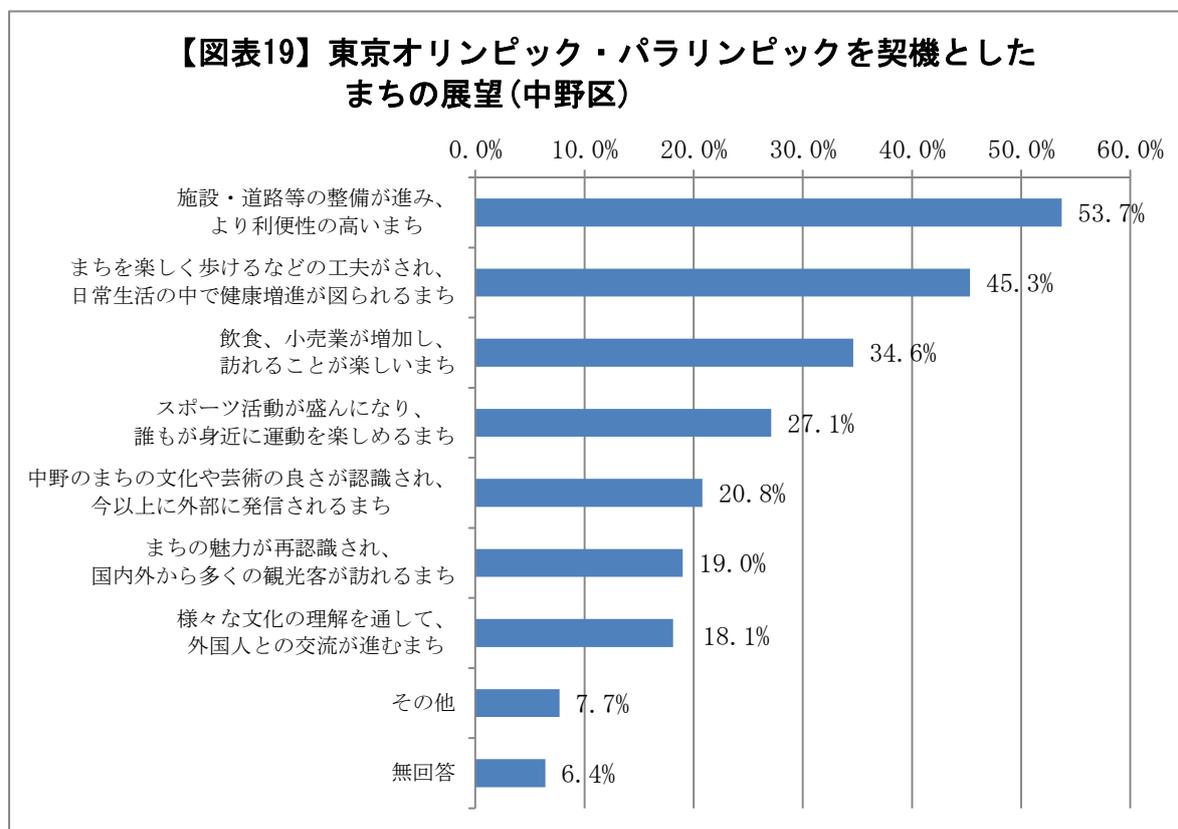
8 東京オリンピック・パラリンピックの開催

スポーツには心身の鍛練、気分転換、仲間づくりなど、多くの効用があります。アスリートたちが競技に打ち込み、自分の限界に挑戦する姿には誰もが感動し、スポーツへのあこがれや関心が高まり、明日への希望と勇気を与られます。

そして、スポーツは、言語や文化、宗教など、あらゆる民族や国家の壁を超えて、人々とのコミュニケーションを成り立たせる世界共通の文化です。

東京オリンピック・パラリンピックの開催決定を契機として、我が国ではスポーツに関わる新たな機運が高まっています。世界最大のスポーツの祭典が東京で開かれることは、地域住民を主体とした「スポーツ・健康づくりムーブメント」を推進するための絶好の機会であると捉えています。

「2014 年中野区区民意識・実態調査」では、東京オリンピック・パラリンピック開催を契機として、中野のまちへの期待は「施設・道路等の整備が進み、より利便性の高いまち」が 53.7%、「まちを楽しく歩けるなどの工夫がされ、日常生活の中で健康増進が図られるまち」が 45.3%、「スポーツ活動が盛んになり、誰もが身近に運動を楽しめるまち」が 27.1% となっており、区民の期待が表れています。【図表 19】



「2014 中野区区民意識・実態調査報告書」参照

生涯にわたり、日常生活の中で健康増進を実践していくためには、身近な地域で、いつでも、だれでも、どこでも、いつまでも自分のライフスタイルに適した身体活動ができる環境づくりが大切です。

オリンピック・パラリンピックは、優秀なアスリートによる競技大会としての意義にとどまらず、観戦等を通じた機運の醸成により、開催後にレガシー(※)を残すことが期待されています。

レガシーには、社会、環境、都市開発、経済など様々な分野における効果が期待され、区として多角的な取組を行っていく必要があります。その中核として、スポーツへの関心の高まり、障害者スポーツも含めた競技人口の拡大といったスポーツ分野のレガシーを残すことは、区の目指す「スポーツ・健康づくりムーブメント」を力強く推進するものであり、オリンピック・パラリンピックの開催を見据えた多角的な取組が求められています。

また、世界中からあらゆる種目のトップアスリートが集まることは、東京に大きな活気を生み出します。大会期間中にとどまらず、事前キャンプの誘致や出場選手の招待などを積極的に行うことにより、トップアスリートと直に触れ合う機会が生まれ、レベルの高い競技を体験・観戦することで、自らスポーツを行うきっかけとなり、東京オリンピック・パラリンピックに向けた機運の醸成にもつながります。こうした機運の中から、地域から育ったアスリートが、国内・国際大会等を通じて得た経験を地域に還元できる環境を整えることで、競技水準の向上と地域スポーツ推進の好循環を生んでいきます。

特に、子どもたちとの触れ合いづくりは、未来への夢を与えるとともに、将来のオリンピック・パラリンピアンを誕生させる可能性があります。そのことは区民にとっての希望となり、スポーツ活動に取り組む人口の拡大、関心の高まりを生みながら、まち全体の新たな交流・活気を生み出し、豊かな人間関係や地域コミュニティの形成が進むこととなります。

中野のまちがオリンピック・パラリンピックを経験することにより、スポーツ・コミュニティプラザや区内の運動施設を活用しながら、「区民自身がスポーツ・健康づくりに活発に取り組むまち」として継承されていくことが期待されます。



プロバスケットボールチームの選手
による小学生バスケットボール教室

第4 目標とする姿

中野区の現状や区民の要望などを踏まえ、今後中野区が目標とする姿とその目標を達成するために取り組むべき施策は次のとおりです。

- 1 健康づくりやスポーツに関心を持って理解を深め、ライフステージに応じた運動・スポーツの習慣を確立しています。

施策1 ライフステージに応じた運動・スポーツ活動の支援

- (1) 子どもの外遊びや運動を通じた体力の向上
- (2) 働き盛り・壮年世代の体力づくり
- (3) 高齢者の介護予防
- (4) 障害者スポーツ支援

- 2 地域での運動・スポーツの環境が整備され、区民が身近な地域で主体的に健康づくり活動に取り組んでいます。

施策2 運動・スポーツの環境づくり

- (1) 関係機関・団体による様々な機会の提供
- (2) 計画的な環境整備
- (3) スポーツ競技力の向上
- (4) 情報発信によるスポーツの推進

- 3 関係機関・団体、事業者等が地域ぐるみで区民の取組を支援する主体的な動きによって、区内各地で「スポーツ・健康づくりムーブメント」が形成されています。

施策3 地域における運動・スポーツ振興

- (1) 指導者の発掘・育成、リーダー養成の拡大
- (2) 中野区スポーツ推進委員(※)の活動促進
- (3) 地域スポーツクラブの活動支援



各地域の取組が大きくなうねりとなって、全区的にスポーツを通じた健康づくりが発展しています。

成果指標

■1日30分以上の連続した運動を週1～2回以上行っている区民の割合

現状値（平成27年度）	目標（平成32年度）	目標（平成37年度）
52.6%	63.0%	75.0%

■スポーツ活動を通じて地域と関わる区民の割合

現状値（平成27年度）	目標（平成32年度）	目標（平成37年度）
5.8%	8.0%	14.0%

■スポーツ活動をする団体数

現状値（平成27年度）	目標（平成32年度）	目標（平成37年度）
3,674 団体 (平成26年度)	4,050 団体	4,400 団体

■中野区スポーツ推進委員の地域活動支援数

現状値（平成27年度）	目標（平成32年度）	目標（平成37年度）
30 件	90 件	180 件

■「中野区スポーツボランティア」の登録者数

現状値（平成27年度）	目標（平成32年度）	目標（平成37年度）
—	100 人	200 人

■区民スポーツ大会の参加者数

現状値（平成27年度）	目標（平成32年度）	目標（平成37年度）
23,667 人 (平成26年度)	26,400 人	28,800 人

■体カテストで目標（中野スタンダード）を7割以上の児童・生徒が達成した種目数

	現状値（平成27年度）	目標（平成32年度）	目標（平成37年度）
小学校6年生	8/16 種目 (平成26年度)	12/16 種目	16/16 種目
中学校3年生	12/18 種目 (平成26年度)	15/18 種目	18/18 種目

■65歳の健康寿命（65歳+[要介護認定2以上の認定を受けるまでの平均自立期間]）

	現状値（平成27年度）	目標（平成32年度）	目標（平成37年度）
男性	82.13 歳[17.13 年] (平成25年)	83.1 歳[18.1 年]	83.5 歳[18.5 年]
女性	85.62 歳[20.62 年] (平成25年)	86.5 歳[21.5 年]	87.0 歳[22.0 年]

第5 計画の期間と進捗状況の確認

本計画の計画期間は、平成 28 年度から平成 32 年度までの5年間とします。

本計画の実施状況については、年度毎に、目標達成に向けた取組の進捗状況を検証するとともに、中野区行政評価実施要綱に基づく区の行政評価により事業内容の見直し検討を行います。

第6 施策

施策1 ライフステージに応じた運動・スポーツ活動の支援

(1) 子どもの外遊びや運動を通じた体力の向上

ア 親の学びの場の提供

(地域ケア分野)

- ① すこやか福祉センターなどで子育て中の親に、子どもの成長に合わせた子育てや運動・遊びの工夫についての学びの場を提供し、子育てひろばを活用して参加者相互の交流を図ります。

イ 保育施設・幼稚園における実践に基づく身体づくり

(保育園・幼稚園分野)

- ① 一人ひとりの子どもに応じた食事や排せつ、睡眠といった生活習慣の習得を通じ、子どもが意欲的に生活できる基礎を培います。
- ② 保育施設や幼稚園等において、中野区の子どもの実態調査に基づき独自に策定した「運動遊びプログラム」等の取組を進め、発達に応じた運動を取り入れることで、体を動かすことが好きな乳幼児を育みます。

ウ 子どもの体力を向上させる取組の推進

(地域ケア分野、学校教育分野、健康・スポーツ分野)

- ① 区内小・中学校全校で策定した体力向上プログラムに基づく指導の充実を図り、「中野スタンダード（身に付けさせたい体力）」達成のための取組を推進します。
- ② 各学校で、スポーツテストを毎年実施し、その結果を体力向上プログラムに適切に反映するほか、民間スポーツクラブ、地域スポーツクラブ等との連携による運動プログラムの提供や指導を行い、運動習慣を身に付けられるように支援します。
- ③ アスリート等を活用し授業を改善するとともに、用具や教具を工夫して設置するなどして、子どもたちの日常的な運動を誘発する環境を整備します。
- ④ 休み時間・放課後の外遊びの推進やキッズ・プラザ、放課後子ども教室の取組、子どもの自発的な運動を誘発するための環境の整備などにより、遊びを通じた体力づくりの推進を図っていきます。

エ 健康的な生活習慣の確立支援

(地域ケア分野、学校教育分野、道路・公園管理分野、都市基盤整備分野、健康・スポーツ分野)

- ① 乳幼児親子が身近な地域で運動ができるように、スポーツ・コミュニティプラザなどで地域健康づくり事業を活用した乳幼児の体操や保護者の運動メニューを提供し、健康的な生活習慣を身に付けられるよう支援します。
- ② 学校における体育・健康に関する指導の充実を図り、健康的な生活習慣の確立を目指します。
- ③ 子どもの体力や規則正しい生活習慣の重要性についての理解や認識を深めるため、親子元気アップ事業を継続して実施し、保護者への普及啓発を図ります。
- ④ 保護者等とのふれあいの中で、身体を動かして外で遊ぶことで運動習慣を身に付けます。
- ⑤ 子どもが親しみやすく利用しやすい公園の環境づくりに努めます。

オ 学校運動部活動の活性化

(学校教育分野、健康・スポーツ分野)

- ① 学校運動部活動の活性化を図るため、スポーツ・コミュニティプラザを拠点とした指導者養成等により、地域スポーツクラブやスポーツ推進委員などの地域の人材、ネットワークを最大限に活用し、学校に有資格者や指導者の派遣を行います。
- ② 学校の運動部活動の指導者として、地域の人材を積極的に活用するとともに、複数の学校による合同の部活動を設置するなどして、学校運動部活動を活性化します。
- ③ 区内大学等との連携により、指導力の強化、部活動の支援体制を構築します。

カ 熱中症対策、脱水予防の普及啓発

(地域ケア分野、保健予防分野、健康・スポーツ分野)

- ① 乳幼児が集う子育てひろばや施設などで、睡眠の確保や適度な水分と塩分の補給など脱水症を防ぐ方法の普及啓発を図ります。
- ② 特に熱中症対策、脱水予防が必要な季節に、ホームページなどの媒体を通じて普及啓発を図ります。

(2) 働き盛り・壮年世代の体力づくり

ア 生活習慣病予防のための運動習慣支援

(健康・スポーツ分野)

- ① スポーツ・コミュニティプラザや体育館のトレーニングルームや教室事業を活用した運動習慣定着化に向けた支援を行います。
- ② スポーツ・コミュニティプラザや区内の運動施設でのランニング教室の開催など、運動を気軽に始められる教室を開催します。

イ スポーツ・コミュニティプラザを拠点とした健康管理

(健康・スポーツ分野)

- ① 各生活圏域にスポーツ・コミュニティプラザなど、地域で仲間づくりや日常的に身体活動を行うことのできる場を確保し、運動と健康を一体としてとらえた事業を展開します。
- ② スポーツ・コミュニティプラザを拠点とした体脂肪、血圧測定と運動メニューを組み合わせたプログラムなどを実施します。
- ③ 栄養やトレーニング、お薬相談など様々な健康管理応援メニューに取り組みます。

ウ 親子向けプログラムの推進

(健康・スポーツ分野)

- ① 親子で楽しめるダンスやニュースポーツを取り入れるなど親子向けプログラムの推進を図ります。

エ 身体活動の推進

(健康・スポーツ分野)

- ① 日常的な身体活動の向上を図るため、だれもが外に出て体を動かし、自然と健康づくりができるように区施設や学校、商店街をつなぐウォーキングコースを設置して、区民の利用を促進します。
- ② 遊歩道などを活用した身近に取り組めるメニューの紹介に努めます。
- ③ 日常生活から取り組める「生活活動プラス10」(※)を推進します。

オ 女性の健康と運動に関する知識の普及啓発と実践の場の確保

(地域ケア分野、地域支援分野、健康・スポーツ分野)

- ① 女性の健康について、女性のための健康講座、出前講座、依頼講座等の女性のライフサイクルを意識した講座を通じて、正しい知識の普及啓発を図るとともに、地域における実践の場づくりなどの支援を行います。
- ② 子育て講座や地域健康講座などを通じて、子育て世代のつながりを推進します。

(3) 高齢者の介護予防

ア 普及啓発

(地域包括ケア推進分野、地域支援分野、健康・スポーツ分野)

- ① 区民自らが健康づくりに取り組めるよう、高齢者の健康づくりの必要性や高齢期に起こりやすい病態について区民の理解を促進します。
- ② 体験型セミナーの開催や区報、ホームページによる情報提供の充実を図ります。
- ③ 高齢者施設などを拠点とし、高齢者団体と連携してウォーキングなどによる高齢期の健康づくりや認知症予防の普及啓発を図ります。
- ④ 介護予防の必要性、重要性を広く区民に周知するための啓発用パンフレットを作成します。
- ⑤ 摂食・えん下機能支援を進めるとともに、口腔機能低下予防のために口腔体操などを様々な機会をとらえて普及させます。
- ⑥ 高齢者が集う高齢者会館などで睡眠の確保や朝食にミネラル豊富な味噌汁を摂るなど上手に脱水症を防ぐ方法の普及啓発を図ります。
- ⑦ 特に水分補給が必要な季節に、区報やホームページなどを通じて普及啓発を図ります。

イ 健康生きがいづくり、介護予防

(地域支援分野、健康・スポーツ分野)

- ① 地域のスポーツ・コミュニティ活動などへの協力、参加を通じて、身近な場所で気軽に継続的に体を動かし、健康生きがいづくり・介護予防へとつながっていく環境整備を図っていきます。

- ② 「ロコモ予防教室」や「腰痛・膝痛予防教室」などを開催し、介護予防に関する実践的な事業を実施します。
- ③ 区内全域・日常生活圏域ごとに高齢者会館などを拠点として体力づくり教室や介護予防総合講座などを実施します。
- ④ 高齢者施設や介護施設、まちなかサロン、スポーツ・コミュニティプラザなどを活用した、様々な健康レベルの高齢者が気軽に取り組めるラジオ体操やみんなの体操などを実施します。
- ⑤ 高齢者対象の体力測定や「健脚度[®]」測定(※)などの指導者養成に取り組み、高齢者会館など的高齢者施設や関係団体が主催するイベントなどとの連携を図ります。
- ⑥ 高齢者が身近な場所で取り組める運動スペースの紹介や運動のきっかけづくりとなるイベント開催に取り組みます。
- ⑦ 高齢者会館は、身近な健康づくりや介護予防事業の拠点として、健康づくり・生きがいつくり機能を充実していきます。

ウ 友愛クラブ（老人クラブ）の活動支援

(地域活動推進分野、健康・スポーツ分野)

- ① 地域の高齢者が生きがいつくりと健康づくりなどを目的として自主的に組織している友愛クラブ（老人クラブ）に対して運営の支援を行います。
- ② 友愛クラブ（老人クラブ）で実施する健康づくりや身体活動、スポーツ振興などについての普及啓発、支援を行います。

エ 客観的データに基づく運動機能向上の推進

(地域支援分野、健康・スポーツ分野)

- ① 高齢者会館やスポーツ・コミュニティプラザで「健脚度[®]」などのツールを活用した測定を普及するための講習会を実施します。
- ② スポーツ推進委員やスポーツ関連団体などを中心に研修会を実施し、指導者を養成します。
- ③ 蓄積した客観的データから継続的に評価し、要介護度の変化、健康寿命の推移との関係を中長期的に追跡・分析するための仕組みを構築します。

(4) 障害者のスポーツ支援

ア 障害者スポーツ振興

(障害福祉分野、健康・スポーツ分野)

- ① 広く区民が集まるイベント等において、パラリンピック競技の体験やデモンストレーション、展示等を行い、障害者スポーツの認知度向上を図ります。
- ② スポーツ推進委員やスポーツ関係団体を中心に、障害者スポーツに関わる指導者研修派遣を積極的に行います。
- ③ 区内の障害者スポーツの実態把握に努めるとともに、障害者スポーツ情報をホームページや障害者団体を通じて広く周知します。
- ④ 体育館やスポーツ・コミュニティプラザなど区内施設を利用した障害者スポーツプログラムを実施し、障害者のスポーツ振興を図ります。
- ⑤ 既存の障害者向けスポーツ事業の拡充や、パラリンピアンと触れ合う機会づくりなどを通じて、障害者スポーツへの参加機会の充実や、普及啓発を図ります。



ふれあい運動会

施策2 運動・スポーツの環境づくり

(1) 関係機関・団体による様々な機会の提供

ア 関係機関・団体による共同事業の拡大

(健康・スポーツ分野)

- ① 健康づくりを普及啓発する推進母体として関係機関・団体等で構成し、区と協働で活動する「中野区民の健康づくりを推進する会」(※)や関連機関による健康づくり事業を発展させ、団体間の交流を積極的に図り、共同事業が広がることを目指します。

イ 学校開放事業の利用促進

(健康・スポーツ分野)

- ① 区民が気軽にスポーツに取り組める環境整備として、学校開放事業をさらに推進します。
- ② 学校施設の利用方法、利用基準、学校施設の特性に応じた利用内容の再整備などを進めます。

ウ 体育館・運動施設の指定管理者による創意工夫

(健康・スポーツ分野)

- ① 体育館・運動施設の指定管理者は、区民のライフスタイルに合わせた健康づくりやスポーツを推進し、区民自らが健康増進を図るための新たな事業展開に取り組みます。
- ② 区民の多様なニーズに柔軟に対応し、創意工夫による魅力のある事業を行うことで、これまでスポーツを行っていなかった人々にアプローチします。

エ 中野区体育協会との連携

(健康・スポーツ分野)

- ① 中野区体育協会が実施する区民教室や区民大会等、区民がスポーツ活動に親しむきっかけをより一層活性化させるための支援を行います。
- ② 現在、区が実施しているスポーツ事業について中野区体育協会との連携を図りながら、幅広い区民を対象に、より魅力ある事業を実施します。

オ 大学等との連携による専門的指導の活用

(健康・スポーツ分野)

- ① トレーニング、コンディショニング、安全管理等、区内大学等の持つ専門的スキルの活用による指導力の強化を図っていきます。

(2) 計画的な環境整備

ア 新たなスポーツ拠点の整備

(企画分野、道路・公園管理分野、都市基盤整備分野、健康・スポーツ分野)

- ① 区民の多様なスポーツニーズに対応するため、平和の森公園の再整備と中野体育館の整備を行い、全区的なスポーツ大会が行える規模の屋内運動施設とアウトドアスポーツ機能を併設し、スポーツ振興の中心的な場所の整備を進めます。
- ② 区内4圏域にスポーツ・コミュニティプラザを開設し、身近な地域でスポーツ・健康づくりに取り組むことができる新たな地域コミュニティの拠点を目指します。
- ③ 区内で不足している運動機能を充足させるために、大規模公園・運動施設の整備を行います。
- ④ キャッチボールが可能な公園など、特定のスポーツ利用が可能な公園施設の整備・拡充を進めます。
- ⑤ 利用者にとって利便性の高い公園の利用方法やルールを検討します。

イ 区民が気軽に運動できる機会の確保

(企画分野、道路・公園管理分野、都市基盤整備分野、健康・スポーツ分野)

- ① 区民が気軽にスポーツに取り組める環境を拡充していくため、今後の公園の整備にあたっては、園内のスポーツ機能の充実を図っていきます。
- ② 東京オリンピック・パラリンピックの開催を契機としたスポーツ機運の醸成に向けて、学校における取組やバリアフリー化などを、庁内の関係部署と連携しながら総合的に推進するとともに、地域団体、民間企業等との協働を進めていきます。

ウ 身近な地域で取り組むラジオ体操・ウォーキングコースの普及

(健康・スポーツ分野)

- ① 子どもから高齢者まで年齢にかかわらず、様々な健康レベルで無理なく取り組めるラジオ体操の意義について、改めて普及啓発を図るとともに、継続的实践が広がるよう様々なラジオ体操事業を企画・実施します。
- ② 町会や地域でのラジオ体操の実施を促進し、人々の新たな交流の創出に努めます。
- ③ 健康づくりに取り組んでいる団体等との連携による地域健康づくりイベント等を活用した日常手軽に取り組めるウォーキングやラジオ体操を普及させ、地域での主体的かつ継続的な健康づくりの取組を支援していきます。
- ④ 中野区ラジオ体操会連盟の協力やスポーツ推進委員の研修会などを通じて、ラジオ体操指導者の養成と正しいラジオ体操の普及に努めます。
- ⑤ 区内関係機関や団体が作成したウォーキングコースを集約し、インターネットで公表するなど、区民の利用しやすいかたちで提供します。

(3)スポーツ競技力の向上

ア 競技水準の向上と地域スポーツ推進の好循環

(健康・スポーツ分野)

- ① 幼い頃から身近な地域でスポーツに親しみ、競技大会等を通じて能力を開発していく機会・環境を提供することで、優秀なアスリートを輩出することができる地域づくりを目指します。
- ② 区内の指導者やアスリートを招聘した教室の実施などにより、区民が参加しやすい環境の整備と区民同士の交流の促進に取り組みます。
- ③ 地域住民によるクラブチームの結成や大会の実施を支援するとともに、住民同士の交流の促進を図ります。
- ④ プロやアマチュアで活躍するスポーツチームやアスリートを招聘し、高いレベルの教室や試合を区民が体験・観戦することで、競技種目の認知度の向上、競技人口の拡大を図るほか、話題性の提供により地域の活性化につなげます。
- ⑤ 競技スポーツに取り組む選手同士が競い合う環境の整備、競技者をサポートする地域の体制やスポーツボランティアの育成を行います。

- ⑥ 民間のスポーツクラブや区内大学等と連携し、区内のスポーツ資源を有効に活用したスポーツ環境の充実を目指します。
- ⑦ 全国や国際レベルで活躍するトップアスリートを招致し、地域のジュニアアスリートへの指導や、指導者のレベルアップ講習を実施することで、競技力及び意欲の向上を図っていきます。
- ⑧ 区内のスポーツ団体等が行う各種大会への支援や、都民体育大会等への選手派遣を積極的に行い、スポーツ競技力の向上に取り組みます。
- ⑨ スポーツ障害の予防や救急法についての普及啓発を進めます。

イ 東京オリンピック・パラリンピックに向けた機運の醸成

(企画分野、学校教育分野、障害福祉分野、健康・スポーツ分野)

- ① 東京オリンピック・パラリンピックに向けて、オリンピック・パラリンピアン等を招聘した講演会や競技種目等の体験教室の開催、運動施設を利用したPR活動など、大会開催に向けたスポーツ・健康づくり普及啓発事業を継続的に実施し、機運醸成を図ります。
- ② 障害者スポーツ振興を含め、既存のスポーツ事業の充実を行うとともに、スポーツ・健康づくり活動の場を拡充し、幅広いスポーツの普及啓発を目指します。
- ③ すべての学校において、オリンピック・パラリンピック教育を推進します。
- ④ オリンピック・パラリンピック教育などを行うことにより、児童・生徒に運動への関心と意欲を高めさせるとともに、保護者・地域の体力向上への意識啓発を図ります。
- ⑤ 各国オリンピック委員会等が東京オリンピック・パラリンピック前に任意で行う事前キャンプを区有施設に誘致することにより、オリンピック・パラリンピアンと区民等との交流促進を目指します。
- ⑥ 大会開催を契機とした上記の取組を通じて、大会終了後にも残るレガシーとして、スポーツ・健康づくりに取り組む人口の拡大を図り、区民が自ら取り組む「スポーツ・健康づくりムーブメント」を推進します。

ウ 歯と口の健康とスポーツ

(地域包括ケア推進分野、地域ケア分野、地域支援分野、健康・スポーツ分野)

- ① 歯科疾患の予防、早期発見、早期治療を促進するため、かかりつけ歯科医をもち、健診の受診と予防管理を行うことを推進します。
- ② 歯科口腔保健に関する区民向け講習会などを歯科医師会等と協働して実施し、区民が自ら歯科疾患や口腔機能低下の予防に取り組むよう啓発します。

- ③ 丈夫な歯が形成されるように、乳歯がつくられ始める妊娠期からの健康・栄養管理について、すこやか福祉センターなどで適切な知識の普及を図る講習会を行います。
- ④ 乳幼児期の飲料・菓子の摂り方、生活習慣について歯科健康教育を通じて普及啓発を図ります。
- ⑤ 幼児期に基本的な歯科保健習慣を身に付けて健康な口腔を育み、保護者も一緒にむし歯予防に努めるように普及啓発を図ります。
- ⑥ むし歯予防や成長発達に応じた口腔機能の獲得を通じて好ましい生活習慣が身に付くよう、歯科健康教育や個々の状況に応じた歯科相談を行います。
- ⑦ スポーツによる歯の欠損予防としてのマウスピース(※)の普及に努め、また、咬合力(※)とスポーツとの関連について普及啓発を図り、咬合力を高めることが、スポーツ障害の予防やスポーツ機能を高めることにもつながることについて講演会等を通じて普及します。

(4) 情報発信によるスポーツの推進

ア 様々な媒体を活用したスポーツ情報の提供

(健康・スポーツ分野)

- ① ないせす、区ホームページ、メールマガジンなど様々な媒体を活用し、地域スポーツ・コミュニティプラザ等で実施する教室事業の情報を提供します。

イ 健康手帳の活用

(健康・スポーツ分野)

- ① スポーツ推進委員をはじめ、健康づくり推進団体が作成したウォーキングルートや区内かかりつけ医を持つことを推奨するなど身近な情報を掲載して、区民の自主的な健康管理を支援します。
- ② 区民の健康保持増進の自己管理のツールとして役立つように、健康手帳の内容を改善します。

ウ 身体活動などに関する知識の普及啓発

(地域支援分野、健康・スポーツ分野)

- ① 運動と生活活動からなる身体活動の増進に向けた健康講座や出前講座、地域健康まつりを企画するなどして知識の普及啓発に努めます。
- ② 区民が運動やスポーツへの関心を持ち続けるため、1週間に達成すべき身体活動量など、健康づくりに関する具体的で有益な情報を、関連施設の掲示板、スポーツ事業のチラシ、区が発行する健康手帳などに掲載します。
- ③ ICT・コンテンツを活用した健康づくりやスポーツプログラムについて積極的に広報するとともに、関係機関・団体と連携して促進します。
- ④ 講座や効果測定を通じて、スポーツ・健康づくりに取り組むことの重要性について普及啓発に努めます。



すこやか福祉センター「地域健康まつり」での測定



健康づくり講座での骨量測定

エ まなVIVA ネットを活用した自主グループ活動の推進

(健康・スポーツ分野)

- ① 自主的な地域活動や地域人材の有効活用を支援するため、まなVIVA ネットで団体・人材情報を提供し、地域での具体的な活動へとつなげるようなコーディネート機能を充実させ、関係者間の連携を促進します。



中野区生涯学習キャラクター
「まなビーバー」

施策3 地域における運動・スポーツ振興

(1) 指導者の発掘・育成、リーダー養成の拡大

ア スポーツ指導者の育成と活用

(学校教育分野、健康・スポーツ分野)

- ① スポーツ・コミュニティプラザ等においてスポーツ指導者講習を実施することで、地域の人材の発掘・指導力育成を行います。
- ② 学校部活動に指導者を派遣し、単独校で設置できない運動部の複数校合同設置を支援します。
- ③ スポーツ指導者が地域で支援できる場を確保していきます。

イ 中野区民の健康づくりを推進する会の充実と支援

(地域支援分野、健康・スポーツ分野)

- ① 団体間の交流を促進し、関係機関・団体等による健康づくり事業を共同・連携して実施できるように支援します。
- ② 地域の育成団体の充実や新たな団体が組織されるための人材育成を区民への生涯学習支援などを通じて実施します。
- ③ 地域で健康づくりやスポーツ振興に取り組んでいる団体等との連携により、多くの区民が参加でき、健康づくりの知識や情報を得ながら測定や体験もできる地域スポーツ・健康づくりイベントを実施し、スポーツ・健康づくりを通じたネットワークを進めていきます。

ウ 健康づくりパートナー(※)等の支援

(健康・スポーツ分野)

- ① 年間を通じて実施している健康カレンダーによる啓発事業や区の主催事業と共催事業の際の協力体制を強化し、地域関係団体のネットワークづくりをさらに推進します。
- ② 健康づくりパートナーを対象とする研修会を実施し、個々のスキルアップを図ります。
- ③ スポーツボランティアの発掘、育成の仕組みを構築します。

(2) 中野区スポーツ推進委員の活動促進

ア 中野区スポーツ推進委員の役割の拡大

(健康・スポーツ分野)

- ① スポーツ推進委員が、「スポーツ・健康づくりムーブメント」の推進の核となるように位置付け、指導者としての能力をさらに向上するよう指導者研修への派遣を積極的に進めます。
- ② スポーツ推進委員の役割と活動を区民に広く周知し、地域のイベントや町会・自治会などが実施するスポーツイベント等に関わり、スポーツ推進委員が地域スポーツ推進リーダーとして地域に貢献できるようにします。
- ③ スポーツ関係団体や健康づくり関係団体と積極的に連携・調整し、「スポーツ・健康づくりムーブメント」を推進するコーディネーターとして活動できるようにします。

イ 中野区スポーツ推進委員を中心とする環境づくり

(健康・スポーツ分野)

- ① スポーツ基本法に掲げられているスポーツ推進委員の活動を効果的に果たすことを目指し、地域における環境づくりを進めます。
- ② スポーツ推進委員を「地域のスポーツ相談員」として位置付けるとともに、区内4か所の拠点施設でスポーツ活動に関する相談に応じられるような仕組みを構築します。
- ③ スポーツに無関心な人、これからスポーツを始めたい人、指導力を身に付けたい人などの相談窓口である「地域のスポーツ相談員」として活動できるようにスポーツ推進委員の資質向上を図ります。
- ④ スポーツ推進委員は、コーディネーター力を発揮し、地域で実施する行事などの際にスポーツプログラムの導入を促進するなど、地域でのスポーツ振興に努めます。
- ⑤ スポーツ推進委員を中心として、スポーツや運動習慣のきっかけづくりとなる事業を実施していきます。
- ⑥ スポーツ推進委員が、その経験をふまえ、地域のネットワークを活用した多様な事業を実施することで、多くの区民が外出し活動に参加するきっかけを提供していきます。
- ⑦ 地域のクラブチーム、中学校部活動などの団体や個人等への支援や連携を通じて、指導力や競技力を向上していきます。

(3) 地域スポーツクラブの活動支援

ア 地域スポーツクラブによる地域スポーツの活性化

(健康・スポーツ分野)

- ① 区内4圏域に設置を予定しているスポーツ・コミュニティプラザを拠点として、地域スポーツクラブが地域におけるスポーツ・健康づくり活動を活発に行えるように支援します。
- ② 地域スポーツクラブがスポーツ・コミュニティプラザで円滑に活動を展開していくため、他団体との連携づくりや地域の理解促進、人材の育成などを行います。
- ③ 地域スポーツクラブが活発に活動することで、区民が自ら取り組むスポーツ活動を促進するとともに、事業参加者同士の交流機会等が設けられ、新たな地域コミュニティが形成されることを目指します。

イ 世代間交流による健康づくり

(健康・スポーツ分野)

- ① 親子、祖父母と孫など二世帯、三世帯の交流の場を健康づくりの機会として、スポーツ・コミュニティプラザなどを活用して多世代間交流のきっかけとなる親子向けダンス、ニュースポーツを取り入れるほか、文化活動なども積極的に実施します。

中部スポーツ・コミュニティプラザ教室事業の
発表会（「健康づくりフェスタ」において）



中野区スポーツ・健康づくり推進計画の施策と新しい中野をつくる10か年計画(第3次)に定める実現へのステップ

中野区スポーツ・健康づくり推進計画の施策		新しい中野をつくる10か年計画(第3次)に定める実現へのステップ	
施策	担当ページ	ステップ1	ステップ2
<p>中野区スポーツ・健康づくり推進計画の施策</p>			
<p>施策1 ライフステージに応じた運動・スポーツ活動の支援</p>			
(1) 子どもの外遊びや運動を通じた体力の向上			
ア 親の学びの場の提供	地域ケア分野	①	○地域子育て支援拠点事業実施 P141
イ 保育施設・幼稚園における実践に基づく身体づくり	保育園・幼稚園分野	②	○運動遊びプログラム(4～5歳児)の活用 P26
ウ 子どもの体力を向上させる取組の推進	地域ケア分野 学校教育分野 健康・スポーツ分野	②	○運動遊びプログラム(0～3歳児)の作成 P26
		④	○スポーツ・コミュニティプラザ等における子ども向けメニューの拡充 ○休み時間、放課後等の遊びを通じた体力づくりの推進 P162
エ 健康的な生活習慣の確立支援	地域ケア分野 学校教育分野 道路・公園管理分野 都市基盤整備分野 健康・スポーツ分野	①	○スポーツ・コミュニティプラザ等における子ども向けメニューの拡充 P27
		②	○休み時間、放課後等の遊びを通じた体力づくりの推進
		⑤	○(仮称)弥生町六丁目公園の設計・整備 P162
		⑤	○(仮称)本町二丁目公園の設計・整備
		⑤	○中野四季の森公園拡張部の整備
		⑤	○(仮称)上高田五丁目公園の計画
		⑤	○平和の森公園の拡張再整備設計 P192
		⑤	○公園の利用方法の検討・方針策定

中野区スポーツ・健康づくり推進計画の施策と新しい中野をつくる10か年計画(第3次)に定める実現へのステップ

中野区スポーツ・健康づくり推進計画の施策				新しい中野をつくる10か年計画(第3次)に定める実現へのステップ		
施策	担当部署	該当ページ	取組	ステップ1	ステップ2	該当ページ
オ 学校運動部活動の活性化	学校教育分野 健康・スポーツ分野	P27	① ② ③	○学校運動部活動の支援計画、準備、実施 ○「中野区地域スポーツクラブ」と協働で指導者養成の仕組みづくり ○大学等と連携したトレーニング、コンディショニング、安全管理等専門講座の実施	○学校運動部活動の支援の拡充 ○スポーツ科学や障害者スポーツ等、専門的視野での指導者養成講座の開催促進 ○大学等が地域スポーツ団体等を専門的指導する仕組みの構築	P195
カ 熱中症対策、脱水予防の普及啓発	地域ケア分野 保健予防分野 健康・スポーツ分野	P27	①			
(2) 働き盛り・壮年世代の体力づくり						
ア 生活習慣病予防のための運動習慣支援	健康・スポーツ分野	P28	①②	○地域スポーツクラブの展開		P191
イ スポーツ・コミュニケーションプラザを拠点とした健康管理	健康・スポーツ分野	P28	①	○スポーツ推進委員によるウォーキング、ラジオ体操等を通じた身体活動の必要性の普及啓発		P191
ウ 親子向けプログラムの推進	健康・スポーツ分野	P28	①	○スポーツ・コミュニケーションプラザ等を活用した登録団体同士の交流	○多様目、多世代、多志向の交流する場や機会の提供	P191
エ 身体活動の推進	健康・スポーツ分野	P28	① ②	○各種ウォーキングルートの情報収集、活用 ○ユニバーサルデザインの普及啓発		P203
オ 女性の健康と運動に関する知識の普及啓発と実践の場の確保	地域ケア分野 地域支援分野 健康・スポーツ分野	P29	②			

中野区スポーツ・健康づくり推進計画の施策と新しい中野をつくる10か年計画(第3次)に定める実現へのステップ

中野区スポーツ・健康づくり推進計画の施策		新しい中野をつくる10か年計画(第3次)に定める実現へのステップ	
施策	担当部署	該当ページ	取組
(3) 高齢者の介護予防			ステップ1
			ステップ2
ア 普及啓発	地域包括ケア推進分野 地域支援分野 健康・スポーツ分野	P29	①③④ ⑥ ② ③
イ 健康生きがいづくり、介護予防	地域支援分野 健康・スポーツ分野	P29	①②③ ④⑦ ④ ⑤ ⑥
ウ 友愛クラブ(老人クラブ)の活動支援	地域活動推進分野 健康・スポーツ分野	P30	②
エ 客観的データに基づく運動機能向上の推進	地域支援分野 健康・スポーツ分野	P30	①③
(4) 障害者のスポーツ支援			
ア 障害者スポーツ振興	障害福祉分野 健康・スポーツ分野	P31	①⑤ ②

中野区スポーツ・健康づくり推進計画の施策と新しい中野をつくる10か年計画(第3次)に定める実現へのステップ

中野区スポーツ・健康づくり推進計画の施策		新しい中野をつくる10か年計画(第3次)に定める実現へのステップ																																									
施策	担当部署	該当ページ	取組																																								
(3) スポーツ競技力の向上																																											
ア 競技水準の向上と地域スポーツ推進の好循環	健康・スポーツ分野	P34	①⑦⑧ ①②④ ⑦ ③ ⑤ ⑤ ⑥																																								
イ 東京オリンピック・パラリンピックに向けた機運の醸成	企画分野 学校教育分野 障害福祉分野 健康・スポーツ分野	P35	①～⑥																																								
ウ 歯と口の健康とスポーツ	地域包括ケア推進分野 地域ケア分野 地域支援分野 健康・スポーツ分野	P35	① ④																																								
(4) 情報発信によるスポーツの推進																																											
ア 様々な媒体を活用したスポーツ情報の提供	健康・スポーツ分野	P36																																									
イ 健康手帳の活用	健康・スポーツ分野	P36																																									
ウ 身体活動などに関する知識の普及啓発	地域支援分野 健康・スポーツ分野	P37	③ ④																																								
エ まなVIVAネットを活用した自主グループ活動の推進	健康・スポーツ分野	P37																																									
<table border="1"> <thead> <tr> <th>該当ページ</th> <th>ステップ1</th> <th>ステップ2</th> <th>該当ページ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>P194</td> <td>○スポーツの指導力・競技力の向上の方策 実施</td> <td>○スポーツの指導力・競技力の向上の方策 実施</td> <td>P194</td> </tr> <tr> <td>P195</td> <td>○トップアスリートの招致による地域のジュニアアスリートを対象とした講話や指導等の事業の実施</td> <td>○トップアスリートの招致による地域のジュニアアスリートを対象とした講話や指導等の事業の実施</td> <td>P195</td> </tr> <tr> <td>P191</td> <td>○スポーツ・コミュニティプラザ等を活用した登録団体同士の交流</td> <td>○スポーツ・コミュニティプラザ等を活用した登録団体同士の交流</td> <td>P191</td> </tr> <tr> <td>P195</td> <td>○中野区地域スポーツクラブ」と協働で指導者養成の仕組みづくり</td> <td>○「中野区地域スポーツクラブ」と協働で指導者養成の仕組みづくり</td> <td>P195</td> </tr> <tr> <td>P191</td> <td>○民間スポーツクラブとの連携の仕組みの検討</td> <td>○民間スポーツクラブとの連携の仕組みの検討</td> <td>P191</td> </tr> <tr> <td>P195</td> <td>○東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けた機運醸成イベントの実施</td> <td>○東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けた機運醸成イベントの実施</td> <td>P195</td> </tr> <tr> <td>P207</td> <td>○かかりつけ医(歯科医、薬局)の推進</td> <td>○かかりつけ医(歯科医、薬局)の推進</td> <td>P207</td> </tr> <tr> <td>P200</td> <td>○事業者との連携による食育推進の検討</td> <td>○事業者との連携による食育推進の検討</td> <td>P200</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>○「中野育フェス」等を活用した事業者との協働</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				該当ページ	ステップ1	ステップ2	該当ページ	P194	○スポーツの指導力・競技力の向上の方策 実施	○スポーツの指導力・競技力の向上の方策 実施	P194	P195	○トップアスリートの招致による地域のジュニアアスリートを対象とした講話や指導等の事業の実施	○トップアスリートの招致による地域のジュニアアスリートを対象とした講話や指導等の事業の実施	P195	P191	○スポーツ・コミュニティプラザ等を活用した登録団体同士の交流	○スポーツ・コミュニティプラザ等を活用した登録団体同士の交流	P191	P195	○中野区地域スポーツクラブ」と協働で指導者養成の仕組みづくり	○「中野区地域スポーツクラブ」と協働で指導者養成の仕組みづくり	P195	P191	○民間スポーツクラブとの連携の仕組みの検討	○民間スポーツクラブとの連携の仕組みの検討	P191	P195	○東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けた機運醸成イベントの実施	○東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けた機運醸成イベントの実施	P195	P207	○かかりつけ医(歯科医、薬局)の推進	○かかりつけ医(歯科医、薬局)の推進	P207	P200	○事業者との連携による食育推進の検討	○事業者との連携による食育推進の検討	P200			○「中野育フェス」等を活用した事業者との協働	
該当ページ	ステップ1	ステップ2	該当ページ																																								
P194	○スポーツの指導力・競技力の向上の方策 実施	○スポーツの指導力・競技力の向上の方策 実施	P194																																								
P195	○トップアスリートの招致による地域のジュニアアスリートを対象とした講話や指導等の事業の実施	○トップアスリートの招致による地域のジュニアアスリートを対象とした講話や指導等の事業の実施	P195																																								
P191	○スポーツ・コミュニティプラザ等を活用した登録団体同士の交流	○スポーツ・コミュニティプラザ等を活用した登録団体同士の交流	P191																																								
P195	○中野区地域スポーツクラブ」と協働で指導者養成の仕組みづくり	○「中野区地域スポーツクラブ」と協働で指導者養成の仕組みづくり	P195																																								
P191	○民間スポーツクラブとの連携の仕組みの検討	○民間スポーツクラブとの連携の仕組みの検討	P191																																								
P195	○東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けた機運醸成イベントの実施	○東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けた機運醸成イベントの実施	P195																																								
P207	○かかりつけ医(歯科医、薬局)の推進	○かかりつけ医(歯科医、薬局)の推進	P207																																								
P200	○事業者との連携による食育推進の検討	○事業者との連携による食育推進の検討	P200																																								
		○「中野育フェス」等を活用した事業者との協働																																									

中野区スポーツ・健康づくり推進計画の施策と新しい中野をつくる10か年計画(第3次)に定める実現へのステップ

中野区スポーツ・健康づくり推進計画の施策		新しい中野をつくる10か年計画(第3次)に定める実現へのステップ				
施策	担当部署	該当ページ	取組	ステップ1	ステップ2	該当ページ
(3) 地域スポーツクラブの活動支援						
ア 地域スポーツクラブによる地域スポーツの活性化	健康・スポーツ分野	P40	①② ③	○地域スポーツクラブの展開 ○スポーツ・コミュニティプラザ等を活用した登録団体同士の交流	○多項目、多世代、多志向の交流する場や機会の提供	P191
イ 世代間交流による健康づくり	健康・スポーツ分野	P40	①	○スポーツ・コミュニティプラザ等を活用した登録団体同士の交流	○多項目、多世代、多志向の交流する場や機会の提供	P191

第7 区民一人ひとりの具体的な取組

区民は、自らの生活習慣改善を行うため、一人ひとりが日頃から以下の取組に努めます。

(1) 自ら健康管理に心がけます

- ・適正体重を知り、それを維持する

適正体重の計算方法

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 = \boxed{}$$



BMI（身長と体重から計算できる肥満度を示す指数）計算方法

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)} = \boxed{}$$

※BMIの基準値は18.5～24.9。25以上は一般的に肥満に属します。

- ・体力測定に参加する
- ・運動や健康づくりの講習会・講演会に参加する など



(2) 適度な身体活動とスポーツを実践します

- ・現在の身体活動量を少しでも増やす（例：今より毎日10分ずつ多く歩く）

■世代別 身体活動量の基準（日常生活で体を動かす量の考え方）

	身体活動 (生活活動+運動)	スポーツ
65歳以上	強度を問わず毎日40分 (例:ラジオ体操10分+歩行20分+植物水やり10分)	—
18~64歳	歩行と同程度を毎日60分 (例:歩行30分+ストレッチ10分+掃除20分)	息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分
18歳未満	毎日60分以上楽しく体を動かす	—

厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」参照

(3)体を動かす習慣を身に付けます

- ・正しいラジオ体操の講習会に参加し、実践する
- ・ウォーキング、散歩に出かける
- ・スポーツ競技をする など

■主な運動のカロリー消費量

(数字は体重 50kg の人が 15 分間運動した際の消費カロリー)

運動の種類	消費カロリー(kcal)
ラジオ体操	57.00
ストレッチ	31.50
ウォーキング (40~60m/分)	32.25
ウォーキング (90~100m/分)	57.00
ジョギング (120m/分)	87.75
ジョギング (160m/分)	117.75



NPO 法人全国ラジオ体操連盟ホームページ参照

ラジオ体操



ウォーキング



スポーツ



第8 用語の説明

※P2「メタボリックシンドローム」

内臓脂肪型肥満に高血糖・高血圧・脂質異常症のうち二つ以上を合併した状態。

※P9「65歳健康寿命」

65歳まで生きてきた人が何歳まで健康に生活できるかということを平均的に表したものの。

※P22「レガシー」

オリンピック・パラリンピックを開催することにより、開催都市や開催国にもたらされる有形・無形の「遺産」（大会後も長く残る変化、革新）のことを指す。「オリンピック憲章」においても、IOC（国際オリンピック委員会）の役割としてレガシーの推進が謳われている。

※P23「中野区スポーツ推進委員」

平成23年8月にスポーツ基本法が施行されたことに伴い位置付けられた、2年任期で委嘱される非常勤公務員。地域におけるスポーツの普及・振興を図るための実技指導やスポーツに関する指導助言、スポーツ推進のための事業実施に係るコーディネーター（調整役）としてスポーツ振興に寄与することを役割とする。

※P28「アクティブガイド 生活活動プラス10」

新しい身体活動基準で定められた基準を達成するための実践の手立てとして厚生労働省が示した国民向けの新しい指針。「+10（プラステン）：今より10分多く体を動かそう」をメインメッセージとしている。

※P30「健脚度®」測定

高齢者に「自分のからだ（脚の状態）を知る」ことから「できること（暮らしの中で実践できる運動等）から始める」の2点を実践してもらうために開発された測定。「歩く・またぐ・昇って降りる」という日常生活での移動動作を測定評価し、これにあわせ転倒に関係の深いバランス能力を測定する「つぎ足歩行」を行う。データを継続的に蓄積していくことで、中高年者の老化度を評価していくことができると考えられている。

※P32「中野区民の健康づくりを推進する会」

区民の健康づくりに関係する各種団体（医師、歯科医師、薬剤師、栄養士、スポーツ、町会・自治会、子ども育成、教育機関、高齢者、介護事業、障害者、商店街）等から選出された推進員（平成28年3月末現在15名）で構成する団体。平成23年度設置。任期は2年。区関係機関・団体等が実施する各種事業の情報と区が策定する計画を集約、発信して区民の共通理解を図る広報の役割と、会を構成する各団体の知識、経験、動員力等を活用して区と協働で実施する健康づくり事業を企画・運営する役割を担っている。

※P36「マウスピース」

口の中を保護する装置。「マウスガード」ともいう。これを装着することで、スポーツによる脳への衝撃を緩和し、あごの骨折やあご関節の損傷など、口の周りの怪我を防止する。

※P36「咬合力」

上下一対の歯によって噛みしめた時に出される圧力。スポーツ活動が咬合力を高めるという報告もあり、バランスの良い噛みしめが平衡感覚や姿勢維持に影響すると考えられている。

※P38「健康づくりパートナー」

区民の健康づくりを推進するためのネットワーク拡大を目的としてボランティア登録している健康づくり事業の協力者（平成 28 年 3 月末現在、個人 41 名、9 団体が登録）。平成 24 年度登録制度を創設。登録期間は 3 年。

参考資料

本計画策定までの経過

平成27年	6月9日	区民検討会で計画に盛り込む内容を検討
	10月8日	厚生委員会に計画策定の考え方を報告
	11月20日	区報掲載（計画の考え方の検討状況について）
平成28年	2月19日	教育委員会で計画素案を協議
	3月15日	厚生委員会に計画素案の策定、計画素案に対する区民意見交換会の実施を報告
	3月20日	区報掲載（計画素案に対する区民意見交換会の実施について）
	3月30日	計画素案に対する区民意見交換会を開催 会場：中野区役所 参加者数：11名
	5月5日	区報掲載（計画案の策定、計画案に対するパブリック・コメントの実施等について）
	5月9日	厚生委員会に区民意見交換会の結果、計画案の策定等を報告
	5月10日	計画案に対するパブリック・コメントを実施。計画案に対する
	～30日	区民意見をメール、郵送、ファクス、窓口で募集。意見：なし
	6月10日	厚生委員会にパブリック・コメントの結果を報告
	6月17日	区民検討会で効果的な事業実施の方策を検討
	7月25日	計画決定

区民検討会

本計画の策定及び計画の推進等の検討に際しては、区民検討会の皆さまにご協力いただきました。

【学識経験者】

日本体育大学日体大総合研究所長 武藤 芳照 氏（中野区健康福祉審議会健康部会長）

【中野区民の健康づくりを推進する会】

中野区医師会	◇高橋 夫紀子 氏 宮地 敦子 氏
中野区歯科医師会	原沢 周且 氏
中野区薬剤師会	小川 達也 氏
中野区フリー活動栄養士会	◇吉岡 淳子 氏 高橋 悦子 氏
中野区スポーツ推進委員会	小澤 淳子 氏
中野区町会連合会	◇松本 富雄 氏 渡部 金雄 氏
子ども育成事業協力者	杉本 達彦 氏
こども教育宝仙大学	◇岩川 眞紀 氏 今井 景子 氏
帝京平成大学	◇網野 寛子 氏 高橋 郁子 氏
中野区友愛クラブ連合会	◇市村 峯子 氏 小俣 ふじ子 氏
中野区介護サービス事業所連絡会	小茂田 学 氏
NPO法人リトルポケット	松田 和也 氏
中野区商店街連合会	塩澤 清俊 氏
なかの生涯学習サポーターの会	伊藤 勝昭 氏
食育・健康づくり事業協力者	関口 俊夫 氏



※中野区民の健康づくりを推進する会の推進員は、今期（第3期）と前期（第2期【◇】：平成27年10月までの任期）の方にご参加いただきました。

（基本理念）

第二条 スポーツは、これを通じて幸福で豊かな生活を営むことが人々の権利であることに鑑み、国民が生涯にわたりあらゆる機会とあらゆる場所において、自主的かつ自律的にその適性及び健康状態に応じて行うことができるようにすることを旨として、推進されなければならない。

2 スポーツは、とりわけ心身の成長の過程にある青少年のスポーツが、体力を向上させ、公正さと規律を尊ぶ態度や克己心を培う等人格の形成に大きな影響を及ぼすものであり、国民の生涯にわたる健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育む基礎となるものであるとの認識の下に、学校、スポーツ団体（スポーツの振興のための事業を行うことを主たる目的とする団体をいう。以下同じ。）、家庭及び地域における活動の相互の連携を図りながら推進されなければならない。

3 スポーツは、人々がその居住する地域において、主体的に協働することにより身近に親しむことができるようにするとともに、これを通じて、当該地域における全ての世代の人々の交流が促進され、かつ、地域間の交流の基盤が形成されるものとなるよう推進されなければならない。

4 スポーツは、スポーツを行う者の心身の健康の保持増進及び安全の確保が図られるよう推進されなければならない。

5 スポーツは、障害者が自主的かつ積極的にスポーツを行うことができるよう、障害の種類及び程度に応じ必要な配慮をしつつ推進されなければならない。

6 スポーツは、我が国のスポーツ選手（プロスポーツの選手を含む。以下同じ。）が国際競技大会（オリンピック競技大会、パラリンピック競技大会その他の国際的な規模のスポーツの競技会をいう。以下同じ。）又は全国的な規模のスポーツの競技会において優秀な成績を収めることができるよう、スポーツに関する競技水準（以下「競技水準」という。）の向上に資する諸施策相互の有機的な連携を図りつつ、効果的に推進されなければならない。

7 スポーツは、スポーツに係る国際的な交流及び貢献を推進することにより、国際相互理解の増進及び国際平和に寄与するものとなるよう推進されなければならない。

8 スポーツは、スポーツを行う者に対し、不当に差別的取扱いをせず、また、スポーツに関するあらゆる活動を公正かつ適切に実施することを旨として、ドーピングの防止の重要性に対する国民の認識を深めるなど、スポーツに対する国民の幅広い理解及び支援が得られるよう推進されなければならない。

（地方公共団体の責務）

第四条 地方公共団体は、基本理念にのっとり、スポーツに関する施策に関し、国との連携を図りつつ、自主的かつ主体的に、その地域の特性に応じた施策を策定し、及び実施する責務を有する。

（スポーツ団体の努力）

第五条 スポーツ団体は、スポーツの普及及び競技水準の向上に果たすべき重要な役割に鑑み、基本理念にのっとり、スポーツを行う者の権利利益の保護、心身の健康の保持増進及び安全の確保に配慮しつつ、スポーツの推進に主体的に取り組むよう努めるものとする。

2 スポーツ団体は、スポーツの振興のための事業を適正に行うため、その運営の透明性の確保を図るとともに、その事業活動に関し自らが遵守すべき基準を作成するよう努めるものとする。

3 スポーツ団体は、スポーツに関する紛争について、迅速かつ適正な解決に努めるものとする。

（国民の参加及び支援の促進）

第六条 国、地方公共団体及びスポーツ団体は、国民が健やかで明るく豊かな生活を享受することができるよう、スポーツに対する国民の関心と理解を深め、スポーツへの国民の参加及び支援を促進するよう努めなければならない。

（関係者相互の連携及び協働）

第七条 国、独立行政法人、地方公共団体、学校、スポーツ団体及び民間事業者その他の関係者は、基本理念の実現を図るため、相互に連携を図りながら協働するよう努めなければならない。

（地方スポーツ推進計画）

第十条 都道府県及び市（特別区を含む。以下同じ。）町村の教育委員会（地方教育行政の組織及び運営に関する法律（昭和三十一年法律第百六十二号）第二十四条の二第一項の条例の定めるところによりその長がスポーツに関する事務（学校における体育に関する事務を除く。）を管理し、及び執行することとされた地方公共団体（以下「特定地方公共団体」という。）にあっては、その長）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スポーツの推進に関する計画（以下「地方スポーツ推進計画」という。）を定めるよう努めるものとする。

2 特定地方公共団体の長が地方スポーツ推進計画を定め、又はこれを変更しようとするときは、あらかじめ、当該特定地方公共団体の教育委員会の意見を聴かなければならない。

(指導者等の養成等)

第十一条 国及び地方公共団体は、スポーツの指導者その他スポーツの推進に寄与する人材(以下「指導者等」という。)の養成及び資質の向上並びにその活用のため、系統的な養成システムの開発又は利用への支援、研究集会又は講習会(以下「研究集会等」という。)の開催その他の必要な施策を講ずるよう努めなければならない。

(スポーツ施設の整備等)

第十二条 国及び地方公共団体は、国民が身近にスポーツに親しむことができるようにするとともに、競技水準の向上を図ることができるよう、スポーツ施設(スポーツの設備を含む。以下同じ。)の整備、利用者の需要に応じたスポーツ施設の運用の改善、スポーツ施設への指導者等の配置その他の必要な施策を講ずるよう努めなければならない。

2 前項の規定によりスポーツ施設を整備するに当たっては、当該スポーツ施設の利用の実態等に応じて、安全の確保を図るとともに、障害者等の利便性の向上を図るよう努めるものとする。

(学校施設の利用)

第十三条 学校教育法(昭和二十二年法律第二十六号)第二条第二項に規定する国立学校及び公立学校の設置者は、その設置する学校の教育に支障のない限り、当該学校のスポーツ施設を一般のスポーツのための利用に供するよう努めなければならない。

2 国及び地方公共団体は、前項の利用を容易にさせるため、又はその利用上の利便性の向上を図るため、当該学校のスポーツ施設の改修、照明施設の設置その他の必要な施策を講ずるよう努めなければならない。

(スポーツ事故の防止等)

第十四条 国及び地方公共団体は、スポーツ事故その他スポーツによって生じる外傷、障害等の防止及びこれらの軽減に資するため、指導者等の研修、スポーツ施設の整備、スポーツにおける心身の健康の保持増進及び安全の確保に関する知識(スポーツ用具の適切な使用に係る知識を含む。)の普及その他の必要な措置を講ずるよう努めなければならない。

(学校における体育の充実)

第十七条 国及び地方公共団体は、学校における体育が青少年の心身の健全な発達に資するものであり、かつ、スポーツに関する技能及び生涯にわたってスポーツに親しむ態度を養う上で重要な役割を果たすものであることに鑑み、体育に関する指導の充実、体育館、運動場、水泳プール、武道場その他のスポーツ施設の整備、体育に関する教員の資質の向上、地域におけるスポーツの指導者等の活用その他の必要な施策を講ずるよう努めなければならない。

(地域におけるスポーツの振興のための事業への支援等)

第二十一条 国及び地方公共団体は、国民がその興味又は関心に応じて身近にスポーツに親しむことができるよう、住民が主体的に運営するスポーツ団体(以下「地域スポーツクラブ」という。)が行う地域におけるスポーツの振興のための事業への支援、住民が安全かつ効果的にスポーツを行うための指導者等の配置、住民が快適にスポーツを行い相互に交流を深めることができるスポーツ施設の整備その他の必要な施策を講ずるよう努めなければならない。

(スポーツ行事の実施及び奨励)

第二十二条 地方公共団体は、広く住民が自主的かつ積極的に参加できるような運動会、競技会、体力テスト、スポーツ教室等のスポーツ行事を実施するよう努めるとともに、地域スポーツクラブその他の者がこれらの行事を実施するよう奨励に努めなければならない。

2 国は、地方公共団体に対し、前項の行事の実施に関し必要な援助を行うものとする。

(スポーツ推進委員)

第三十二条 市町村の教育委員会(特定地方公共団体にあつては、その長)は、当該市町村におけるスポーツの推進に係る体制の整備を図るため、社会的信望があり、スポーツに関する深い関心と理解を有し、及び次項に規定する職務を行うのに必要な熱意と能力を有する者の中から、スポーツ推進委員を委嘱するものとする。

2 スポーツ推進委員は、当該市町村におけるスポーツの推進のため、教育委員会規則(特定地方公共団体にあつては、地方公共団体の規則)の定めるところにより、スポーツの推進のための事業の実施に係る連絡調整並びに住民に対するスポーツの実技の指導その他スポーツに関する指導及び助言を行うものとする。

3 スポーツ推進委員は、非常勤とする。

中野区スポーツ推進条例

平成 28 年 3 月 28 日条例第 35 号

(目的)

第 1 条 この条例は、急速な高齢化の進展に伴い、区民の健康の増進の重要性が著しく増大するとともに、スポーツが心身の健康の保持増進に重要な役割を果たし、区民の交流を通じた活発な地域社会の存続に寄与するものであることに鑑み、スポーツを通じた健康づくりの推進に関し、基本理念を定め、並びに区の責務及び区民の努力等を明らかにするとともに、必要な事項を定めることにより、スポーツを通じた健康づくりの推進に関する施策を総合的かつ効果的に推進し、もって区民が健康で生き生きとした暮らしを継続できる地域社会の実現に寄与することを目的とする。

(基本理念)

第 2 条 スポーツを通じた健康づくりの推進は、次に掲げる事項を基本理念として、行われなければならない。

(1) 区民が、年齢及び障害の有無にかかわらず、生涯にわたり、その適性及び健康状態に応じて実践することのできるものであること。

(2) 区民が、それぞれの関心及び競技水準に応じて参画することのできるものであること。

(3) 区民が、スポーツを通じて、あらゆる世代の人々と交流を深める中で、生きがいのある豊かな生活を実現するとともに、健康で生き生きと暮らすことのできる地域社会の形成が図られるものであること。

(区の責務)

第 3 条 区は、前条の基本理念にのっとり、スポーツを通じた健康づくりの推進に関する施策を総合的に策定し、及び実施しなければならない。

2 区は、広報活動等を通じて、スポーツを通じた健康づくりに関する区民の関心及び理解を深めるよう努めなければならない。

(区民の努力)

第 4 条 区民は、スポーツを通じた健康づくりに関する理解を深め、生涯にわたり、個人又は団体の活動を通じて、自主的かつ積極的に、スポーツを通じた健康づくりに取り組むよう努めるものとする。

(連携協力)

第 5 条 区及びスポーツ団体その他の関係団体は、スポーツを通じた健康づくりの効果的な推進が図られるよう、相互に連携を図りながら協力するものとする。

(スポーツ・健康づくり推進計画の策定等)

第 6 条 区長は、スポーツを通じた健康づくりの推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、スポーツを通じた健康づくりの推進に関する計画(以下「スポーツ・健康づくり推進計画」という。)を策定するものとする。

2 スポーツ・健康づくり推進計画は、次に掲げる事項について定めるものとする。

(1) スポーツを通じた健康づくりの推進に関する施策についての基本的な方針

(2) 前号に掲げるもののほか、スポーツを通じた健康づくりの推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項

3 区長は、スポーツ・健康づくり推進計画を策定し、又は変更したときは、遅滞なく、これを公表するものとする。

(地域のスポーツ活動への支援等)

第 7 条 区長は、スポーツを通じた区民の交流が促進されることにより、地域社会の活性化を図るため、中野区スポーツ・コミュニティプラザ条例(平成 27 年中野区条例第 15 号)第 1 条に規定する中野区スポーツ・コミュニティプラザを拠点として地域のスポーツ活動への支援その他必要な施策を講ずるものとする。

(スポーツ環境の整備)

第 8 条 区長は、区民が身近にスポーツを通じた健康づくりに親しむことができるよう、スポーツ環境の整備に努めるものとする。

附 則

この条例は、公布の日から施行する。

中野区スポーツ・健康づくり推進計画
～「スポーツ・健康づくりムーブメント」の推進～

発行 平成 28 年（2016 年）7 月

28 中健健第 617 号

中野区健康福祉部健康・スポーツ分野

〒164-8501 中野区中野 4-8-1

電話 03-3228-8826

FAX 03-3228-5626

中野区