
第2章 本区を取り巻く現状と課題

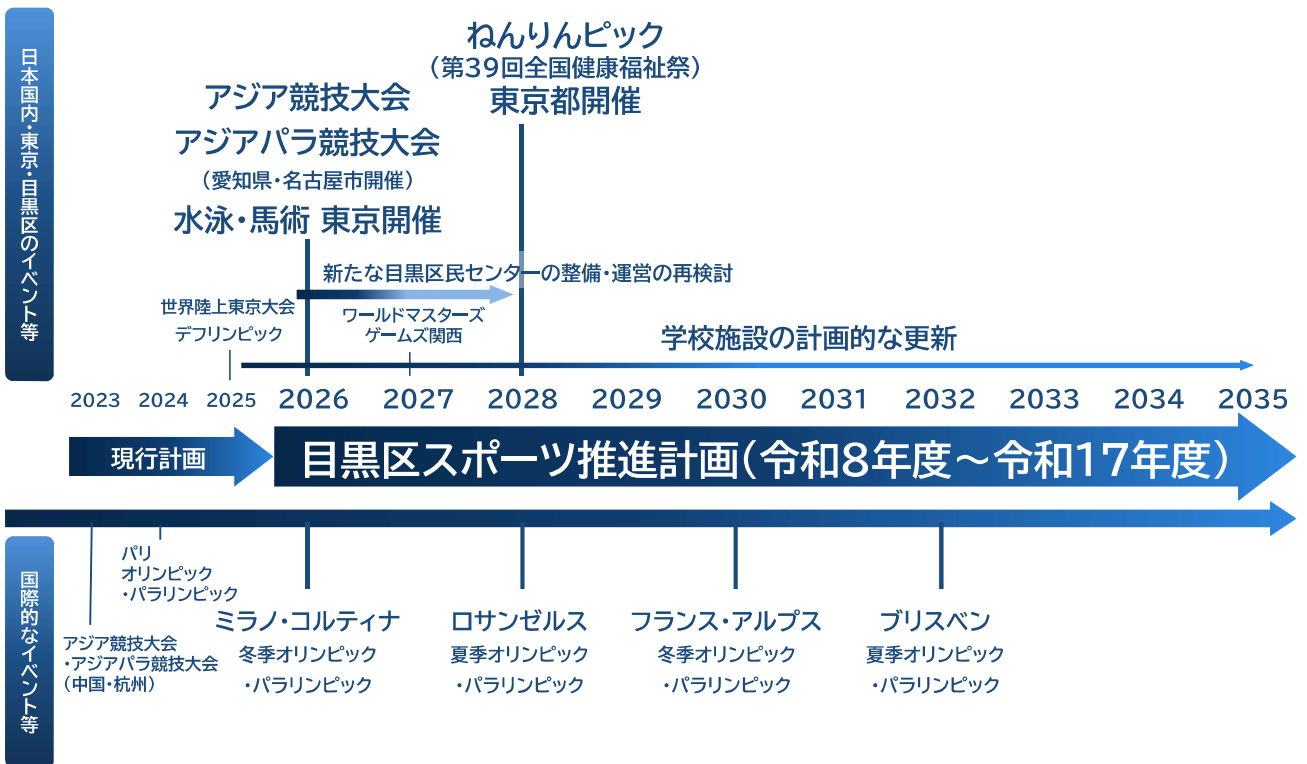
1. 国や東京都等の動き

(1) 本区および国内・東京都のスポーツイベント等

計画期間においては、国際大会を含む国内・東京都のスポーツイベント等の開催が予定されています。スポーツイベント等を捉えて機運を醸成しながら、本区の置かれる環境の変化も踏まえて、計画を策定する必要があります。

この計画期間には、国際的には、ロサンゼルス2028オリンピック・パラリンピック競技大会、フランス・アルプス2030オリンピック・パラリンピック競技大会、ブリスベン2032オリンピック・パラリンピック競技大会が予定されています。また、日本国内では、令和8(2026)年度にアジア競技大会・アジアパラ競技大会が(うち、水泳と馬術は東京での開催)、令和9(2027)年度にはワールドマスターズゲームズ関西が、令和10(2028)年度には東京でねんりんピック(全国健康福祉祭)が開催され、目黒区では太極拳大会を開催する予定です。

一方、スポーツ施設では、新たな目黒区民センターの整備・運営の再検討が進められているとともに、学校施設の建替えが、今後約30年間にわたり順次行われる予定です。



(3) 東京都のスポーツ推進総合計画

東京都は、未来の東京を見据え、スポーツ振興の観点から東京都として目指すべきビジョンと、その実現に向けた基本方針及び施策展開の方向性を示すものとして、令和7(2025)年に開催される東京2025世界陸上競技選手権大会・東京2025デフリンピックやその先の第39回ねりんピックの成功と、更なるスポーツ推進につなげるため、新たな「東京都スポーツ推進総合計画」(令和7(2025)年3月)を策定しました。

基本理念は「誰もがスポーツを楽しむ東京を実現し、一人ひとりのウェルビーイングを高め、社会を変革する」とし、4つの政策の柱は「健康・幸福」、「共生社会」、「地域・経済活性化」、「スポーツの持続可能性」となっています。

<東京都スポーツ推進総合計画の政策目標>

基本理念	誰もがスポーツを楽しむ東京を実現し、 一人ひとりのウェルビーイングを高め、社会を変革する															
将来のビジョン	ビジョンⅠ 子供の頃から好きなスポーツと出会い、楽しみ、成長し、健康・幸福に生きている	ビジョンⅡ スポーツを通じた新たなつながりと相互理解が、技術の進展に伴い生み出されている	ビジョンⅢ 世界中のアスリートや観客でにぎわい、世界で最も魅力的で選ばれる都市に	ビジョンⅣ 安全・安心・信頼の下、いつまでもスポーツを楽しめる社会が実現												
4つの政策の柱	健康・幸福 スポーツで輝く	共生社会 スポーツでつながる	地域・経済活性化 スポーツでにぎわう	スポーツの持続可能性 スポーツを支える												
	施策① スポーツに触れる「はじめの一歩」を後押し	施策① パラスポーツを楽しむ・パラスポーツで輝く	施策① 都内各地でスポーツイベントを開催し、都市に活力をプラス	施策① 様々な価値を創出するスポーツ環境の整備・運営や、環境に配慮した施設・大会運営												
	施策② ライフステージに応じたスポーツを推進	施策② バリアフリー化やユニバーサルコミュニケーション技術の社会実装を促進	施策② 住み慣れた地域でのスポーツをサポート	施策② 多様な主体と連携し、スポーツに関わる人材の裾野を広げる・磨く												
	施策③ 東京にゆかりのあるアスリートが躍動	施策③ 多様な人々がスポーツでつながる、スポーツとつながる	施策③ スポーツの魅力を発信し、スポーツを通じて感動を味わう	施策③ 安全・安心なスポーツ、信頼されるスポーツ大会の実現												
重点政策テーマ	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Project 0</td> <td>スポーツの力を高める「スポーツDXプロジェクト」</td> </tr> <tr> <td>Project 1</td> <td>スポーツとともに育つ「チルドレン・スポーツ・プロジェクト」</td> </tr> <tr> <td>Project 2</td> <td>多様性があふれる「スポーツ・ダイバーシティ・プロジェクト」</td> </tr> <tr> <td>Project 3</td> <td>スポーツの力で世界をリードする「TOKYOの魅力向上プロジェクト」</td> </tr> <tr> <td>Project 4</td> <td>スポーツを楽しむ環境を実現する「スポーツFACILITIESプロジェクト」</td> </tr> <tr> <td>Project 5</td> <td>スポーツを支える仕組みを創る「支える担い手確保プロジェクト」</td> </tr> </table>				Project 0	スポーツの力を高める「スポーツDXプロジェクト」	Project 1	スポーツとともに育つ「チルドレン・スポーツ・プロジェクト」	Project 2	多様性があふれる「スポーツ・ダイバーシティ・プロジェクト」	Project 3	スポーツの力で世界をリードする「TOKYOの魅力向上プロジェクト」	Project 4	スポーツを楽しむ環境を実現する「スポーツFACILITIESプロジェクト」	Project 5	スポーツを支える仕組みを創る「支える担い手確保プロジェクト」
Project 0	スポーツの力を高める「スポーツDXプロジェクト」															
Project 1	スポーツとともに育つ「チルドレン・スポーツ・プロジェクト」															
Project 2	多様性があふれる「スポーツ・ダイバーシティ・プロジェクト」															
Project 3	スポーツの力で世界をリードする「TOKYOの魅力向上プロジェクト」															
Project 4	スポーツを楽しむ環境を実現する「スポーツFACILITIESプロジェクト」															
Project 5	スポーツを支える仕組みを創る「支える担い手確保プロジェクト」															

出典)東京都「スポーツ推進総合計画」(令和7(2025)年3月)

2. 本区を取り巻く社会・経済動向

(1) 人口減少・高齢化社会の進展

■現状

本区の人口は、近年増加傾向にあり、令和2(2020)年には約29万人となっています。一方で、年齢階層別の人口構成比をみると、高齢人口の比率が上昇、生産年齢人口・年少人口の比率が低下傾向にあります。

■予測される将来の社会・経済動向

将来人口推計では、本区の人口は今後も緩やかに増加傾向を続け、令和12(2030)年には、約30万人になると見込まれています。高齢人口の比率もさらに高まり、単身高齢世帯の増加も見込まれるため、介護予防・フレイル予防をはじめとした運動・スポーツを通じた健康増進への関心が高まることが予想されます。

また、生産年齢人口・年少人口の減少に伴って、個人競技のみならず、チームを組みゲームを行う球技等のメンバー確保や、スポーツを支える人の確保が課題となる可能性があります。そのため、部活動の地域連携・地域展開や指導者育成・指導者間の連携の促進などの取組が期待されます。

(2) 共生社会・インクルーシブ社会の実現

■現状

近年、本区の身体障害者手帳交付者数は横ばいで推移していますが、愛の手帳交付者数(知的障害者)、精神障害者保健福祉手帳交付者数は、増加傾向で推移しています¹。また、本区は外国人の居住も多く、都全体と比較すると、米国、フランス、英国といった欧米国籍の人が多く居住しています。また、全国的な傾向と同様に、本区においても、女性のスポーツ実施率は、40歳代以下において男性よりも低い傾向があります。

スポーツ庁・第3期スポーツ基本計画においても、「スポーツを通じた共生社会の実現」が掲げられており、特に、インクルーシブスポーツ²の推進と、女性の健康増進のためのスポーツ参加の促進等が求められています。

■予測される将来の社会・経済動向

令和7(2025)年開催の東京2025デフリンピックのレガシーとして、社会全体でもスポーツ分野においてもダイバーシティ&インクルージョンの考え方が浸透していくことが見込まれます。障害の有無や年齢、性別、国籍等によらず、より気軽に運動・スポーツに親しめる機会の提供が求められるとともに、環境面では、設備面・利用面でのユニバーサルデザイン対応が求められます。

¹ 身体障害者手帳は、身体の機能に一定以上の障害があると認められた方に交付されます。視覚障害、聴覚障害、音声言語障害、肢体不自由、内部障害等があります。

愛の手帳は、知的障害者(児)の障害の程度を総合判断し、1度から4度に区分して記載する手帳で、東京都が交付している療育手帳です。

精神障害者保健福祉手帳は、精神障害のある方が、一定の障害にあることを証明するもので、精神障害のため日常生活や社会生活に制約のある方が申請することにより交付されます。

² 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、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、障害のある方が活動・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。

(3) デジタル技術の活用・DX 推進

■現状

各種デジタル技術の急速な発展に伴って、スポーツ分野においても、ICT の活用が進められています。特に、学校教育の体育の授業で自分の動画撮影と模範的動画との比較分析による合理的動作の習得と技能の向上の支援、スポーツ施設での VR や通信技術を活用したスポーツ体験機会の創出、あるいはいつでもどこでもアプリを活用したバーチャルウォーキングやランニングなどリモート環境におけるスポーツへの参加機会の提供などに取り組んでいます。

■予測される将来の社会・経済動向

今後も更なる技術開発が進むとともに、技術の浸透・普及とコストの低減、社会全体のデジタルリテラシーの高まりによって、スポーツ分野においてもデジタル技術を活用したスポーツ教材の開発や、プログラム、アプリの開発が進み、身近な環境でのスポーツに参加する選択肢が広がるものと期待されます。

身体機能を補充・拡張するデジタルの力も活用した e スポーツ等、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ことが期待されます。

(4) スポーツと他分野の融合・連携によるまちづくり

■現状

文化、商業、まちづくりとの連携などスポーツを活用した地域振興施策への取組が徐々に広がっています。

スポーツ庁・第3期スポーツ基本計画においても、「スポーツによる地方創生、まちづくり」が掲げられており、スポーツを活用した地域の社会課題の解決が求められています。

■予測される将来の社会・経済動向

自治体経営の資源が縮小する中で、まちづくりの手法のひとつとしてスポーツを捉え、他分野との融合・連携を促進することが求められます。

特に文化・観光分野においては、地域資源である歴史・文化・自然等と運動・スポーツを掛け合わせることで、新たな観光コンテンツの創出や付加価値の向上、国際交流の推進、まち全体の回遊性の向上等が期待されます。

また、福祉・コミュニティ分野では、運動・スポーツは、多世代の健康づくりに加えて、誰もが気軽に参加でき、つながりを感じられるための手段になり得ます。福祉関係施設やコミュニティの場において、運動・スポーツがより積極的に活用されるよう、各種施策での連携が期待されます。



高齢者の健康づくり



武道体験※目黒区国際交流協会提供

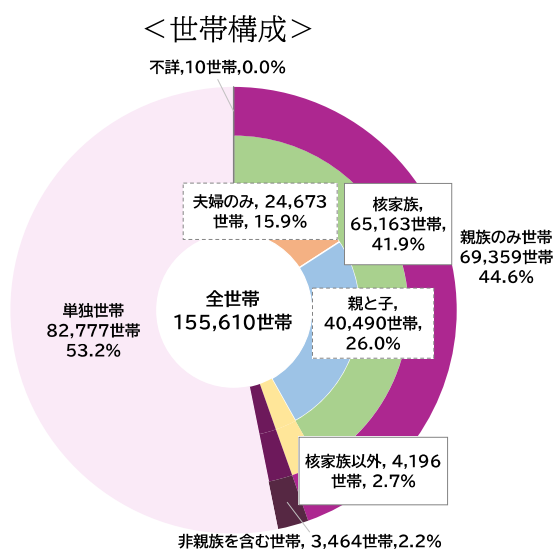
3. 本区のスポーツに関する状況

(1) 人口の推移・推計

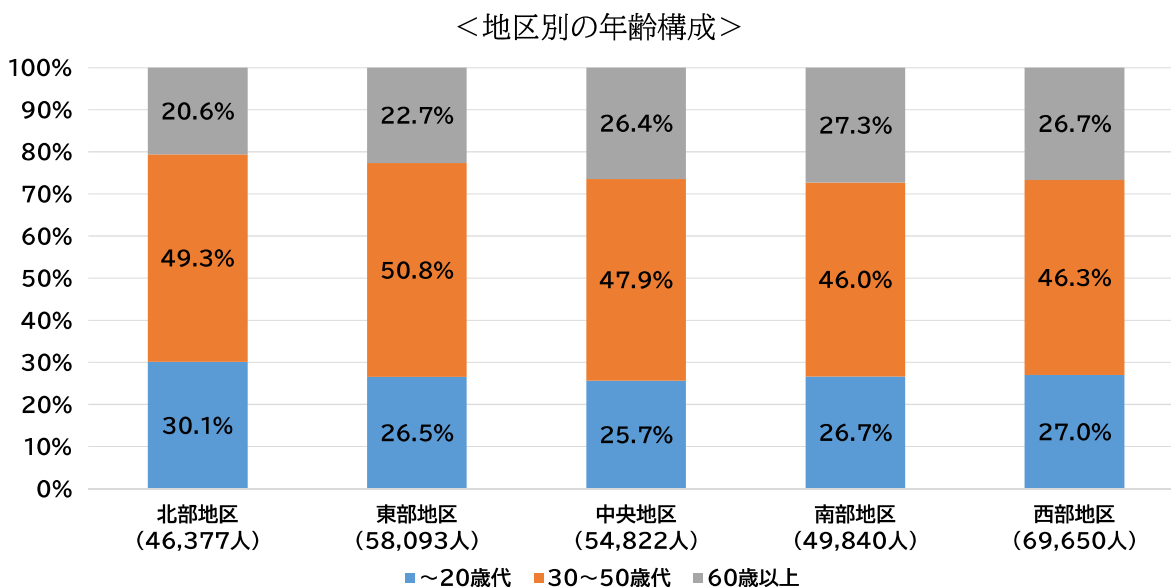
① 全区人口・世帯

本区の人口は、近年増加傾向にあり、令和2(2020)年には約29万人となっています。年齢階層別の人口構成比をみると、高齢人口の比率が上昇しており、生産年齢人口の比率が低下しています。また、区の世帯数は増加傾向にありますが、単身世帯の増加に伴い、一世帯あたりの人員数は減少しています。

将来人口推計では、今後も緩やかに増加傾向を続け、令和12(2030)年には約30万人になり、令和32(2050)年にピークを迎えると見込まれています。

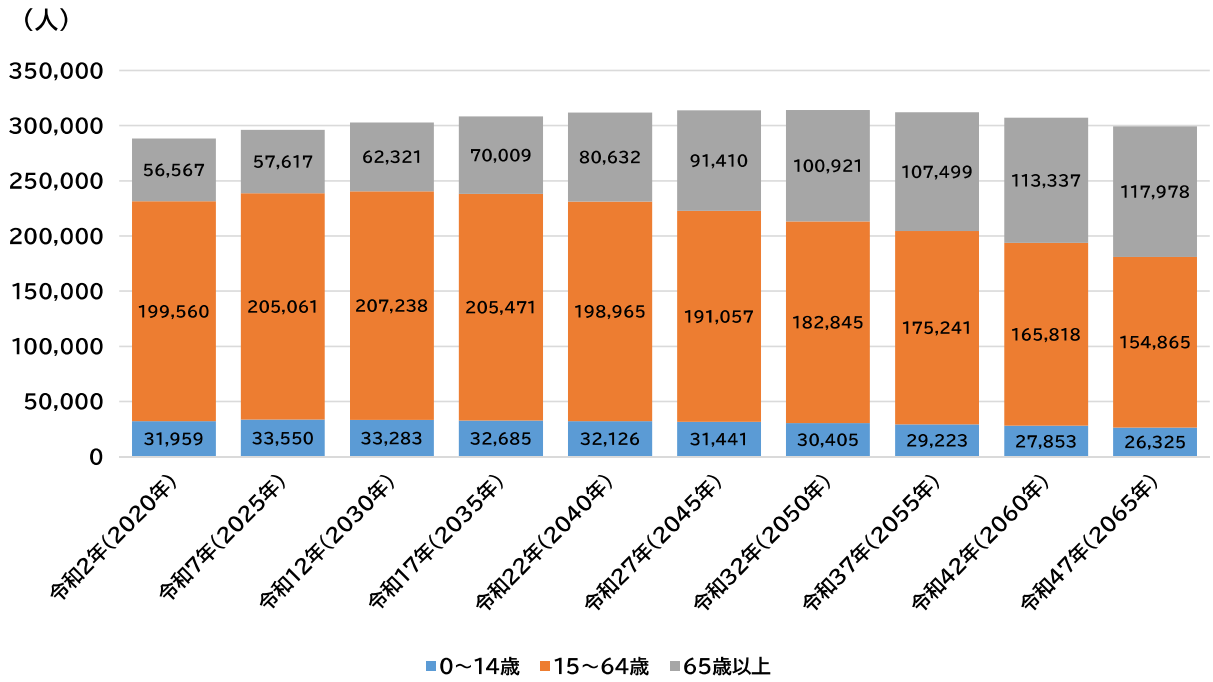


出典)「国勢調査(令和2(2020)年)」

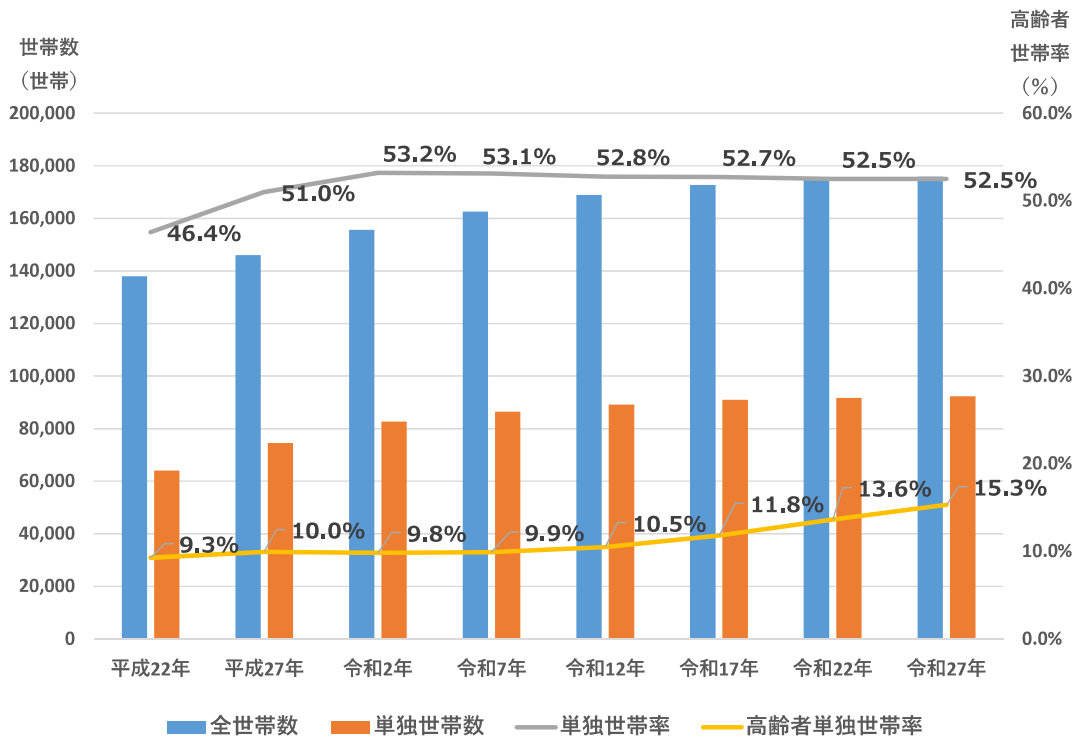


出典)目黒区住民基本台帳(令和4(2022)年10月)、地区別の目黒区内のスポーツ施設一覧地図は p.22 参照

<将来人口推計>



<将来世帯数推計>

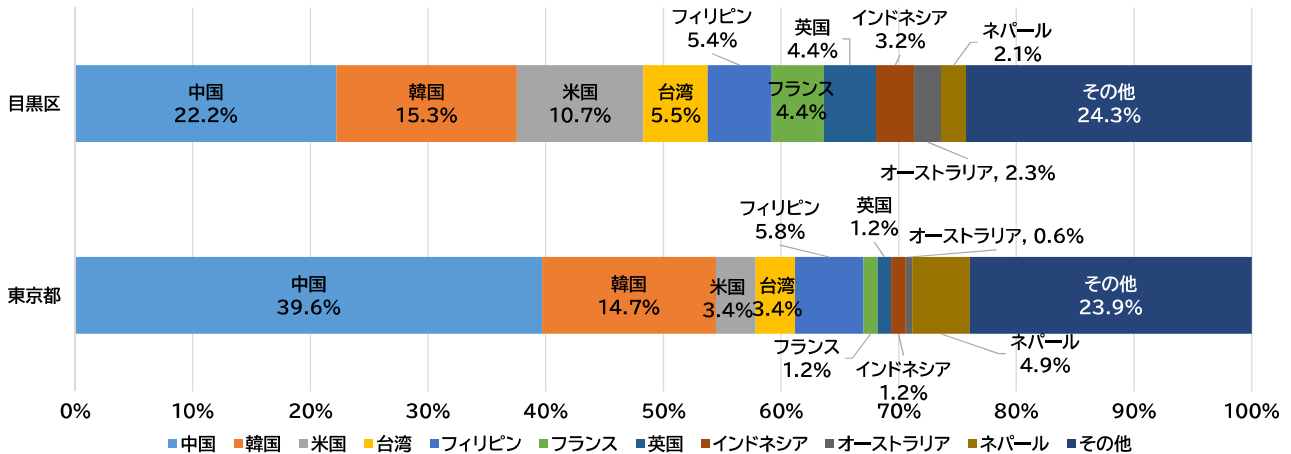


出典)目黒区「目黒区 人口・世帯数の予測」(令和6(2024)年3月)

② 外国人人口

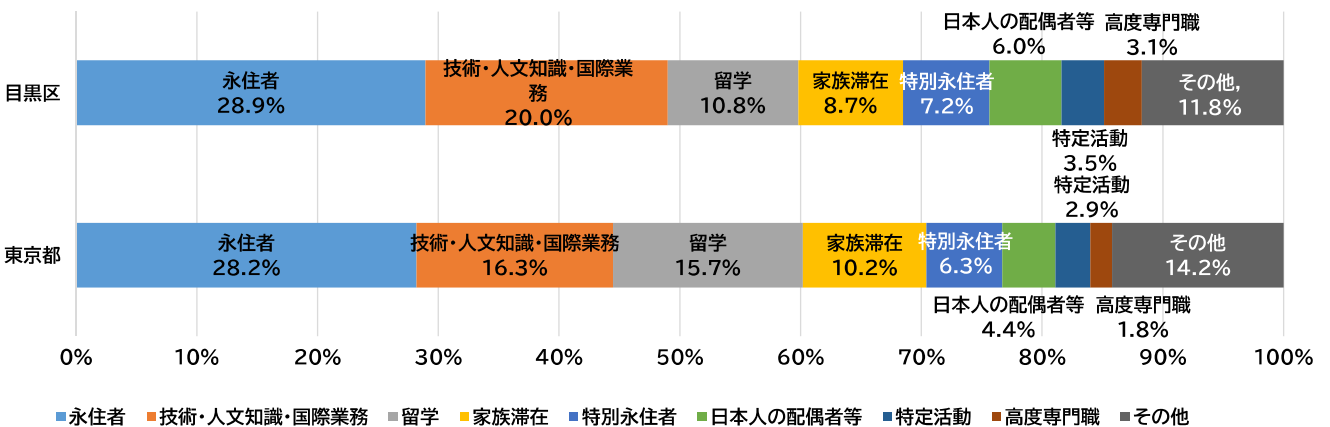
目黒区内に居住する外国人について、国籍別にみると中国が最も多く、次いで韓国、米国となっています。また、東京都全体と比較すると、米国、フランス、英国といった欧米国籍の人が多く居住しています。在留資格別にみると永住者が最も多く、次いで技術・人文知識・国際業務、留学となっています。

<在住外国人の国籍別割合>



出典)東京都「区市町村、国籍・地域別外国人人口」(令和6(2024)年1月)

<在住外国人の在留資格別割合>

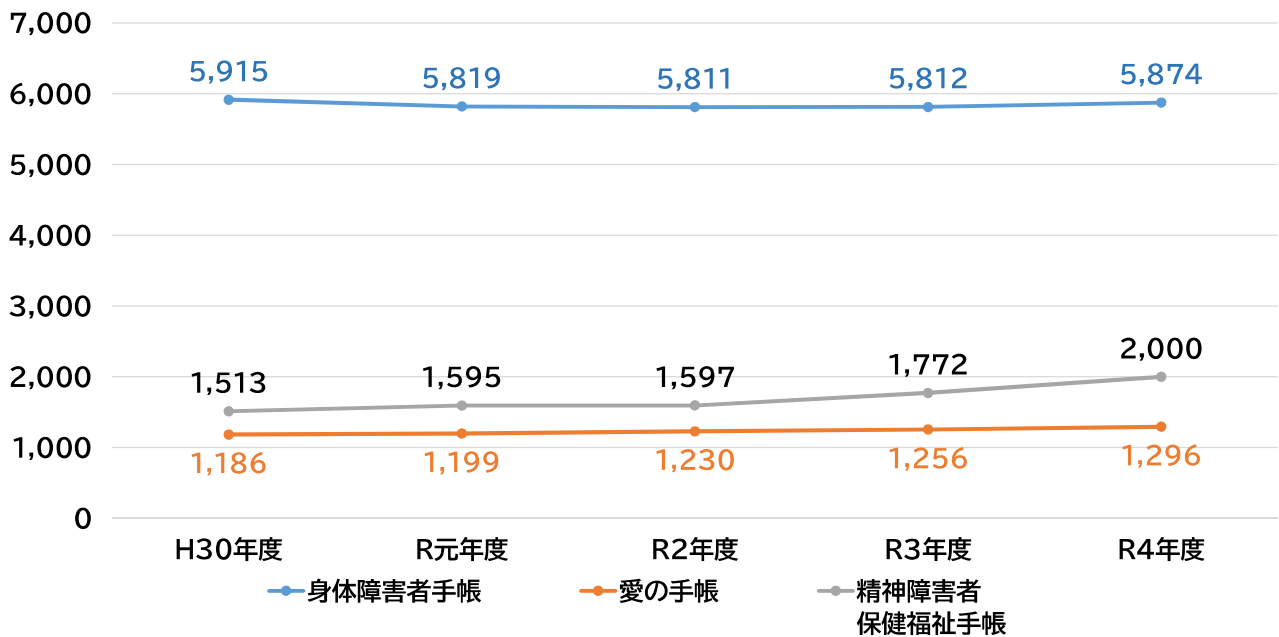


出典)在留外国人統計(令和5(2023)年6月)

③ 障害者人口

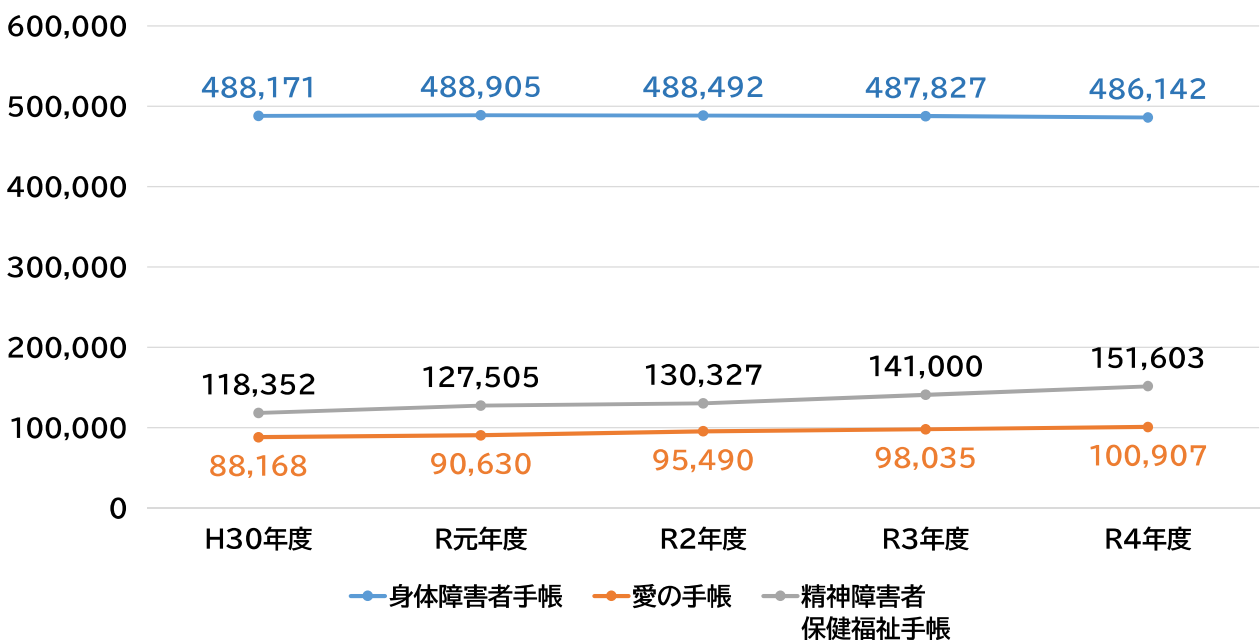
障害者手帳の交付数のうち、身体障害者手帳の交付数は、横ばいで推移していますが、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付者数は増加傾向となっており、東京都と同様の傾向となっています。

<障害者手帳交付者数の推移(目黒区)>



出典)目黒区障害者計画(各年度末時点)

<障害者手帳交付者数の推移(東京都)>



出典)東京都福祉・衛生 統計年報(令和4(2022)年度)

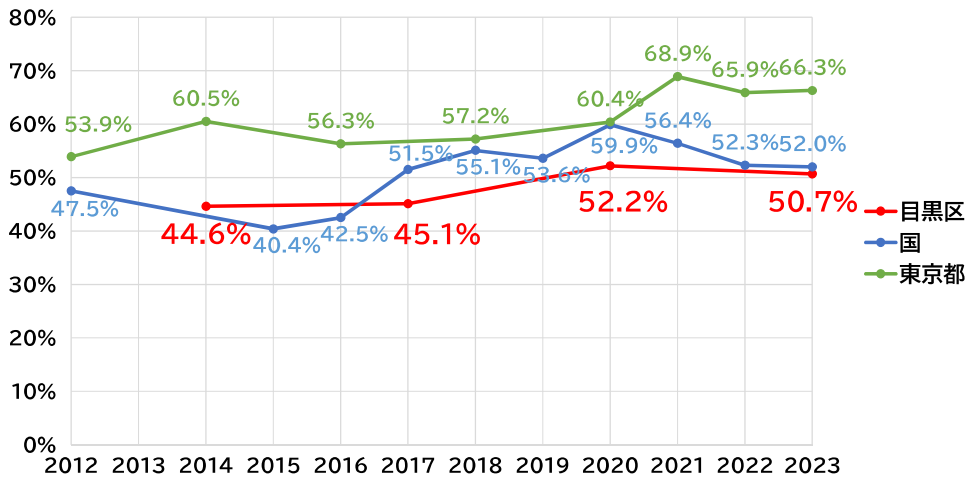
(2) 区民スポーツ活動状況

① スポーツ実施率

区全体のスポーツ実施率(週1回以上運動・スポーツをしている割合)は50.7%(令和5(2023)年度)と平成26(2014)年から微増となっているものの、東京都に比べて低く、前目黒区スポーツ推進計画における目標(令和7(2025)年度末65%)は達成できていない状況です。

また、「週2～3回以上スポーツする人」「ほとんど行わない人」の割合について、計画目標値(「週2～3回以上スポーツする人40%」「ほとんど行わない人15%」)に達していません。

<スポーツ実施率の推移>

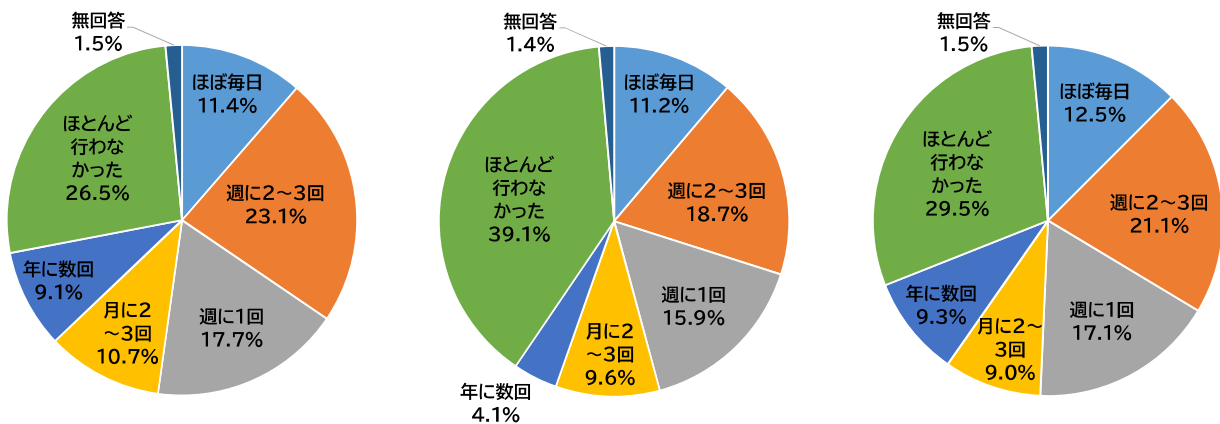


出典)目黒区「第47回目黒区世論調査」(令和5(2023)年)、東京都「都民のスポーツ活動に関する実態調査」、スポーツ庁「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(各年度)より作成

注)スポーツ実施の時間について、本区では1回30分以上の実施について把握しており、都では実施時間の条件はありません。

令和2(2020)年調査の新型コロナウイルス感染症拡大前、緊急事態宣言解除後、令和5(2023)年調査の運動・スポーツ頻度をみると、緊急事態宣言解除後は、ほとんど行わなかった人が4割近くに達していましたが、令和5(2023)年では、コロナ前の状況に近づいています。

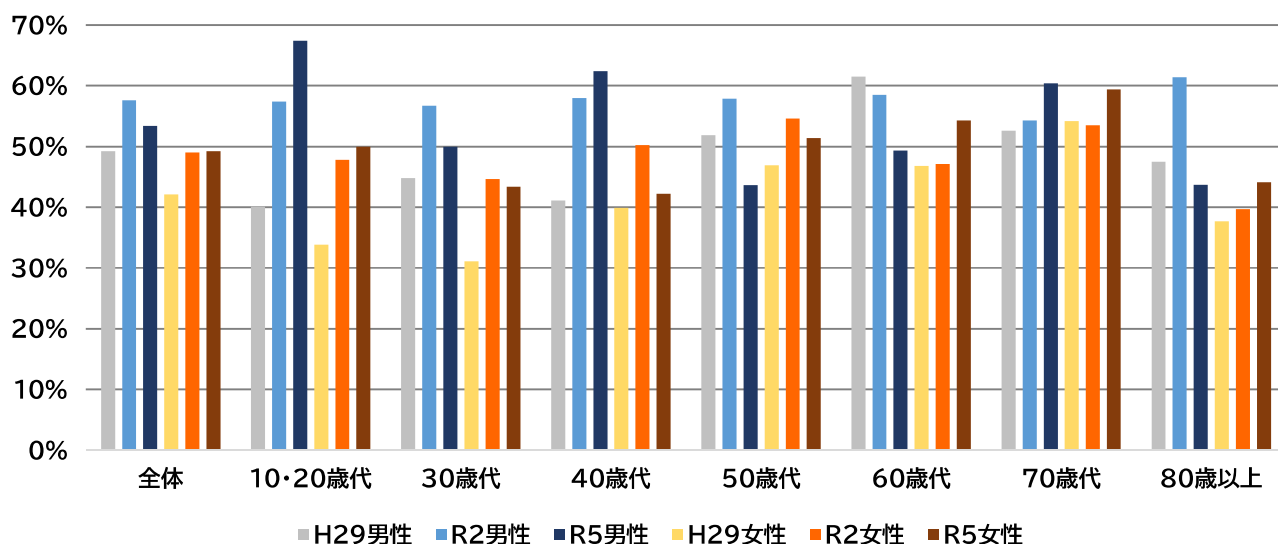
<令和2年:コロナ前の運動・スポーツ頻度> <令和2年:緊急事態宣言解除後の運動・スポーツ頻度> <令和5年の運動・スポーツ頻度>



出典)「第46回目黒区世論調査」(令和2(2020)年10月5日から10月30日まで)、「第47回目黒区世論調査」(調査期間令和5(2023)年6月8日から6月30日まで)

性別で見ると、各調査年で、概ね40歳代までは男性の方がスポーツ実施率が高い傾向にありますが、50歳代以降ではその差は小さくなっています。令和5(2023)年は、男性は50歳代、80歳以上の実施率が低く、女性は30～40歳代、80歳以上の実施率が低い傾向です。コロナ以前(平成29(2017)年)と比較すると、男性は50～60歳代と80歳以上で低下していますが、女性は全世代において増加しています。

<スポーツ実施率(性年齢別・経年)>



出典)目黒区「第45回目黒区世論調査」(平成29(2017)年)、「第46回目黒区世論調査」(令和2(2020)年)、「第47回目黒区世論調査」(令和5(2023)年)より作成

コラム:女性のスポーツ実施率と女性特有の健康課題

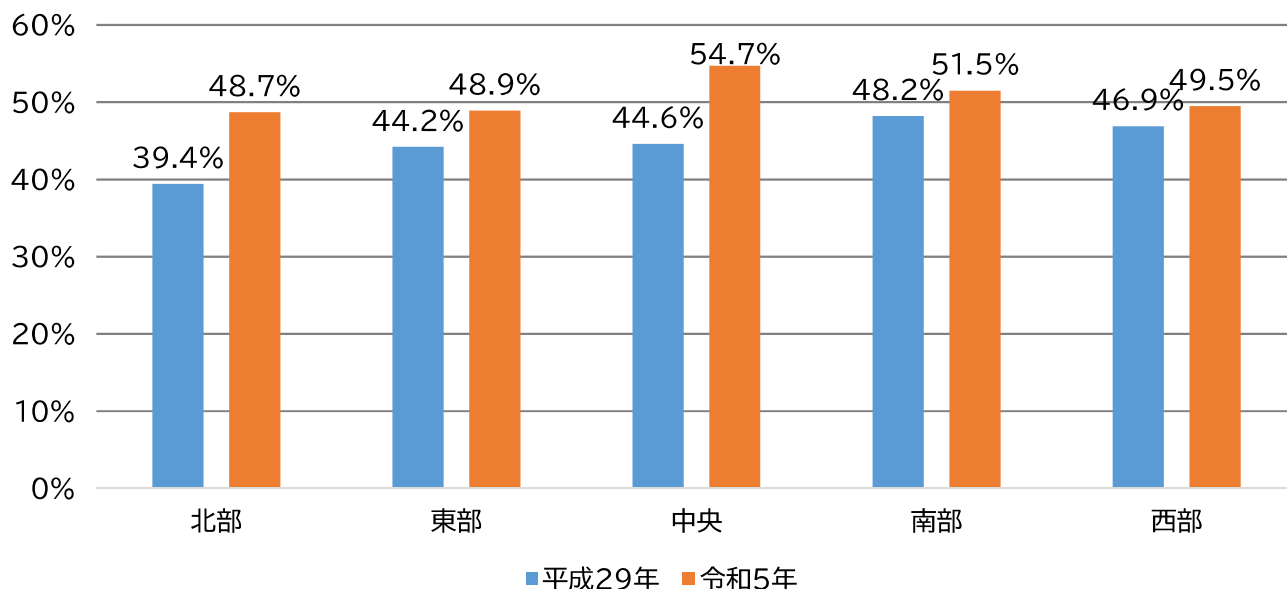
女性のスポーツ実施率は、スポーツ庁の調査においても、20～40代で男性より低い傾向にあり、理由としては「仕事や家事で忙しいから」との理由が男性よりも高くなっています。

一方で、女性の健康という面から見ると、国の健康づくり政策「健康日本21(第三次)」では女性特有の健康課題として骨粗しょう症が挙げられ、その予防としては食事と運動が有効とされています。

本計画では、子育て世代女性のスポーツ機会向上への対応として、親子で参加できる産後ケア事業を実施するほか、骨粗しょう症予防を目指した事業も重点的に実施していく方向としています。

地区別にみると、直近(令和5(2023)年)の調査では、中央が54.7%と高く、北部が48.7%、東部が48.9%と低くなっています。コロナ以前(平成29(2017)年)と比較すると、全ての地区において増加しており、特に中央と北部が増加しています。

<スポーツ実施率(地区別・経年)>

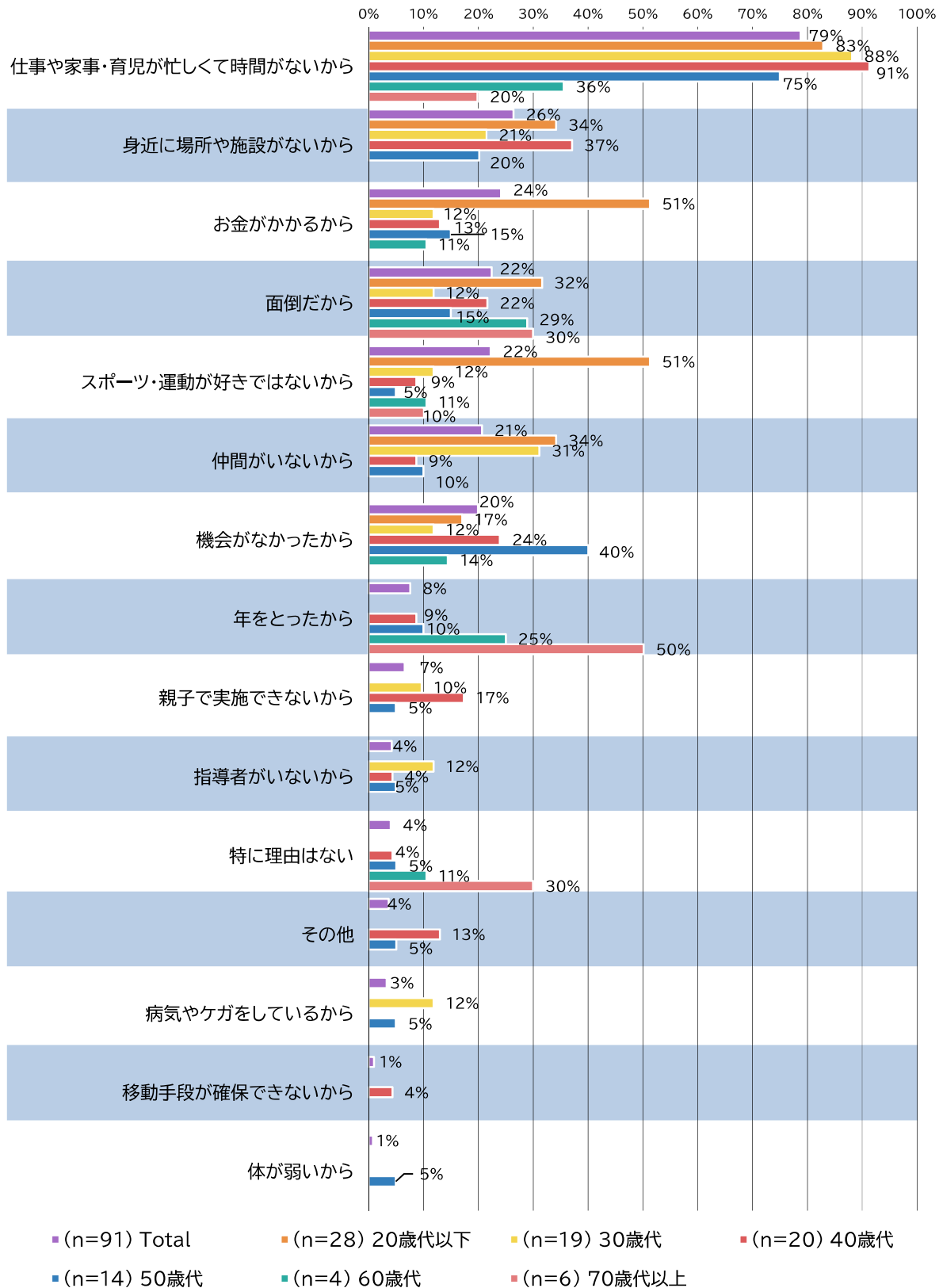


出典)目黒区「第45回目黒区世論調査」(平成29(2017)年)、「第47回目黒区世論調査」(令和5(2023)年)より作成

② 運動やスポーツを実施しない理由

運動やスポーツを実施しない理由は、仕事や家事・育児が忙しくて時間がないから(79%)、身近に場所や施設がないから(26%)、お金がかかるから(24%)が多く、次いで、面倒だから、スポーツ・運動が好きではないから(22%)、仲間がないから(21%)、機会がなかったから(20%)となっています。年齢階級別にみると、どの年代も「仕事や家事・育児が忙しくて時間がないから」が多いですが、20~50歳代までは特に多くなっています。20歳代以下ではお金がかかる、好きではないという理由、30歳代以下では仲間がないから、40歳代では親子で実施できないから、50歳代では機会がなかったからという理由も多く見られます。

<運動やスポーツを実施しない理由>

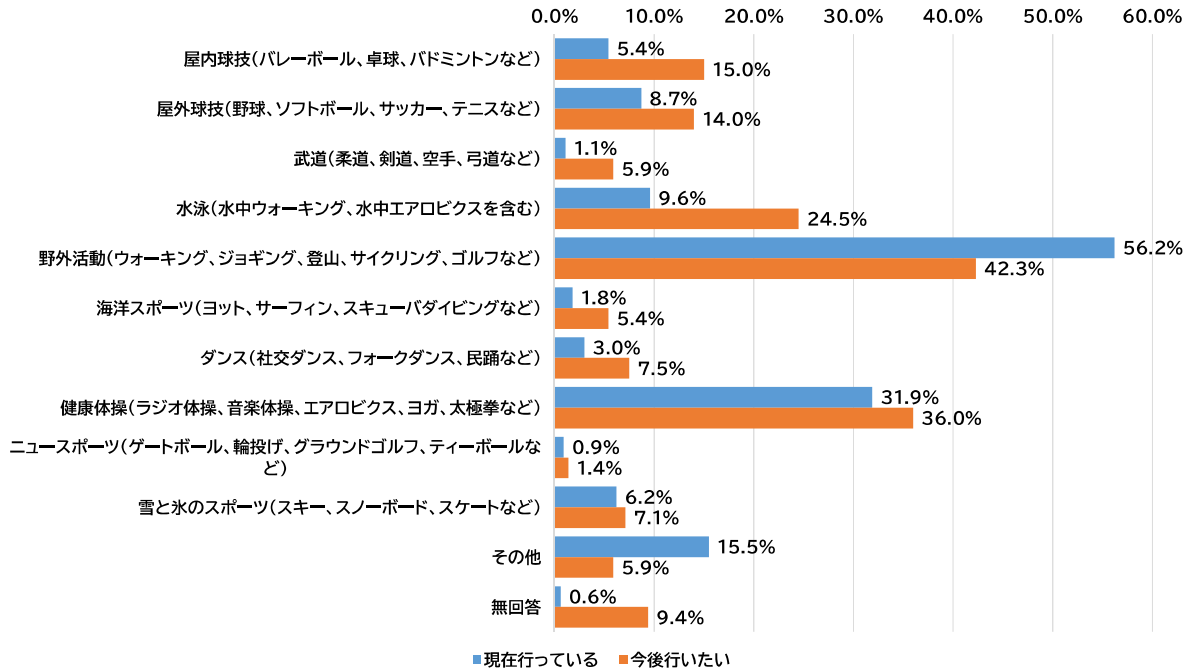


出典)目黒区「スポーツ推進計画改定に向けた区民アンケート調査」(令和6(2024)年度)より作成(参考値)、99ページ参照

③ 現在行っている・今後行いたいスポーツ

現在行っている及び今後行いたいスポーツについては、ウォーキングやジョギングなどの野外活動や健康体操との回答が多くなっています。水泳は「今後行いたい」の回答が、「現在行っている」の回答を大きく上回っています。

＜現在行っている・今後行いたいスポーツ＞

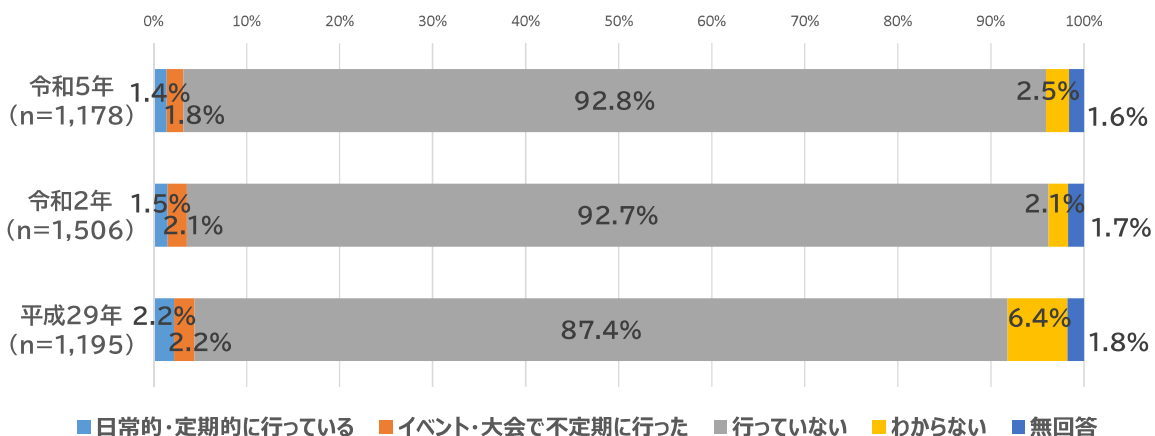


出典)目黒区「第47回目黒区世論調査」(令和5(2023)年)

④ スポーツをささえる活動

スポーツをささえる活動を行っていない区民が9割前後で推移しており、やや増加してきています。

＜スポーツをささえる活動の実施状況(経年)＞



出典)目黒区「第45回目黒区世論調査」(平成29(2017)年)、「第46回目黒区世論調査」(令和2(2020)年)、「第47回目黒区世論調査」(令和5(2023)年)より作成。設問は「あなたは、この1年間にスポーツの指導やスポーツ大会の運営などスポーツに関するボランティア活動を行いましたか」。

⑤ 子どものスポーツ活動

目黒区の子どもの体力の現状としては、区立小・中学校にて毎年実施している「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査(東京都統一体力テスト)」によると、小学校と中学校では調査項目が異なるため、小学校と中学校との数値は、単純に比較はできませんが、都の平均値との比較において、令和7(2025)年度の結果では、体力合計点の平均値が、小学校3年生の女子を除き、東京都の平均値より高くなっています。

運動実施状況は、小学校4年生までは、男女とも東京都平均より高くなっていますが、小学校5年生以上になると東京都平均より低くなる傾向がみられます。運動の好ききらいの「好き」は、東京都平均より低い項目もありますが、小学3年生・中学2年生女子以外は平均との差は2ポイント未満と小さくなっています。

<目黒区の子どもの体力・運動実施状況(令和7(2025)年度)>

体力合計点		体力合計点(点)				運動実施【毎日】(%)				運動好ききらい【好き】(%)			
		男子		女子		男子		女子		男子		女子	
		目黒区	東京都	目黒区	東京都	目黒区	東京都	目黒区	東京都	目黒区	東京都	目黒区	東京都
小学校	1年生	29.3	28.8	29.3	28.4	51.3	40.7	39.5	32.1	80.5	78.9	79.2	76.5
	2年生	36.7	35.9	36.2	35.5	57.1	49.2	42.2	36.2	78.2	78.4	71.2	73.0
	3年生	43.0	41.8	41.4	41.8	59.5	53.5	42.4	38.9	78.9	77.3	64.9	68.9
	4年生	48.6	47.2	48.4	47.7	59.8	57.4	43.9	42.0	74.4	76.0	65.5	65.0
	5年生	54.2	52.2	54.3	53.5	62.1	57.5	39.7	40.0	75.7	74.0	58.5	59.9
	6年生	59.4	57.8	59.3	58.4	55.7	53.3	32.0	33.2	70.8	70.4	54.8	52.8
中学校	1年生	35.1	32.5	43.8	41.3	69.8	72.4	49.4	55.0	69.7	71.6	51.1	52.0
	2年生	41.8	39.9	47.2	45.3	71.1	72.1	55.1	52.8	69.6	68.7	46.8	49.0
	3年生	49.4	46.4	50.6	47.9	54.0	61.3	36.3	42.4	66.9	67.0	50.2	48.4

出典)東京都「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」(令和7(2025)年度)／目黒区資料

目黒区立中学校の部活動加入状況をみると、運動部への加入率は5～6割程度となっています。

<学校別部活動加入状況表(令和7(2025)年度)>

	生徒数	部活動全体		運動部		文化部	
		加入人数	加入率(%)	加入人数	加入率(%)	加入人数	加入率(%)
第一中学校	180	154	86%	82	46%	72	40%
第十中学校	379	331	87%	236	62%	109	29%
東山中学校	408	343	84%	251	62%	123	30%
目黒中央中学校	533	431	81%	304	57%	131	25%
大鳥中学校	540	456	84%	324	60%	167	31%
目黒南中学校	399	338	85%	222	56%	116	29%
目黒西中学校	341	274	80%	184	54%	99	29%
計	2,780	2,327	84%	1,603	58%	817	29%

出典)目黒区教育委員会資料(令和7(2025)年6月)