

# **第2次小金井市スポーツ推進計画 (案)**

**小金井市教育委員会**

# 目 次

	頁
<b>第1章 小金井市スポーツ推進計画の概要</b> .....	<b>- 1 -</b>
1 計画策定の背景と目的 .....	- 1 -
2 計画の位置づけ.....	- 2 -
3 計画の期間.....	- 2 -
4 計画が対象とする運動・スポーツの範囲.....	- 3 -
<b>第2章 第2次推進計画の改定にあたって</b> .....	<b>- 4 -</b>
1 前推進計画策定後の主な取組と評価 .....	- 4 -
2 スポーツを取り巻く環境の変化.....	- 7 -
(1) 国における潮流 .....	- 7 -
(2) 東京都における潮流 .....	- 8 -
(3) 市の上位・関連計画の整理 .....	- 9 -
3 小金井市の現状 .....	- 11 -
(1) 人 口.....	- 11 -
(2) 小中学校児童・生徒数.....	- 12 -
(3) 新型コロナウイルス感染症拡大前後の小中学生の体力・運動習慣の変化.....	- 13 -
(4) 健康状態.....	- 14 -
(5) 要介護認定者.....	- 15 -
(6) 障がいのある人 .....	- 16 -
(7) スポーツ活動団体、協会・支援団体 .....	- 18 -
(8) トップチーム・アスリート .....	- 20 -
(9) 市の運動・スポーツ資源 .....	- 21 -
(10) 運動・スポーツに関する市民の実施状況、関心等 .....	- 22 -
<b>第3章 計画の基本的な考え方</b> .....	<b>- 31 -</b>
1 第2次推進計画改定の視点 .....	- 31 -
2 基本理念.....	- 32 -
3 基本方針.....	- 33 -
<b>第4章 基本方針に基づく施策展開</b> .....	<b>- 34 -</b>
施策体系.....	- 34 -
基本方針1 誰もが親しめる運動・スポーツ活動の推進.....	- 35 -
基本方針2 運動・スポーツを通じた健康づくり .....	- 44 -
基本方針3 運動・スポーツ環境の充実.....	- 49 -
<b>第5章 計画の推進にあたって</b> .....	<b>- 53 -</b>
1 推進体制.....	- 53 -
2 進行管理.....	- 55 -

# 第1章 小金井市スポーツ推進計画の概要

## 1 計画策定の背景と目的

平成29年4月に策定された小金井市スポーツ推進計画(以下、「前推進計画」という。)は、令和2年度を目標に、小金井市におけるスポーツ推進の基本的な方向性を定めたもので『豊かな生涯をスポーツとともに』を基本理念として、以下の4つの基本目標のもと、各種施策を実施してきました。その後、前推進計画は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の延期等により、スポーツを取り巻く環境が大きく変わってきたことを踏まえ、成果達成状況が的確に把握できるよう、計画期間を令和4年度まで2年間延伸しました。

### 【前推進計画の基本目標】

- ライフステージに応じたスポーツ活動の推進
- スポーツ・運動を通じた健康づくり
- スポーツ環境の充実
- 競技力向上に向けた選手育成、指導者の資質向上

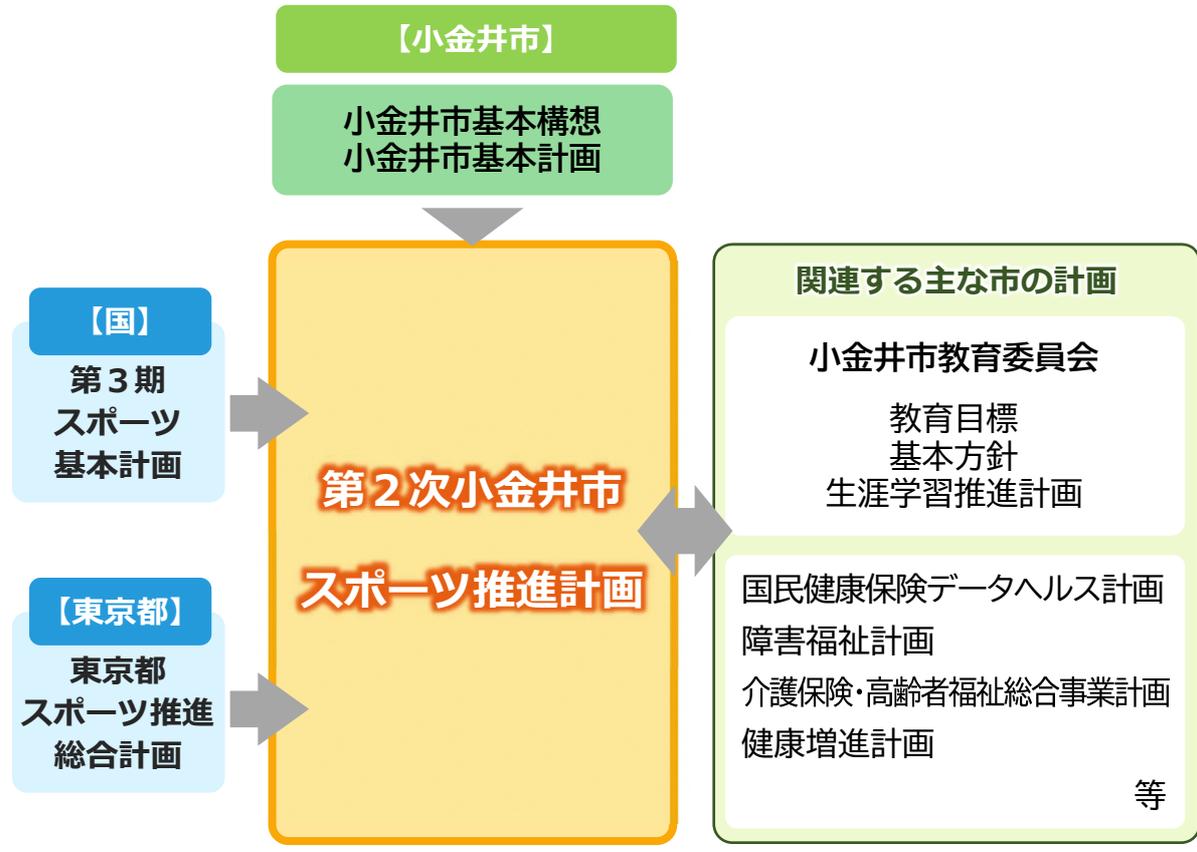
前推進計画の目標年度が経過し、運動・スポーツを取り巻く環境が変化した中で、本市の運動・スポーツの現状を改めて整理・分析し、変化に応じ見直す必要があります。

また、スポーツ推進計画の上位計画として、令和4年3月に第5次小金井市基本構想・前期基本計画が策定されたほか、第4次小金井市生涯学習推進計画についても令和3年3月に策定されていることから、前推進計画の見直しが必要です。

そこで、新たに第2次小金井市スポーツ推進計画(以下、「第2次推進計画」という。)を策定するものです。

## 2 計画の位置づけ

第2次推進計画は、スポーツ基本法(平成23年8月施行)第10条の規定に基づき、国の第3期スポーツ基本計画(令和4年3月)を参酌し、東京都スポーツ推進総合計画(平成30年3月)を参考に、小金井市におけるスポーツ推進の基本的な方向性を定める計画として教育委員会が策定します。また、第5次小金井市基本構想・前期基本計画、第4次小金井市生涯学習推進計画等の市の上位計画の内容を踏まえたものとしています。



## 3 計画の期間

計画期間は、第5次小金井市基本構想の計画年度に合わせ、令和5年度から令和12年度までの8年間とします。

## 4 計画が対象とする運動・スポーツの範囲

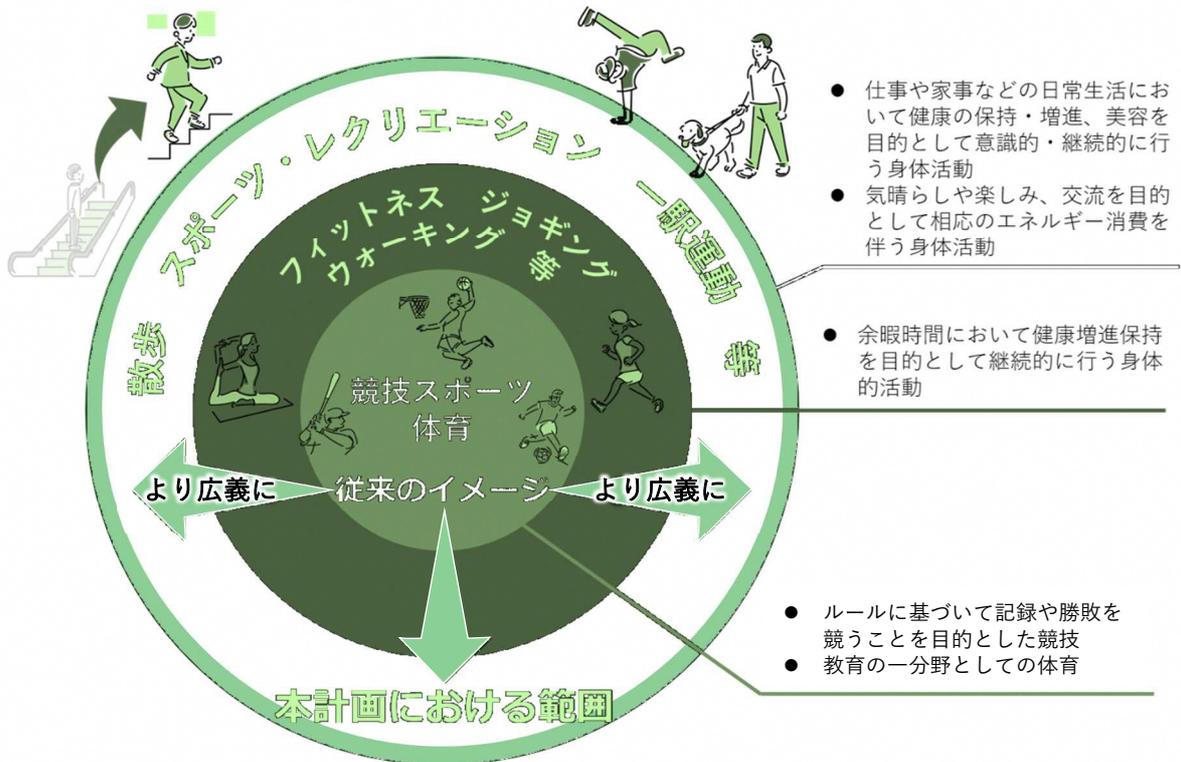
スポーツ基本法において、「スポーツは、世界共通の人類の文化である」と記されています。さらに、スポーツは「心身の健全な発達、健康及び体力の保持増進、精神的な充足感の獲得、自律心その他の精神の涵養等のために個人又は集団で行われる運動競技その他の身体活動」と広く捉えられており、「スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは、全ての人々の権利」とされています。

近年ではスポーツの価値や力が活用される場面、機会はますます増えていることから、第2次推進計画では、「楽しさ」や「喜び」に根源を持つ、心身の健康等のために自発的に行われる身体活動を広く運動・スポーツと捉え、推進します。

### ■ 国の第3期スポーツ基本計画でのスポーツの捉え方

- スポーツは「する」「みる」「ささえる」という様々な形での参画を通して、人々が感じる「楽しさ」や「喜び」に根源を持つ身体活動
- その身体活動自体に、心身の健全な発達、健康・体力の保持増進、精神的な充足感の獲得、自律心等の精神の涵養等のあらゆる「自発的」な意思に基づいて行われるもの

### ■ 第2次推進計画での運動・スポーツの捉え方



# 第2章 第2次推進計画の改定にあたって

## 1 前推進計画策定後の主な取組と評価

前推進計画を策定した平成29年以降の取組について、前推進計画の基本目標ごとに評価します。

### (基本目標1) ライフステージに応じたスポーツ活動の推進

#### 【これまでの主な取組】

- 子ども向けには、小金井市スポーツ推進委員等による「土曜スポーツクラブ」や「ニュースポーツ出前教室」等を継続的に開催するほか、トップチームとの連携による運動教材の提供、イベント等の開催を実施してきました。
- 総合型地域スポーツクラブの黄金井倶楽部では、多世代、多志向、多種目の活動を展開しています。
- 高齢者向けのスポーツ活動として「小金井さくら体操」の普及のほか、体育協会の「シニアスポーツフェスティバル」の開催、老人クラブ等が実施する体力測定講習会の実施を支援しています。
- 東京2020パラリンピックの開催を契機に、ボッチャ教室の実施等、障がい者スポーツ普及活動を実施したほか、障がい児の水泳教室等、民間との連携による運動支援を実施しています。

#### 【評 価】

- 運動・スポーツへの関心が低い人や、アンケート調査結果で実施頻度への満足度が比較的低い働き盛り・子育て世代の参加を促進していくことが課題となっています。
- アンケート調査結果から、施設の状況により、参加意欲があるものの参加できない人への対応や、関心がない人に興味を持たせる取組や広報等が課題となっています。
- 今後も市民のライフステージや運動・スポーツに対するニーズは多様化していくと見込まれることから、よりきめ細やかな運動・スポーツ活動の推進を図る必要があります。

## (基本目標2) スポーツ・運動を通じた健康づくり

### 【これまでの主な取組】

- ポールウォーキングイベントや健康に関する相談、講演会等を実施しています。
- スマートフォンアプリまたは活動量計を使ってウォーキングや健診受診等によってポイントが貯まり、景品と交換することができる、こがねい国保健幸チャレンジを実施しています。

### 【評 価】

- 今後、人生100年時代を見据え、100年という長い期間をより充実したものにするためには、健康づくりを一層推進し、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間(健康寿命)を延ばしていくことが重要となります。

※平均寿命・・・ある年齢の人があと何年生きられるかという期待値のことを平均余命といい、0歳の人を平均余命を平均寿命という  
※健康寿命・・・WHOによって提唱された健康指標で、日常生活動作が自立し、健康で過ごすことのできる期間のこと

- アンケート調査結果では、働き盛り・子育て世代は「時間的に余裕がない」「面倒くさい」と回答する割合が高くなっており、日常生活の中でも実施できる運動・スポーツの普及が課題となっています。
- アンケート調査結果では、自身が「健康でない」「体力に自信がない」「運動不足」と認識している回答者は、新型コロナウイルス感染症が与えた影響として、運動・スポーツを実施する意欲が高くなったと答える割合が高く、そういった方々への運動・スポーツの普及が必要です。

### (基本目標3) スポーツ環境の充実

#### 【これまでの主な取組】

- スポーツフェスティバルや野川駅伝大会、市民体育祭等のスポーツイベントを継続的に開催しています。
- 小金井市総合体育館や栗山公園健康運動センター等の施設について、修繕・改修工事を実施し、公共スポーツ施設の継続的な運営を行っています。
- 学校施設開放、スポーツ開放校事業を実施するとともに、総合学院テクノスカレッジと連携して、体育館の開放を開始しています。

#### 【評 価】

- 今後も老朽化する公共スポーツ施設の計画的な維持管理・改修等を実施するとともに、学校スポーツ施設や民間スポーツ施設、公園等の有効活用を進め、更なる運動・スポーツ環境の充実に取り組む必要があります。
- アンケート調査結果では、取組の認知度が低い結果となっており、取組の情報発信の強化・充実が課題となっています。

### (基本目標4) 競技力向上に向けた選手育成、指導者の資質向上

#### 【これまでの主な取組】

- 走り方教室や少年少女野球教室、ジュニアサッカーフェスティバル等で、トップチーム・アスリートによる指導を実施しています。

#### 【評 価】

- 小金井市には、トップチーム・トップアスリートや、大学運動部が存在しており、こうした強みを活かして市民の運動・スポーツのきっかけや興味・関心づくり、競技力の向上に取り組む必要があります。

## 2 スポーツを取り巻く環境の変化

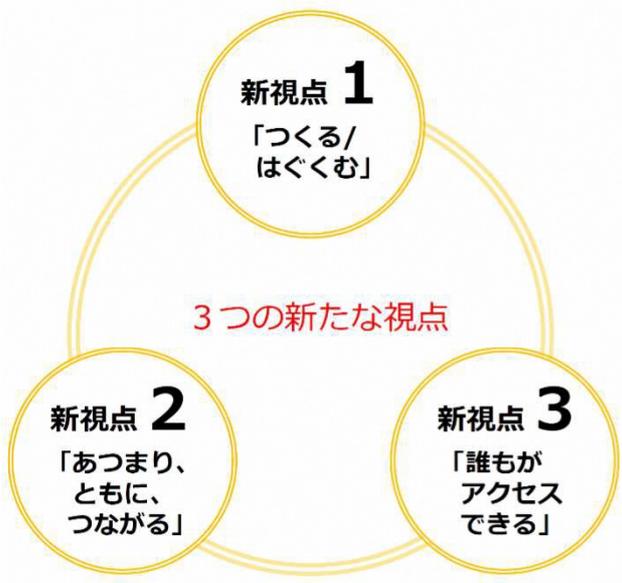
### (1) 国における潮流

文部科学省では、スポーツ基本法の規定に基づき、令和4年3月に令和8年度までの5年計画となる「第3期スポーツ基本計画」を策定しています。

中長期的なスポーツ政策の基本方針として【スポーツで「人生」が変わる!】【スポーツで「社会」を変える!】【スポーツで「世界」とつながる!】【スポーツで「未来」を創る!】を掲げ、「スポーツ参画人口」を拡大し、「一億総スポーツ社会」の実現に取り組むことが示されています。

その上で、運動・スポーツを取り巻く環境や社会状況の移り変わりとともに、基本方針の指す内容や、実現するための手立てが大きく変化していることを踏まえ、3つの新たな視点が必要と示されています。

#### ■第3期スポーツ基本計画における3つの新たな視点



3つの新たな視点は、それぞれが完全に独立したものとして捉えるのではなく、相互に密接に関係しあう側面があることに留意。

#### 1. 「つくる／はぐくむ」

社会の変化や状況に応じて、既存の仕組みにとらわれずに柔軟に見直し・改善し、最適な手法・ルールを考え、作り出す。

#### 2. 「あつまり、ともに、つながる」

様々な立場・背景・特性を有した人・組織があつまり、課題の対応や活動の実施を図る。

#### 3. 「誰もがアクセスできる」

性別や年齢、障がい、経済・地域事業等の違いによって、スポーツ活動の開始や継続に差が生じないような社会の実現や機運の醸成を図る。

(出典) 第3期スポーツ基本計画

## (2) 東京都における潮流

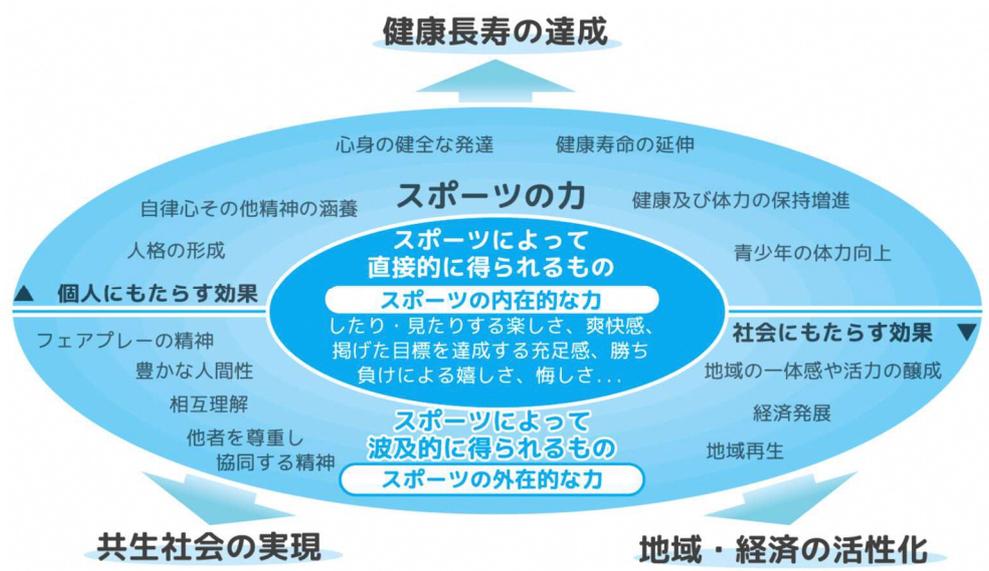
東京都では、スポーツを通じて東京の未来を創造していくための羅針盤として「東京都スポーツ推進総合計画」を平成30年3月に策定しています。

運動・スポーツを取り巻く以下の8つの環境の変化を踏まえ「スポーツの力で東京の未来を創る」の基本理念と、運動・スポーツを通じた「健康寿命の達成」「共生社会の実現」「地域・経済の活性化」という3つの政策目標が掲げられています。

### ■ 運動・スポーツを取り巻く環境の変化

- 1) 都の総人口が減少に転じていく「人口構成の変化」
- 2) 高齢者の一人暮らしが増加する等の「家族構成の変化」
- 3) 健康寿命という考え方の誕生や医療費の増加傾向といった「健康状態の変化」
- 4) 障がい者手帳交付数の増加傾向等の「障がい者の状況の変化」
- 5) 新体力テスト合計点からみた「体力の変化」
- 6) 働き方を見つめなおす機運が高まっている「労働の変化」
- 7) 人々の「余暇活動の変化」
- 8) 東京を中心とした数多くの国際スポーツイベントの開催や生活に身近な場所でのイベントの誕生、企業における健康経営への注目といった「社会状況の変化」

### ■ 基本理念・目標のイメージ



(出典) 東京都スポーツ推進総合計画

### (3) 市の上位・関連計画の整理

#### ①第5次小金井市基本構想・前期基本計画、第2期小金井市まち・ひと・しごと創生総合戦略

小金井市の今後10年にわたる将来像を示すとともに、その実現に向けた基本姿勢や政策の取組方針を示すものとして、令和4年3月に策定しています。

施策「スポーツの振興」では、「スポーツ環境の整備・充実」「スポーツ団体との連携強化」「スポーツ振興のための人材育成」を推進するという方向性を掲げています。

#### 基本構想

【計画期間】令和3年度(2021年度)～令和12年度(2030年度)

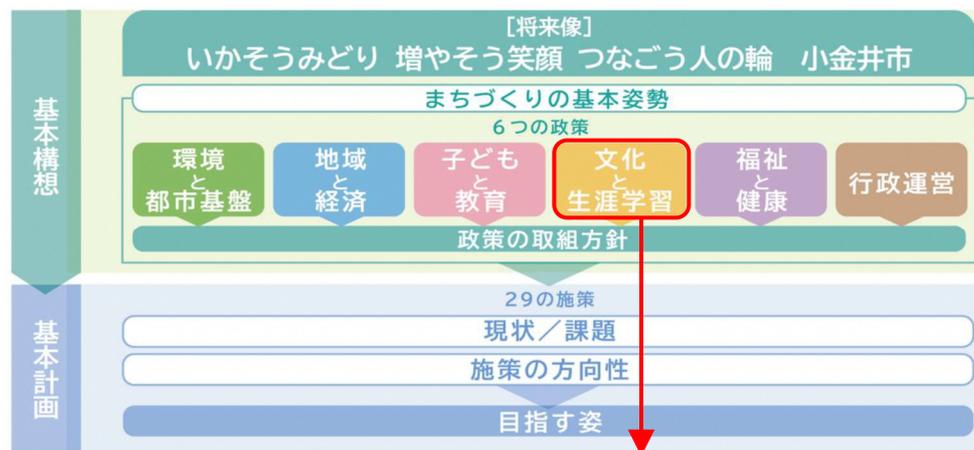
【将来像】いかそうみどり 増やそう笑顔 つなごう人の輪 小金井市

【まちづくりの基本姿勢】

【市民生活の優先】	【参加と協働】	【持続可能なまち】
<p>みんなの暮らしを大切に まちづくり</p> <p>市民一人ひとりを尊重し、市民の生活を守り、向上させることを最優先としたまちづくりに取り組みます。</p>	<p>みんなで進める まちづくり</p> <p>市民、団体、事業者及び行政である市が、お互いを認め合い、助け合いながら、市民自治の意識による参加と協働に基づくまちづくりに取り組みます。</p>	<p>未来につなげる まちづくり</p> <p>未来を担う子どもたちにとっても、豊かなみどりに囲まれた便利で暮らしやすいまちであり続けるため、持続可能で活力あるまちづくりに取り組みます。</p>

#### 前期基本計画

【施策体系図】



#### 施策21 スポーツの振興

【目指す姿】「豊かな生涯をスポーツとともに」を基本理念に、スポーツに気軽に親しむことができる環境や機会があり、誰もが楽しく元気に、仲間づくりを通して、生活の豊かさが向上されていくまち

【指標・目標値(令和7年度)】週に1回以上スポーツを実施している市民の割合...65% (令和元年度値...52.6%)

市スポーツ施設\*の利用者数...60万人 (平成30年度値...536,458人)

\*市スポーツ施設...総合体育館、栗山公園健康運動センター、上水公園運動施設、小金井市テニスコート

【施策の方向性】1) スポーツ環境の整備・充実

2) スポーツ団体との連携強化

3) スポーツ振興のための人材育成

## ②第4次小金井市生涯学習推進計画

「小金井市基本構想・基本計画」を上位計画とし「文化と生涯教育」部門を中心に関連する施策を具体的に推進する個別計画として、令和3年3月に策定しています。

施策の方向性として「誰もが生涯学習に親しむ環境づくり」「地域とともにつくる生涯学習」「生涯学習のネットワークづくり」を推進するという方向性を掲げています。

【計画期間】 令和3年度(2021年度)～令和7年度(2025年度)

【基本理念】 学びでつながる笑顔のまち小金井～さあ、動き出そう！人生100年時代～

【施策の方向性】

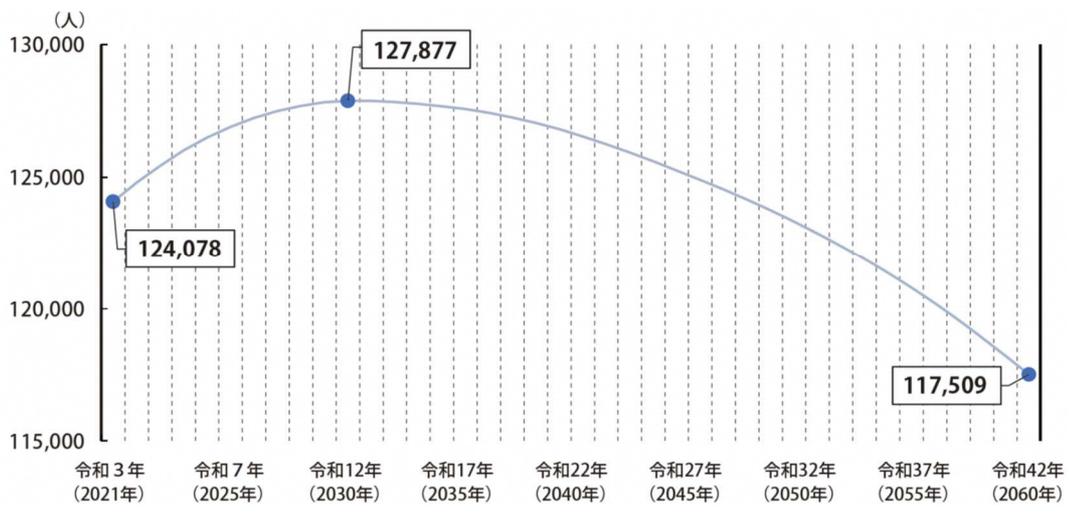
1. 誰もが生涯学習に親しむ環境づくり
2. 地域と共につくる生涯学習
3. 生涯学習のネットワークづくり

### 3 小金井市の現状

#### (1) 人口

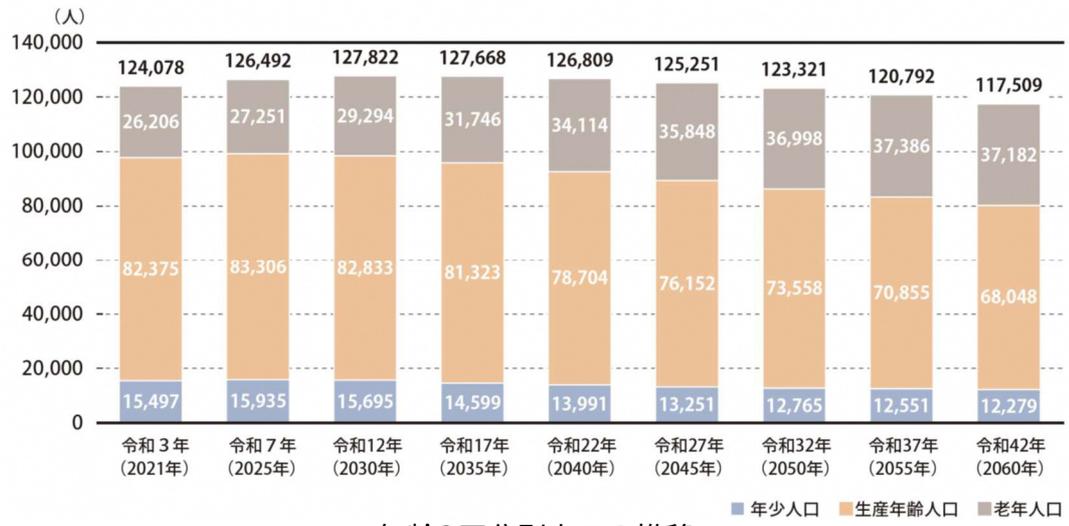
- 小金井市の総人口は、令和13年（2031年）をピークに減少に転じると推計されています。
- 65歳以上（老年人口）の人口は増加を続け、一方で0～14歳（年少人口）、15～64歳（生産年齢人口）は令和7年（2025年）以降、減少に転じ、結果として高齢化率は年々上昇し、令和32年（2050年）には30%を上回ると見込まれています。

#### ■ 将来人口推計

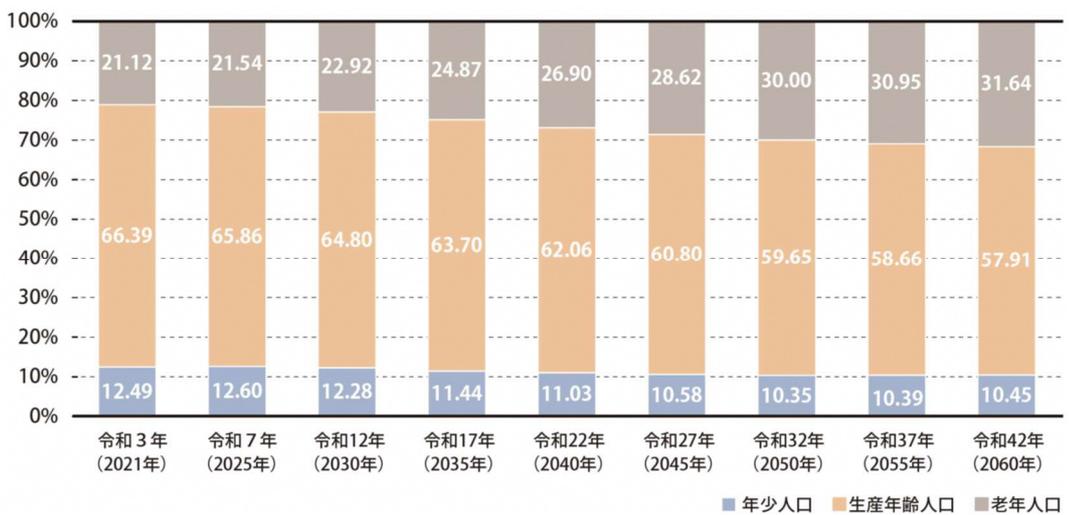


(出典) 第2期小金井市まち・ひと・しごと創生総合戦略

#### ■ 年齢3区分別人口の推移、人口割合の推移



年齢3区分別人口の推移



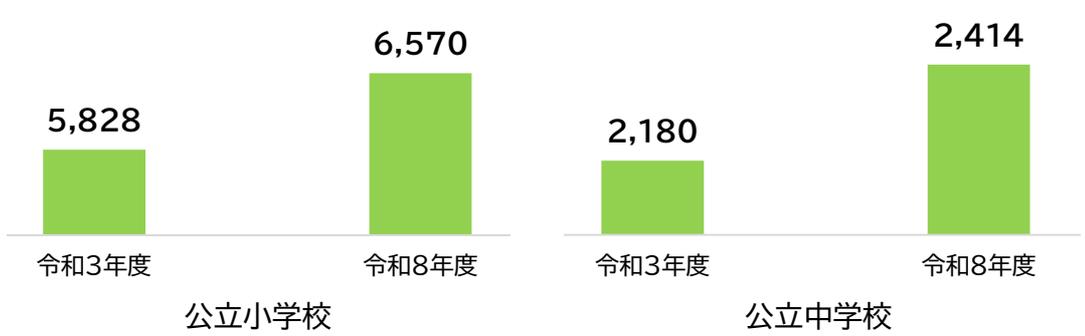
年齢3区分別人口割合の推移

(出典) 第2期小金井市まち・ひと・しごと創生総合戦略

## (2) 小中学校児童・生徒数

- 令和3年度(2021年度)から令和8年度(2026年度)の5年間で、公立小学校児童数は約740人、公立中学校生徒数は約230人増加すると推計されており、当面は市全体の人口増加にともなって小中学校児童・生徒数も増加すると見込まれます。

### ■ 公立小中学校児童・生徒数の推計

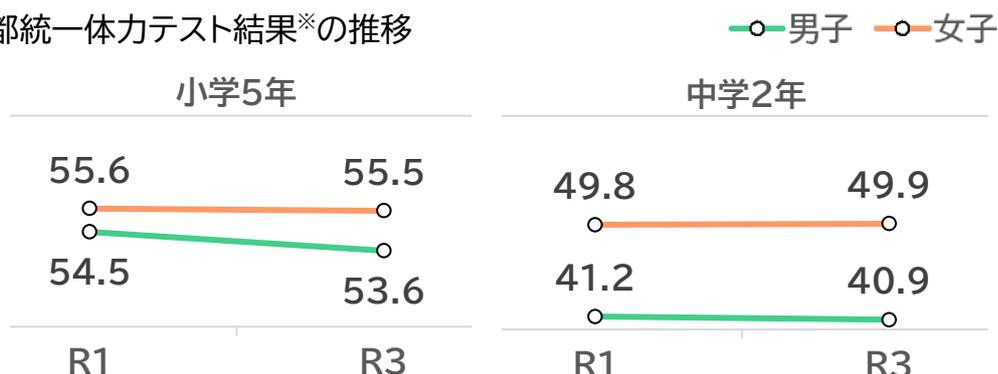


(出典) 令和3年度 教育人口等推計報告書(東京都教育委員会)

### (3) 新型コロナウイルス感染症拡大前後の小中学生の体力・運動習慣の変化

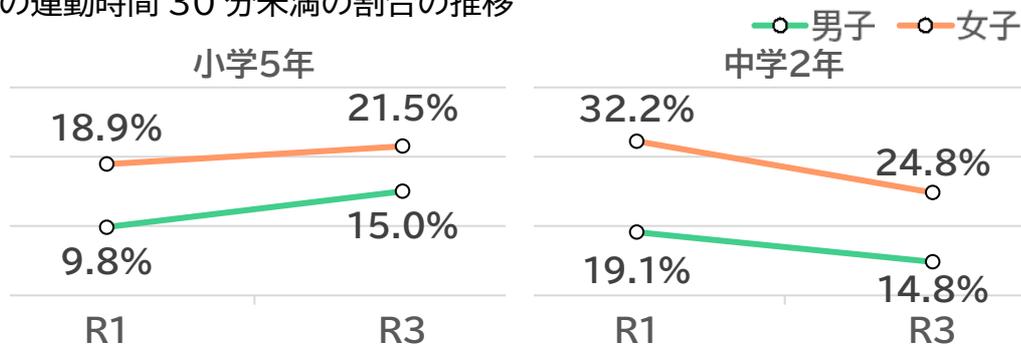
- 感染拡大前である令和元年度と比較して、感染拡大後の令和3年度の結果は横ばい、あるいは微減となっています。
- 1日の運動時間が30分未満の割合は、感染拡大前である令和元年度と比較して、小学5年生で割合が高くなっています。
- 運動部の所属割合は中学2年の女子では増加していますが、小学5年では男女とも減少しており、全体的には減少傾向にあります。

#### ■ 東京都統一体力テスト結果※の推移

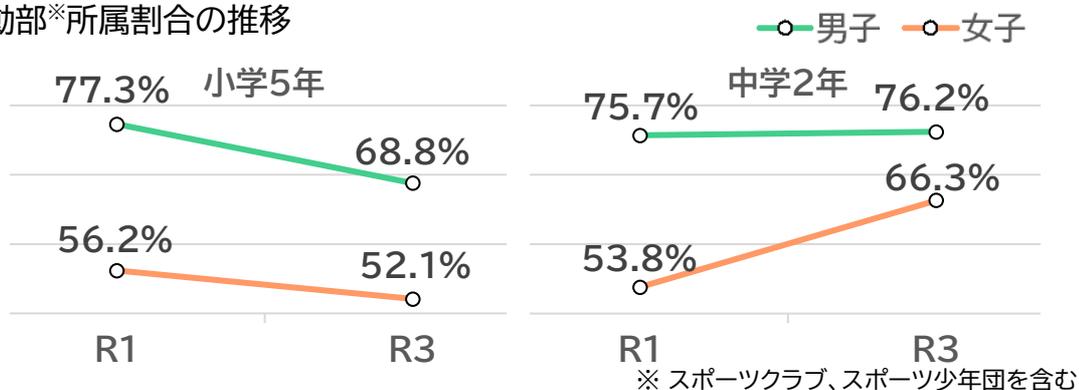


※ 8種目で実施(握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、持久走 or 20m シャトルラン、50m 走、立ち幅跳び、ソフトボール投げ or ハンドボール投げ)  
 ※ 各種目、記録に応じて10段階で評価(8種目合計80点満点)

#### ■ 1日の運動時間 30分未満の割合の推移



#### ■ 運動部※所属割合の推移

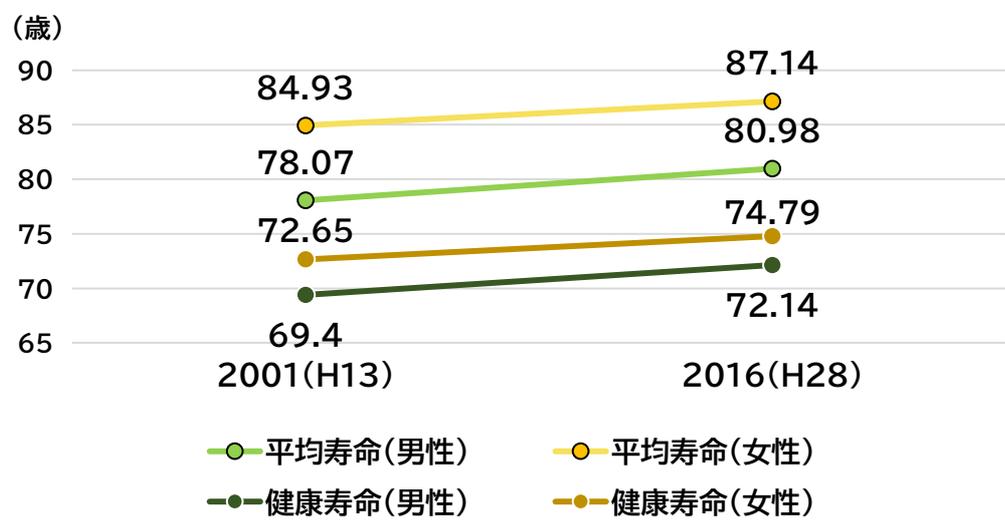


(出典) 令和3年度東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査

## (4) 健康状態

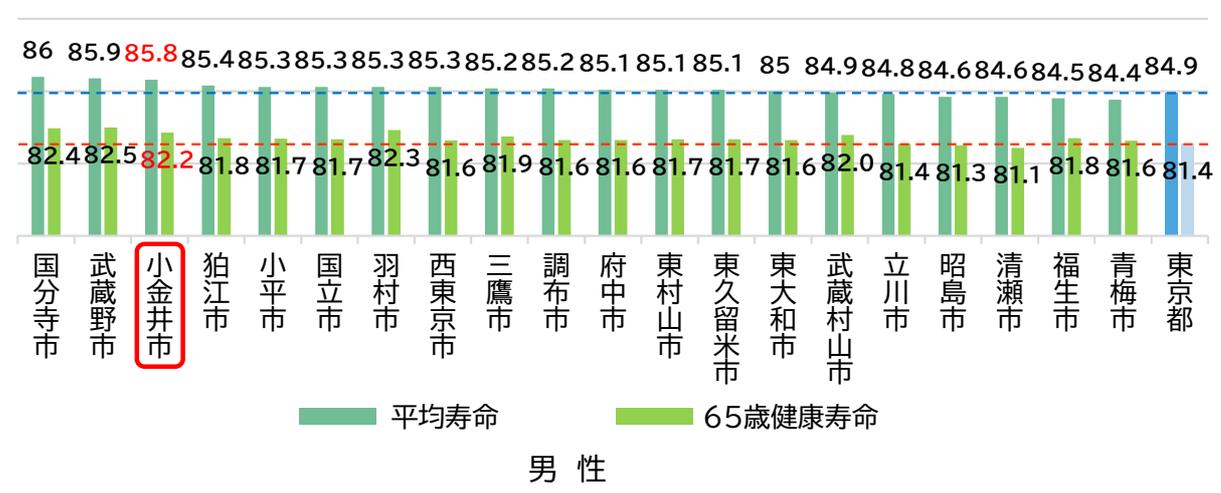
- 日本人の平均寿命は男性で80.98年、女性で87.14年となっており、年々平均寿命は延びています。要因として医療の発展が大きく影響していることが考えられますが、健康でいきいきとした生活を送ることができなければ、将来への不安は大きくなることと予想されます。
- 小金井市の平均寿命は男性(85.8歳)、女性(90.3歳)ともに東京都の数値を上回っている状況です。また、高齢者が要支援認定\*を受けるまでの平均的年齢を「健康寿命」としてみると、男女ともに都の平均値を超えており、元気な高齢者が多い地域であることが分かります。「健康寿命」について、平均寿命との差を小さくできるよう、健康を意識した生活を送ってもらう必要があります。

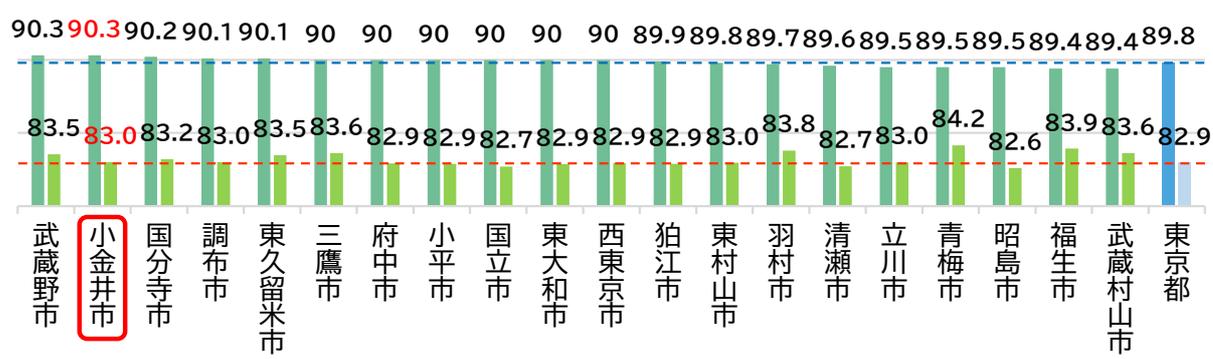
### 平均寿命と健康寿命の推移



(出典) 令和2年度厚生労働白書

### 小金井市及び周辺都市の平均寿命・65歳健康寿命\*





女性

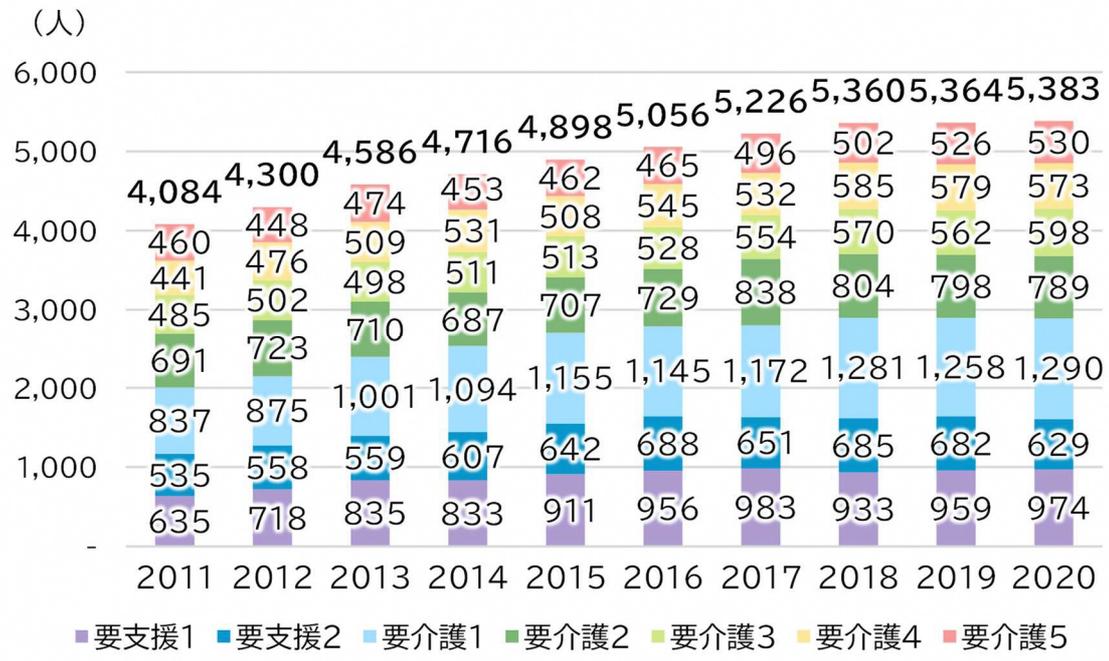
(出典) 令和2年 都内各区市町村の65歳健康寿命(東京都福祉保健局)

※「65歳健康寿命」は、65歳以上の方が支援・介護を必要とせず、健康で日常生活を支障なく送ることができる寿命のこと。

(5) 要介護認定者

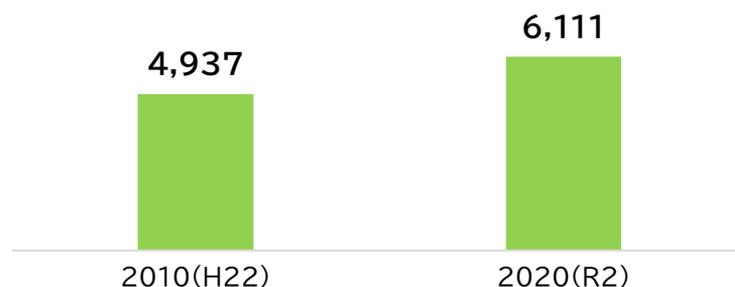
- 介護保険の要介護認定を受けた要介護認定者数は毎年増加しています。特に要支援1～要介護1の軽度の認定者数が特に増加しています。
- 65歳以上の高齢者で、ひとり暮らしの方も増加しています。

■要介護等認定者数の推移



(出典) 介護保険事業状況報告 年報(厚生労働省)

## ■65歳以上単独世帯(ひとり暮らし)人口の推移

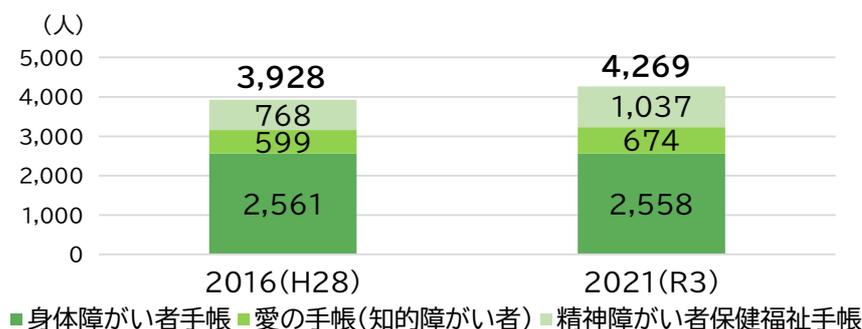


(出典) 国勢調査

### (6) 障がいのある人

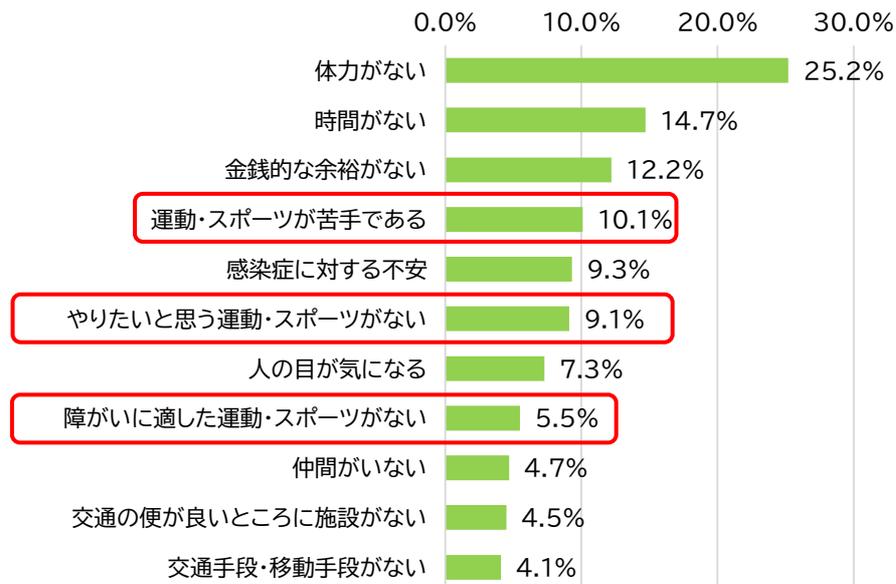
- 市内の障がいのある人は増加傾向にあり、令和3年現在、各種障がい者手帳の所持者数は合計で4,269人となっています。障がいの種類別にみると、特に精神障がい者保健福祉手帳の所持者数が増加しています。
- 国の調査では、障がい者が運動・スポーツを実施する上での障壁として「体力」「時間」「金銭的な余裕」という障がい者側の障壁のほか、「運動・スポーツが苦手である」「やりたいと思う運動・スポーツがない」「障がいに適した運動・スポーツがない」といった環境面での障壁が挙げられています。
- また小金井市では、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の開催を契機に、パラスポーツ体験会等様々な障がい者スポーツの機運醸成に向けた取組を実施してきています。

### ■各種障がい者手帳の所持者数



(出典) 小金井市事務報告書 (各年4月1日現在)

## ■運動・スポーツを実施する上での障壁



(出典) 令和3年度「障害者のスポーツ参加促進に関する調査研究」(スポーツ庁) 速報値

## ■東京2020パラリンピック競技大会に向けた機運醸成の取組

(小金井桜まつりにおける車椅子バスケットボール、ブラインドサッカー体験)



(スポーツフェスティバルにおけるボッチャ体験)(市民まつりにおけるパラパワーリフティング体験)



(車いす卓球 吉田信一氏による講演会)(東中学校における車いすバスケットボール体験)



## (7) スポーツ活動団体、協会・支援団体

### ① 黄金井倶楽部

- 「いつでも・どこでも・だれでも・いつまでも」運動・スポーツに親しめることを目指し、多世代（子どもから高齢者まで）、多種目（様々な運動・スポーツを愛好する人々が）、多志向（初心者から上級者までそれぞれの志向・レベルに合わせて参加できる）に活動する、総合型地域スポーツクラブとして、平成18年に設立されています。

黄金井倶楽部 HP



#### ■ スポーツフェスティバル



#### ■ 野川駅伝大会



### ② 小金井市体育協会

- 小金井市における体育運動を振興して市民の体力の向上とスポーツ精神の涵養を図り、地域の社会文化の向上発展に寄与することを目的としています。
- 「シニアスポーツフェスティバル」「市民体育祭」等のスポーツイベントの開催のほか、ジュニア育成、スポーツ少年団活動の推進、シニアスポーツ振興等に取り組んでいます。
- また、協会には35の協会、連盟等の競技団体やスポーツ少年団が加盟し、活動しています。

小金井市体育協会 HP



#### ■ シニアスポーツフェスティバル



#### ■ 市民体育祭



### ③ 小金井市スポーツ推進委員

- 運動・スポーツ推進のための事業の実施に係る連絡調整、実技指導、その他運動・スポーツに関する指導及び助言を行う小金井市教育委員会が委嘱する非常勤特別職の地方公務員です。
- 「土曜スポーツクラブ」「ボッチャ教室」「こがねいボッチャ大会」等、様々なスポーツの指導や普及啓発を行うとともに、「ニュースポーツ出前教室」等、地域のスポーツ活動の支援や日々の各種スポーツイベントへの協力等、幅広い活動を行っています。

小金井市スポーツ  
推進委員 HP(小金井市 HP)



#### ■ 土曜スポーツクラブ



写 真

#### ■ こがねいボッチャ大会



写 真

## (8) トップチーム・アスリート

- 市内に拠点を置く日本郵政グループ女子陸上部のほか、大学や在住者からオリンピック・パラリンピック等の国際大会に出場する多くのトップアスリートが存在します。
- また、小金井市はサッカートップチーム「FC 東京」の株主となっており、年1回、FC 東京の公式試合で行われる「小金井の日」や職員がユニフォーム等を身に付けて業務にあたる「ユニフォーム着用デー」等の応援企画を実施しているほか、選手らによる小学校訪問等の交流が行われています。

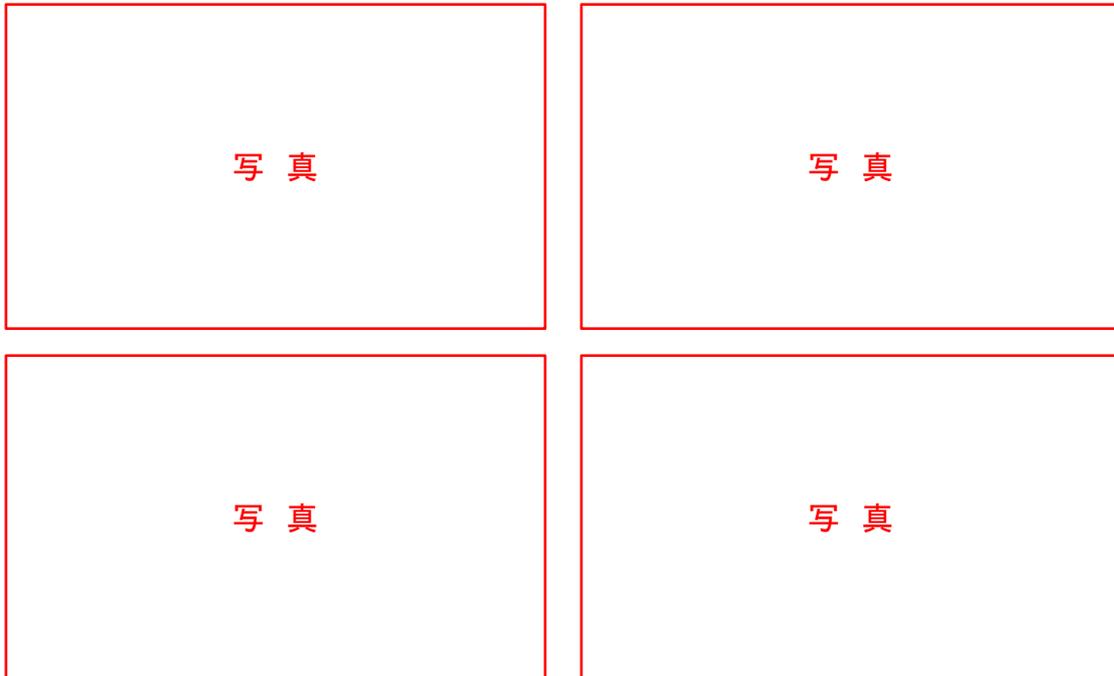
小金井市ゆかりのアスリートについて  
(小金井市 HP)



### ■ 東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会出場者による表敬訪問



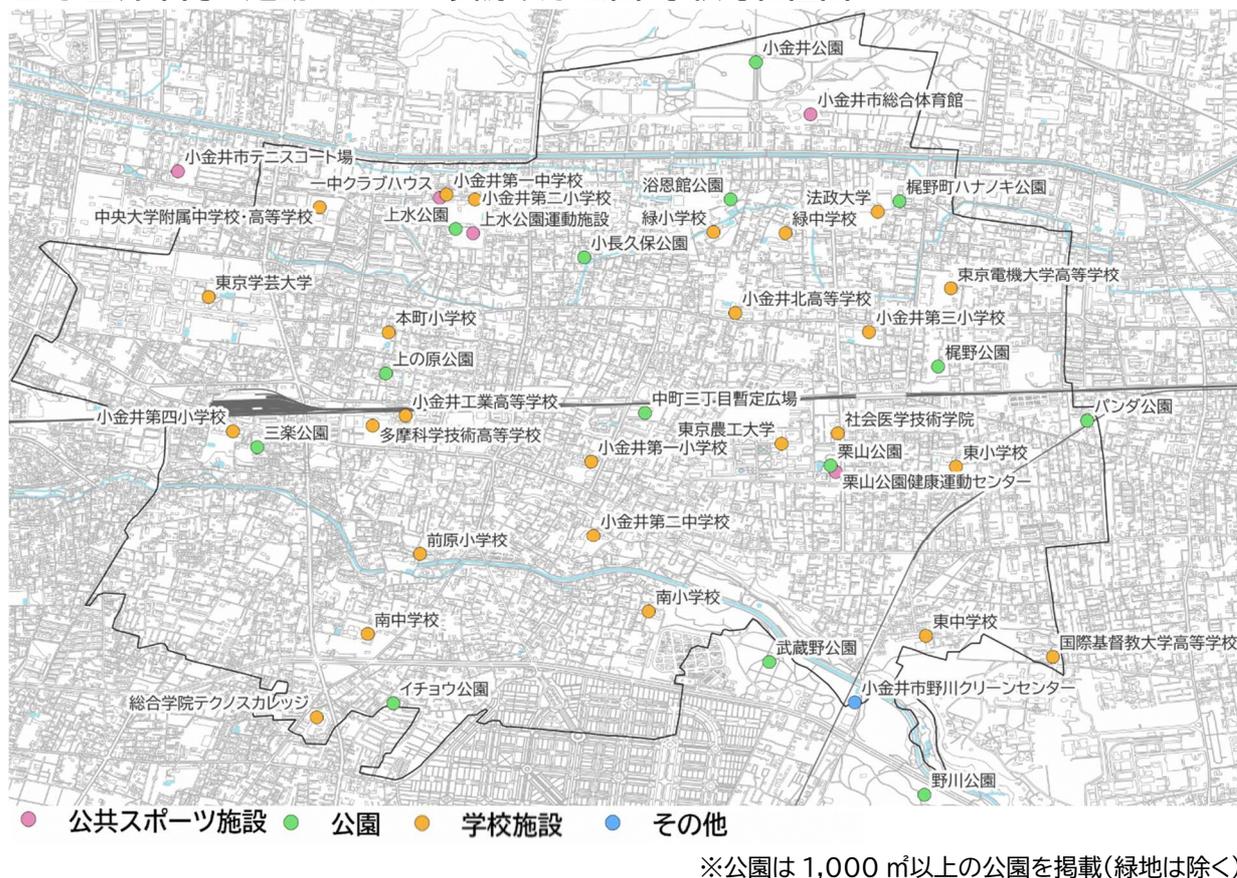
### ■ FC 東京との交流、応援企画



## (9) 市の運動・スポーツ資源

- 公共スポーツ施設として、小金井市総合体育館、栗山公園健康運動センター、上水公園運動施設、小金井市テニスコート場、一中クラブハウスが存在しています。
- 学校施設では、小中学校で個人利用開放（4校・4種目）や校庭開放を実施しているほか、民間施設でも総合学院テクノスカレッジ体育館の開放を行っています。
- 公園は3つの都立公園（小金井公園、野川公園、武蔵野公園）のほか、市が管理する公園等があります。
- 小金井市野川クリーンセンターでは、災害廃棄物の一時保管場所が平時はバスケットコートとして利用できるようになっています。

### ■ 小金井市内の運動・スポーツ資源及び公園・学校等位置図



## (10) 運動・スポーツに関する市民の実施状況、関心等

- 市民の運動・スポーツに関する意識や、市の運動・スポーツ施設・事業に対する認知度・意見等を把握し、本計画策定のための基礎資料とすることを目的にアンケート調査を実施しました。

### ■ アンケート調査概要

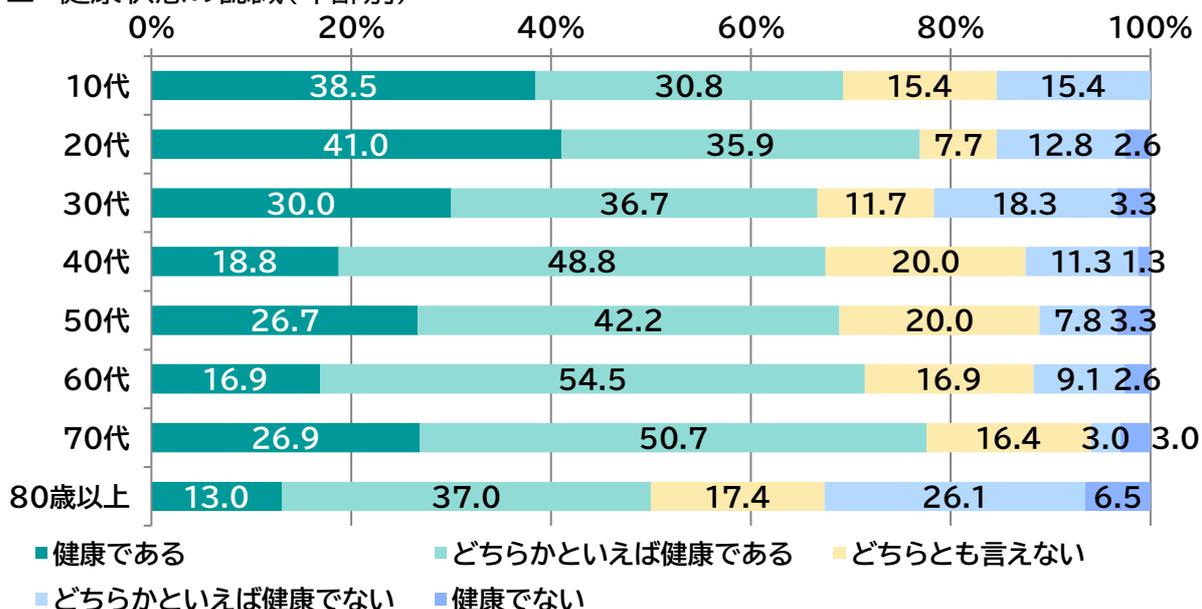
調査対象者	小金井市内在住の16歳以上市民2,000名（無作為抽出）
調査期間	令和4年6月16日（木）～令和4年7月4日（月）
調査方法	郵送調査（郵送配布・郵送回収）
回答状況	482件（回収率：24.1%）

※ 参考調査として「16歳以上の市民」「中学生」「小学生」を対象としたweb調査も実施しています。

### ① 健康状態の認識

80歳以上を除いて、「健康である」「どちらかといえば健康である」と認識している割合は70%前後と高くなっています。

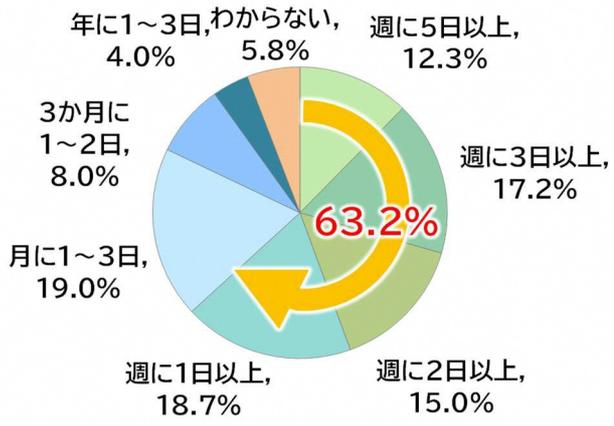
### ■ 健康状態の認識(年齢別)



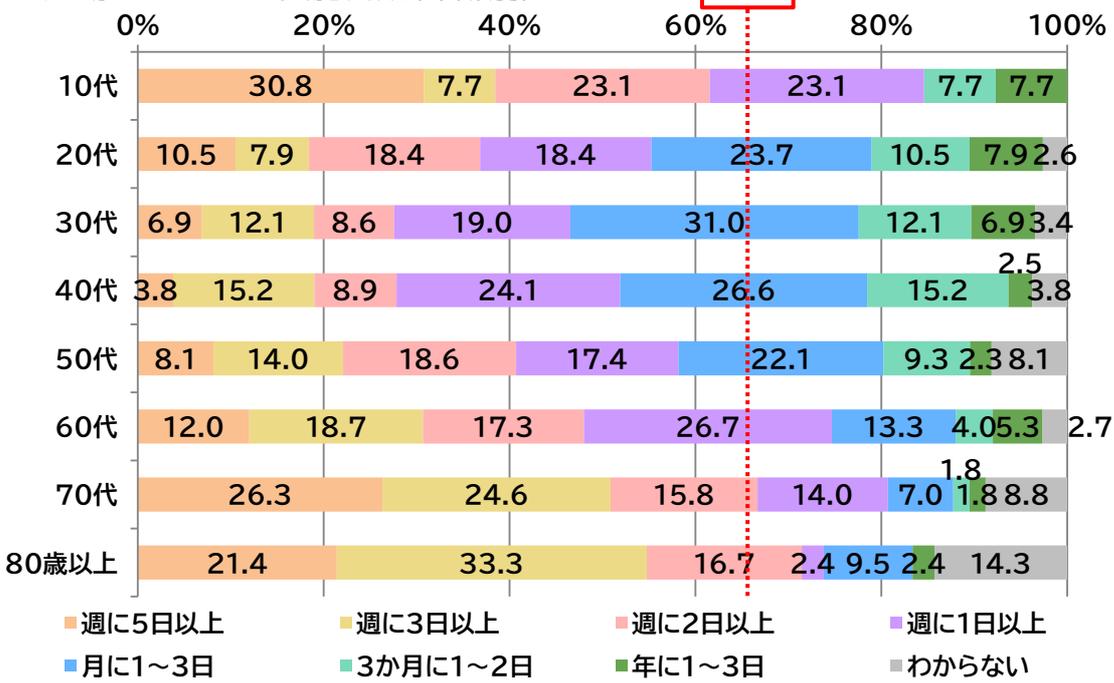
② 運動・スポーツの実施状況

「週に1日以上」運動している方は、回答者の63.2%となり、前推進計画策定時の調査結果（59.4%）から増加しました。  
 年齢別にみると、「20～50代」以外は、前推進計画の成果目標である「週1回以上の運動・スポーツ実施率65%」を上回っています。  
 実施している運動・スポーツは「ウォーキング、ランニング、ジョギング」「体操」が突出しています。

■ 運動・スポーツの実施日数



■ 運動・スポーツの実施日数(年齢別)



■ 実施している運動・スポーツ

ウォーキング、ランニング、ジョギング	74.9%
体操	40.0%
サイクリング、モータースポーツ、サイクルスポーツ	14.5%
登山、キャンプ、オートキャンプ、ハイキング、オリエンテーリング	14.1%
室内運動器具を使ってする運動	12.7%
ラケットスポーツ	11.0%
水泳	10.4%

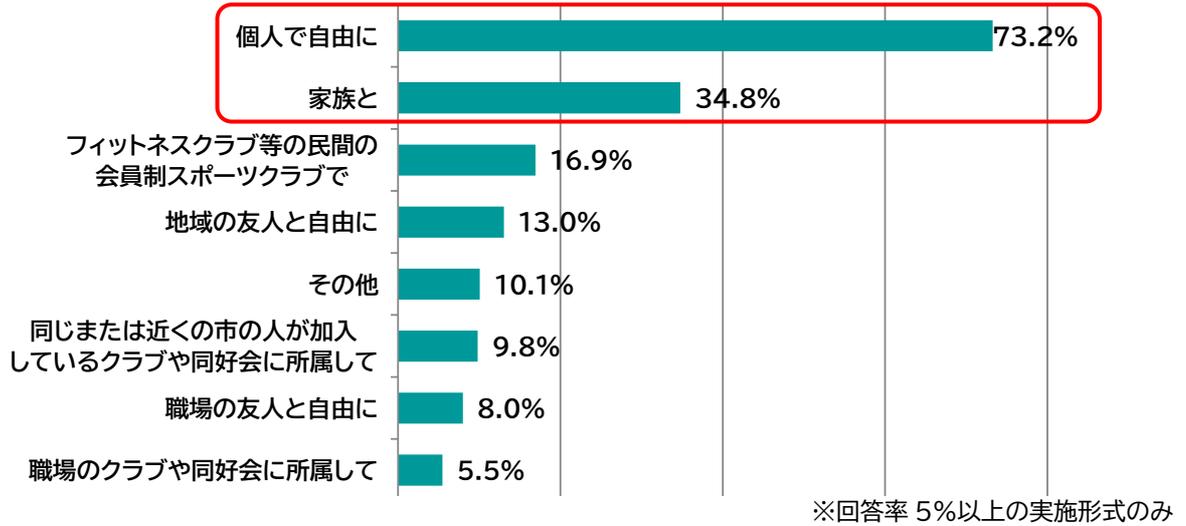
※回答率10%以上の運動・スポーツのみ

### ③ 運動・スポーツの実施形式

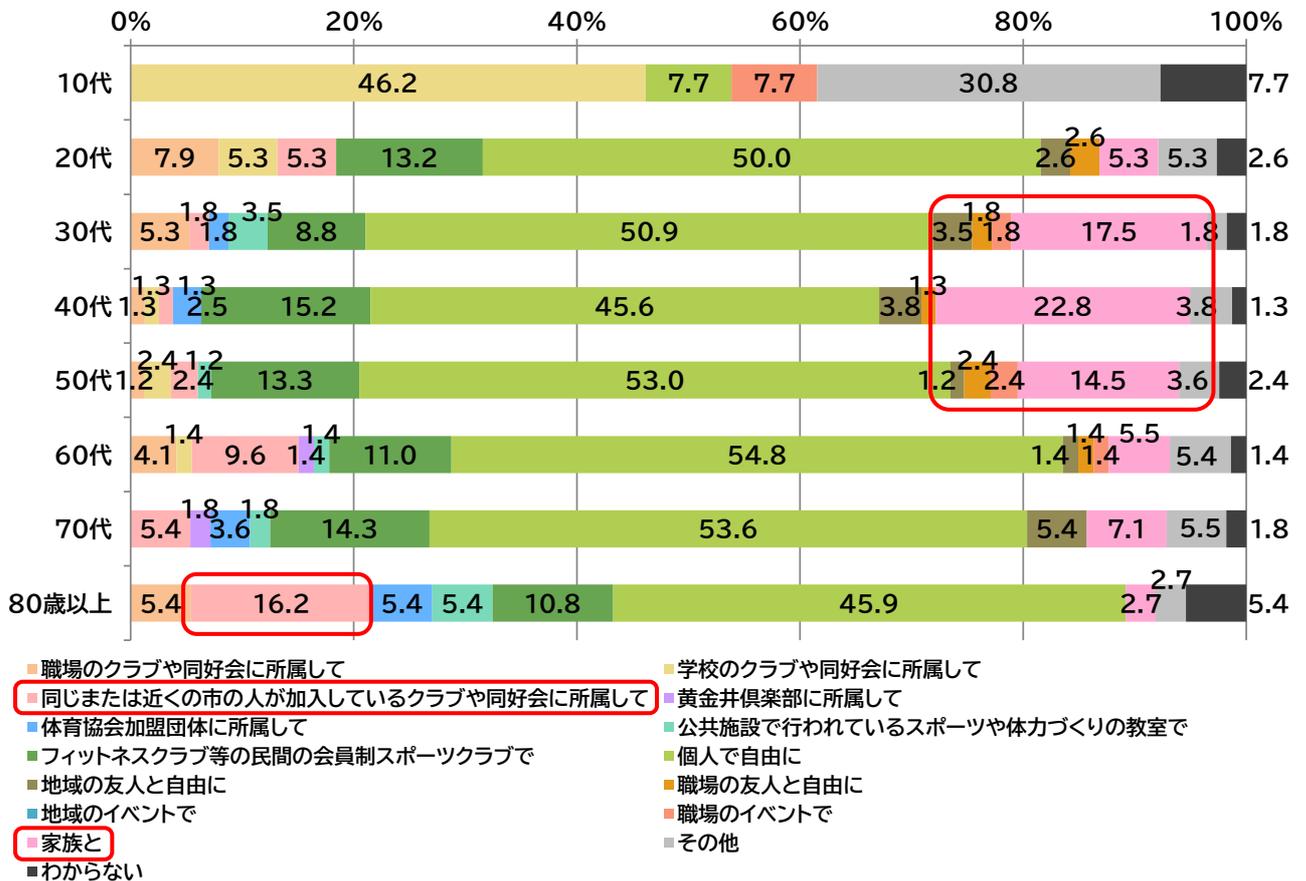
「個人で自由に」運動している方（73.2%）「家族と」運動している方（34.8%）が突出しています。

年齢別に見ると、30～50代では「家族と」運動している方の割合が高く、80歳以上では「同じまたは近くの市の人が加入しているクラブや同好会に所属して」運動している方の割合が高くなっています。

#### ■ 運動・スポーツの実施形式



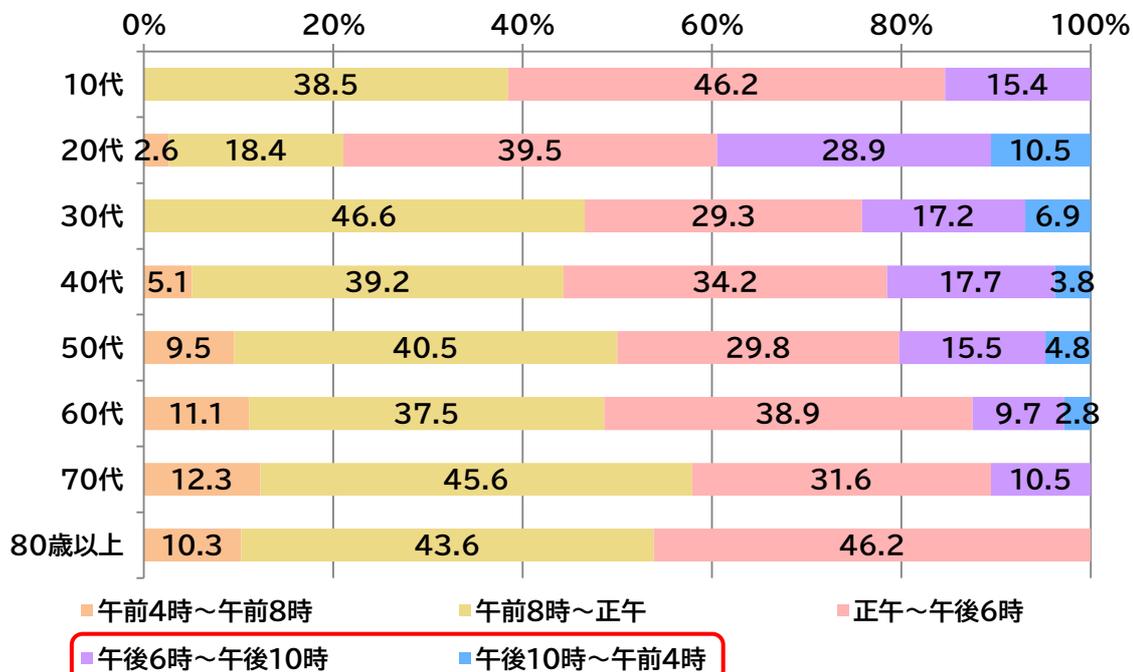
#### ■ 運動・スポーツの実施形式(年齢別)



④ 運動・スポーツの実施時間

「週に1日以上」運動している割合が比較的低い「20～50代」は「午後6時以降」に運動している方の割合が高くなっています。

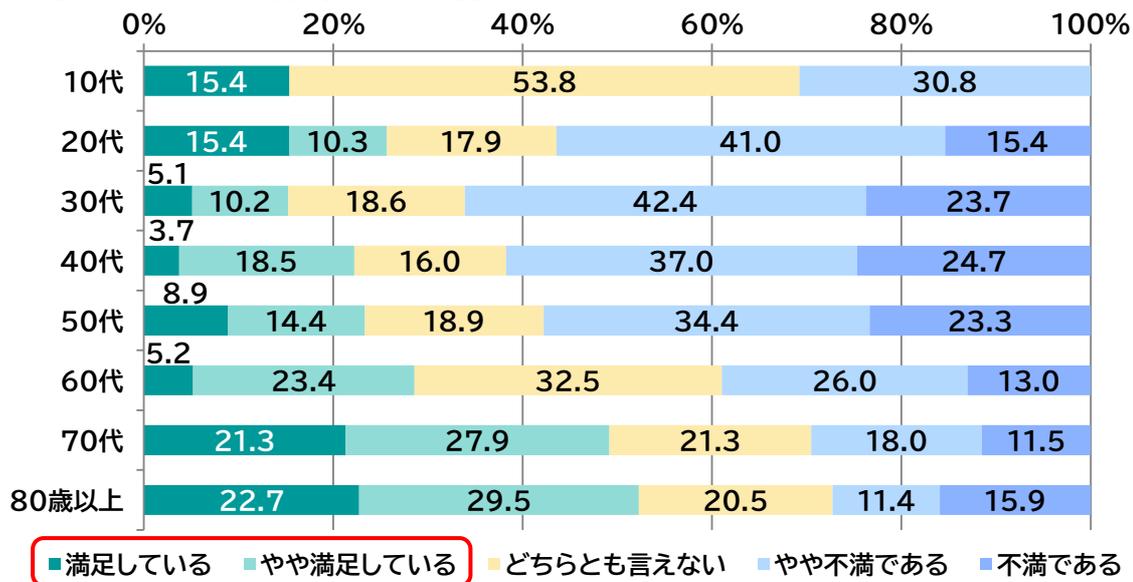
■ 運動・スポーツの実施時間(年齢別)



⑤ 運動・スポーツ実施状況への満足度

若い世代ほど「満足している」「やや満足している」割合が低くなっています。

■ 運動・スポーツの実施時間(年齢別)

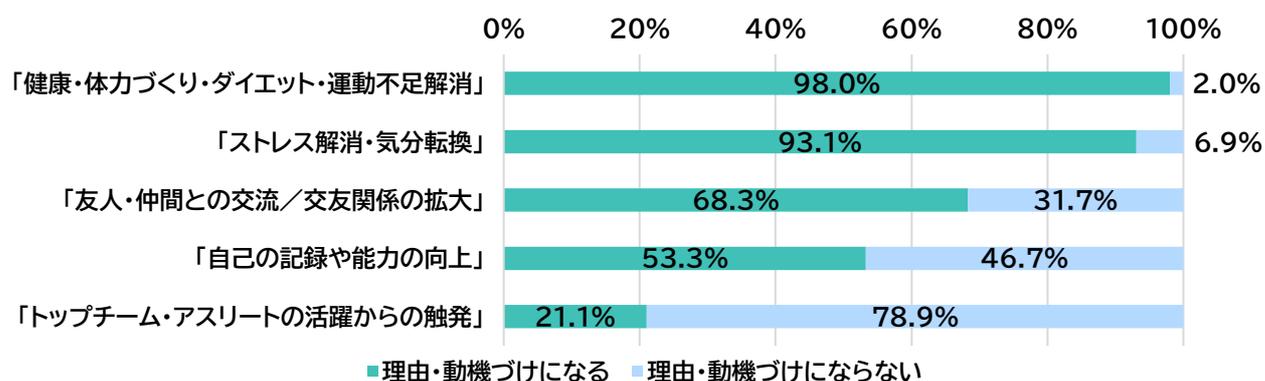


## ⑥ 運動・スポーツの実施理由・動機

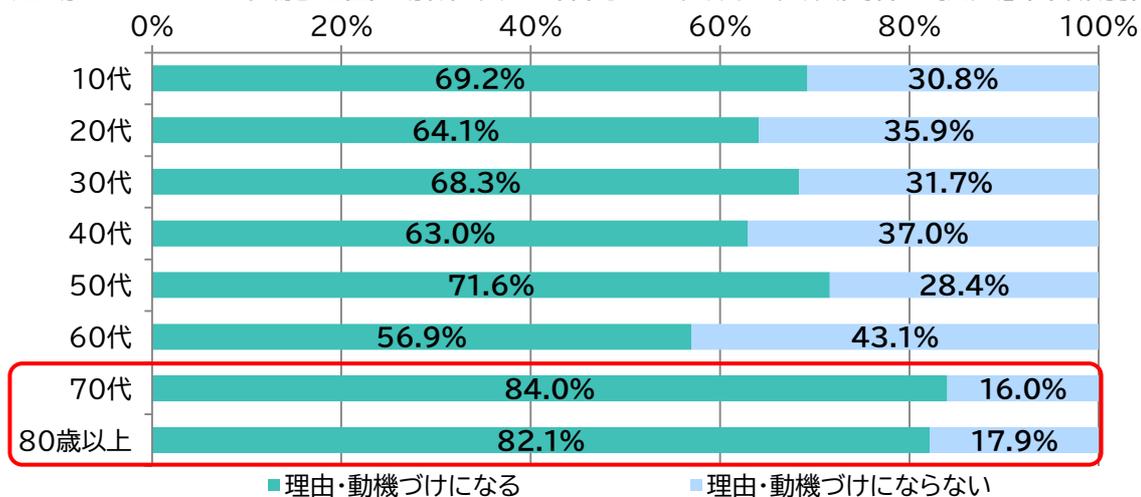
「健康・体力づくり・ダイエット・運動不足解消」「ストレス解消・気分転換」はほとんどの方の運動・スポーツの実施理由・動機となっています。

「友人・仲間との交流／交友関係の拡大」は特に高齢者において運動・スポーツの実施理由・動機となっています。

### ■ 運動・スポーツの実施理由・動機

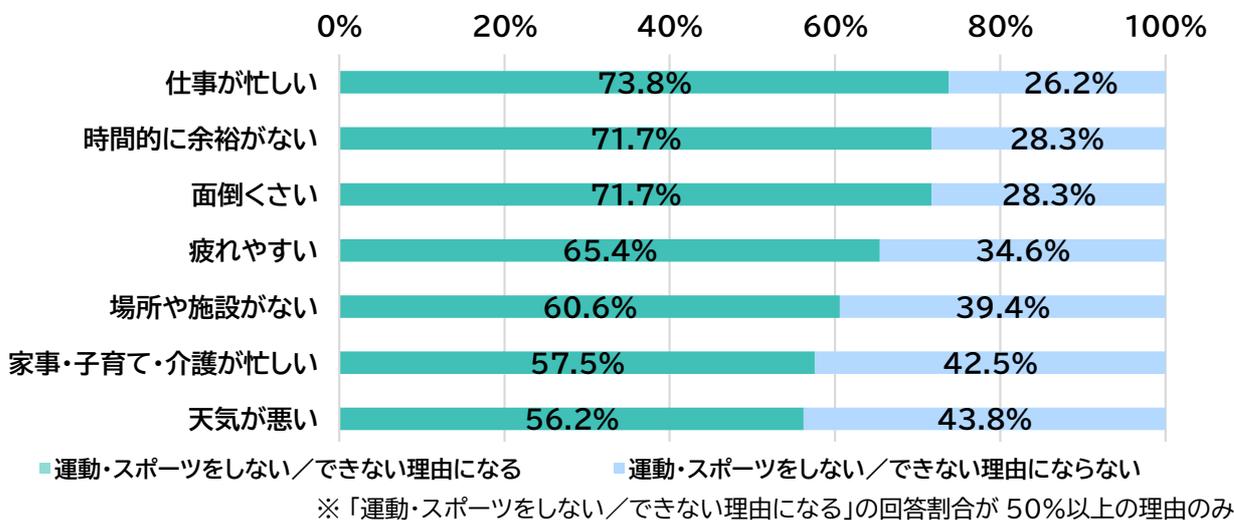


### ■ 運動・スポーツの実施理由・動機「友人・仲間との交流／交友関係の拡大」(年齢別)



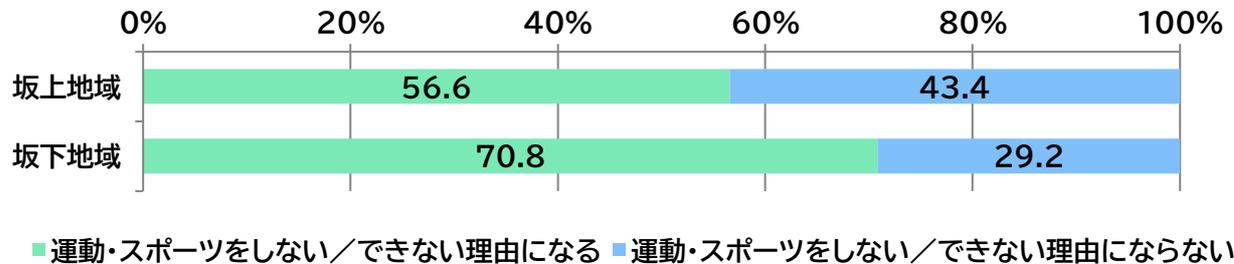
⑥ 運動・スポーツをしない／できない理由

「忙しい」「余裕がない」「面倒くさい」「疲れやすい」といった回答者の事情と、「場所や施設がない」という環境が主に運動・スポーツをしない／できない理由として挙げられています。



「場所や施設がない」において、小金井市では公共スポーツ施設が野川の北側にあたる「坂上地域」に多いという特性があるため、野川の南側にあたる「坂下地域」では「場所や施設がない」の回答割合が高くなっています。

■ 地域別、「場所や施設がない」が運動・スポーツをしない／できない理由となる割合

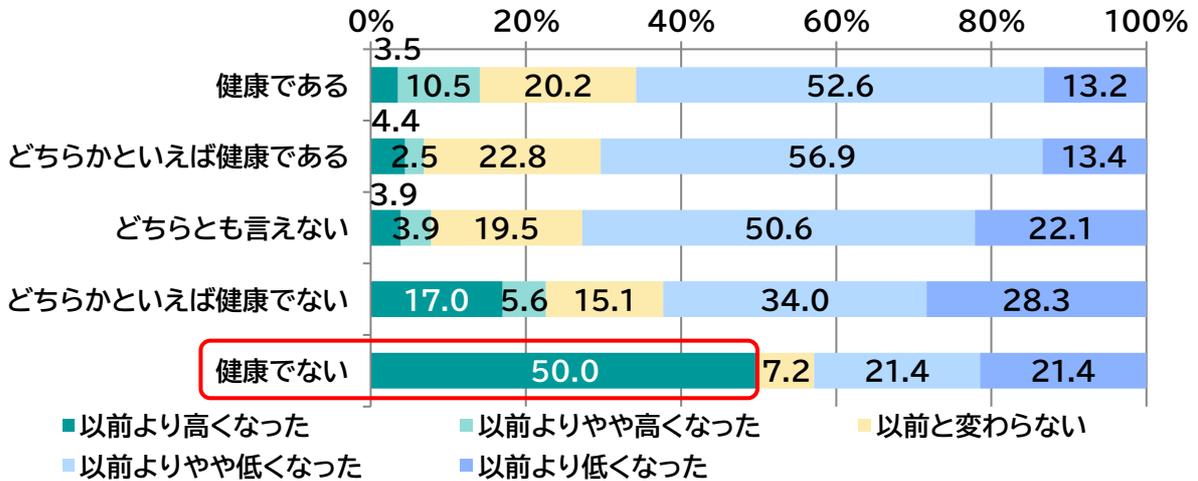


※「坂上地域」「坂下地域」について  
 市の南側、野川の北側あたりに存在する「国分寺崖線」に対して、北側が「坂上地域」、南側が「坂下地域」となる。各地域は、以下の町で構成すると定義した。  
 【坂上地域】東町、梶野町、関野町、緑町、中町、本町、桜町、貫井北町  
 【坂下地域】前原町、貫井南町

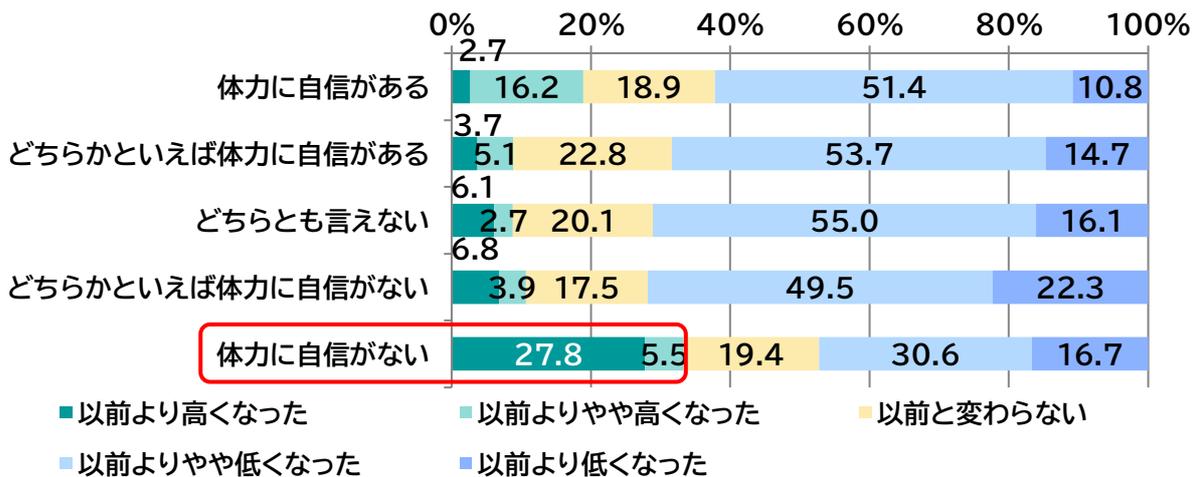
⑦ 新型コロナウイルス感染症が運動・スポーツ習慣に与えた影響

自身を「健康でない」「体力に自信がない」「運動不足」と認識している回答者は「実施する意欲」が高くなった、と回答しています。

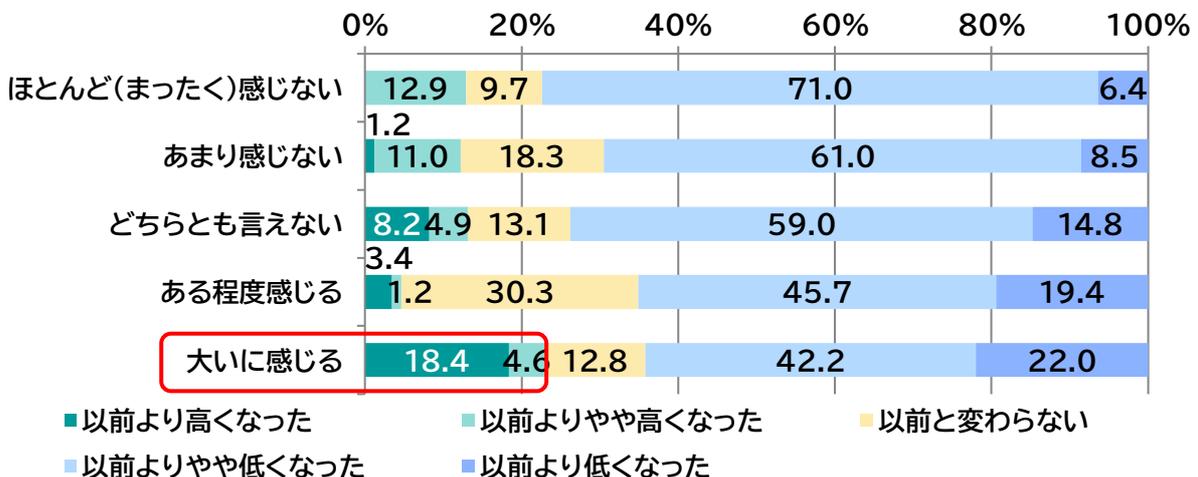
■ 健康状態への認識別、運動・スポーツを実施する意欲に与えた影響



■ 体力への認識別、運動・スポーツを実施する意欲に与えた影響



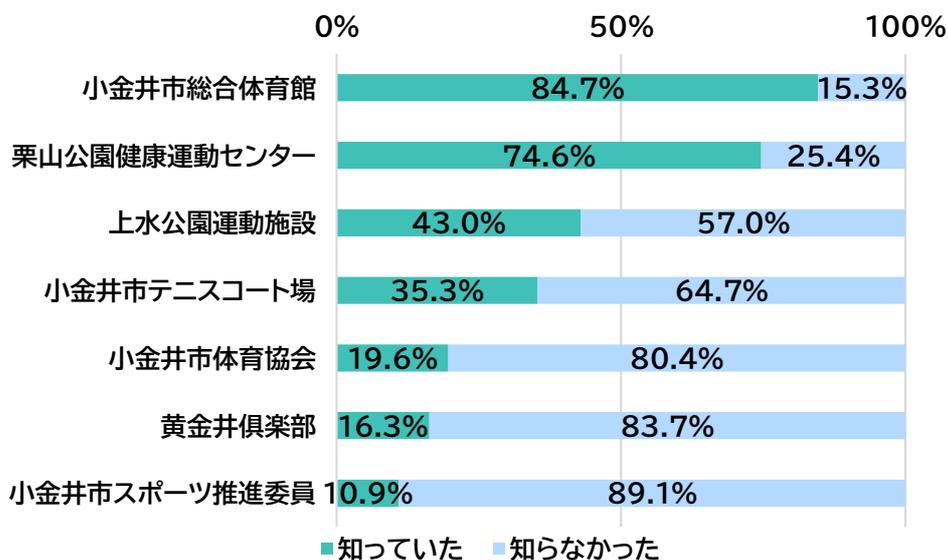
■ 運動不足への認識別、運動・スポーツを実施する意欲に与えた影響



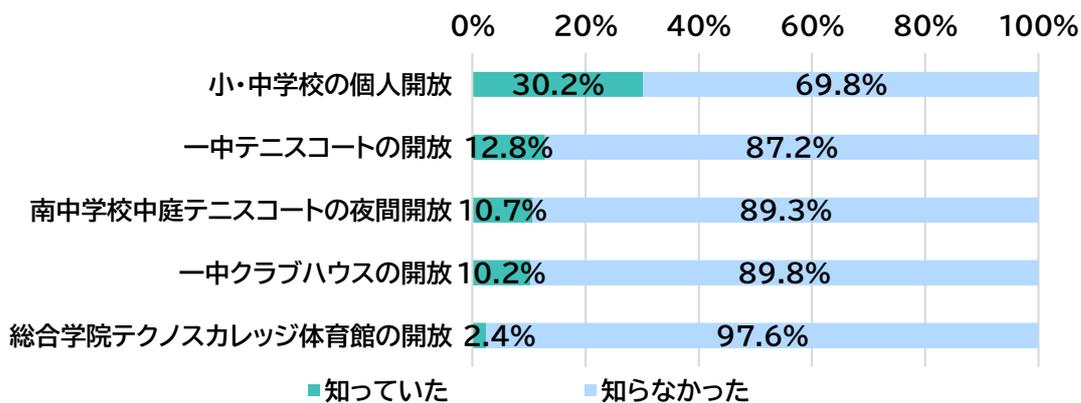
⑧ 小金井市の運動・スポーツ関連事業の認知度

多くの施設、事業で認知度が低いという結果となりました。

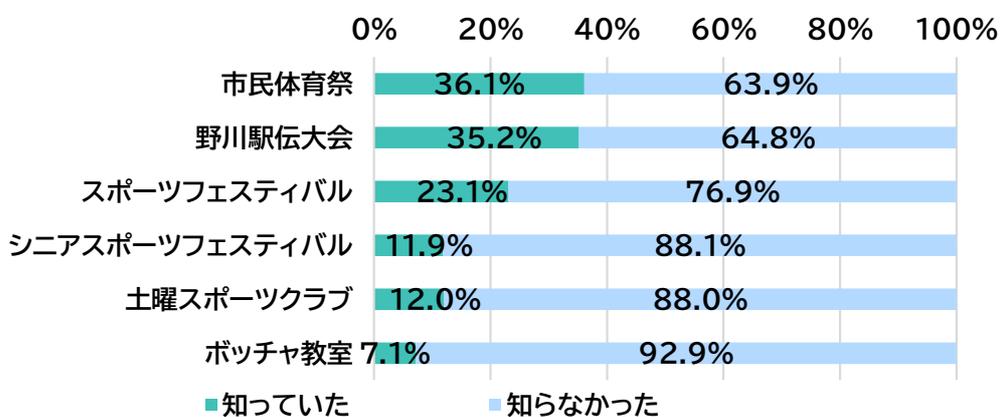
■ 市内のスポーツ施設・組織の認知度



■ 施設開放の取組の認知度

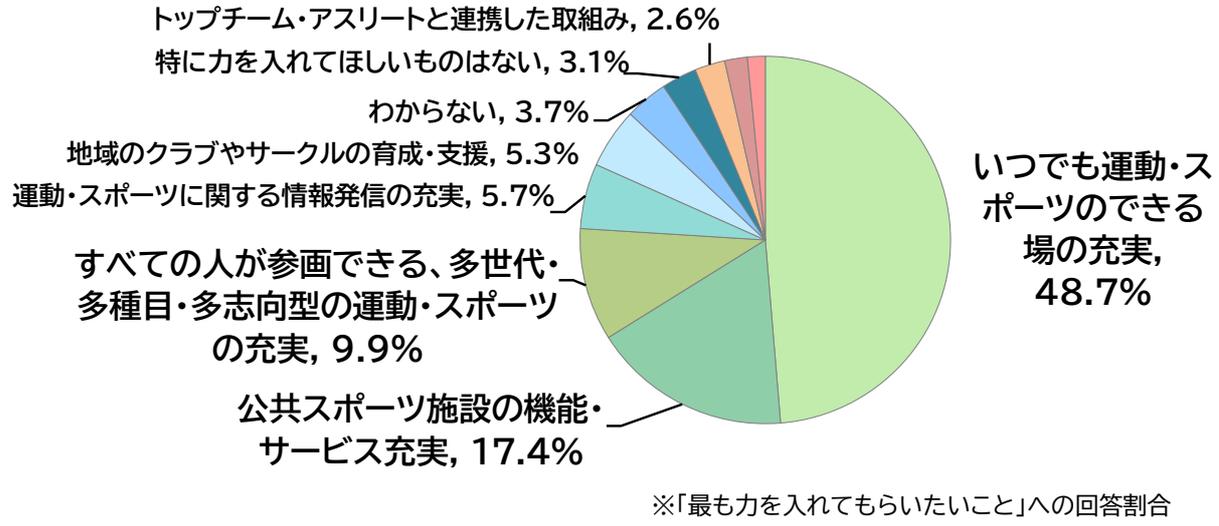


■ スポーツ事業の認知度



⑨ 小金井市の運動・スポーツ振興への期待や要望

「いつでも運動・スポーツのできる場の充実」が全体の半数の回答を得ました。次いで「公共スポーツ施設の機能・サービス充実」「すべての人が参画できる、多世代・多種目・多志向型の運動・スポーツの充実」で全体の7割超を占めています。



# 第3章 計画の基本的な考え方

## 1 第2次推進計画改定の視点

第2次推進計画の改定は、国や都の動向、小金井市基本構想の将来像、アンケート調査結果等を踏まえ、一人ひとりが自分らしく生きることができるまちを目指し、「楽しさ」や「喜び」に根源を持つ、心身の健康等のために自発的に行われる身体活動を広く運動・スポーツと捉え、さまざまな主体の参加と協働により小金井市の特徴を活かした運動・スポーツの推進が重要という認識のもと、以下の4つの基本的な考え方で行います。

① 前推進計画の基本理念・基本目標の方向性を継続

前推進計画において成果目標とした「週に1回以上スポーツを実施した市民の割合」については、策定時の59.4%から63.2%と向上しましたが、目標値の65%には到達していない状況であることから、前推進計画の基本理念・基本目標の方向性を継続し、運動・スポーツを実施する市民のさらなる増加を推進します。

市民の運動・スポーツ推進にあたっては、今後しばらく増加する見込みの「子ども」や、運動・スポーツの実施状況・満足度が比較的低い「働き盛り・子育て世代」、介護・支援を受けずにいきいきと生活できる市民が増えることが望まれる「高齢者」「障がい者」等、市民の置かれる多様な状況・ニーズを十分に踏まえ検討します。

② 運動・スポーツの場・機会の充実を、市の強み・資源を最大限活用して推進

国際大会等に出場する多くのトップアスリートや市民との様々な交流に取り組んでいるFC東京、学校(小中学校、高校、大学等)の存在、地域の豊かなコミュニティや公園等の緑、水辺の自然環境といった、市の強み・資源を最大限活用した運動・スポーツの場・機会の充実を図ります。

### ③ 情報発信の強化

市民アンケートにおいて、市が現在取り組んでいる運動・スポーツ事業への認知度が低いことが明らかとなりました。そのため、運動・スポーツの場・機会の充実にあわせて、実施する取組や利用方法等への認知度・理解度を高める情報発信を強化し、市民の運動・スポーツの実施へとつなげます。

### ④ 公民連携・庁内連携で推進

みんなで進めるまちづくり（参加と協働）の推進の観点および、市の財政的な制約や今後さらに老朽化する公共スポーツ施設等への対応の必要性から、企業等との公民連携、健康福祉や学校教育といった庁内での連携を推進します。

## 2 基本理念

# 豊かな生涯を運動・スポーツとともに

小金井市には、競技スポーツや日常的に運動・スポーツを行っている方から、あまり得意ではない方、仕事や子育てに忙しい若い世代、障がいを抱える方、人生100年時代が到来する高齢者の方等、様々な方がいます。こういった方に合うように運動・スポーツを幅広いものとして捉え、あらゆる方の暮らしにさまざまな形で運動・スポーツが取り入れられている環境を目指します。

こうした暮らしを通じて、健康づくりやコミュニティの醸成が進み、持続可能で、楽しく、元気な地域が広がっていくことを目指します。

### 3 基本方針

#### (基本方針1) 誰もが親しめる運動・スポーツ活動の推進

子どもにおいては、部活動の地域移行が検討され、働き盛り・子育て世代では新型コロナウイルス感染症によるリモートワークの導入等、働き方の変化が生じています。高齢者は他の世代と比較して「友人・仲間との交流／交友関係の拡大」が運動・スポーツの実施理由・動機となる傾向にあり、障がい者では東京2020パラリンピック競技大会をきっかけに、障がい者の運動・スポーツへの関心が高まっています。

このように、幼児期から高齢期におけるライフステージの違い、また、障がいの有無等によって、運動・スポーツ実施における状況、期待すること(健康、気分転換、競技力向上等)は様々です。市民一人ひとりを尊重し、市民が主体的に、生涯を通じて運動・スポーツを楽しむことができる環境づくりに努めます。また、スポーツ指導員の人材育成も図ります。

#### (基本方針2) 運動・スポーツを通じた健康づくり

周辺市よりも平均寿命が上回る小金井市においては、生活習慣病や介護・支援を予防し、健康を保持・増進することは、健康寿命の延伸につながり、生きがいを持った暮らしにつながります。健康・福祉事業等とも連携し、日頃から定期的に運動・スポーツをする習慣づけを図ります。

#### (基本方針3) 運動・スポーツ環境の充実

運動・スポーツは、人と人との交流等を促進し、地域の一体感や活力を醸成するものであり、人々がいきいきと暮らすことのできる、元気なまちづくりへとつながっていきます。小金井市には国際大会等に出場する多くのトップアスリートや市民との様々な交流に取り組んでいるFC東京、学校(小中学校、高校、大学等)、地域の豊かなコミュニティや公園等の緑、水辺等の自然環境といった強み・資源があり、それらの資源を活用していくことで、「だれでも、いつでも、どこでも」運動・スポーツ活動に親しめる環境づくりを推進していきます。

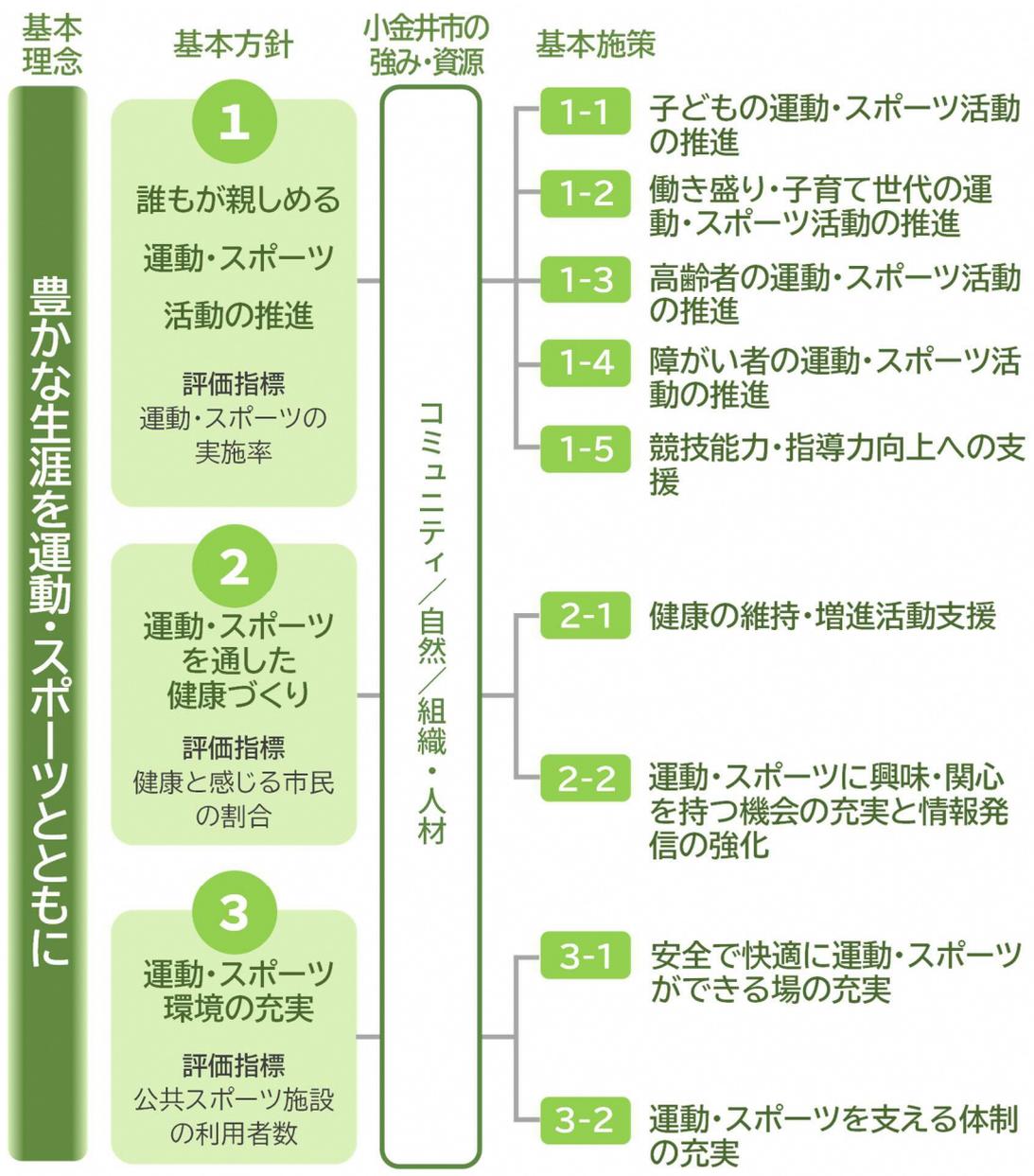
# 第4章 基本方針に基づく施策展開

## 施策体系

基本理念の実現に向け、基本方針ごとに以下の施策を展開します。

施策は、市民を中心とした地域の豊かな「コミュニティ」、公園や水辺等の「自然」、学校や企業等の「組織・人材」という、小金井市の強み・資源を最大限活用したものとすることで、本市で運動・スポーツをする「喜び」や「楽しみ」が感じられるようにし、本市への愛着、本市で暮らす魅力を育てていきます。

各基本方針には評価指標を設定して施策の効果を評価することで、施策の実効性を高めます。



## 基本方針1 誰もが親しめる運動・スポーツ活動の推進

運動・スポーツには、気軽に楽しめるものから、継続的な努力や鍛錬によって技術や能力の向上を図るもの、個人で行うものや団体で行うもの等、様々な種目があり、楽しみ方も様々です。

世代や性別の隔たりなく、市民の誰もが運動・スポーツをする習慣を持てるよう、気軽に参加できる機会を充実させるとともに、インクルーシブスポーツのように、年齢や障がいの有無に関わらず楽しめる機会の充実を図ります。

また、スポーツ活動団体や協会、トップチーム・アスリート等と連携し、様々な運動・スポーツに出会い、体験する機会の提供と、より専門的な技術指導や個人の特性に合わせた技術等の向上を支援します。



### 1-1 子どもの運動・スポーツ活動の推進

令和8年度の公立小中学校児童・生徒数は増加すると推計される等、小金井市内の子どもは当面増加が見込まれます。子どもにとって、運動・スポーツは基礎的な体力や、動きの発達の上昇のほか、人間関係やコミュニケーション能力が育まれる等、心身の発達にとっても効果的です。また、生涯にわたって健康を維持したり、何事にも積極的に取り組む意欲を育んだりする等、豊かな人生を送るための基盤づくりともなります。

そのため、得意・不得意に関わらず、運動・スポーツに触れる機会を提供し、健全な子どもが育つまちとしてPRできる魅力的な運動・スポーツ環境づくりを図ります。

#### 〈主な取組〉

#### 誰もが楽しめる運動・スポーツプログラムの実施

新型コロナウイルス感染症拡大前後では、子どもの運動機会の低下等により、体力や運動時間の減少が見られます。時間帯や日程(放課後、休日等)、ターゲット(未就学児、低学年等)等、子どものニーズを踏まえ、運動・スポーツに関心のある子どもたちがさらに運動・スポーツを楽しめる事業を実施するとともに、普段運動・スポーツをしていない子どもにも身体を動かすことの楽しさや運動・スポーツへの関心を与えられる教室や大会等のプログラムを行います。

## 中学校運動部活動の地域移行への対応

部活動以外の方法で運動・スポーツを実施する子どもが増える等、運動方法が多様化する中で、中学校運動部活動の地域移行を機会と捉え、子どもの望ましい成長を支援する、多様なニーズに合った運動・スポーツとの多様な関わり方の充実を地域全体で図ります。

これにより、子どもたちが運動・スポーツに継続して親しむことができる機会の確保を目指します。

### 参考事例 土曜スポーツクラブ

写 真

小中学生を対象に、土曜に開催されている運動・スポーツ教室です。無料、事前申込不要で参加でき、体育協会のスポーツ指導員やスポーツ推進委員の指導のもと、月替わりでいろいろなスポーツに挑戦できます。

令和4年度の実施状況

【会 場】総合体育館

【実施日時】土曜日（毎月第一土曜日を除く）9：30～11：30

### 参考事例 F C東京と連携した子ども向けの取組み

写 真

平成20年度から毎年、選手たちが小学校を訪問し、一緒に体を動かしたり、子どもたちからの質問に答えたりといった交流を行っています。

この他、子どもたちの体力やスポーツに楽しむ機会の向上等を焦点に、小学校中・高学年期の様々な動作習得の基礎となる多様な動きを体験できるよう作成された運動ドリル「あおあかドリル」を配布いただく等、様々な形で子どもが運動・スポーツに興味・関心を持ち、楽しむ機会づくりに取り組んでいます。

写 真

## 1-2 働き盛り・子育て世代の運動・スポーツ活動の推進

前推進計画の目標指標である「週1回以上の運動・スポーツ実施率65%以上」は、特に20～50代の実施率が低い状況にあります。20～50代は運動・スポーツ実施状況への満足度も低く、働き盛り・子育て世代の運動・スポーツの推進が求められます。

働き盛り・子育て世代は、仕事や育児で時間的・精神的な余裕が限られ、運動・スポーツの実施が困難な方が比較的多い年代です。様々な時間帯・場所で運動・スポーツを実施できる環境の充実を図るとともに、限られた時間の中で簡単に実施できる運動・スポーツの普及啓発を図ります。

### 〈主な取組〉

#### 働き盛り世代が家族で楽しめる運動・スポーツプログラムの実施

30～50代では、「家族と」運動・スポーツを実施する割合が高いことから、子どもだけでなく親も一緒に、または同じ場所で運動・スポーツができるプログラムや、働き盛り・子育て世代が参加しやすく楽しめる運動・スポーツ事業を実施します。

#### 参加しやすく楽しめる運動・スポーツプログラムの実施

20～50代は午後6時以降に運動・スポーツを実施する割合が比較的高いこと等を踏まえ、夜間や休日等、参加しやすい日程・時間帯に、初心者や初めて利用する方でも気軽に参加できる教室や大会等のプログラムを実施します。

### 参考事例 ジュニアサッカーフェスティバル

写 真

FC東京のコーチの指導のもと、サッカーを通して親子で体を動かせるイベントです。未就学児、小学生といった子どもの年齢にあわせた内容で実施されており、楽しい動きを取り入れた準備運動、投げたり受け止める等のボールを使った基本的な動き、ドリブルやシュート等、本格的なサッカーの動きが体験できます。

### 参考事例 親子健康教室



写 真

小金井市健康課が実施している健康教室の1つで、父親と小学生の親子を対象としています。  
教室では、父親へのメタボ予防講義、子どもへの歯みがきクイズ、親子一緒に楽しく体を動かせる「ふれあい」体操を実施しています。

### 参考事例 スポーツ個人開放校



写 真

市民の運動・スポーツ振興と体力づくりに寄与することを目的に、体育館等の市立学校体育施設を開放しています。

令和4年度の実施状況  
【緑 小】卓球（日曜午後）  
【前原小】剣道（水曜夜間）  
【本町小】バドミントン（日曜午後）  
【一 中】柔道（金曜夜間）

### 参考事例 親子体操教室（黄金井倶楽部）



写 真

おおむね2歳以上の子どもとその保護者を対象に、週に1回、1年間実施している体操教室です。子どもひとりひとりの「やりたい!」「できた!」を大切にして実施されています。

## 1-3 高齢者の運動・スポーツ活動の推進

市民の平均寿命は周辺市の中で比較的長いという特徴があります。その中で、市民の健康状態への認識は80代以降に低下しており、高齢者の運動・スポーツの推進は、自身の健康寿命の延伸のほか、介護や医療に要する費用の抑制、地域の活気あるコミュニティの実現等、様々な側面で効果的です。

そのため、持病や身体機能の低下といった、加齢に伴う心身の変化に関わらず、運動・スポーツを実施・継続できる環境づくりを図ります。

### 〈主な取組〉

#### 高齢者のニーズに対応する運動・スポーツプログラムの実施

70代以降では「友人・仲間との交流／交友関係の拡大」が運動・スポーツの実施理由・動機となっている割合が高くなっています。また、80代以降では、運動・スポーツを「同じまたは近くの市の人が加入しているクラブや同好会に所属して」実施する割合が高くなっています。

高齢者が地域コミュニティにおける交流の一環として運動・スポーツを捉えていることを踏まえ、地域における仲間づくり・交流から、健康・体力づくり、フレイル予防等につながるよう、体操、ニュースポーツ等の運動・スポーツの実施機会を提供します。

**参考事例**

**小金井さくら体操**

写 真

転倒予防、筋力と柔軟性・バランス力の向上を目的に、地域や自宅で行えるご当地介護予防体操です。動画を観ながら、グループでも、自宅でひとりでもできます。ストレッチ体操（12分）・小金井さくら体操（18分）・せらばん体操（15分）の3つからなり、セットで実施すると効果アップが期待できます。

## 参考事例 シニアスポーツフェスティバル

写 真

中高年齢層（原則40歳以上）の健康増進を目的に平成13年より小金井市体育協会が実施しています。参加費は無料で、毎年15種目ほどの大会が開催されています。

### 1-4 障がい者の運動・スポーツ活動の推進

東京2020パラリンピック競技大会では、パラアスリートの活躍、パラスポーツの魅力が大きな注目を集めました。パラスポーツは、障がいの有無、運動・スポーツの得意・不得意等に関わらず、誰もが実施できるインクルーシブ(包摂的)な特徴を有しており、コミュニティ醸成のきっかけづくりとしての活用も期待できます。

東京2020パラリンピック競技大会の機運醸成等を目的に実施してきたパラスポーツの普及活動をレガシーとして継承する等、障がい者の運動・スポーツの推進、障がいの有無に関わらず地域のすべての方が一緒に実施できる運動・スポーツの普及を図ります。

#### 〈主な取組〉

#### 障がい者の運動・スポーツプログラムの実施

障がい者の運動・スポーツを実施する上での障壁となっている身体を動かすことのできる範囲の違いといった特性に柔軟に対応しつつ、運動・スポーツが苦手な方も参加したくなる、運動・スポーツの実施機会となるイベントを実施するとともに、情報提供を行います。また、東京2020パラリンピック競技大会の機運醸成等を目的に実施してきたパラスポーツの普及活動をレガシーとして継承し、障がいの有無を問わずに参加でき、誰もがともに楽しめるインクルーシブスポーツの普及を図ります。

## 参考事例 ボッチャ教室・ボッチャ大会

写 真

年齢や障がいの有無に関わりなく取り組み、参加者同士のコミュニケーションも生み出す「ボッチャ」を実施できる場がとして、毎月第1土曜日の「ボッチャ教室」のほか、経験がなくても気軽に参加できる「こがねいボッチャ大会」を開催しています。

令和4年度の実施状況

【会 場】総合体育館

【開催日時】毎月第一土曜日（大会は11月。他の月は教室）9：30～11：30

## 参考事例 障がい者(児)水泳教室

写 真

障がいのある市民の方を対象に開催している水泳教室です。個々のレベルにあわせて、原則的にマンツーマン方式で指導するため、だれでも参加しやすくなっています。

## 参考事例 ニュースポーツ出前教室

写 真

スポーツ推進委員が小学校を訪れ、授業としてニュースポーツ※の体験教室を開催しています。特別支援教室の子どもたちとも実施しており、中でもキンボールを使った自由遊びは大人気で「楽しかった」「またやりたい」という声をたくさんいただいています。

※勝敗にこだわらず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運動・スポーツのこと。

## 1-5 競技能力・指導力向上への支援

小金井市には、市内に拠点を置く日本郵政グループ女子陸上部のほか、大学や在住者からオリンピック・パラリンピック等の国際大会に出場する多くのトップアスリートが存在します。また、サッカートップチームの FC 東京は、様々な形で市民との交流に取り組んでいます。

こうした市にゆかりのあるアスリートやトップチームが、全国大会、国際大会等で活躍することは、市民に大きな夢と感動を与え、市への愛着や運動・スポーツに対する関心や意欲を高めることにつながります。トップチーム・アスリートの活動を引き続き応援・支援するとともに、市民との交流機会を創出し、市民の運動・スポーツを始めるきっかけづくり、競技能力の向上を支援します。また、地域でスポーツを楽しく安全に続けられるよう、指導者の育成を支援します。

### 〈主な取組〉

#### トップチーム・アスリート等と連携した競技能力・指導力向上

市にゆかりのあるプロチームや企業、大学等と連携して教室や講習会、講演会等を開催し、運動・スポーツ実施者の興味・関心の獲得と競技能力の向上、指導者の指導力向上を図ります。

#### 指導者講習会等の情報発信

体育協会等と連携して、東京都や競技団体が実施する講習会、研修等の情報発信を図り、指導者の資格取得や適切な指導力の獲得を支援するとともに、行き過ぎた指導等の相談窓口に関する情報を発信します。

### 参考事例 少年少女野球教室

写 真

小金井市体育協会が上水公園運動施設で年に1回実施している、小学生を対象とした野球教室です。元プロ野球選手の指導のもと、野球の基本と楽しさを体験できる貴重な機会となっています。

**参考事例** 走り方教室

写 真

「君の走りが進化する」をテーマに、小学生（2年生～6年生）を対象に実施している教室です。例年、野川駅伝大会の前に実施しています。教室ではオリンピックに出場した元陸上選手による講演と実技指導を受けることができます。

**参考事例** 学芸大クラブサッカー教室

写 真

国立大学法人東京学芸大学との連携推進に関する協定に基づき実施している小学生向けのサッカー教室です。各学年 16 人程度が参加し、東京学芸大学のサッカー場（人工芝）でサッカーを楽しめます。

**参考事例** 陸上教室（黄金井倶楽部）

写 真

小学生を対象に、前期・後期各9回程度の構成で開催されている教室で、走る・投げる・跳ぶという陸上の基礎を学ぶことができます。

## 基本方針2 運動・スポーツを通じた健康づくり

運動・スポーツは、競技としての勝敗や記録を目的とすることに留まらず、健康の保持・増進やフレイル(虚弱状態)・介護の予防等、心身の健康づくりに大きな役割を果たします。

アンケート調査では、ほぼすべての市民が「健康・体力づくり・ダイエット・運動不足解消」が運動・スポーツの実施理由・動機となると回答していることから、運動・スポーツを通じた健康づくりが重要です。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響で運動・スポーツ機会が減少しており、高齢者の筋量・筋力、認知機能の低下、子どもの心身の健康への悪影響が懸念されることから、「新しい生活様式」等の変化に対応した、幅広い年齢層の方が気軽に取り組める運動・スポーツを推進し、人生100年時代における豊かな生涯の基盤となる心身の健康づくりを推進します。

評価  
指標

自身は健康であり、日常生活に支障はないと感じる市民の割合

現状値

**75.8%**

(令和元年度調査)

目標値

**80%**

(令和7年度)

》 **維持**

(令和12年度)

### 2-1 健康の維持・増進活動支援

市民が運動・スポーツを実施する際に「健康・体力づくり・ダイエット・運動不足解消」が主な理由となっていることから、年齢や運動能力等に関わらず幅広い市民が参加できる健康づくりイベント・教室を開催するとともに、運動・スポーツをしない／できない際には「仕事が忙しい」「時間的に余裕がない」「面倒くさい」ことが障壁となっていることを踏まえ、日常生活の中で運動・スポーツを実施するうえでの情報提供や運動・スポーツのDX(デジタルトランスフォーメーション)による取組の展開により、市民の健康の維持・増進を支援します。

#### 〈主な取組〉

##### 健康づくりに資するイベント・教室等の開催

ポールウォーキング等、本市の強みである豊かな自然環境の中で身体を動かすことができるイベントや健康教室等、健康づくりにつながるイベント・教室等を実施します。

## 日常生活での運動・スポーツの機会の提供

職場や家庭で実施できる運動・スポーツの情報提供を図ります。また、スポーツ施設以外の市内の施設・空間等でも気軽に運動・スポーツが実施できる環境づくりを検討します。

### 参考事例 ポールウォーキング教室

写真

黄金井倶楽部が主管となり、小金井公園等を会場に、2本のポールを持つウォーキング教室を実施しています。ポールを持つことで上半身も使った全身運動となり、姿勢の改善、エネルギー消費量の増加等、通常のウォーキングより高い運動効果が得られます。

### 参考事例 健康教室

写真

小金井市健康課では、成人保健事業の一環として、ロコモ<sup>※</sup>や糖尿病、骨粗しょう症の予防、血管の若返り、ボディメイク(姿勢・スタイル)等、健康に関する様々なテーマで運動指導を行っています。

<sup>※</sup> 疾患や高齢化による運動器の障害により移動機能の低下した状態である「ロコモティブシンドローム」の通称。

### 参考事例 こがねい国保健幸チャレンジ

写真

小金井市保険年金課が実施している、健康で幸せな生活を長く続けていくための健康づくりを応援する事業です。スマートフォンアプリまたは活動量計によるウォーキングや健診受診等により、ポイントが貯まり、景品と交換できます。

### 参考事例 体力測定(スポーツ推進委員)

写真

40歳以上の市民を対象に、参加費100円(保険料)で実施しています。65歳以上/未満で異なる種目を実施し、体力・筋力をチェックできます。  
希望者は、日頃の運動・スポーツ等に関する健康相談を受けることもできます。

### 参考事例 体力測定講習会(小金井市悠友クラブ※連合会)

写真

10m障害物歩行等により、日常生活に必要な体力を把握して、介護や寝たきりを防ぎ、健康寿命を延ばすことを目的に実施しています。

※悠友クラブ(老人クラブ)は、概ね60歳以上の方を対象に、自主的かつ民主的に作られた全国的組織で、社会奉仕、友愛、生きがい・健康づくり等の推進に向け、国や自治体からの支援を受け活動している団体です。

### 参考事例 小金井てくてく MAP/小金井まち歩きマップ

写真

小金井市健康課、小金井市観光まちおこし協会が作成した、市内のおすすめのまち歩きルートや魅力スポットを紹介したマップです。  
小金井てくてく MAP には、ウォーキングの効果や理想的なウォーキングフォーム等、ウォーキングを実施する際に役立つ情報も記されています。

## 2-2 運動・スポーツに興味・関心を持つ機会の充実と情報発信の強化

特に普段運動・スポーツを実施できていない市民の運動・スポーツ実施においては、運動・スポーツの楽しさや面白さに触れるきっかけづくりが重要です。

様々な時期・場所・時間帯において、気軽に参加し、取り組める運動・スポーツイベントを実施し、運動・スポーツに興味・関心を持つ機会の充実を図ります。

また、現状では市内の運動・スポーツ関連事業に対する市民の認知度は低い状況にあります。市民が運動・スポーツの機会を逃さないよう、市内の運動・スポーツ施設・事業に関する情報発信を強化します。

### 〈主な取組〉

#### 気軽に参加できるスポーツイベントの実施

「スポーツフェスティバル」や「野川駅伝大会」、「土曜スポーツクラブ」等、既存のスポーツ事業に参加しやすくなるよう広報の強化等を検討します。あわせて、イベント等において、運動・スポーツの機会提供、情報発信等を実施します。

#### 様々な広報媒体の活用・連携、広報手段の改善・充実

公民の様々な広報媒体の活用・連携や既存の広報手段の改善・充実により、市内のスポーツ施設や施設開放等の取組に関する情報発信を強化し、スポーツ事業の認知度向上と利用・参加方法の周知を図ります。

情報発信における連携を通じて、市民同士の交流や市内団体・組織の横断的な協力関係づくりを促進し、市内の運動・スポーツ活動を助け合い・支え合う関係の構築につなげます。

### 参考事例

#### F C 東京小金井の日



F C 東京のホームゲームに市民を招待いただき、スタジアムで日本トップクラスの選手たちの躍動を体感できます。

当日は、小金井市ゆかりの店舗がキッチンカーで出店する等、運動・スポーツ以外の小金井市の魅力も楽しめます。

参考事例

スポーツフェスティバル

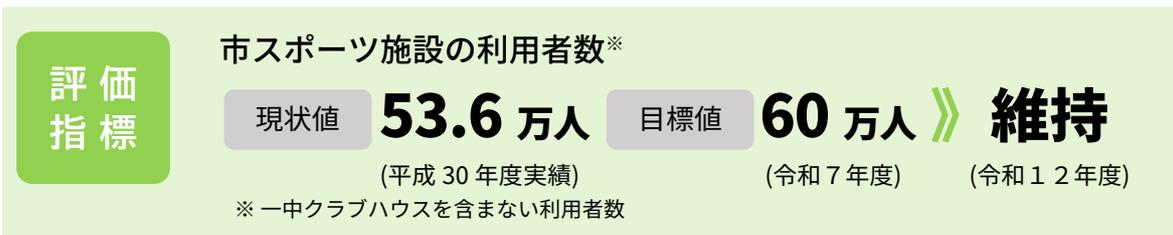


写真

黄金井倶楽部が主管となり開催している、年齢や経験、障がいの有無にかかわらず、だれでも手軽に身体を動かし楽しめる様々なスポーツを体験できるイベントです。

## 基本方針3 運動・スポーツ環境の充実

日常的に運動・スポーツに親しむ習慣をつけるためには、気軽に運動・スポーツを実施することができる身近な場や機会の充実が求められます。そのため、市民の運動・スポーツの場としても親しまれている公園・水辺等の自然環境や学校体育施設等との連携、スポーツ活動団体や協会、トップチーム・アスリート等との連携により、身近な運動・スポーツの場や機会の充実を図ります。



### 3-1 安全で快適に運動・スポーツができる場の充実

公共スポーツ施設の一層の利用を促すべく、施設の改善と指定管理者等の民間のノウハウを活かした施設の効果的・効率的な運用管理を図ります。

また、既存の公共スポーツ施設のほか、公共施設、道路・公園等や学校体育施設、民間スポーツ施設等と連携し、運動・スポーツが実施できる場の充実を図ります。

#### 〈主な取組〉

#### 安全・快適な公共スポーツ施設環境整備

小金井市公共施設等総合管理計画及び個別施設計画に基づき、使いやすく安全な施設として適切に管理するとともに施設の改善を実施していきます。また、持続可能なスポーツ施設のあり方を検討していきます。あわせて、利用者の利便性を高めるソフト面の充実を検討します。

#### 学校施設・民間施設の市民開放

市内の小中学校の校庭や体育館等の体育施設について身近な運動・スポーツの場として開放を推進します。また、学校や運動・スポーツとの関わりが少ない方でも利用しやすいよう、情報発信やプログラムの充実等に努めます。

あわせて、市内の企業や大学等が所有している運動・スポーツ施設を市民へ開放できるよう働きかけます。

## 安全な施設利用の推進

新型コロナウイルス感染症予防を徹底し、安心して施設を利用できるよう努めます。また、熱中症対策として利用者に暑さ指数（WBGT値）等情報提供を行い、安全管理を図ります。

### 参考事例

#### 総合学院テクノスカレッジ体育館の開放



総合学院テクノスカレッジと市は、平成29年10月に包括連携協定を締結し、相互に協力して地域の発展及び人材育成に取り組んでいます。

その一環として、平成30年12月より、体育館の市民開放を実施しています。

※ 利用にあたっては団体登録が必要

## 市内の公共スポーツ施設

写真

### 小金井市総合体育館

バスケットボールコート2面（バレーボールコートなら3面）利用可能な大体育室をはじめ、小体育室、幼児体育室と柔道場、剣道場、トレーニング室、温水プール、ランニング走路等を備えています。

写真

### 栗山公園健康運動センター

エアロビクス・ダンス・体操で利用できるグリーンフィットネスルームやトレーニング室、温水プール等を備えた健康維持増進施設です。

写真

### 小金井市テニスコート場

小平市上水南町3丁目にある、全天候型(オムニコート)のテニスコート場です。周辺は静かな住宅地で、プレーに集中できる環境を有しています。

写真

### 上水公園運動施設

市立第一中学校・市立第二小学校に隣接する施設で外周は緑に囲まれた良好な環境を有しています。施設内には、軟式野球・ソフトボール・ゲートボール等に利用できる多目的グラウンドと、クレーのテニスコートがあります。

写真

### 一中クラブハウス

市立第一中学校敷地内にある施設で、土曜、日曜、平日夜に市民への優先開放を行っています。施設内には柔剣道場と談話室があります。

## 3-2 運動・スポーツを支える体制の充実

総合型地域スポーツクラブ、体育協会とその加盟団体、スポーツ推進委員等のスポーツ関連団体との一層の連携を図り、市内の運動・スポーツの推進を図ります。さらに、トップチームや企業・民間スポーツ施設等、市の運動・スポーツに関わる主体と幅広く連携し、市民の運動・スポーツを支える体制の充実を図ります。

### 〈主な取組〉

#### スポーツ関連団体等との連携推進

黄金井倶楽部や小金井市体育協会、スポーツ推進委員といった市内のスポーツ関連団体のほか、FC東京や日本郵政グループ女子陸上部といった市にゆかりのあるトップチームや企業、市内の大学・学校や民間スポーツ施設等とも連携し、運動・スポーツの場・機会の充実を図ります。

#### 地域との連携による運動・スポーツを支える体制の充実

本市の強みである豊かなコミュニティが育んだ、地域の多様な団体・人材と連携し、運動・スポーツイベント等を支える体制の充実を図ります。

#### 参考事例 小金井市とメガロスとの包括連携協定



令和4年8月30日、スポーツクラブ「メガロス」を展開している野村不動産ライフ&スポーツ株式会社と小金井市は、全世代のスポーツ振興及び健康増進等を進めていくため、包括連携協定を締結しました。今後、施設の地域開放、市立中学校部活動への参加等に向けた取組を進めていく予定です。

#### 参考事例 FC東京ユニフォームデー



市職員等がFC東京ユニフォーム等を身に着けて業務にあたり、市をあげてチームを応援する企画です。FC東京の株主である6市(小金井市、小平市、調布市、西東京市、府中市、三鷹市)が連携して実施しており、一体となって盛り上げています。

# 第5章 計画の推進にあたって

## 1 推進体制

本計画を推進するため、各主体が相互に役割分担と連携を図り取組を進めます。



### 小金井市教育委員会の役割

本計画を策定し、計画に基づく事業を行っていきます。基本理念に掲げた「豊かな生涯を運動・スポーツとともに」過ごす市民の増加に向け、庁内の保健部門や福祉部門、黄金井倶楽部、小金井市体育協会、スポーツ推進委員等と連携して市民の運動・スポーツ活動を支援していきます。

運動・スポーツ推進の一翼を担っている黄金井倶楽部と小金井市体育協会が、その役割を十分に果たせるよう条件整備をするとともに、それらの機関と市民が協働して運動・スポーツ事業ができるよう調整機能を担います。

### 黄金井倶楽部の役割

地域住民が主体となって運営するスポーツクラブとして、今後さらに市民に認知され、会員増加とクラブ運営に積極的に参加する人材の増加により、身近な地域で幅広い年齢層を対象に、気軽に参加できるような活動を展開し、黄金井倶楽部が自立的かつ継続的に運営されていくことが期待されます。また、運動・スポーツの振興や地域づくりに向けた事業を展開し、地域の運動・スポーツの担い手としての役割や地域コミュニティ醸成の役割も求められます。

## 小金井市体育協会の役割

運動・スポーツに関する各種事業を展開することによって、市民の健康増進及び体力の向上に大きく寄与しており、今後も、地域の運動・スポーツ活動の担い手としてより多くの期待が持たれています。また、競技スポーツ団体の統括組織として、ジュニアスポーツの育成やシニアスポーツの普及、加盟団体の増加及び組織強化をより一層進めるとともに、競技者や指導者の育成支援等が期待されます。

## スポーツ推進委員の役割

ニュースポーツやボッチャ等、幅広い市民が参加できる運動・スポーツ教室等の事業を積極的に展開し、市民の運動・スポーツ機会の提供、健康・体力づくりの役割が求められます。さらに、今後は運動・スポーツを行っていなかった人が気軽に参加してもらうための企画立案や、コーディネーターとして地域の運動・スポーツ活動を推進していく役割が求められます。

## 指定管理者の役割

引き続き、施設の管理運営を適切に実施していくとともに、市民の多様なニーズに対応したプログラムをより一層提供していくことが望まれます。また、施設運営のノウハウを活かして、教育委員会や運動・スポーツ団体と連携して市民の運動・スポーツ推進を進めていくことが求められます。

## 地域（住民・企業・大学等）の役割

地域の自然やコミュニティ、施設や人材といった特性を活かして、気軽に参加できる運動・スポーツイベント等を実施し、市民の運動・スポーツのきっかけづくりを進めていくことが求められます。

## 2 進行管理

各施策の進捗状況については、計画（Plan）を実行（Do）に移し、その効果・成果を点検・評価（Check）し、必要な改善策（Act）を講じながら、計画の質的向上につなげる、PDCA サイクルによる進行管理を行います。

効果・成果の点検・評価については、関係各課との情報共有を図りながら、地方教育行政の組織及び運営に関する法律第26条に基づく小金井市教育委員会の権限に属する事務の管理及び執行の状況の点検及び評価を年1回実施します。また、長期総合計画等の関係計画と一体となった総合的な行政評価等を行います。なお、関連法制度や上位関連計画の変更・見直し、本市の運動・スポーツ推進に資する新たなプロジェクトの具体化等、本市の運動・スポーツを取り巻く社会経済情勢に大きな変化が生じた場合については、時期に係わらない柔軟な見直しを行います。

