



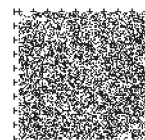
あした スポーツで拓く未来

～誰もがスポーツを楽しみ、笑顔あふれるまち”めぐろ”～

目黒区 スポーツ推進計画

令和8年度
(2026年)

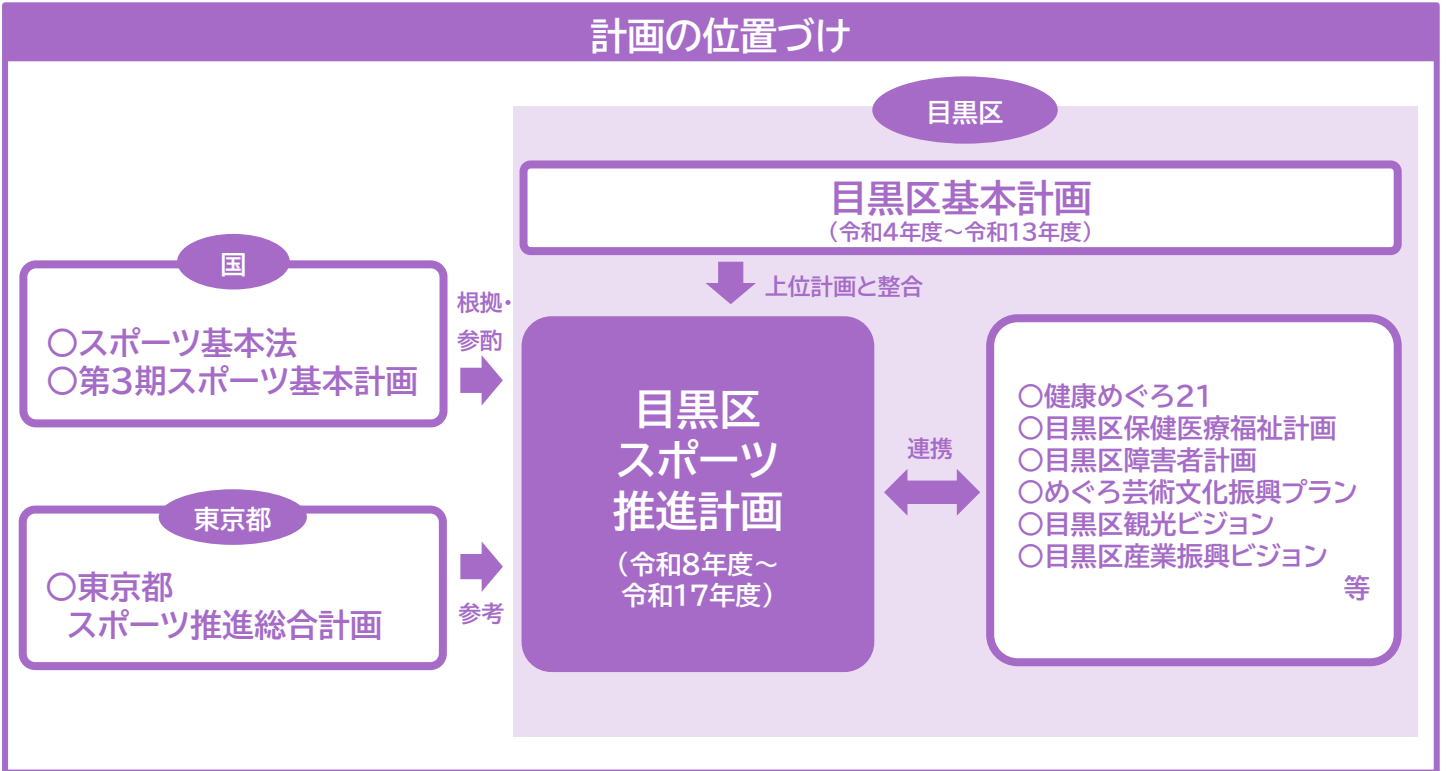
令和17年度
(2035年)



計画の概要

社会経済情勢やスポーツを取り巻く環境の変化に対応しながら、本区が目指す、誰もがスポーツを楽しみ、笑顔あふれるまちを実現するための目標と道筋を示す計画として策定しています。
本計画の期間は、令和8年度から令和17年度までの10年間とします。

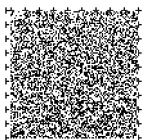
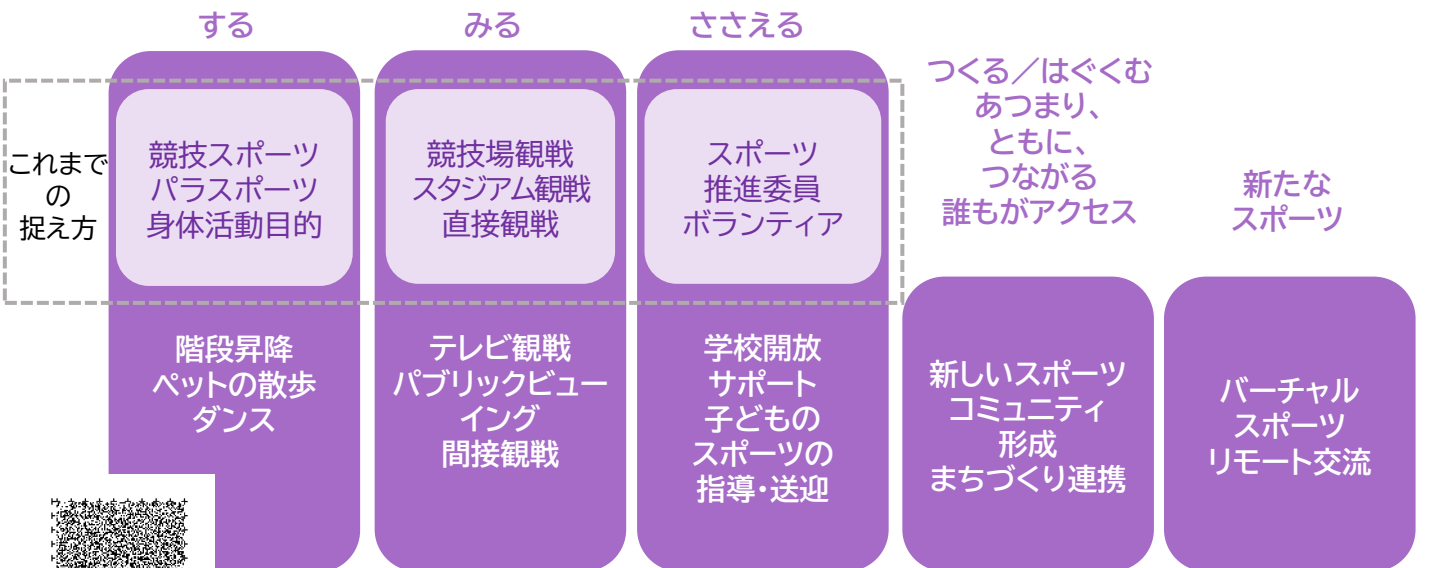
計画の位置づけ



スポーツの定義・範囲

健康づくりや日常生活で意識的に行う身体活動、楽しみや喜びを感じるレクリエーション活動、ルールに基づいて勝敗や記録を競うものに限らずその全てを幅広く含むもの

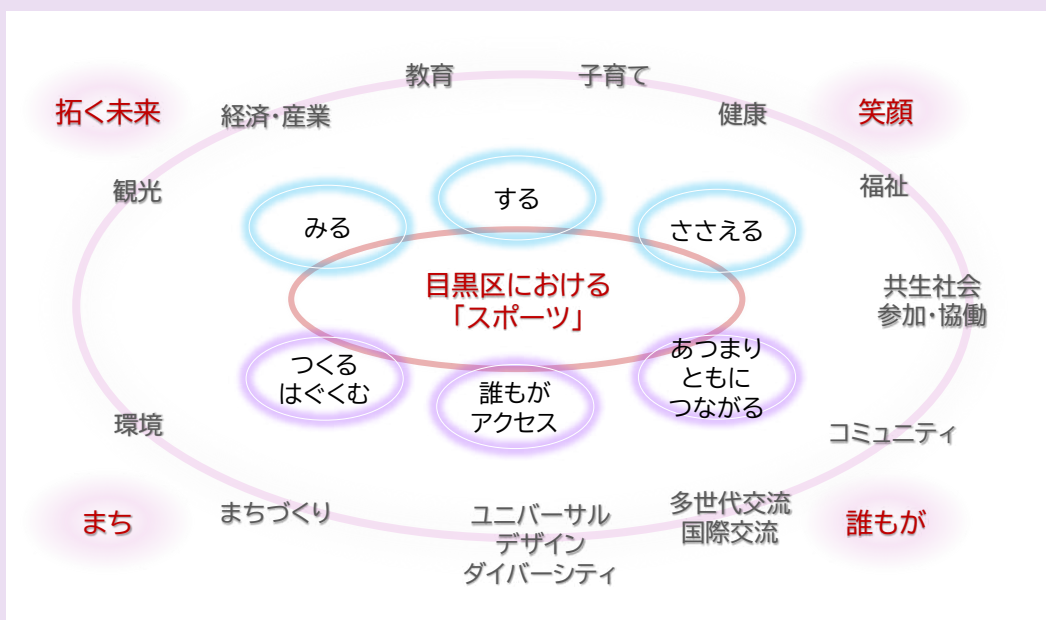
本計画でのスポーツの捉え方



スポーツで拓く未来

基本理念

— 誰もがスポーツを楽しみ、
笑顔あふれるまち“めぐろ” —



基本理念の 成果指標

誰もが気軽にスポーツを楽しむことができ、スポーツを通じた交流が生まれていると思う区民の割合

75%
(令和14年度)

基本目標

基本目標1 誰もがスポーツに親しむ機会を得ている

基本目標2 スポーツを通じて健康づくりが進んでいる

基本目標3 スポーツを通じたつながりが創出されている

施策体系

施策の柱 1 スポーツに親しむ機会の提供

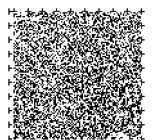
- ① 子どもから高齢者までライフステージに応じたスポーツの推進
- ② 観戦やアスリートとの交流を通じたスポーツの推進
- ③ インクルーシブスポーツの推進
- ④ スポーツ環境の整備
- ⑤ 効果的な情報発信
- ⑥ 新たなスポーツの関わり

施策の柱 2 スポーツを通じた健康づくりの支援

- ① 子どもの健康づくり
- ② 成人の健康づくり
- ③ 高齢者の健康づくり

施策の柱 3 スポーツを通じたつながりの創出

- ① スポーツを通じた世代・地域交流の創出
- ② 指導者、ボランティア、団体等の育成・活用と連携
- ③ スポーツを通じた国際交流
- ④ まちづくりとの連携



※基本目標は目黒区基本計画(令和4年3月策定:計画期間は令和4年度から令和13年度)の体系と整合するものとします。

施策体系

1 スポーツに親しむ機会の提供

【成果指標】 スポーツ実施率

① 子どもから高齢者までライフステージに応じたスポーツの推進

- 1 親子スポーツ体験・交流事業
- 2 子どもを対象としたスポーツ事業の実施
- 3 子どもがスポーツに親しむ機会の充実
- 4 ティーンズフェスタインめぐろ
- 5 運動部活動等における外部指導者の配置・大会参加に係る支援の実施
- 6 部活動の地域連携・地域展開に向けた取組 新規

② 観戦やアスリートとの交流を通じたスポーツの推進

- 7 スポーツ観戦機会の提供及び促進
- 8 トップアスリートを招へいたスポーツイベントやスポーツ教室の開催

③ インクルーシブスポーツの推進

- 9 障害者を対象としたスポーツ事業の実施
- 10 ポニー教室(団体)
- 11 ステップアップ講座
- 12 障害のある人とない人がともに行うスポーツ事業の実施
- 13 区立障害福祉施設におけるスポーツの実施
- 14 障害者余暇活動等に対する支援 新規

④ スポーツ環境の整備

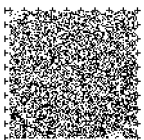
- 15 区立スポーツ施設の環境整備
- 16 指定管理者連絡会
- 17 指定管理者運営評価委員会の実施
- 18 区立公園の有効活用
- 19 学校開放(校庭・体育館・格技室・武道場)の実施
- 20 区有施設の有効活用
- 21 利用者懇談会の実施
- 22 子どもたちの身近なスポーツ実施環境の提供
- 23 身近なスポーツ実施環境の提供
- 24 体育祭の充実
- 25 社会教育館まつりの実施

⑤ 効果的な情報発信

- 26 スポーツに関する情報の収集
- 27 区内外のスポーツの情報発信

⑥ 新たなスポーツの関わり

- 28 eスポーツ体験イベントの開催 新規



2 スポーツを通じた健康づくりの支援

【成果指標】

スポーツを通じて健康になっていると感じる区民の割合

①子どもの健康づくり

- 29 学校における体育活動の充実
- 30 めぐる元気あっふ教室の実施

②成人の健康づくり

- 31 成人を対象としたスポーツ事業の実施
- 32 メタボリックシンドローム予防パネル展示
- 33 運動セミナー
- 34 スポーツイベントでの健康相談
- 35 健康大学教養講座の実施
- 36 産後ケア事業等
- 37 骨粗しょう症対策

③高齢者の健康づくり

- 38 高齢者センター講習会の実施
- 39 高齢者センター健康相談
- 40 いこいの家講習会
- 41 竹の子クラブへの支援
- 42 高齢者を対象としたスポーツ事業の実施
- 43 介護予防事業の実施
- 44 ダンスを活用した介護予防・フレイル予防普及啓発事業 新規

3 スポーツを通じたつながりの創出

【成果指標】

スポーツを通じたつながりが創出されていると感じる区民の割合

①スポーツを通じた世代・地域交流の創出

- 45 スポーツを通じた子どもから高齢者までの世代間交流 新規

②指導者、ボランティア、団体等の育成・活用と連携

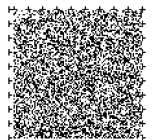
- 46 スポーツ・レクリエーション活動における指導者の発掘・育成
- 47 東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会レガシー継承としてのボランティアの活用・維持
- 48 パラスポーツ指導員(初級)取得者の活用
- 49 区民により主体的に運営されるスポーツクラブ等の事業に対する支援
- 50 組織運営の高度化・効率化支援
- 51 実行委員会等、多様な区民や団体の主体的な関わりによるスポーツ事業の実施
- 52 区関係部局と連携した事業の実施
- 53 スポーツ表彰
- 54 児童・生徒表彰
- 55 スポーツ安全講習

③スポーツを通じた国際交流

- 56 海外友好都市や区内大使館等との交流事業
- 57 武道体験

④まちづくりとの連携

- 58 良好な歩行者空間の整備、広場の整備
- 59 歩行やランニングに関するポイント付与
- 60 ウォーキングマップの活用
- 61 自転車走行環境整備
- 62 歴史観光コースのウォーキングイベント
- 63 スポーツと文化イベントのコラボレーション 新規
- 64 商店街を巡るウォーキングイベント



全世代向け事業 (For All Ages)

- 体育祭の充実【24】
- eスポーツ体験イベントの開催【28】★
- スポーツを通じた子どもから高齢者までの世代間交流【45】★
- 歩行やランニングに関するポイント付与【59】
- ウォーキングマップの活用【60】
- 歴史観光コースのウォーキングイベント【62】
- スポーツと文化イベントのコラボレーション【63】★
- 商店街を巡るウォーキングイベント【64】



めぐろスポーツまつり

成人向け事業 (For Adults)

- トップアスリートを招へいたスポーツイベントやスポーツ教室の開催【8】
- 社会教育館まつりの実施【25】 ● 成人を対象としたスポーツ事業の実施【31】
- メタボリックシンドローム予防パネル展示【32】 ● 運動セミナー【33】
- 健康大学教養講座の実施【35】 ● 産後ケア事業等【36】
- 骨粗しょう症対策【37】 ● スポーツを通じた子どもから高齢者までの世代間交流【45】★
- スポーツ・レクリエーション活動における指導者の発掘・育成・活用【46】
- 東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会レガシー継承としてのボランティアの活用・維持【47】



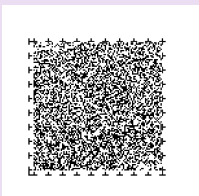
健康コーナー(体組成測定)



区立スポーツ施設教室事業

子ども向け事業 (For Children)

- 親子スポーツ体験・交流事業【1】 ● 子どもを対象としたスポーツ事業の実施【2】
- 子どもがスポーツに親しむ機会の充実【3】 ● ティーンズフェスティンめぐろ【4】
- 運動部活動等における外部指導者の配置・大会参加に係る支援の実施【5】
- 部活動の地域連携・地域展開に向けた取組【6】★ ● スポーツ観戦機会の提供及び促進【7】
- トップアスリートを招へいたスポーツイベントやスポーツ教室の開催【8】
- 子どもたちの身近なスポーツ実施環境の提供【22】 ● 学校における体育活動の充実【29】
- めぐろ元気あつぷ教室の実施【30】



テコンドー体験教室(子ども向け)



トップアスリート交流イベント(バスケットボール)

高齢者向け事業(For Senior Citizens)

- 健康大学教養講座の実施【35】 ●高齢者センター講習会の実施【38】
- 高齢者センター健康相談【39】 ●いこいの家講習会【40】 ●竹の子クラブへの支援【41】
- 高齢者を対象としたスポーツ事業の実施【42】 ●介護予防事業の実施【43】
- ダンスを活用した介護予防・フレイル予防普及啓発事業【44】★
- スポーツを通じた子どもから高齢者までの世代間交流【45】★



eスポーツ体験



フレイル予防

障害者向け事業 (For Persons with Disabilities)

- 障害者を対象としたスポーツ事業の実施【9】 ●ポニー教室(団体)【10】
- ステップアップ講座【11】 ●障害のある人とない人がともに行うスポーツ事業の実施【12】
- 区立障害福祉施設におけるスポーツの実施【13】 ●障害者余暇活動等に対する支援【14】★
- スポーツ・レクリエーション活動における指導者の発掘・育成・活用【46】
- パラスポーツ指導員(初級)取得者の活用【48】



ボッチャ



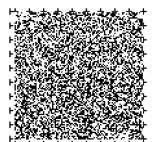
卓球バレー

外国人向け事業 (For Foreign Residents)

- 東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会
レガシー継承としてのボランティアの活用・維持【47】
- 海外友好都市や区内大使館等との交流事業【56】
- 武道体験【57】



武道体験※目黒区国際交流協会提供



本計画での新規事業

事業番号・事業名・概要

基本目標 1

【6】部活動の地域連携・地域展開に向けた取組

国や東京都の方針を踏まえ、地域の実情に合わせて、目黒区立学校に係る部活動の地域連携・地域展開を進める。

基本目標 1

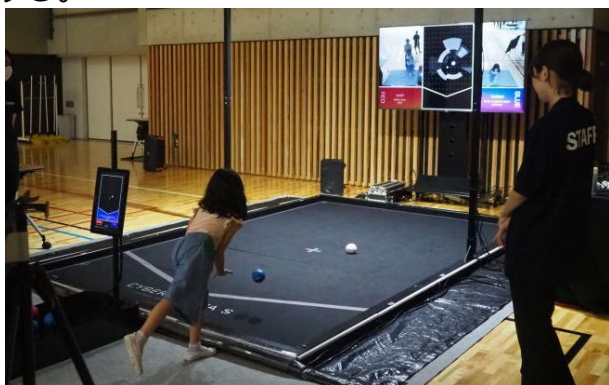
【14】障害者余暇活動等に対する支援

余暇活動事業を実施する団体の支援を行うことで、障害のある人が豊かで充実した地域生活を実現するための環境整備を推進する。

基本目標 1

【28】eスポーツ体験イベントの開催

年齢、性別や障害の有無にかかわらず誰もが気軽に参加することができ、健康や福祉など、様々な分野での活用が期待される、eスポーツの体験イベントを実施する。



サイバーポッチャ

基本目標 2

【44】ダンスを活用した

介護予防・フレイル予防普及啓発事業

高齢者を対象に、ダンスを通じて楽しく運動できる環境を整備し、早期からの介護予防・フレイル予防を推進し、健康寿命の延伸を図る。



シニアを対象としたダンス講座

基本目標 3

【45】スポーツを通じた

子どもから高齢者までの世代間交流

多世代の参加するスポーツイベント、皆が親しみやすいスポーツを通じた交流の場を提供し、スポーツを通じた子どもから高齢者までの世代間交流を図る。令和10年度ねんりんピックで太極拳大会を開催する。



太極拳大会 ※東京都武術太極拳連盟提供

基本目標 3

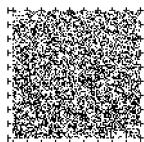
【63】スポーツと文化イベントの

コラボレーション

身体的な健康増進、精神的なリフレッシュなど、様々な可能性を持つダンスをテーマとしたイベントの開催・運営を行う。



メグロダンスコネクション



目黒区スポーツ推進計画【概要版】

発行年月 令和8年3月 発行

目黒区文化・スポーツ部スポーツ振興課

〒153-8573 目黒区上目黒2-19-15

電話 03-5722-9317

印刷 三菱UFJリサーチ&コンサルティング株式会社