

⑥ 新たなスポーツの関わり

■ 施策の方向性

バーチャルスポーツなど身体活動を伴うコンテンツを中心に、デジタル技術を活用した新しいスポーツ体験事業を展開します。デジタル機器による身体機能の拡張や、バーチャル空間でのリモート交流といった特性に着目し、子どもから高齢者まで、性別や障害の有無にかかわらず誰もが気軽に参加できる環境を整えます。これにより、健康・福祉・スポーツの裾野拡大や国際交流など、幅広い分野での発展を目指します。

1) e スポーツの展開

● 主な事業

事業番号	28
事業名	e スポーツ体験イベントの開催 新規
所管	スポーツ振興課、高齢福祉課
事業概要	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。
実施内容	①e スポーツ体験イベントを企画・実施する。 ②e スポーツ(バーチャルスポーツ含む)の楽しみ方や今後の可能性について、区民へ普及啓発を行う。 ③イベント実施後の参加者評価を分析し、次回実施に向けた改善を行う。



e スポーツ教室



サイバーポッチャ

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

■ 施策の方向性

子ども時代から生涯にわたる健康づくりの基礎を学ぶため、学校での体育科・保健体育科の活動の充実を進めます。

1) 子どもの健康づくり

● 主な事業

事業番号	29
事業名	学校における体育活動の充実
所管	教育指導課
事業概要	①子どもを取り巻く社会・家庭環境の変化に伴う基本的な生活習慣の変化を意識しつつ、健康教育を進めていくことが求められる中、子ども自身が自分の健康状態や体力を認識し、目標をもった取組に資する教材・資料を提供する。 ②体育科・保健体育科の授業や体育的行事等を通じ、生涯にわたり運動に親しむ態度を育てるとともに、体力テストにより子どもの体力や運動能力の課題を明らかにし、指導方法の改善に努める。
実施内容	①子どもを取り巻く社会・家庭環境の変化に伴う基本的な生活習慣の変化を意識しつつ、健康教育を進めていくことが求められる中、子ども自身が自分の健康状態や体力を認識し、目標をもった取組を実施することができるよう、年3回の「めぐろ ここカラダ月間」を設定するとともに、教材・資料として「めぐろ ここカラダシート」を提供する。 ②体育科・保健体育科の授業や体育的行事等を通じ、生涯にわたり運動に親しむ態度を育てるとともに、体力テストにより子どもの体力や運動能力の課題を明らかにし、指導方法の改善に努める。
事業番号	30
事業名	めぐろ元気あっぷ教室の実施
所管	学校運営課
事業概要	区立小学校に通う肥満や体力不足など健康に課題のある児童を対象とした運動教室を前期と後期に分けて実施する。運動教室では、学校において児童観察をしている学校健康トレーナーが主体となり、楽しみながら健康課題の改善を図れるプログラムを提供する。
実施内容	学校健康トレーナーの区立小学校への全校派遣を行う。 ①めぐろ元気あっぷ教室を開催する。 ②めぐろ元気あっぷ教室での学校健康トレーナー面談を実施する。 ③小児科医等による面談、栄養士による栄養相談を実施する。

② 成人の健康づくり

■ 施策の方向性

区民の多様な状態にあわせ安全に体力づくり、健康づくりができるよう、広く参加しやすいスポーツ事業を実施するとともに、メタボリックシンドローム予防や健康相談など、学びながら健康を改善する機会を推進します。また、女性が世代に応じて安心して健康に過ごせるよう、産後ケア・骨粗しょう症予防などの取組を実施します。

1) 成人の健康づくりの充実

● 主な事業

事業番号	31
事業名	成人を対象としたスポーツ事業の実施
所管	スポーツ振興課
事業概要	成人が気軽に参加できるスポーツ事業を開催し、安全かつ健康・体力づくりができるよう機会を提供する。
実施内容	①各区立スポーツ施設等において、成人が参加できるスポーツ事業(一般公開、教室・講習会、交流機会など)を開催する。 ②個人にあった安全な健康・体力づくりができるよう、医師や管理栄養士を配置し、健康体力相談事業を実施する。
事業番号	32
事業名	メタボリックシンドローム予防パネル展示
所管	国保年金課
事業概要	メタボリックシンドロームに関する正しい知識の普及啓発と、予防改善に向けた生活習慣改善について周知するとともに、日常生活において運動を取り入れることの重要性を周知する。
実施内容	めぐろスポーツまつりにおいて、メタボリックシンドローム予防パネル展示を実施する。 実施時期:10月 実施回数:1回 会場:碑文谷体育館 実施方法:パネル展示、リーフレット配布

事業番号	33
事業名	運動セミナー
所管	国保年金課
事業概要	特定保健指導業者に委託し、40歳以上の目黒区国民健康保険加入者で、特定保健指導を利用される人にセミナーを実施する。
実施内容	特定保健指導利用者対象の運動セミナーを実施する。 実施時期:10月～3月 実施回数:5回 会場:目黒区総合庁舎会議室等 実施方法:特定保健指導事業者委託

事業番号	34
事業名	スポーツイベントでの健康相談
所管	健康推進課
事業概要	脂質異常症等の生活習慣病予防、ロコモティブシンドローム ¹¹ 等に関する正しい知識の普及啓発や、血管年齢測定、栄養・健康相談等を実施する。
実施内容	めぐろスポーツまつりにおいて、区民を対象に健康相談を実施する。 実施時期:10月 実施回数:1回 会場:碑文谷体育館 実施方法:個別相談

事業番号	35
事業名	健康大学教養講座の実施
所管	健康推進課
事業概要	健康寿命の延伸を目指し、生活習慣病の予防や健康維持に役立つ身体活動に関する講座を実施する。
実施内容	区民を対象に健康大学を実施する。 実施時期:6月～3月 実施回数:6回 会場:目黒区総合庁舎会議室等 実施方法:講演会形式

¹¹ ロコモティブシンドロームとは、運動器の障害(変形性関節症、脊椎症、骨粗しょう症、骨折など)、筋力の低下、バランス能力の低下などによって移動能力が低下し、介護が必要となるリスクが高まっている状態です。

事業番号	36
事業名	産後ケア事業等
所管	地域保健課、スポーツ振興課
事業概要	産後ケア事業は、産後の母親の心身の安定と、育児不安の解消を図ることを目的として、助産師等の専門職が産後の母親への身体的ケア、心理的ケア、適切な授乳が実施できるためのケア、育児の手技等の指導を行う。 産後ケア事業(通所「集団」型)では、産後の心身を整えるためにヨガのポーズを取り入れたストレッチや、親子遊び等の集団型のプログラムを通して、母親同士が不安や悩みを共有することで仲間づくりにつなげる。
実施内容	①こども家庭センターで月1回程度産後ケア事業(通所「集団」型)を実施し、ストレッチや親子遊び等、集団型プログラムを行うことで、母親同士の不安や悩みの共有、仲間づくりの場を提供する。 ②各区立スポーツ施設等において、産前産後の母親が参加しやすいスポーツ事業を開催する。

事業番号	37
事業名	骨粗しょう症対策
所管	健康推進課、スポーツ振興課
事業概要	生活習慣が影響する世代の健康づくりと、骨粗しょう症予防や筋力向上に向けて、正しい知識の普及啓発を行う。
実施内容	①講座の開催またはパネル展示等を実施する。 ②区立スポーツ施設で骨粗しょう症予防や筋力向上の指定管理者自主事業を実施する。

③ 高齢者の健康づくり

■ 施策の方向性

介護予防・フレイル予防のための体力向上や社会参加の機会を創出するとともに、オンラインの活用など気軽に事業に参加しやすい工夫により、高齢者の健康寿命の増進を図ります。また、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、文化活動と連携し、心身の健康づくりにつなげる新たな取組も進めていきます。

1) 高齢者の介護予防の充実

● 主な事業

事業番号	38
事業名	高齢者センター講習会の実施
所管	高齢福祉課
事業概要	高齢者の社会参加・健康増進を支援する。
実施内容	高齢者の社会参加・健康増進を支援するため、運動を取り入れた講座や健康に関する講習会を実施する。対面での実施に加えてオンラインでも実施する。

事業番号	39
事業名	高齢者センター健康相談
所管	高齢福祉課
事業概要	日常的な健康相談を通じ、健康に関する知識の普及や生活習慣を改善するための情報提供を行う。
実施内容	保健師または看護師が病気の予防や治療に関する相談に応じ、血圧測定・健康チェックを行う。

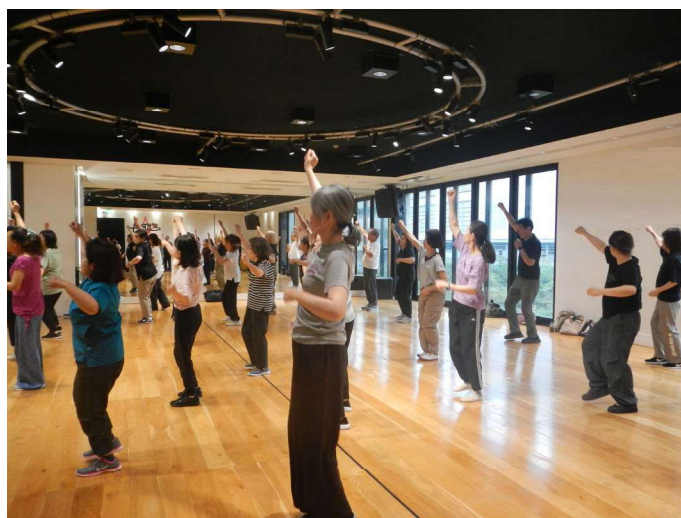
事業番号	40
事業名	いこいの家講習会
所管	高齢福祉課
事業概要	60歳以上の方を対象に、いこいの家コミュニティルームを利用して、社会参加・健康増進に資する講習会を開催する。
実施内容	いこいの家講習会において、体操やダンスなどの身体を動かす種目を継続して実施することにより、高齢者の社会参加・健康増進を支援する。

事業番号	41
事業名	竹の子クラブへの支援
所管	高齢福祉課
事業概要	概ね60歳以上の方を対象に区内24ヵ所のいこいの家コミュニティルームで活動する各竹の子クラブに対し、自主的活動に資する助成を行うとともに、いこいの家コミュニティルームを活動拠点として貸出す。
実施内容	健康増進や趣味教養活動等ができるよう、竹の子クラブに対していこいの家コミュニティルームを活動拠点として提供するとともに、自主的活動に資する助成を行う。

事業番号	42
事業名	高齢者を対象としたスポーツ事業の実施
所管	スポーツ振興課
事業概要	高齢者が気軽に参加できるスポーツ事業を開催し、安全に健康・体力づくりができるよう機会を提供する。
実施内容	①各区立スポーツ施設等において、高齢者が参加しやすいスポーツ事業(一般公開、教室・講習会、交流機会など)を開催する。 ②運動が不足しがちな中高年を対象に、身近で気軽に運動、スポーツが楽しめる事業を実施する。

事業番号	43
事業名	介護予防事業の実施
所管	介護保険課
事業概要	高齢者が要介護状態とにならないようにするため、また要介護状態の軽減・悪化の防止のため、65歳以上の高齢者を対象に「基本チェックリスト」を活用して生活機能の状態を確認し、運動器機能等の向上を目的とした教室を開催する。 また、介護予防の重要性を周知するため、講演会、情報誌等を通じ普及啓発を図る。
実施内容	生活機能の低下がみられる方を対象に、要介護状態となることを防ぐため、筋力の向上などを目指したプログラムを実施する。 介護予防の普及啓発のための講演会や、「介護予防・フレイル予防ガイド」の発行を行う。

事業番号	44
事業名	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
所管	介護保険課
事業概要	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・フレイル予防の推進と、健康寿命の延伸を図る。
実施内容	ダンスを通して高齢者が介護予防・フレイル予防に取り組むことができる場を提供する。



シニアを対象としたダンス講座

ダーツ・ダンスなど簡易にかつ無意識に身体を動かせる種目も認知症予防のために効果的です

家から出て高齢者センターで運動すると、帰るときには体が動くように、元気になっているように感じます

身体機能維持のためだけではなく、気軽に楽しく運動できるような流れがよいと思います

高齢者センタープログラム参加者の声

運動することで、日常のことも面倒くさがらずに体を動かせるようになりました

講座の内容そのものに加え、高齢者センターまで来ること自体が運動になり、人に会うのも良いと感じます

ゲーム形式のスポーツの要素を活用して、簡易にかつ無意識に身体を動かせるようにできるとよいです

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

■ 施策の方向性

スポーツを通じて、子どもから高齢者までの世代間交流によるコミュニティづくりを行います。たとえば、多世代の参加する運動会の企画を区民が主体的に行い、皆が親しみやすいスポーツを通じた交流の場をつくることで、多様な人々を受容する共生社会の推進や防災まちづくりなどへつなげていきます。

1) 親しみやすいスポーツ大会・イベントの開催

● 主な事業

事業番号	45
事業名	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
所管	スポーツ振興課
事業概要	多世代が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。
実施内容	めぐろスポーツまつり、地区スポーツ大会、区民交流ポッチャ大会、町会・自治会に対するスポーツ振興助成金事業などを実施し、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。 第39回全国健康福祉祭(ねんりんピック)を東京で開催するに当たり、都道府県が種目を選定する「ふれあいスポーツ交流大会」で「太極拳大会」を開催する。 (令和10(2028)年11月3日(金)~6日(月))



太極拳大会 ※東京都武術太極拳連盟提供



卓球バレー

② 指導者、ボランティア、団体等の育成・活用と連携

■ 施策の方向性

区民のスポーツ・レクリエーション活動を効果的・円滑に進める上で、指導者やボランティアなど、スポーツを支える活動を促進していく必要があります。このため、指導者の発掘・育成、国際大会レガシーを継承したボランティアの育成・活用、スポーツ団体の運営支援等を推進します。

1) 指導者の発掘・育成

● 主な事業

事業番号	46
事業名	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
所管	スポーツ振興課
事業概要	区民のスポーツ・レクリエーション活動をより効果的・円滑に推進するために、指導者育成事業を実施するとともに、人材の活用を検討する。
実施内容	<p>①スポーツ指導者育成事業を行う。</p> <ul style="list-style-type: none">・スポーツ推進委員研修会・指導者養成講習会(スポーツセミナー)・パラスポーツ指導員養成研修 (公益財団法人日本パラスポーツ協会公認)・水上安全法救助員養成講習会 <p>②スポーツボランティアの発掘と育成を行う。 区立スポーツ施設などでボランティア活動を促し、活動が定着するよう育成を図る。</p> <p>③指導者活用の検討 区民のスポーツ・レクリエーション活動への支援の取組として、育成事業等で育成した指導者や既に指導経験がある区民などの人材の活用について、課題や必要性を整理したうえで、指導者派遣などの検討を行う。</p>

2) ボランティアの育成・活用

●主な事業

事業番号	47
事業名	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
所管	文化・交流課
事業概要	東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会レガシーを踏まえ、ボランティアが活躍できる環境づくりに努める。
実施内容	①外国人と楽しむ観光まち歩きを実施する。 ②防災語学ボランティア事業を実施する。 ③観光ボランティアガイド養成講座(めぐろ観光まちづくり協会)を実施する。 ④観光ボランティアガイドによるまち歩き事業(めぐろ観光まちづくり協会)を実施する。

事業番号	48
事業名	パラスポーツ指導員(初級)取得者の活用
所管	スポーツ振興課
事業概要	パラスポーツ指導員養成講習会修了者を対象に、パラスポーツ指導者として活動ができるよう、環境を整備する。
実施内容	パラスポーツ指導員養成講習会修了者へのボランティア登録制度の周知に努める。また、パラスポーツ指導員取得者の活用を図っていくため、指定管理者に対して、ボランティア登録者の積極的な活用について働きかけていく。

3)地域クラブ・団体の運営支援

●主な事業

事業番号	49
事業名	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
所管	スポーツ振興課
事業概要	多世代・多種目・多志向の特徴をもった、地域住民による自主的、主体的に運営されるスポーツクラブを支援する。
実施内容	スポルテ目黒の活動について場の提供、情報発信等、その活動を支援する。

事業番号	50
事業名	組織運営の高度化・効率化支援
所管	スポーツ振興課
事業概要	関係スポーツ団体の組織運営の高度化・効率化支援を図る。
実施内容	地域クラブや目黒体育協会に向けて都の支援メニューに係る情報提供、区としての助言を行う。



スポルテ目黒の活動

4)連携の促進

●主な事業

事業番号	51
事業名	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
所管	スポーツ振興課
事業概要	スポーツ・レクリエーション事業の実施に当たり、実行委員会等、多様な区民が参画できるよう配慮し、関係団体との連携・強化を図る。
実施内容	めぐろスポーツまつり、ウォーキング普及事業、ラジオ体操、地区スポーツ大会について実行委員会等に多様な区民が参画できるよう関係団体との連携・強化を図りつつ、充実したスポーツ・レクリエーション事業を実施する。

事業番号	52
事業名	区関係部局と連携した事業の実施
所管	スポーツ振興課
事業概要	まちづくりや青少年健全育成など、相乗効果を得られるように配慮するため、区関係部局と連携したスポーツ事業を実施する。
実施内容	地域との関係性を深め、より一層地域に根ざした区立スポーツ施設の運営を行っていくため、区関係部局と連携しながら指定管理事業を行う。



めぐろスポーツまつり

5)表彰

●主な事業

事業番号	53
事業名	スポーツ表彰
所管	スポーツ振興課
事業概要	スポーツを通じて優秀な成績を収めた区民及び団体を表彰し、その功績を称えることにより、区民にスポーツを奨励する。
実施内容	表彰を通じてスポーツ競技に取り組む地域の方を応援するとともに、表彰者の情報を区公式ウェブサイト等に掲載し、優れた成績を収めた方の活躍を広く知らせる。

事業番号	54
事業名	児童・生徒表彰
所管	教育政策課
事業概要	学問・研究・文化、スポーツ及び芸術の各分野において顕著な成績や成果を収めた児童・生徒及び団体に対し、教育委員会がその功績を称え、顕彰することで、当該児童・生徒の個性の発揮や能力の伸長などの教育的効果を図るとともに、他の児童・生徒の励みとする。
実施内容	様々な活動の場において優れた活動のあった児童・生徒を応援するため、表彰を行う。

6)安全に関する理解

●主な事業

事業番号	55
事業名	スポーツ安全講習
所管	スポーツ振興課
事業概要	区民が安全にスポーツに取り組めるように、指導者育成を行う。
実施内容	①スポーツ推進委員研修会を実施する。 ②指導者養成講習会(スポーツセミナー)を実施する。 ③パラスポーツ指導員養成研修を実施する。 (公益財団法人日本パラスポーツ協会公認) ④水上安全法救助員養成講習会を実施する。

③ スポーツを通じた国際交流

■ 施策の方向性

国際大会レガシーを継承して、区内に在住または通勤・通学する外国人と区民がスポーツを通じて相互理解と交流ができるよう、海外友好都市や区内大使館等との交流事業、日本文化でもある武道体験の機会を推進します。

1) 外国人との交流

● 主な事業

事業番号	56
事業名	海外友好都市や区内大使館等との交流事業
所管	文化・交流課
事業概要	目黒区と海外友好都市や区内大使館等が住民・自治体レベルで積極的に友好交流事業を推進することにより、相互理解を図るとともに、両都市間の友好親善や協力関係の増進につなげる。
実施内容	①目黒区、北京市東城区、ソウル特別市中浪区による現地でのスポーツ交流及び文化交流を行う。 ②区内大使館との交流事業を行う。

事業番号	57
事業名	武道体験
所管	文化・交流課
事業概要	区弓道連盟と連携し、弓道実射体験会を実施。通訳ボランティアによる通訳を通して弓道連盟が説明を行う歴史文化について外国人住民が理解を深めるとともに、実体験を通して言語の壁を越え伝統にふれる。
実施内容	年2回目黒区立中央体育館が開催する無料公開イベントで弓道実射体験を通して外国人住民が日本の伝統を実体験、また弓道連盟や日本人参加者と交流をする。



三区間交流



武道体験※目黒区国際交流協会提供

④ まちづくりとの連携

■施策の方向性

再開発の機会もとらえながら、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、文化・観光・商業などの区の多様な地域資源と連携し、ウォーキングイベント・ポイント付与などを行い、日常生活や文化・経済活動の中での区民の気軽なスポーツや運動を促進します。

1)歩けるまちづくり・自転車による回遊との連携

●主な事業

事業番号	58
事業名	良好な歩行者空間の整備、広場の整備
所管	地区整備課
事業概要	市街地再開発事業の支援や公民連携まちづくりを推進し、歩行・滞留空間を創出する。
実施内容	①都市再生整備計画に基づく、ウォーカブルなまちづくりを推進する。 ②市街地再開発事業の支援により歩行・滞留空間を創出する。

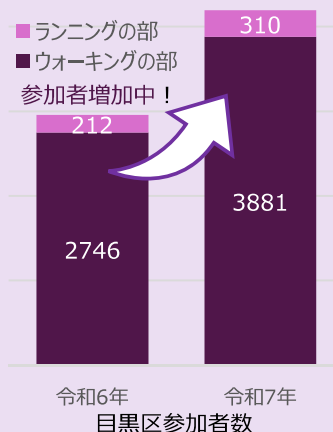
事業番号	59
事業名	歩行やランニングに関するポイント付与
所管	スポーツ振興課
事業概要	無料の専用アプリを使ってウォーキングの歩数やランニングの走行距離を競うオンラインイベントにおける、目黒区民限定イベントを実施する。
実施内容	目黒区が独自に設定した目標を達成した区民に対して、目黒区商店街連合会加盟商店で使用できるデジタルポイント等を付与する取組を行う。

コラム:目黒区からの参加者も年々増加！オンラインアプリ活用ウォーキングイベント

ウォーキングの歩数やランニングの走行距離を、それぞれ専用のスマートフォンアプリで集計することで誰でも参加できるオンラインイベントをご存じですか。

「全国市区町村対抗ランキング」などのランキングを通じて参加者の意欲も促進される仕組みで、目黒区からの参加者も年々増加しています。

参加費は不要、いつでもどこでもお好きな場所で、自分のペースでウォーキングやランニングを楽しめるイベントにご家族ご友人を誘って参加してみませんか。



事業番号	60
事業名	ウォーキングマップの活用
所管	みどり土木政策課、健康推進課、スポーツ振興課
事業概要	各種ウォーキングマップを活用したウォーキングの取組を促進し、区民の健康の維持・増進につなげる。
実施内容	ウォーキングイベントの周知の際に、各種ウォーキングマップの情報を併せて紹介し、マップに掲載されたウォーキングコース等を活用した日頃のウォーキングの取組を促進する。

事業番号	61
事業名	自転車走行環境整備
所管	みどり土木政策課
事業概要	目黒区自転車走行環境整備計画に基づき、道路整備による安全・安心な道路空間の創出を図るため、自転車ナビマーク等の整備を進める。また、警察等の関係機関と連携を図り、自転車交通ルール等の周知活動を行う。
実施内容	毎年の自転車ナビマーク等の設置工事を通して、安全・安心な自転車走行環境の整備を進めていく。



めぐろウォーキングマップ



自転車ナビマーク

2)歴史・文化芸術・観光・商業との連携

●主な事業

事業番号	62
事業名	歴史観光コースのウォーキングイベント
所管	文化・交流課
事業概要	目黒のまちを巡り魅力を発見しながら、コミュニケーション・楽しみ・生きがいなどを通じ、心身ともに健康な体づくりを促進する。
実施内容	デジタルスタンプラリーやボランティアガイドツアーなどによるまち歩き事業を実施する。

事業番号	63
事業名	スポーツと文化イベントのコラボレーション 新規
所管	文化・交流課
事業概要	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。
実施内容	MDC(メグロダンスコネクション)を実施し、子どもから大人まで多くの区民にダンスを通じてつながる機会を提供する。

事業番号	64
事業名	商店街を巡るウォーキングイベント
所管	産業経済・消費生活課
事業概要	商店街の活性化を図るために目黒区商店街連合会が実施する、クイズを解きながら区内商店街を巡るウォーキングイベントに対して、目黒区商店街チャレンジ戦略支援事業費補助金交付要綱に基づき、補助を行う。
実施内容	目黒区商店街チャレンジ戦略支援事業費補助金交付要綱に基づき、ウォーキングイベントに対して補助を行い、商店街の活性化を図るとともに、楽しみながら運動する機会を提供する。

