
第3章 本計画の基本的な考え方

1. 本計画におけるスポーツ

(1) スポーツの定義・範囲

本計画では、スポーツの定義・範囲を以下のとおりと捉えます。

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

なお、従来の日黒区世論調査で設定してきた、1回あたり30分以上の条件は付きませんこととします。

(2) スポーツ・運動の多様な形態の捉え方

スポーツの語源であるラテン語の *deportare* (デポルターレ) (気晴らし、楽しみ、遊び、休養の意味) に立ち返り、楽しみや喜びを感じることに本質を持つものを含むものとします。「する」、「みる」、「ささえる」、「つくる／はぐくむ」、「あつまり、ともに、つながる」、「誰もがアクセス」できるような、あらゆる形態を含みます。する・みる・ささえるの重複を捉えるだけでなく、好循環を促進することも大切です。

するスポーツは、勝敗にかかわらないものも含み、消費カロリーを問わず、階段昇降、自転車利用、ペットの散歩などの日常生活で意識的に行う身体活動、気軽にできる運動やレクリエーション活動、ダンスのような文化・趣味を生かした運動、流行しているアーバンスポーツ⁶、障害者の取り組むパラスポーツ、誰でも楽しめるインクルーシブスポーツ⁷などを含みます。

みるスポーツは、競技場・スタジアムなどの大会・試合の直接観戦に留まらず、テレビやインターネット、パブリックビューイング等による間接観戦を含みます。外出が難しい区民でも、最新技術の活用も通じて、スポーツ観戦や応援を体験することで、交流機会や心身の健康につながることや、直接観戦・スポーツ実施の動機になることが期待されます。

ささえるスポーツは、国際大会の開催などにより機運が高まります。スポーツ推進委員・指導者、部活動・クラブの運営・支援者、スポーツボランティア(有償・無償)に加え、子どものチームの送迎などの手伝いのような身近な活動、スポーツに関する仕事に携わる方も含みます。

以上、する・みる・ささえるスポーツの間の相互の連関の促進について意識して取り組みます。

e スポーツは、身体運動を伴うものをはじめ、障害の有無や年齢などにかかわらず、誰もがスポーツを楽しみ、リモートでもスポーツを通じた交流を楽しめるスポーツの価値を実現するものについて取組を展開していきます。

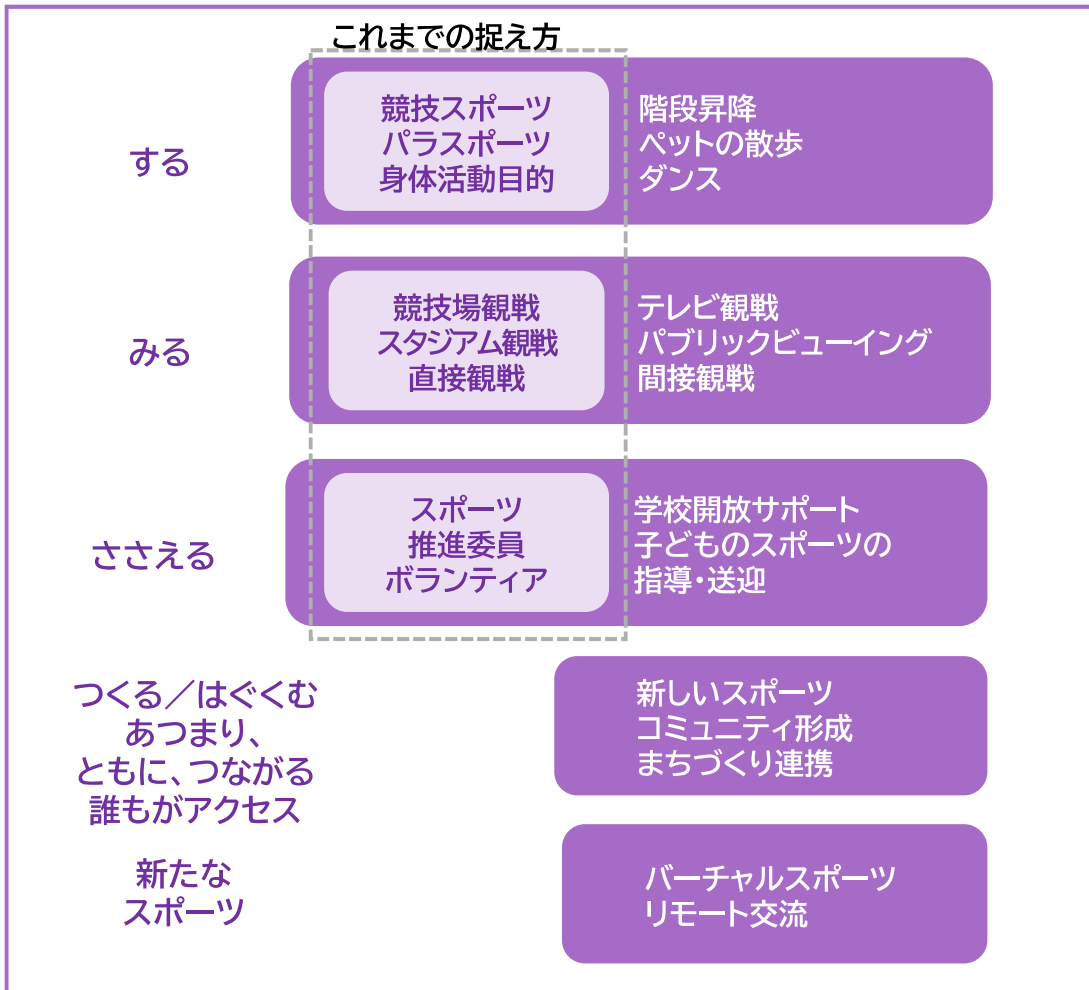
⁶ アーバンスポーツとは、スケートボード、BMX、ブレイキン、3×3といった、都市空間を活用して行う新しいスポーツのことです。

⁷ インクルーシブスポーツとは、障害の有無や年齢、性別、国籍などを問わず全ての人が参加できるスポーツのことです(例: ボッチャ、車いすバスケットボール、モルック、卓球バレー、ユニバーサルリレーなど)。ただし、インクルーシブを目的として実施する場合があるなど、特定の種目・種類を意味しません。パラスポーツ、障害者スポーツは、障害のある人が活動・参加ができるよう、障害に応じて競技規則や用具などを工夫したスポーツのことです。

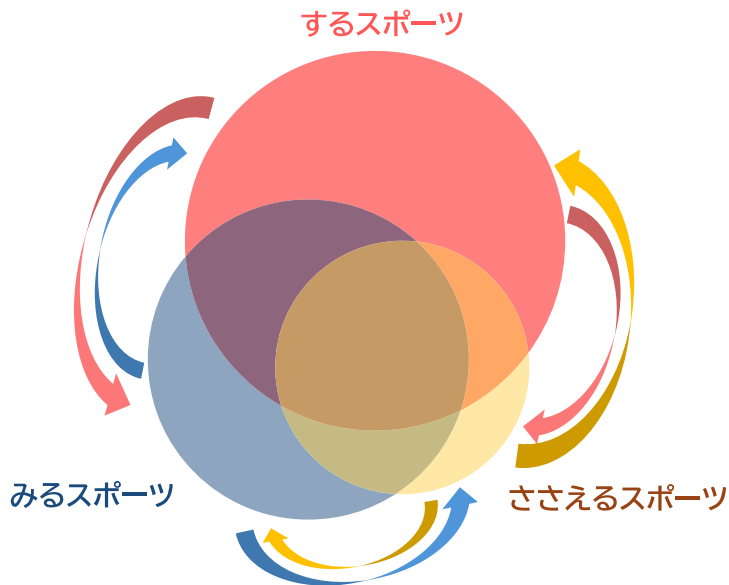
＜これまで・今後のスポーツ・運動の多様な形態の捉え方＞

形態	これまでの捉え方	本計画での捉え方
「する」	競技スポーツや障害者の取り組むパラスポーツ、勝敗にかかわらない健康づくりのためなどに気軽にできる運動やレクリエーション活動、身体活動を目的とするものをスポーツとして捉えてきました。一方で、散歩や簡易な体操など幅広い目的を持った身体活動をスポーツ・運動として捉えていませんでした。	実施時間や消費カロリーを問わず、階段昇降、自転車利用、ペットの散歩などの日常生活で意識的に行う身体活動もするスポーツに含みます。また、身体活動を目的とせずとも、ダンスのような文化・趣味を生かした運動や、文化としても流行しているアーバンスポーツ、交流を意図したり、誰でもが楽しめたりするインクルーシブスポーツなどを含みます。
「みる」	区内には大会・試合を開催して直接観戦する競技場・スタジアム等が立地していない中、主にアスリートの活躍・ふれあいの機会をみるスポーツとして捉えてきました。一方で、区民が楽しんでいる間接観戦については、行政の関与が難しいとして捉えていなかった面がありました。	テレビやインターネット、パブリックビューイング等による間接観戦についても、応援や一体感などを通じてスポーツを楽しむことや、する・ささえるなどの活動に展開しうることから、みるスポーツとして捉えていきます。
「ささえる」	ささえる活動は、国際大会の機運醸成を契機として、スポーツ推進委員・指導者、部活動・クラブの運営・支援者、スポーツボランティア(有償・無償)などの活動を捉えてきました。一方で、学校開放業務、子どものチームの指導・送迎などはささえる活動としては一般的にそれほど認識されていませんでした。	学校開放の業務、子どものチームの指導・送迎など身近な活動、スポーツに関する仕事に携わる方などもささえる活動として捉えていきます。
「つくる／はぐくむ」、「あつまり、ともに、つながる」、「誰もがアクセス」	地域間・世代間交流などを意図したイベントなどが開催されてきましたが、スポーツの形態として捉えられてきませんでした。	多様な世代が新しい遊びをつくり出し楽しむ機会、コミュニティ形成の場、文化・商業等まちづくりとの連携の場などで、誰もが気軽にスポーツに参加し交流できるようにすることを、共生社会の進展の一助として捉えていきます。
新たなスポーツ	デジタル技術を用いた e スポーツ、特に身体活動を伴うバーチャルスポーツに着目し、スポーツの形態として捉えるかどうか検討してきました。	近年、スポーツを取り巻く環境や社会的役割は、大きく変化しています。その中で、e スポーツは、スポーツの価値を多様なかたちで実現する可能性を持っています。身体活動を伴うバーチャルスポーツに加え、障害の有無や年齢などにかかわらず、誰もがスポーツを楽しむことや、リモート環境でもスポーツを通じた交流が可能になります。このように、スポーツの価値を実現するものについて、取組を展開していきます。

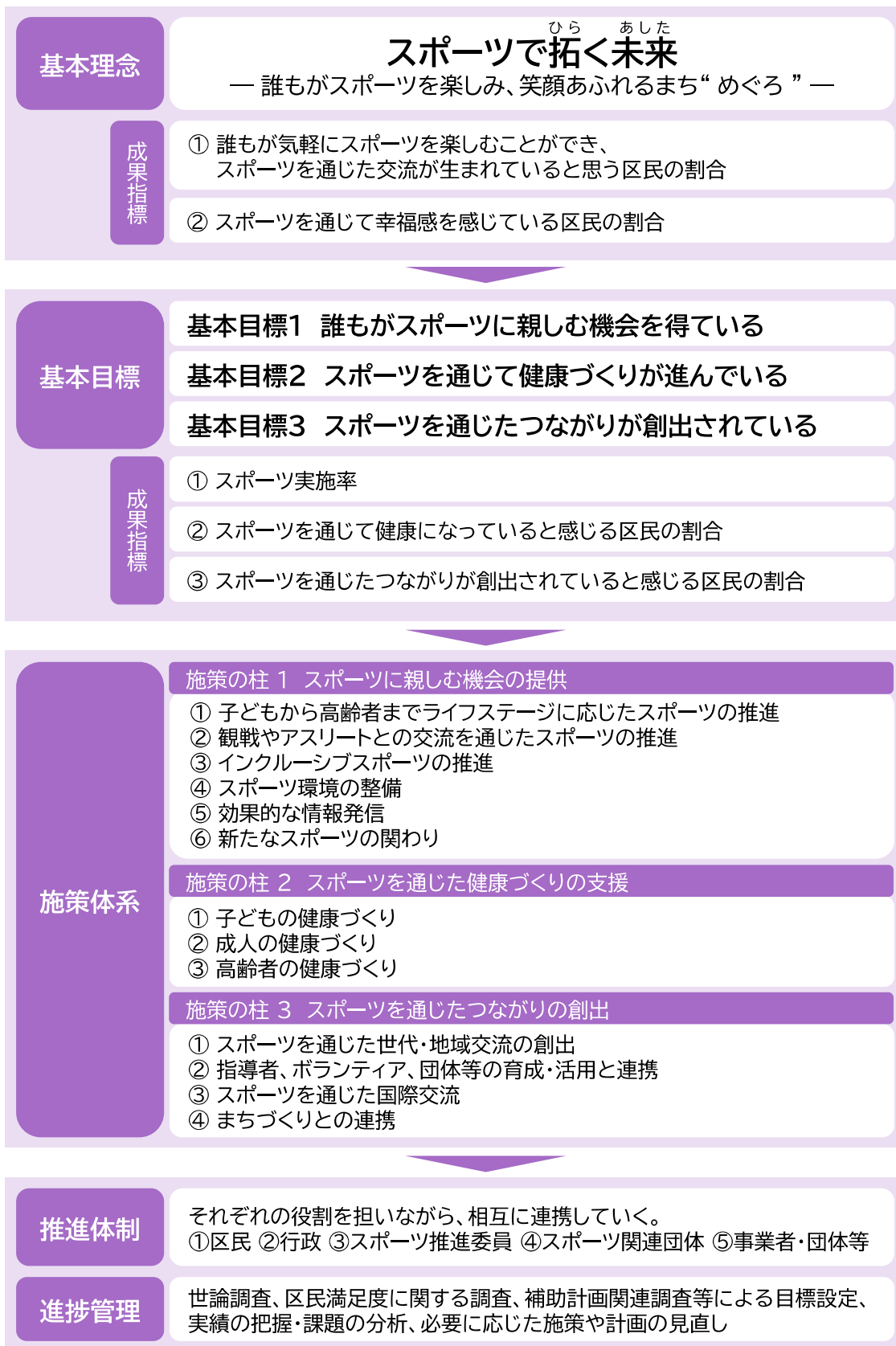
本計画でのスポーツの捉え方



<する・みる・ささえるスポーツの相互の連関の促進>



2. 計画の体系



3. 基本理念

本計画の基本理念を以下のとおりとします。

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” —



基本理念は、前計画の理念を継承しつつ、さらに発展させたものとします。

- デジタル技術・DX を活用した取組など、区民が主体的に新たなスポーツへ取り組む姿を「拓く未来(あした)」として表しています。
- 誰一人取り残さず、多様な区民の誰もがスポーツを楽しみ、共生社会の実現を目指すものとして「誰もが」と表しています。
- スポーツの内在的価値(楽しみ・喜び)と外在的価値(つながり・コミュニティ、地域活性化)を実現します。
- 内在的価値には、「楽しみ」の価値と、身体の健康に留まらず、これらを包含するウェルビーイング⁸の向上などの新たな価値があり、「笑顔」として表しています。外在的価値には、世代間交流・国際交流などのつながり・コミュニティ、歩けるまちづくり・自転車の活用や、文化・歴史、観光、商業との連携などのまちづくりの価値があり、「まち」として表しています。

⁸ ウェルビーイングとは、身体的・精神的・社会的に良い状態にあるという包括的な幸福として、短期的な幸福のみならず、生きがいや人生の意義など将来にわたる持続的な幸福を含むものです。

4. 基本目標

基本理念に基づく区の将来像を実現するため、基本目標を設定します。なお、基本目標は区基本計画の体系と整合するものとします。

基本目標1 誰もがスポーツに親しむ機会を得ている

区民の誰もが、する・みるなど、様々な形態でスポーツを親しめる機会を、e スポーツなどの新しいスポーツを含めた体験・実践・交流などの事業や、スポーツ施設の活用を通して実現します。ライフスタイル・ライフステージも多様であり、特にスポーツを実施する時間の確保がしづらい子育て世帯や、子ども、スポーツや運動へのなじみがない区民を対象に、気軽に一緒に参加できる場を創出するとともに、多様なニーズに沿って効果的に情報提供します。また、スポーツを直接・間接に観戦したり、アスリートの活躍にふれたりする機会を創出します。さらに、共生社会の実現に向けて、インクルーシブスポーツの浸透・実施などを、各団体・施設と連携して推進します。そして、区立・区有施設を広くスポーツや運動及び交流の場になるよう運営するとともに、区民が参加できるスポーツ大会・イベントを実施します。これにより、区民のウェルビーイングの向上に貢献します。

基本目標2 スポーツを通じて健康づくりが進んでいる

子ども、成人、高齢者の各ライフステージにおいて、区民が生活における健康の重要性を認識し、スポーツを通じた健康づくりに取り組める機会を創出し、心身の健康づくり、ひいてはウェルビーイングの向上を進めます。子どもは学校での体育科・保健体育科の授業や体育活動の充実、成人はメタボリックシンドローム⁹予防や健康相談、産後ケア・骨粗しょう症予防などの取組、高齢者は介護予防・フレイル¹⁰予防などに取り組みます。特に、ダンスを活用した介護予防・フレイル予防普及啓発事業など、本区の資源・特長を生かした心身の健康づくりにつながる新たな取組も進めていきます。

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

スポーツを通じて、世代・地域間交流を含むコミュニティづくり、国際交流や、文化・観光・商業などのまちづくりとの連携により、スポーツを通じた区民のつながりを創出します。世代間交流では、子どもと高齢者の運動会の実施、ささえるスポーツの推進では、ボランティアの育成・活用、スポーツ団体の運営支援、国際交流では武道体験などを推進します。また、まちづくりとの連携では、歩けるまちづくり・自転車による回遊を促進・活用するとともに、ダンスイベントの開催など文化・観光・商業など地域資源と連携、ウォーキングイベント・ポイント付与などを行います。これらにより、区民のつながりを創出し、ウェルビーイングの向上に貢献します。

⁹ メタボリックシンドロームとは、内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などの危険性が高まっている状態です。

¹⁰ フレイルとは、年齢を重ね、心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態です。

5. 成果指標

計画の進捗・成果を把握するため、基本となる「成果指標」と、それを補足する「参考指標」を設定します。これらの指標の各データは、世論調査、または、区民満足度調査、並びに関連計画改定時等に行われる各種調査にて取得する予定です。

< 基本理念・基本目標に対する成果指標 >

基本理念の 成果指標		①★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 ②※スポーツを通じて幸福感を感じている区民の割合	
基本目標	施策の柱	成果指標	参考指標
基本目標1 誰もがスポーツに親しむ機会を得ている	スポーツに親しむ機会の提供	★スポーツ実施率	<ul style="list-style-type: none"> ●★1年間ほとんど運動を行わなかった人の割合(旧計画の成果指標) ●※女性のスポーツ実施率 等 ●※スポーツをすることを「好き」「やや好き」と感じる中学2年生の割合 ●※1年間にスポーツを直接観戦(間接観戦)した区民の割合 ●※障害者のスポーツ実施率 ●※インクルーシブスポーツ・パラスポーツに関心がある区民の割合 ●※運動やスポーツの実施場所、目黒区立体育施設を利用しない理由 ●スポーツに関する情報提供が効果的であると感じる区民の割合
基本目標2 スポーツを通じて健康づくりが進んでいる	スポーツを通じて健康づくりの支援	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(新規)	<ul style="list-style-type: none"> ●★一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組んでいるまちになっていると思う区民の割合 ●★65歳健康寿命の延伸 ●★運動習慣者(週2回以上)の割合 ●★定期的に運動を行うグループの参加者延べ人数 ●★運動をしたり、健康に気を付けたりして生活している生徒の割合
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	スポーツを通じたつながりの創出	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(新規)	<ul style="list-style-type: none"> ●※1年間にスポーツイベント、大会に参加したことがある区民の割合 ●★参加した地域活動におけるスポーツ大会・教室などの「スポーツ活動」の割合 ●※スポーツを通して生きがいを感じる高齢者の割合 ●★1年間にスポーツを支える活動を行った区民の割合

★:本区基本計画の政策・施策の成果指標(世論調査、区民満足度調査結果)

※:東京都スポーツ推進総合計画の達成指標と同一・類似の指標

(世論調査、区民アンケート、利用者アンケート、その他調査に基づくもの)

令和8年度に実施予定の目黒区の各種調査結果や東京都調査結果等を参考にしながら、3年ごと及び最終年の目標値を設定する予定です。

＜基本理念・基本目標に対する成果指標の目標値＞

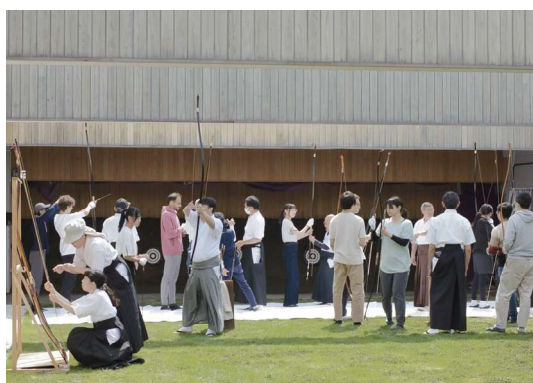
成果指標	最新値	目標値
		令和14年度 (世論調査)
基本理念	誰もが気軽にスポーツを楽しむことができ、スポーツを通じた交流が生まれていると思う区民の割合 <small>(令和3年度満足度調査)</small>	47.0% 75% <small>(令和13年度)</small>
	スポーツを通じて幸福感を感じている区民の割合	—
基本目標1	スポーツ実施率 <small>(令和5年度世論調査)</small>	—
基本目標2	スポーツを通じて健康になっていると感じる区民の割合	—
基本目標3	スポーツを通じたつながりが創出されていると感じる区民の割合	—



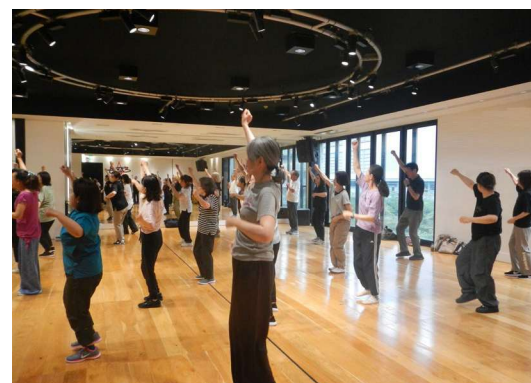
区立スポーツ施設教室事業



テコンドー体験教室(子ども向け)



武道体験※目黒区国際交流協会提供



シニアを対象としたダンス講座

