

三鷹市スポーツ推進計画 2027

令和7年3月

三鷹市

は じ め に

第5次三鷹市基本計画の策定を受け、新たに「三鷹市スポーツ推進計画 2027」を策定いたしました。

策定にあたっては、「市民参加でまちづくり協議会」愛称 Machikoe（マチコエ）からいただいたご意見等も踏まえ、「三鷹市スポーツ推進審議会」の度重なるご議論の中で、様々なご意見・ご指摘を頂戴しましたことに改めて御礼申し上げます。また、教育委員会委員の皆様及びパブリックコメントでご意見をお寄せいただいた市民の皆様にも、心より感謝申し上げます。

東京 2020 オリンピック・パラリンピックが1年の延期を経て令和3年（2021年）に開催されたこと等を契機とし、市では令和4年（2022年）3月に「スポーツを通じた健康都市づくりの基本的な考え方」を、同年6月には「東京 2020 オリンピック・パラリンピック等三鷹市レガシー創造方針」を策定しました。本計画はこれらも統合して策定したものです。

本計画では、「希望あふれるスポーツのまち三鷹 ～スポーツを通じた「健康都市づくり」「多様性を尊重する共生社会」をめざして～」を基本理念としています。

「いつでも、どこでも、だれでも、そしていつまでも」スポーツに親しむ環境を充実し、市民がスポーツを生涯の友にし、心と体がいつまでも健康でいられるよう、ライフステージ、ライフスタイルに応じたスポーツライフの推進による心と体の健康都市づくりに取り組むとともに、市民のスポーツへの関心を高め、ボランティアマインド、障がいの理解、平和の希求、人権の尊重、豊かな国際感覚をもった取り組みの推進等を通じて、多様性を尊重する共生社会の実現をめざします。

今後とも、市民の皆様、関係団体・機関の皆様との協働によりスポーツの推進に取り組んでまいりますので、ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

令和7年3月

三鷹市長 河村 孝

目 次

第1章 計画策定にあたって	1
1 計画策定の背景	1
2 計画策定の趣旨	2
3 計画の位置付け	2
4 計画の期間	4
5 本計画が対象とするスポーツ活動	4
6 現状と課題	4
7 計画推進のための7つの視点	8
第2章 計画の基本的な考え方	10
1 基本理念	10
2 基本目標	10
3 三鷹市の役割	11
4 スポーツと健康増進	11
5 成果指標と健康増進	11
6 成果指標及び施策の体系	13-14
第3章 具体的施策の展開	15
1 スポーツに親しむ環境の充実	15
2 だれもが目的に応じて楽しめるスポーツライフの推進	17
3 スポーツを支える人財育成とスポーツを通じた地域の活性化	21
資料編	
市民のスポーツ活動の現状	26
「第5次三鷹市基本計画策定に向けた市民満足度調査 報告書」(令和5年3月)	

第1章 計画策定にあたって

1 計画策定の背景

(1) 国の動向

スポーツに関する施策を総合的・計画的に推進するため、平成24年（2012年）に「第1期スポーツ基本計画」を、平成29年（2017年）には、「第2期スポーツ基本計画」を策定しました。

令和4年（2022年）度に策定された第3期スポーツ基本計画では、国民がスポーツを「する」「みる」「ささえる」ことを真に実現できる社会をめざすために、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「だれもがアクセスできる」（性別や年齢、障害、経済・地域事情等の違いによって、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気運の醸成を図る。）という3つの視点が必要であると位置付けています。

(2) 東京都の動向

東京2020大会の開催決定を契機に、平成24年（2012年）に策定した「東京都障害者スポーツ振興計画」と平成25年（2013年）に策定した「東京都スポーツ推進計画」の2つの計画を一体化した「東京都スポーツ推進総合計画」を平成30年（2018年）に策定しました。この計画では、スポーツを通じた「健康長寿の達成」、「共生社会の実現」、「地域・経済の活性化」を政策目標として位置付け、様々なスポーツ施策を推進しています。

計画を策定した平成30年以降の様々な社会状況の変化等を踏まえ、令和7年（2025年）3月には、スポーツそのものが有する内在的な価値やスポーツが社会活性化等に寄与する価値等を明示した「東京都スポーツ推進総合計画（改定）」を策定しました。

(3) 三鷹市の取り組み

三鷹市は、国の「スポーツ基本法」の理念を尊重するとともに、スポーツ活動の推進とこれに伴う健康・体力の増進を促進し、豊かなスポーツ社会の実現とスポーツを通じた仲間づくり・地域づくりを推進することをめざし、スポーツ施策を総合的・計画的に推進するため、平成26年（2014年）5月に「三鷹市スポーツ推進計画2022」を策定しました。その後、第4次三鷹市基本計画の第2次改定を受け、令和2年（2020年）3月に三鷹市スポーツ推進計画2022の第1次改定を行い、その中で、「スポーツに親しむ環境の整備」「だれもが目的に応じて楽しめるスポーツライフの推進」「スポーツ活動とともに支えあう人財の創出」「スポーツを通じたコミュニティの創生」の

4つを基本目標として明記し、これまで様々な取り組みを進めてきました。

その間には、世界的な規模で新型コロナウイルス感染症が急速に拡大し、東京 2020 大会が 1 年延期されたほか、緊急事態宣言等に伴う外出自粛などにより人々の日常生活は一変し、様々なスポーツ活動が中止・延期を余儀なくされました。しかし、そのような状況下においても、感染症対策を徹底しながらのスポーツイベント等の実施のほか、スマートフォンアプリや SNS を活用した事業展開など、創意工夫を行いながらスポーツを楽しむ機会の確保に努めてきました。令和 3 年（2021 年）には、1 年延期された東京 2020 オリンピック・パラリンピックが開催されたことを契機とし、「競技スポーツ」、「生涯スポーツ」、そして「する」「みる」「ささえる」など、スポーツのあらゆる側面から健康、スポーツ活動の充実につなげるとともに、スポーツを通じた障がいの理解、障がい者スポーツの普及及び国際交流の推進などレガシーの創造に向けた取り組みを推進してきました。

2 計画策定の趣旨

国の「スポーツ基本法」の理念を尊重してきたこれまでの背景を踏まえ、市民の皆様の心と体がいつまでも健康でいられるよう、ライフステージ、ライフスタイルに応じたスポーツライフの推進による心と体の健康都市づくりを推進するため、「三鷹市スポーツ推進計画 2027」を策定します。「希望あふれるスポーツのまち 三鷹」の実現に向け、この計画で、スポーツを通じた「健康都市づくり」と「多様性を尊重する共生社会」をめざします。

3 計画の位置付け

本計画は、スポーツ基本法第 10 条に基づき三鷹市が策定するもので、令和 6 年（2024 年）6 月に策定した「第 5 次三鷹市基本計画」のほか、令和 4 年（2022 年）3 月策定の「スポーツを通じた健康都市づくりの基本的な考え方」、同年 6 月策定の「東京 2020 オリンピック・パラリンピック等三鷹市レガシー創造方針」、令和 7 年（2025 年）3 月策定の「三鷹市教育ビジョン 2027」「三鷹市生涯学習プラン 2027」「三鷹市健康福祉総合計画 2027（仮称）」「第三期三鷹市障がい者（児）計画」などの関連計画との整合を図りました（図 1 「三鷹市スポーツ推進計画 2027 の位置付け」参照）。

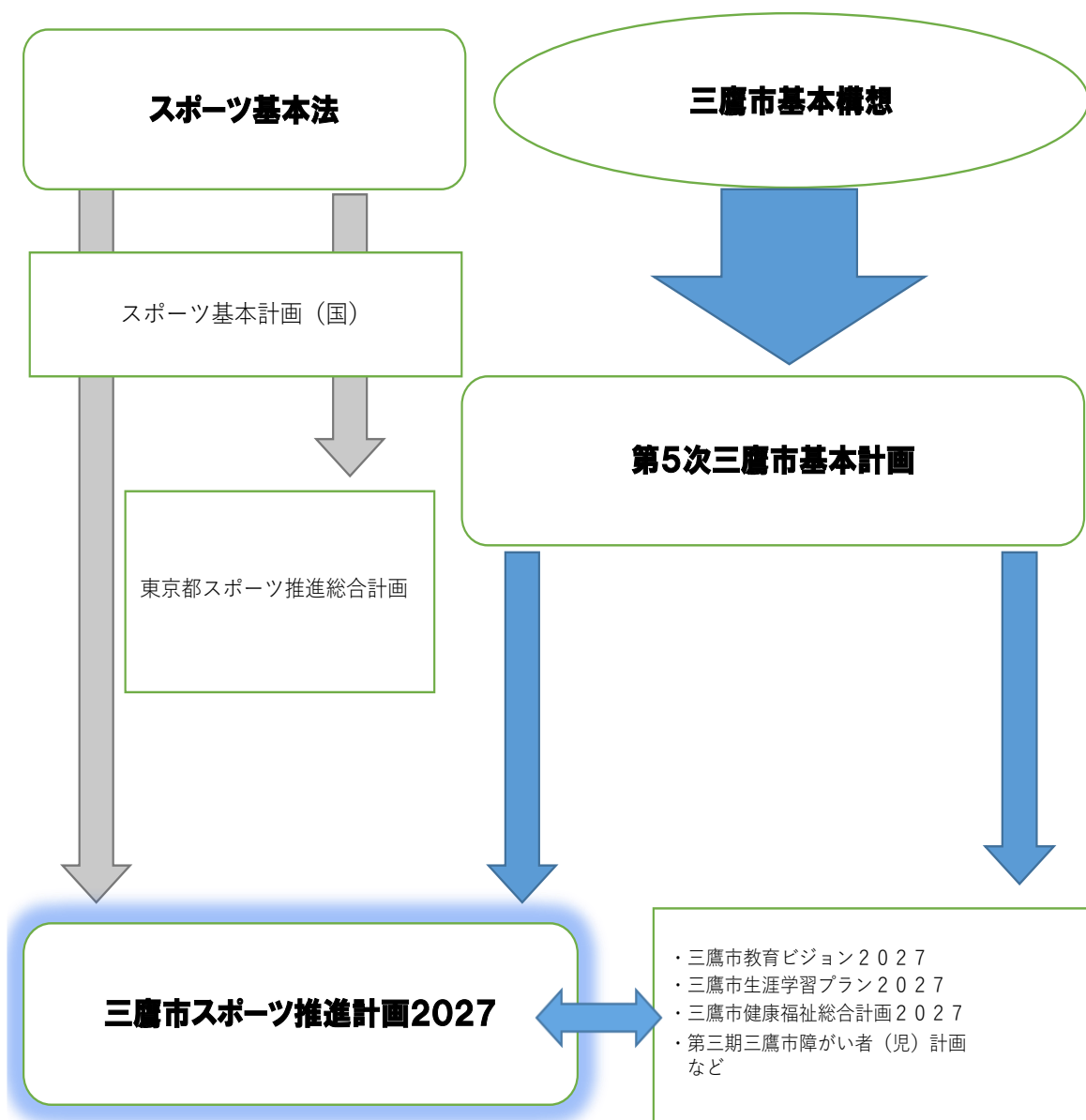


図1 三鷹市スポーツ推進計画2027の位置付け

4 計画の期間

計画の期間は、「第5次三鷹市基本計画」と合わせて、令和6年度（2024年度）から令和9年度（2027年度）までの4年間とします。

5 本計画が対象とするスポーツ活動

スポーツ基本法では、「スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは、全ての人の権利であり、全ての国民がその自発性の下に、各々の関心、適性等に応じて、安全かつ公正な環境の下で日常的にスポーツに親しみ、スポーツを楽しみ、又はスポーツを支える活動に参画することのできる機会が確保されなければならない。」とされています。このような考え方や国や都の計画を踏まえ、ルールに基づいて勝敗や記録を競うものだけではなく、余暇時間や仕事時間等を問わず健康を目的に行われる身体活動や楽しみを目的とした身体活動まで幅広く捉えることとします。

6 現状と課題

令和元年度（2019年度）末頃から感染が拡大していった新型コロナウイルス感染症の影響により、市民のスポーツ活動が大きく制限されたほか、東京2020オリンピック・パラリンピックは、開会式や競技のほとんどが無観客となる異例の大会となり、聖火リレーなど主要イベントの内容変更により、市民の感動体験の機会は大きな影響を受けました。その一方で、同大会に向けた事前キャンプの実施など、感染症対策も含めた様々な取り組みを踏まえ、同大会を通じて市民に受け継ぐ市のスポーツ推進に関する基本的な考え方として「東京2020オリンピック・パラリンピック等三鷹市レガシー創造方針」を令和4年（2022年）6月に策定しました。本方針における「スポーツ実施率の向上を通じた健康都市づくりの推進」を始めとする7つの方針に加え、令和4年3月に策定した「スポーツを通じた健康都市づくりの基本的な考え方」に基づき、「いつでも」「どこでも」「だれでも」気軽にウォーキングとランニングを楽しめる「タッタカくん！ウォーク&ラン」アプリ（令和4年1月公開）を運用するなど、市民のスポーツへの関心向上と「継続的」「計画的」な運動支援に取り組んできました。

また、平成28年度（2016年度）から閉鎖していた大沢野川グラウンドについて、復旧工事を行い、令和5年度（2023年度）にリニューアルオープンしたほか、利用者の利便性の向上と安全確保に向けた施設整備を図ったことで、感染症の影響を受けながらも、市民のスポーツ機会の拡充によるスポーツ実施率とスポーツ施設等の利用者数の増に一定の効果をを得ることができました。

三鷹市の取り組みにおける課題については、市民意向調査（第5次三鷹市基本計画策定に向けた市民満足度調査報告書）のほか、マチコエの政策提案、三鷹中央防災公園・元気創造プラザ総点検（令和3年度 三鷹中央防災公園・元気創造プラザ 総点検に関する報告書）（令和4年3月）及び三鷹市市民体育施設利用者懇談会「市長への意見及び提案」（令和4年度）における意見等を踏まえて、次のとおり課題を整理しました。

（1）市民意向調査（「第5次三鷹市基本計画策定に向けた市民満足度調査報告書」令和5年3月）

※調査結果の詳細は資料編に掲載

第5次三鷹市基本計画策定に向けて実施された市民満足度・意向調査の結果では、1年間でスポーツを「1回も行っていない」と回答する人の割合が19.5%となったほか、スポーツを行わない理由として、「学校や仕事で忙しくて時間がない」が27.4%、「きっかけがない」が20.9%となりました。また、「どのような環境を整えば、週1回程度スポーツを行うのか」という質問に対しては、「個人で気軽にできるスポーツのメニューがあれば良い」が37.7%、「家や職場の近くにスポーツができる施設や場所があれば良い」が34.9%と、2項目で30%を超える結果となりました。このような調査結果を踏まえ、すべての市民が、手軽かつ気軽に実施できるスポーツ機会の提供や環境の充実及び支援体制の構築が求められています。

【問44】

スポーツを行う頻度：この1年間でスポーツをどのくらい行っているか
（単数回答 n=1,498人）

毎日	10.5%	57.5%
週3日以上	16.6%	
週に2日	14.0%	
週に1日	16.4%	
1か月に1～3日	11.1%	
3か月に1～2日	4.2%	
年に1～3日	6.1%	
1回も行っていない	19.5%	
無回答	1.5%	

「週1回以上スポーツ活動を行っている市民の割合」

【KGI】（施策の達成度を測る指標）P12 参照

【問 44-1】

スポーツを行わない理由：あなたがスポーツを行わないのはどのような理由からですか（問 44 で「1 回も行っていない」と回答した方対象 複数回答 n=292）

学校や仕事で忙しくて時間がない	27.4%
きっかけがない	20.9%
健康に不安がある	16.8%
費用をかけたくない	16.4%
子育てや介護、家事で忙しくて時間がない	15.1%
場所や施設がない	9.9%
仲間がいない	8.6%
必要な情報がない	7.9%
その他	18.8%
特に理由はない	15.8%
無回答	2.7%

【問 44-2】

週 1 回程度、スポーツをするための環境：どのような環境が整えば週 1 回程度、スポーツをすると思いますか（問 44 で「週に 1 回未満」と回答した方対象 複数回答 n=613）

個人で気軽にできるスポーツのメニューがあれば良い	37.7%
家や職場の近くにスポーツができる施設や場所があれば良い	34.9%
スポーツに関する情報が簡単に手に入れば良い	20.4%
家族や友人などと一緒に気軽にできるメニューがあれば良い	18.6%
自分に合ったスポーツのプログラムについてアドバイス・支援をしてくれる人が身近にいれば良い	15.3%
スポーツを行うことでポイントなどの特典をもらうしくみがあれば良い	14.2%
自分のしたいスポーツを技術的に教えてくれる指導者が身近にいれば良い	13.1%
スポーツを通じた健康づくり・生活習慣病対策などについて医師等からアドバイスを貰えれば良い	6.9%
特になし	18.6%
無回答	13.1%

（２）マチコエの政策提案（令和５年７月）

ア スポーツを始める動機付けと継続の支援

- ・ SUBARU総合スポーツセンターや大沢総合グラウンドの施設はライト層にとって利用ハードルが高い など

イ 三鷹が盛り上がるスポーツイベント

- ・ 三鷹市主催のイベントが少ない
- ・ 予約なしで気軽に参加できるイベントが少ない など

ウ ITを活用したスポーツ施設の使いやすさ改善

- ・ 紙での提出が多くオンライン化されていない
- ・ 団体登録の手続きが煩雑に感じる など

（３）三鷹中央防災公園・元気創造プラザ総点検（令和３年度 三鷹中央防災公園・元気創造プラザ 総点検に関する報告書）（令和４年３月）

「三鷹中央防災公園・元気創造プラザ」が、スポーツ、生涯学習、福祉、健康、公園、防災の各機能が融合する「元気創造都市みたか」の拠点施設として機能するよう、同プラザ全体の「縦連携」による「融合施設」としての全館的な取り組みを推進します。

（４）三鷹市市民体育施設利用者懇談会「市長への意見及び提案」（令和４年度）

ア 市民体育施設の運営に関すること

- ・ 施設使用料の見直しについて
- ・ SUBARU総合スポーツセンタースポーツ教室の区分拡充等について

イ 市民体育施設の設備等に関すること

- ・ 大沢総合グラウンドの利用率向上について
- ・ 体育施設の熱中症対策等について
- ・ 元気創造プラザにおけるスポーツや文化活動などの融合化について

ウ 新しい生活様式におけるスポーツを通じた健康づくりに関すること

- ・ 施設の混雑情報の提供について
- ・ オンラインを活用したスポーツ教室及び関連動画の充実について
- ・ 「タッタカくん！ウオーク&ラン」アプリの活用について

エ スポーツ指導者の育成等に関すること

- ・ スポーツスキルを持った市民の活躍について
- ・ 指導者の育成について

7 計画推進のための7つの視点

国及び東京都の動向、市の取り組み、「第5次三鷹市基本計画策定に向けた市民満足度調査」、三鷹市市民体育施設利用者懇談会「市長への意見及び提案」等を踏まえ、次の7つを計画推進のための基本的な視点とします。

(1) 「ウェルビーイング」※の実現

社会が急速に変化を続ける予測困難な時代において、スポーツ活動には、従来の役割に加えて、「ウェルビーイング」や社会的包摂の実現といった役割も求められてきています。社会全体の「ウェルビーイング」の実現のためには、個人の「ウェルビーイング」が様々な場において高まり、個人の集合としての場や組織の「ウェルビーイング」の高い状態が実現されることが必要です。この計画では、個人と社会の「ウェルビーイング」の実現のために、一人ひとりが学びを通じて自分に合った場を見つけ、新たなつながりをもつことができるように、多様なコミュニティの支援をめざします。

※ウェルビーイング：中央教育審議会教育振興基本計画においては、「身体的・精神的・社会的に良い状態にあることをいい、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ある。また、個人のみならず、個人を取り巻く場や地域、社会が持続的に良い状態であることを含む包括的な概念である。」と定義されている。

(2) 人生100年時代におけるスポーツの推進

人生100年時代においては、すべての人がスポーツ活動を通じて、健康づくりや仲間づくりを行い、健康で充実した人生を送ることができる社会の実現をめざすことが重要になります。市では、子どもから高齢者、働く世代や子育て世代など幅広い世代を対象にしたスポーツ教室や、障がいの有無にかかわらずだれもが参加して楽しめる事業・施策を展開していきます。

(3) スポーツを通じた健康都市づくり

すべての市民の「身体健康増進」と「心豊かな生活の充実」を推進することにより市民の健康寿命を延ばします。市民の運動実施率の向上に向けて、市民が「継続的」かつ「計画的」に運動に取り組めるように、「科学的根拠に基づく、スポーツを通じた健康増進事業の展開」、「事業評価・点検による事業ターゲット（性別、年齢等）の明確化」、「運動のきっかけづくりと運動習慣の定着を見据えた事業展開」を踏まえた施策を推進することにより、スポーツを通じた市民の健康増進をめざします。

(4) スポーツを通じた多様性を尊重する共生社会づくり

東京2020大会等を契機に三鷹ゆかりのオリンピック・パラリンピアンとの体験教室や交流、チリとの交流などを通じて、ボランティアマインド、障がいの理解、平和の希求、人権の尊重、豊かな国際感覚などの重要性を改めて認識しました。こうした経験を踏まえ、年齢や障がいの有無、国籍、文化の違いなどに関わらず、あらゆる人々がお

互いの人権を尊重しあい、ともに力を合わせて生活する共生社会をめざします。

(5) DX（デジタルトランスフォーメーション）の推進

新型コロナウイルス感染症が流行したことで、スポーツに関するイベントや大会の中止など、これまでの人との交流や地域とのつながりを保つことが難しい状況となりました。そのような状況の中でも、DX（デジタルトランスフォーメーション）を推進することによる運動機会の確保や、感染対策を講じてのスポーツ活動の再開など様々な創意工夫を行ってきました。

今後も、市民のスポーツ活動が継続できるようオンライン教室やスマートフォンアプリを活用した市民の運動習慣定着化への取り組みなどDX（デジタルトランスフォーメーション）を推進することで、多様なスポーツ活動を支援していきます。

(6) スポーツ関係団体等中間支援機能の強化

地域におけるスポーツ活動を支えているのは、スポーツ推進委員・スポーツ協会・地域スポーツクラブなどのスポーツ関係団体とSUBARU総合スポーツセンターなどの指定管理者であるスポーツと文化財団です。これらの団体等は、市と市民の中間的な位置で、様々なスポーツ活動をコーディネートしています。それらの関係団体等の活動支援などを通じて、市とスポーツ活動を行う市民との中間機能の強化に取り組むことで、それぞれの地域の実情等に応じた持続可能で多様なスポーツ活動を提供し、市民のスポーツ活動の機会確保を図ります。特に子どものスポーツ活動に大人がかかわることを通じてコミュニティの形成、持続可能なスポーツ機会の提供につなげられるよう取り組みます。

(7) 子どものスポーツ環境の充実

子どもにとってスポーツは、健康や体力の基礎を培うだけでなく、仲間とのコミュニケーションや交流により生涯にわたる人間形成に重要な役割を果たしています。未就学児からの運動習慣定着に向けた幼児向け運動教室の開催や子どもと大人の交流の場の提供のほか、学校部活動に対する支援や学校3部制[※]の考え方を踏まえ学校施設を活用したさらなるスポーツ機会の提供など、それぞれの地域や学校等において、すべての子どもがスポーツを楽しむことができる環境の充実に取り組みます。

※学校3部制：三鷹市では、学校が授業を行う時間以外に、学校施設を子どもたちや市民の皆さんに一層活用していただくための方策について検討しています。学校施設を学校教育の場（第1部）、多様で豊かな体験・経験ができる放課後の場（第2部）、主に夜間の生涯学習・スポーツ・地域活動などの場（第3部）の3つに分けて活用を考えていることから「学校3部制」と呼んでいます。

第2章 計画の基本的な考え方

1 基本理念

希望あふれるスポーツのまち 三鷹
～スポーツを通じた「健康都市づくり」「多様性を尊重する共生社会」をめざして～

「いつでも、どこでも、だれでも、そしていつまでも」スポーツに親しむ環境を充実し、市民がスポーツを生涯の友にし、心と体がいつまでも健康でいられるよう、ライフステージ、ライフスタイルに応じたスポーツライフの推進による心と体の健康都市づくりに取り組みます。

また、オリンピック・パラリンピックや様々な競技のワールドカップなどの世界的な大会の開催等を契機に、市民のスポーツへの関心を高めるとともに、ボランティアマインド、障がいの理解、平和の希求、人権の尊重、豊かな国際感覚をもった取り組みの推進等により、多様性を尊重する共生社会の実現をめざします。

2 基本目標

基本理念を実現するために、3つの目標を掲げ、施策を推進します。

(1) スポーツに親しむ環境の充実

令和7年度（2025年度）の利用開始に向けた井口グラウンドの整備や、老朽化しているスポーツ施設等の計画的な整備のほか、関係団体や利用者の声を踏まえた効率的な運営について、利用方法の見直し等も含めて検討します。

また、広報・市ホームページやSNS等を活用し、市民に向けた積極的な情報発信を行うなど、スポーツに親しむ環境の充実を図ります。

(2) だれもが目的に応じて楽しめるスポーツライフの推進

子ども・働く世代・子育て世代・高齢者、団体・個人、障がいの有無にかかわらず、市民が生涯にわたり継続的かつ計画的に運動に取り組めるよう、多様なライフステージやライフスタイルを踏まえた環境整備に取り組み、市民の運動へのきっかけづくりとスポーツ機会の充実を図ります。

(3) スポーツを支える人財育成とスポーツを通じた地域の活性化

地域におけるスポーツ活動を支えるスポーツ推進委員・スポーツ協会・地域スポーツクラブなど関係団体等やスポーツ施設の指定管理者であるスポーツと文化財団と

の連携強化及び活動の推進を図るとともに、地域ポイント等を活用した継続的な活動支援によりスポーツを支える人財を育成し、だれもがスポーツに親しむことができる環境を作り、スポーツを通じた笑顔と活気があふれる地域社会の実現をめざします。

3 三鷹市の役割

三鷹市はスポーツ施策の推進にあたり、スポーツは一人ひとりの市民の発意により自由活発かつ自立的に行われることが重要であると考えます。

こうした考え方から、スポーツに関する相談を含めた総合的な情報提供のしくみづくりや、スポーツを推進する中間団体を含む人財育成と人財の確保など、三鷹市の役割は総じて市民の自発的なスポーツ活動を支援・コーディネートする役割が中心となります。

三鷹市は、本計画の基本理念に掲げるスポーツを通じた健康都市づくり、多様性を尊重する共生社会の実現をめざし、個人も団体も自由活発かつ自立的にスポーツを楽しめるよう、その基盤づくりに取り組みます。

4 スポーツと健康増進

スポーツ基本法の前文には、「スポーツは、心身の健康の保持増進にも重要な役割を果たすものであり、健康で活力に満ちた長寿社会の実現に不可欠」と規定されています。スポーツと健康の関係は、スポーツを楽しみながら適切に継続することで、生活習慣病の予防・改善や介護予防を通じて健康寿命の延伸や社会全体での医療費抑制への貢献が期待されます。

運動による医療費削減効果に関する実証的研究は多くありませんが、スポーツ活動を含む身体活動レベルを高めることが、全死因死亡リスクの低減につながることを示すエビデンスは蓄積されつつあります。具体的には、余暇時間の身体活動レベルの高低が、がんの死亡率と関連し、身体活動レベルが高いほど、そのリスクは減少することが示唆されています。また、世界に類を見ない超高齢社会を迎える日本では、高齢者に多い運動機能障がいや認知症も、医療費に大きな影響を及ぼす疾病として無視できません。その点においても、有酸素運動の実施が慢性腰痛の改善に有効であることや、身体活動量の多さが認知機能の維持、認知症発症リスクの低下につながることを示唆する知見は重要な意味を持つと考えます。

こうした研究成果を踏まえると、市民のスポーツ実施率の向上は、市民の身体活動量を増加させ、各種疾病の発症リスクの減少、ひいては医療費の削減や全死因死亡リスクの低減に十分に貢献する可能性があります。

5 成果指標と健康増進

本計画において次のとおり施策の達成度を測る指標（KGI）を掲げ、その目標値を達成できるよう施策を推進します。なお、成果指標である「週1回以上スポーツ活動を行って

いる市民の割合」を高める（スポーツ実施率の向上）ことを通じて市民の健康増進、健康寿命を延ばします。

施策の達成度を測る指標【K G I】	策定時 (令和4年度)	目標値
週1回以上スポーツ活動を行っている市民の割合	57.5%	65.0%

スポーツを通じた市民の健康増進 (健康寿命を延ばす)

目標値 65.0%
週1回以上スポーツ活動を行っている市民の割合
(スポーツ実施率の向上)

- ①科学的根拠に基づく、スポーツを通じた健康増進事業の展開
- ②事業評価・点検による事業ターゲット（性別、年齢等）の明確化
- ③運動のきっかけづくりから運動習慣の定着を見据えた事業転換

6 成果指標及び施策の体系

施策の達成度を測る指標 (KGI)	主要事業の達成度を測る指標 (KPI)
週1回以上スポーツ活動を行っている市民の割合 （令和4年度57.5％）	市のスポーツ施設等の利用者数 目標値（令和9年度末）：1,300,000人 策定時（令和5年度末）：1,129,271人
	「タッタカくん！ウオーク&ラン」 アプリ登録者数 目標値（令和9年度末）：10,000人 策定時（令和5年度末）：2,888人
	スポーツイベント・教室等参加者数 目標値（令和9年度末）：100,000人 策定時（令和5年度末）：95,924人 【目標値内訳】 子ども向け 51,500人 成人向け 22,500人 女性向け 19,750人 高齢者向け 6,000人 障がい者向け 250人
	【人財育成関連】 みたかスポーツサポーターズ 登録者数 目標値（令和9年度末）：200人 策定時（令和5年度末）：164人 【地域活性化関連】 スポーツフェスティバル・駅伝等のスポーツ協会及び地域スポーツクラブ との連携事業の参加者数 目標値（令和9年度末）：50,000人 策定時（令和5年度末）：47,392人

基本目標		施 策	
1	スポーツに親しむ環境の充実	1	スポーツ施設のリニューアル
		2	スポーツ施設の安全かつ適切な管理運営
		3	学校体育施設の開放の拡充
		4	大学及び民間スポーツ施設等の活用
		5	健康・スポーツ情報の充実
2	だれもが目的に応じて楽しめるスポーツライフの推進	1	スポーツを通じた継続的な健康づくりの支援
		2	子どもがスポーツを楽しむ機会の充実
		3	働く世代、子育て世代がスポーツを楽しむ機会の充実
		4	高齢者がスポーツを楽しむ機会の充実
		5	障がい者スポーツの普及と障がいの理解の推進
		6	だれもがスポーツを楽しむ機会の充実
		7	多様なスポーツを楽しむ機会の提供
3	スポーツを支える人財育成とスポーツを通じた地域の活性化	1	スポーツを支える担い手づくりとスポーツ関係団体等の活動の支援
		2	小・中学校との連携強化
		3	スポーツ関係団体、地域団体、大学、民間企業等との連携強化
		4	芸術文化、自然、観光資源等を活かしたスポーツ活動の推進
		5	三鷹ゆかりのトップアスリートやプロスポーツチームの応援と連携の推進
		6	東京2020大会等のレガシーの創造

第3章 具体的施策の展開

1 スポーツに親しむ環境の充実

主要事業の達成度を測る指標 【KPI】	策定時(令和5年度末)	目標値(令和9年度末)
市のスポーツ施設等の利用者数	1,129,271 人	1,300,000 人

(1) スポーツ施設のリニューアル

ア 井ログ라운드의整備と指定管理者との協働による一体的な施設運営

地域住民の利便性の向上及び市民のスポーツ機会を確保するため、井ログ라운드의整備工事を実施します。令和7年(2025年)7月供用開始をめざし、安全性・利便性の高い施設として、散水機能付きの人工芝とするとともに、指定管理者による管理運営を行います。また、恒久的な施設となるため、施設使用料の有料化を実施します。

イ 大沢総合グラウンドサッカー・ラグビー場人工芝張替等工事の実施とボール遊びエリア等の新設

大沢総合グラウンドの整備から10年以上が経過し、施設劣化等による利用者の利便性及び安全性が低下していることから、市民が継続的に安全かつ快適にスポーツをする施設の質を確保するため、サッカー・ラグビー場の人工芝の全面張替や防球ネットの張替、散水設備の整備を行います。また、ボール遊びのできるスペースの設置に対する市民ニーズに応えるため、新たに管理棟横広場にボール遊びエリア等を整備します。

(2) スポーツ施設の安全かつ適切な管理運営

ア SUBARU総合スポーツセンターの管理運営

指定管理者であるスポーツと文化財団との連携による効率的かつ専門性を活かしたスポーツ施設の管理運営により、スポーツ教室事業、健康・体力相談事業、各種団体との連携を推進し、質の高いサービスを提供します。利用団体及び利用者に愛される三鷹らしい施設運営を図ります。スポーツ施設については、予約が取りにくい状況もあるため、公平性に配慮しつつ、より多くの市民及び市内団体にご利用いただけるよう検討します。

施設設備の維持管理については、オープンから一定の期間が経過していることから安全で快適なサービスを継続できるよう計画的に取り組めます。

イ 大沢総合グラウンド、大沢野川グラウンド等屋外施設の管理運営

大沢総合グラウンドや大沢野川グラウンド、新川テニスコートについては、利用者が安全で快適に利用できるよう、野球場やテニスコートの掘り返し等を計画的に実施します。

熱中症予防については、指定管理者であるスポーツと文化財団と連携し、注意喚起の徹底、スポーツボランティアや施設利用者を対象とした講座の開催など対策を徹底します。また、人工芝敷設の施設については、マイクロプラスチック対策を実施します。

(3) 学校体育施設の開放の拡充

持続可能な地域スポーツ環境を確保するため、また、学校3部制の考え方も踏まえ、市内の小・中学校の校庭や体育館などの体育施設について、地域住民等にとって身近なスポーツの場としての開放を推進します。小学校の校庭については、夏季期間における平日の校庭開放区分を拡充します。

また、地域と連携した事業を実施することによりコミュニティ形成の場とするとともに、開放時の個人利用や初心者レッスン等の事業を実施します。

(4) 大学及び民間スポーツ施設等の活用

休日における利用が飽和状態にあるため、大学や民間事業者のスポーツ施設について、市民への開放を要望し、地域スポーツの推進が図られるよう連携していきます。

(5) 健康・スポーツ情報の充実

ア 広報・市ホームページ・SNS等を活用した積極的な情報発信

だれもが目的に応じた健康・スポーツに関する情報を明瞭かつ簡単に入手できるよう、広報・ホームページのほかX（旧 Twitter）やLINEなどのSNSを活用して幅広く効果的な情報発信を行います。

また、スポーツ教室、イベント情報等の一元化・一覧化により関心のあるスポーツ情報へのアクセスの利便性を高めます。スポーツ教室やイベント等については、対象者を意識した広報を行うとともに、対象年齢や初級・中級などの運動レベルを表記するなど分かりやすい情報提供に努めます。

イ 生涯学習施設等予約システムの更新

生涯学習施設等予約システムを更新することにより、オンラインによる団体登録の実現に向け検討します。

ウ 自主グループ等活動紹介機能の充実

指定管理者であるスポーツと文化財団と連携し、SUBARU総合スポーツセンター内の情報コーナーなどにスポーツ関係団体に関する掲示を行うなど、積極的な情報発信に取り組むことで、利用者同士の仲間づくりや自主グループ活動の

支援を行います。

エ 相談・コーディネート機能の強化

どんな運動をしたらよいかわからない方、また健康に関するアドバイスを必要とする方など個人の相談に応じた運動プログラムを提供する「健康・体力相談事業」を広く周知するとともに、その利用の拡充を図ります。

また、グループでスポーツを楽しみたいけれどどのようなスポーツを企画したらよいかわからない方への相談に応じるスポーツ推進委員の相談機能の充実を図ります。

2 だれもが目的に応じて楽しめるスポーツライフの推進

主要事業の達成度を測る指標 【KPI】	策定時(令和5年度末)	目標値(令和9年度末)
「タッタカくん！ウオーク&ラン」 アプリ登録者数	2,888 人	10,000 人
スポーツイベント・教室等 参加者数	95,924 人 【内訳】 子ども向け 49,480 人 成人向け 21,851 人 女性向け 18,615 人 高齢者向け 5,777 人 障がい者向け 201 人	100,000 人 【内訳】 子ども向け 51,500 人 成人向け 22,500 人 女性向け 19,750 人 高齢者向け 6,000 人 障がい者向け 250 人

(1) スポーツを通じた継続的な健康づくりの支援

ア スポーツイベントの開催

幅広く市民がスポーツ・レクリエーションを体験する機会として開催する「スポーツフェスティバル」と、市民がだれでも参加できる「スポーツ大会」を開催します。また、市民駅伝大会などのスポーツイベントでは、参加することにより日頃の練習の成果を発揮する機会や健康増進などのきっかけづくりの場とするとともに、大会等を観戦、応援することなどによりスポーツの魅力を身近に感じる機会となるよう努めます。

イ スポーツアプリ『タッタカくん！ウオーク&ラン』を活用したウオーキング・ランニングの推進

世代、性別、障がいの有無などに関わらず、「いつでも」「どこでも」「だれでも」気軽に行動することができるウオーキングやランニングに多くの市民が親しむことができるよう、三鷹市オリジナルスマートフォンアプリ『タッタカくん！ウオーク&ラン』（以下、『ウオーク&ランアプリ』という。）を令和3年度（2021年度）に公開しました。

『ウオーク&ランアプリ』の普及を促進することで、利用者にウオーキングやランニングの楽しさと健康への効果を気軽に実感してもらうとともに、運動の継続による身体健康増進及び心豊かな生活の充実を図ります。

また、令和4年度から『ウオーク&ランアプリ』と『みたか地域ポイント（みたポ）』との連携で、『ウオーク&ランアプリ』内での運動を通じて貯めたポイントを『みたか地域ポイント（みたポ）』に交換できるようになったことを活用して、コミュニティや地域経済の活性化を図ります。

ウ 「三鷹体操」「みたかダンス」等の普及促進

市民一人ひとりの健康増進を図るため、スポーツをする時間が持てない市民やスポーツに関心のない市民でも、「どこでも」「だれでも」気軽に運動できるよう、「三鷹体操」や「みたかダンス」を普及します。市主催スポーツイベントやSUBARU総合スポーツセンターでのスポーツ教室の実施、指導者の支援や派遣、「みたか地域ポイント（みたポ）」の活用等により、普及を促進します。

また、地域でラジオ体操を実施している団体等とも連携します。

エ 健康・体力相談事業の充実

健康・体力づくりを支援する専門的な知識・経験を持ったスタッフが一人ひとりに合った運動プログラムの提供を行うなど、「健康・スポーツの拠点」の複合的な相談機能や市民の健康づくりを支援する相談体制を充実します。さまざまな市民が、自らの体調を知り、見直し、その人に合った身体の状態に回復・改善（リコンディショニング）できるようサポートします。

オ まちなかにおける表示等を活用した運動のきっかけづくり

スポーツ施設や公園など身近なところで運動のきっかけとなるよう、カロリー表示や距離表示等の充実に取り組みます。三鷹駅前のペDESTリアンデッキに通じる階段においては、視覚を通じて階段昇降を促すデザインを施したステッカーを計画的に設置します。

（2）子どもがスポーツを楽しむ機会の充実

ア 未就学児の運動・スポーツ環境の充実

園児を対象としたボッチャ出前教室の実施や、指定管理者であるスポーツと文化財団との連携による運動遊び教室等の開催を通じて、就学前の子どもたちがスポー

ツを体験する機会の充実に努めます。

イ 小・中学生の運動・スポーツ環境の充実

学校での体育の授業や放課後のスポーツ活動に加えて、親子で参加するスポーツ教室・大会の開催や、外遊びや身体活動など子どもの心身の成長に合わせたスポーツ活動への参加を促します。また、日常生活やスポーツ活動を通じた子どもの体力の向上に取り組むため、学校や家庭、地域との連携により、子どもが生涯にわたりスポーツに慣れ、親しみ、スポーツを習慣化するための啓発に努めます。

ウ 子ども向けの運動機会の支援

子ども向けのスポーツ教室などを開催しているスポーツ協会や地域スポーツクラブの活動を支援することで、子どもの運動機会の更なる確保を図ります。様々な種目を体験して楽しむことにより、子どもたちの選択肢や可能性を広げることで、将来的なスポーツ活動の継続につなげていきます。

(3) 働く世代、子育て世代がスポーツを楽しむ機会の充実

ア 働く世代や子育て世代向け運動機会の充実

市民のニーズを把握し、多様なライフステージやライフスタイル、幅広い世代に応じたスポーツ教室を実施し、スポーツを体験する機会を提供していきます。特にスポーツ実施率の低い働く世代や子育て世代などにターゲットを絞った事業の充実を図り、夏休みに新たに親子で楽しめるマルチスポーツ教室を開催するなどスポーツを日常生活に取り入れるきっかけづくりを進めます。

イ 女性のスポーツ参加の促進

運動習慣のない女性に対し、運動への関心の啓発や意識の変化を促すために、他分野のイベント等において運動プログラムを提供することや、日常生活の中で「楽しく」「手軽に」「家族と一緒に」取り組める運動プログラムを紹介することで体を動かすきっかけづくりに関する取り組みを進めます。

(4) 高齢者がスポーツを楽しむ機会の充実

ア シニア向けスポーツの推進

高齢者のスポーツ機会を充実し、それぞれの状況に配慮した高齢者の健康維持・増進や地域での仲間づくりを支えていくため、人生100年時代の中で高齢者がスポーツに親しみ、世代を越えてスポーツを楽しむ機会を提供します。

また、令和10年（2028年）に東京で開催されるねんりんピック※（第39回全国健康福祉祭）に向けて、東京都と連携して取り組みを進めます。

※ねんりんピックは、60歳以上の高齢者を中心とする子どもから高齢者まであらゆる世代の人が楽しめる総合的な祭典です。

イ フレイル予防、介護予防等運動機能別メニューの充実

指定管理者、民間事業者、医療機関及び市内健康・福祉分野と連携し、フレイル予防や介護予防等運動機能別メニューの充実を図ります。

(5) 障がい者スポーツの普及と障がいの理解の推進

ア 東京 2025 デフリンピックを通じた障がい者スポーツ、障がいの理解の推進

令和 7 年（2025 年）にデフリンピックが日本で初めて東京で開催されます。デフリンピックは、ろう者による国際スポーツ大会です。本大会には、三鷹ゆかりのアスリートがデフバレーボール女子日本代表監督として出場することから、女子日本代表チームをサポートするとともに、市民一体となって応援します。

イ パラスポーツ体験機会の提供や障がい者向け教室の開催

車いすバスケットボール教室、障がい者水泳教室、知的障がい者向けサッカー教室、ボッチャみたかカップの開催などを通じて、障がいのある人がスポーツに取り組める環境づくりを行うとともに、障がい者スポーツの魅力発信や競技体験等を通じた障がいの理解の推進と共生社会の充実を図ります。

また、障がい者スポーツのファンやサポーター、障がい者スポーツを支援できる人財を増やし、障がい者スポーツの浸透を図ります。

ウ 障がいの理解の推進

健康状態や障がいの程度がさまざまな障がい者のスポーツ機会を充実させるために、健康・福祉の関係部署と連携するとともに、インクルーシブ事業の後援・支援を行うなど、それぞれの状況に配慮したスポーツ機会の充実を図ります。

また、障がい者スポーツの普及を通じて、障がいのある人もない人も互いに尊重し、理解し、支えあえる共生社会の実現をめざします。

(6) だれもがスポーツを楽しむ機会の充実

だれもが参加できる「スポーツフェスティバル」等のスポーツイベントを開催することで、広く市民にスポーツ、レクリエーション活動の機会を提供し、多くの市民が気軽にスポーツに親しむ機会の充実を図ります。

また、パラリンピック競技大会の正式種目であるボッチャを通じた「ボッチャみたかカップ」などのイベントを開催し、障がいの有無に関わらず広く市民がボッチャを通じて、多世代交流やパラスポーツ及び障がいの理解が促進されるよう取り組みます。

(7) 多様なスポーツを楽しむ機会の提供

ア レクリエーションスポーツ・ゆるスポーツ事業の推進

いつでも、どこでも、年齢や性別、障がいの有無などにかかわらず、だれもが気軽に楽しめるレクリエーションスポーツ・ゆるスポーツ事業について、市主催

のスポーツフェスティバルやスポーツ教室、地域スポーツクラブ主催事業等で積極的に展開されるよう取り組みます。

イ オンラインスポーツ教室の開催

時間や場所の制約なく市民が自宅など身近な場所で気軽に運動する機会を提供するため、オンラインスポーツ教室の開催を推進します。

ウ e スポーツの推進に向けた検討

e スポーツは、年齢や性別・国籍・障がい等の壁を超えてだれもが楽しむことができ、絆の形成や認知機能向上に寄与する特性があることが明らかになってきていることなどから、関係部署や団体と連携を図りながらe スポーツ教室の開催等に向けた検討を行います。

エ スポーツを見る楽しみの充実

スポーツは「みる」ことにより、感動体験やストレスの解消となるなどの魅力があり、スポーツに親しむきっかけにもなります。スポーツ観戦をより楽しむために、市が開催するスポーツイベントや都民スポーツ大会のほか、東京スタジアムなどで開催されるサッカーJリーグやラグビーリーグワンなどのプロスポーツの試合観戦の機会の充実を図ります。

また、東京都が令和7年度（2025年度）に開催する自転車ロードレースでは武蔵野の森公園がスタート地点となるため、市民が身近にトップアスリートによるロードレースを観戦する機会を提供します。

3 スポーツを支える人財育成とスポーツを通じた地域の活性化

主要事業の達成度を測る指標 【KPI】	策定時(令和5年度末)	目標値(令和9年度末)
みたかスポーツサポーターズ登録者数	164 人	200 人
スポーツフェスティバル・駅伝等のスポーツ協会及び地域スポーツクラブとの連携事業の参加者数	47,392 人	50,000 人

(1) スポーツを支える担い手づくりとスポーツ関係団体等の活動の支援

ア スポーツ推進委員・スポーツ協会・地域スポーツクラブ等の活動支援

地域スポーツ活動を支え、市と市民の中間的な位置でコーディネーターの役を

担っている、スポーツ推進委員・スポーツ協会・地域スポーツクラブの活動支援・機能強化に取り組み、持続可能で多様なプログラムを提供し、スポーツ活動の機会の確保を図ります。また、子どもを対象とした事業の拡充や小・中学校との連携を進めます。

イ スポーツボランティアの育成と地域ポイント等を活用した活動支援

みたかスポーツサポーターズの研修や交流機会を促進し、スポーツを支える人財の育成と拡充を図るとともに、地域ポイント等を活用することによって、継続的に活動・活躍する機会を創出し、だれもがスポーツに親しむことができる環境を作り、スポーツを通じた笑顔と活気が溢れる地域社会の実現をめざします。

(2) 小・中学校との連携強化

中学校とスポーツ協会加盟団体や地域スポーツクラブとの連携を強化するとともに、教育委員会と連携し学校部活動指導員の育成等を支援します。また、スポーツ協会加盟団体等スポーツ分野の地域人財とコミュニティ・スクールで培った地域人財の活躍をコーディネートすることにより、学校施設等を活用したスポーツ機会の提供に努めます。

(3) スポーツ関係団体、地域団体、大学、民間事業者等との連携強化

ア 指定管理者との連携強化

スポーツ施設の管理運営を行っているスポーツと文化財団とスポーツフェスティバル、市民駅伝大会、市民スポーツ大会をはじめ、ウォーキング、三鷹体操、みたかダンス、健康・体力相談事業など市民の健康増進に向けて連携を強化し、スポーツを通じたまちの活性化を図ります。

イ スポーツ協会、地域スポーツクラブ、住民協議会等との連携強化

地域のスポーツ活動を支え、推進している、スポーツ協会・地域スポーツクラブ・住民協議会スポーツ部会等と情報交換・共有、連携の強化を進め、人財の育成を図り、スポーツを通じたまちの活性化につなげます。

ウ 大学、民間事業者との連携強化

市内や近隣の大学との連携により科学的根拠に基づくスポーツ事業の検証等を通じて市民の健康増進を図るとともに、民間事業者と連携した効果的なスポーツ事業の推進、市民の運動習慣定着に向けた健康づくりの支援事業への参加者の拡充を図ります。

エ 仲間づくりや交流の推進

スポーツ協会、地域スポーツクラブ、住民協議会、自主グループ、スポーツと文化財団等との連携強化を進めるとともに、自主グループによるラジオ体操、三鷹体操の普及にかかる活動の支援等、スポーツ活動を行う市民の仲間づくりや交流の推進を図ります。

オ 東京スタジアム、武蔵野の森総合スポーツプラザ等との連携

東京スタジアム、武蔵野の森総合スポーツプラザとの連携を強化することで、市民向けの市関連スポーツイベントの開催、世界大会や全日本大会などのスポーツイベントの周知等を通じて市民の感動体験の提供など充実を図ります。

(4) 芸術文化、自然、観光資源等を活かしたスポーツ活動の推進

市内の芸術文化・生涯学習施設、都立公園、国立天文台等を活用した三鷹ならではのウォーキングイベントの開催、民間事業者等による三鷹市内を含む広域的なウォーキングイベント及びウォーキング要素を含む市関連事業について情報発信を強化することで、市民の健康増進とまちの活性化を図ります。

(5) 三鷹ゆかりのトップアスリートやプロスポーツチームの応援と連携の推進

ア 三鷹ゆかりのトップアスリートの支援

日本代表として国際大会等に出場する三鷹ゆかりのアスリートに対し、応援の気運醸成や練習会場の提供、激励金の贈呈等により、市民がゆかりのアスリートの応援を通じて三鷹への愛着を高め喜びをもってアスリートを支援できるよう取り組みます。また、日本代表を目指すアスリートについても市民と共に応援していきます。

イ プロスポーツチームの応援・連携等を通じた三鷹の魅力発信

F C 東京、東芝ブレイブルーパス東京、東京サントリーサンゴリアス等の市と連携協定を締結しているプロスポーツチームの応援、チームの地域活動を通じて市民がスポーツの魅力を実感するとともに、三鷹市にゆかりのある「ふるさと三鷹応援団」のアスリート等とのスポーツ交流を通じて市内外に三鷹の魅力を発信していきます。

ウ 市民との交流による感動体験の場の創出

三鷹ゆかりのトップアスリートやプロスポーツチームによる体験会や交流会を通じて、スポーツの魅力に触れ、心に響く感動体験の場を創出します。

また、卓球世界選手権で 12 回優勝し、その後卓球を通じて世界の平和に貢献した三鷹市出身の故荻村伊智朗氏の功績を市民に継承するため、同氏を顕彰する卓球大会を開催します。

(6) 東京 2020 大会等のレガシーの創造

ア オリンピック・パラリンピック等を通じた子どもへの感動体験の提供

主に子どもを対象とした、オリンピックやパラリンピックによる体験会や交流会を通じて、スポーツの魅力に触れ、心に響く感動体験の場を提供します。

イ チリ共和国とのホストタウン交流事業の推進

三鷹市は東京 2020 オリンピック・パラリンピックを契機にチリ共和国のホス

トタウンとなりました。チリ共和国を身近に感じ、両国の市民同士によるホストタウン交流と国際理解が深まるよう事業を推進します。

ウ 東京都等との連携事業の推進

東京都等によるロードレース大会や世界陸上競技大会、デフリンピックなど国際規模の大会が開催される際には、東京都等と連携を図り、ボランティアの派遣や三鷹のまちの活性化を推進します。

エ 三鷹ゆかりのスポーツに親しむ機会の提供

トライアスロン、車いすバスケットボール、バレーボール、卓球など三鷹ゆかりのスポーツに親しむ機会を提供していきます。

資 料 編

市民のスポーツ活動の現状

「第5次三鷹市基本計画策定に向けた市民満足度調査 報告書」

(令和5年3月)

第5次三鷹市基本計画策定や関連する個別計画の改定等に向けた基礎調査の一環として、
 現行の各施策に対する市民の皆様の満足度を把握し、行政サービスや施策に関するご意向や
 多様なご意見を伺うため、市民満足度調査を実施しました。（令和4年 10月～11月実施、
 3,500人対象、回収率 43.7%）

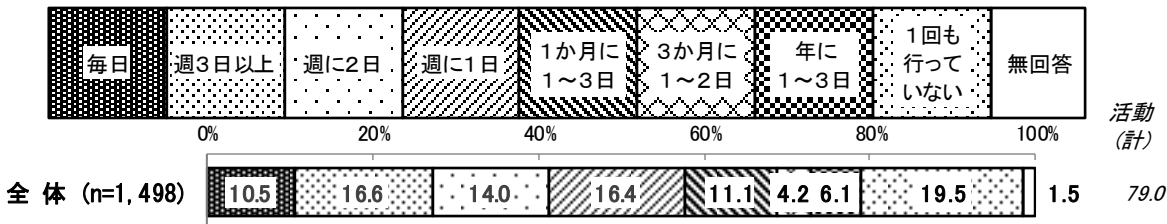
1 スポーツを行う頻度

問 44:あなたは、この1年間でスポーツをどのくらい行っていますか。あてはまるものを1つ選び、
 番号に ○印をつけてください。

18歳以上を対象に再集計した。「1回も行っていない」が 19.5%で最も高い。「週3日以上」
 ～「週に1日」はそれぞれ 15%前後である。

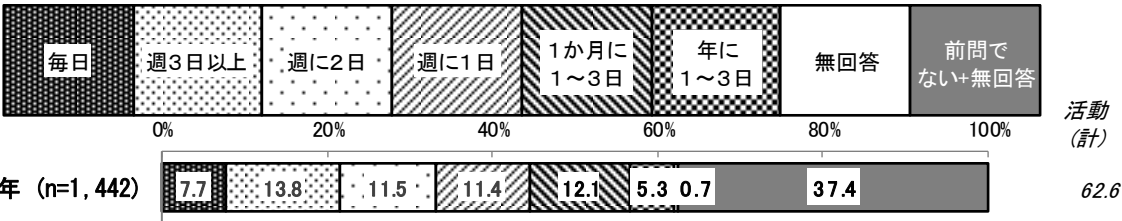
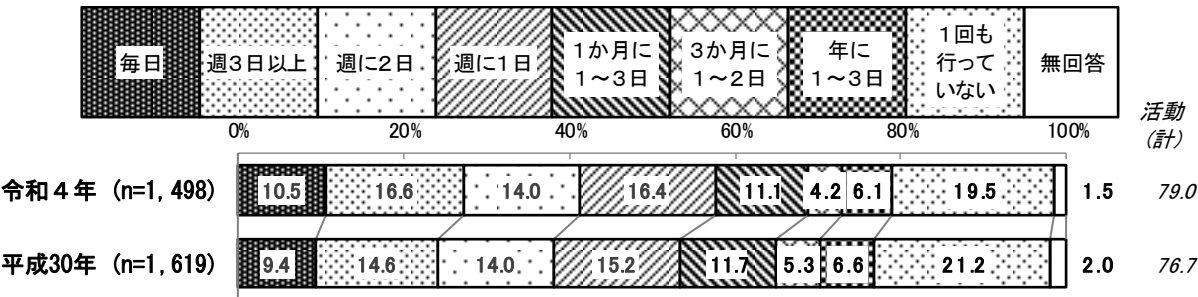
平成 30 年の調査結果と比較すると、傾向はほぼ同様だが、「週に1日」以上が伸長してい
 る。

図Ⅳ-16-1-1 スポーツを行う頻度



注)n 値は 18 歳以上のみを対象とした数値。

図Ⅳ-16-1-2 スポーツを行う頻度（過去調査比較）



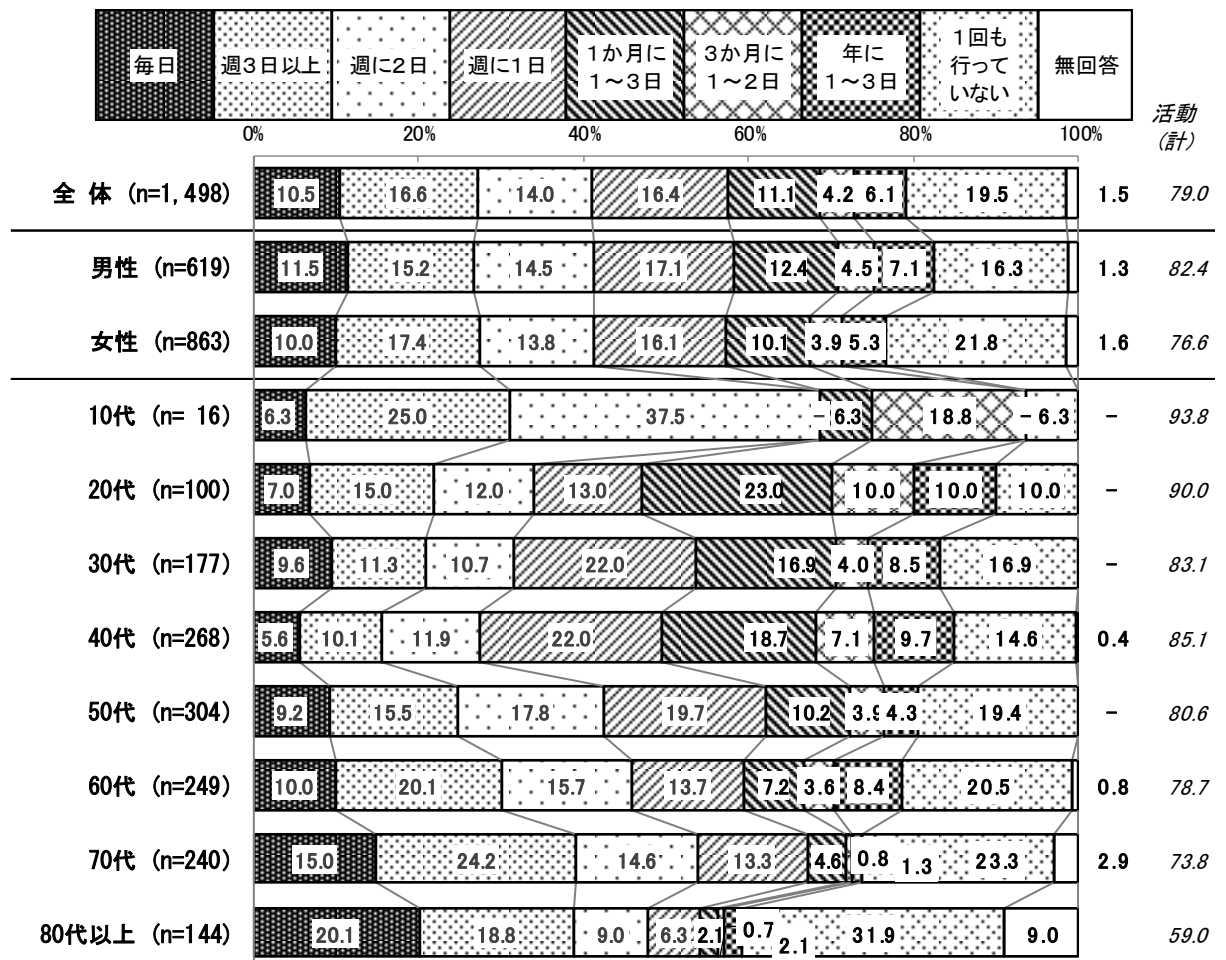
注)n 値は 18 歳以上のみを対象とした数値。

① 性・年齢別

性別で見ると、「週に1日」～「年に1～3日」が女性より男性の方が各々少しずつ高い。「活動(計)」は男性が82.4%、女性が76.6%である。

年齢別で見ると、回答数の少ない10代を除くと、40代から80代以上までは年代が上がるに連れ「毎日」、「週3日以上」が伸長している。一方、「1回も行っていない」も20代から80代以上で年代が上がるに連れ伸長している。80代以上では31.9%と高い。

図IV-16-1-3 スポーツを行う頻度(性・年齢別)

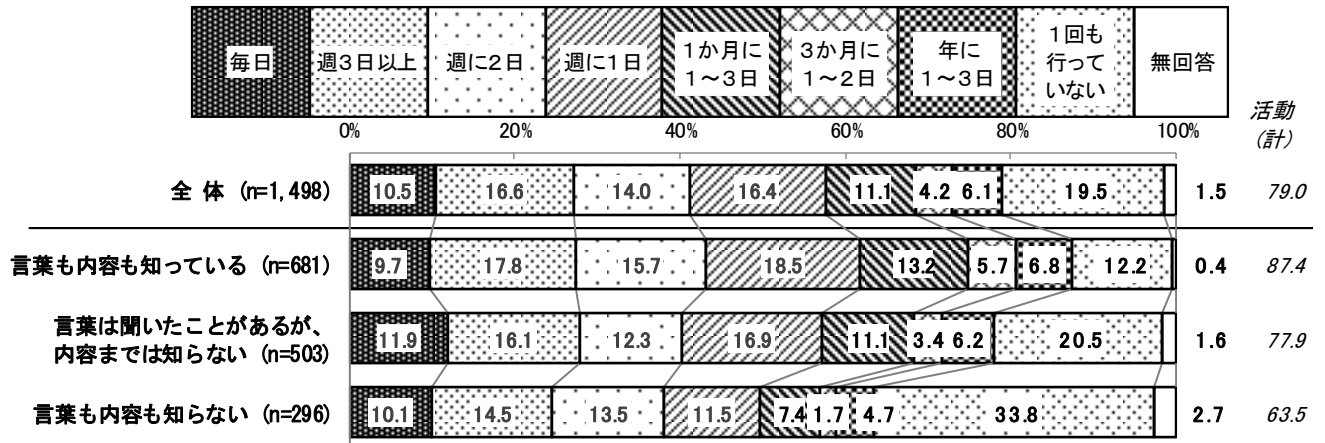


注)n 値は18歳以上のみを対象とした数値。

② 「生活と仕事の調和(ライフ・ワーク・バランス)」の認知別

「生活と仕事の調和(ライフ・ワーク・バランス)」の認知別でみると、「1回も行っていない」は認知の程度が低くなるに連れ伸長している。「言葉も内容も知らない」層では 33.8%を占める。

図IV-16-1-4 スポーツを行う頻度(「生活と仕事の調和(ライフ・ワーク・バランス)」の認知別)



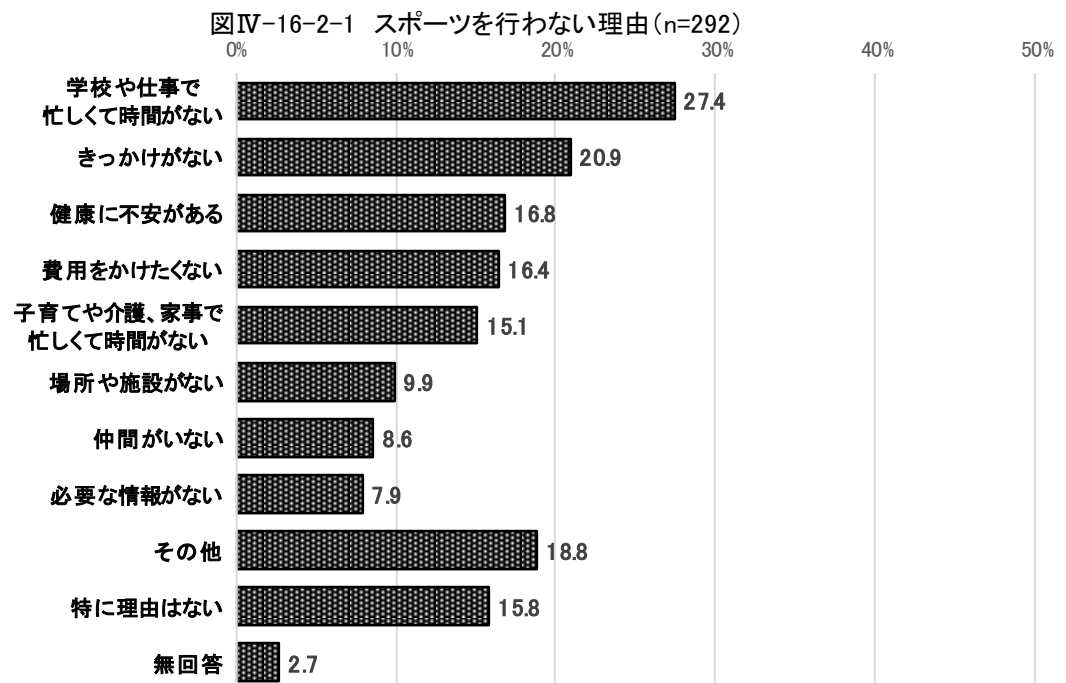
注) n 値は 18 歳以上のみを対象とした数値。

2 スポーツを行わない理由

問 44-1:あなたがスポーツを行わないのはどのような理由からですか。あてはまるものをすべて選
び、番号に○印をつけてください。[問 44 で「1 回も行っていない」と回答した方対象]

18 歳以上を対象に再集計した。「学校や仕事で忙しくて時間がない(27.4%)」、「きっかけがない(20.9%)」が 20%以上で、「特に理由はない」は 15.8%である。

平成 30 年の調査結果との比較は、文言変更や非聴取項目もあり、単純比較はできない。平成 30 年の「忙しくて時間がない」の 42.2%が目を惹くが、今回は「学校や仕事で忙しくて時間がない(27.4%)」、「子育てや介護で忙しくて時間がない(15.1%)」に分割されている。また、「その他」においても「時間がない」旨の記述があった。

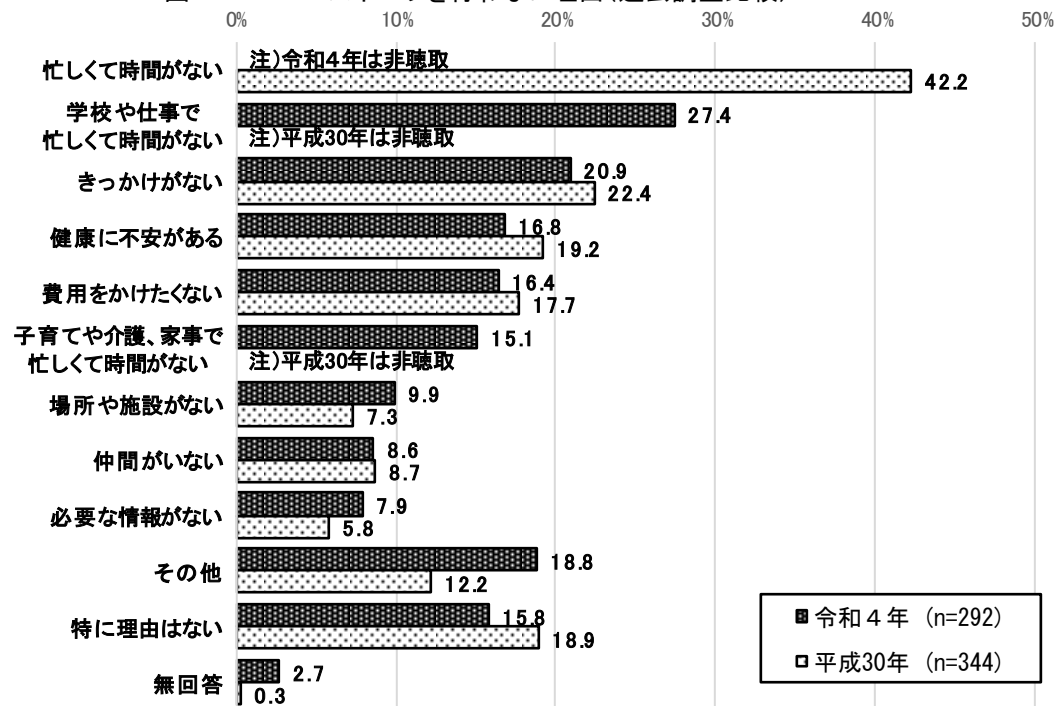


【その他の回答】

「コロナ禍の影響」、「高齢なので」、「体調不良」、「スポーツが苦手・嫌い」、「障がいがある・介護者がいない」、「妊娠中のため」、「仕事で動いているから」、「仕事で疲れている」、「時間がない」など

注)n 値は 18 歳以上のみを対象とした数値。

図Ⅳ-16-2-2 スポーツを行わない理由(過去調査比較)



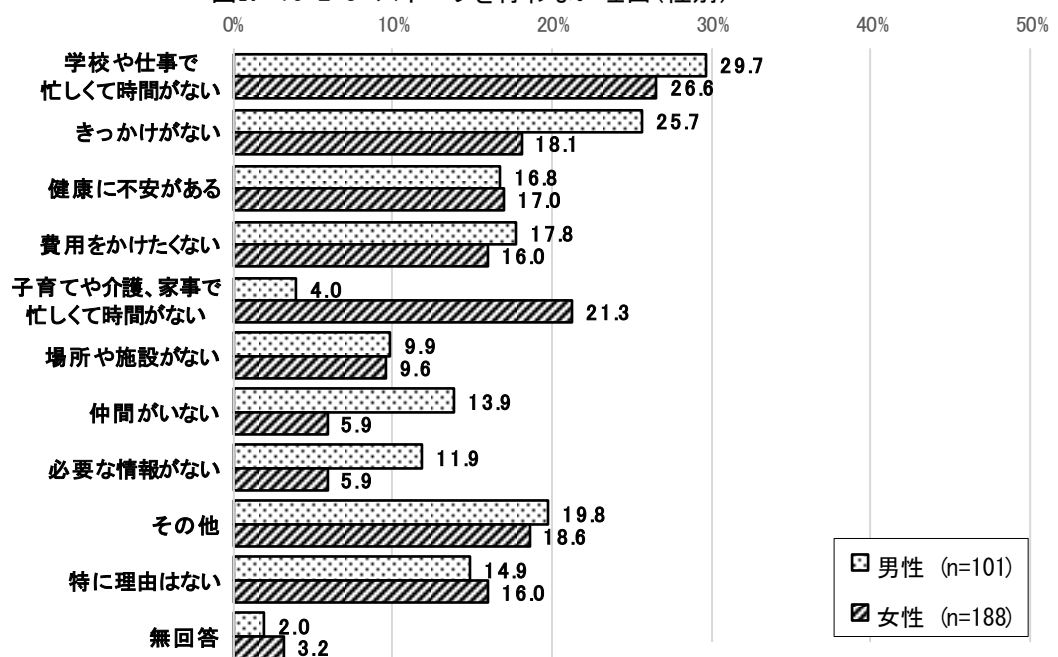
注) n 値は 18 歳以上のみを対象とした数値。

① 性・年齢別

性別では、「きっかけがない」、「仲間がいない」、「必要な情報がない」は女性より男性の方が5ポイント以上高い。女性では「子育てや介護、家事で忙しくて時間がない」が男性より 17.3 ポイント高い。

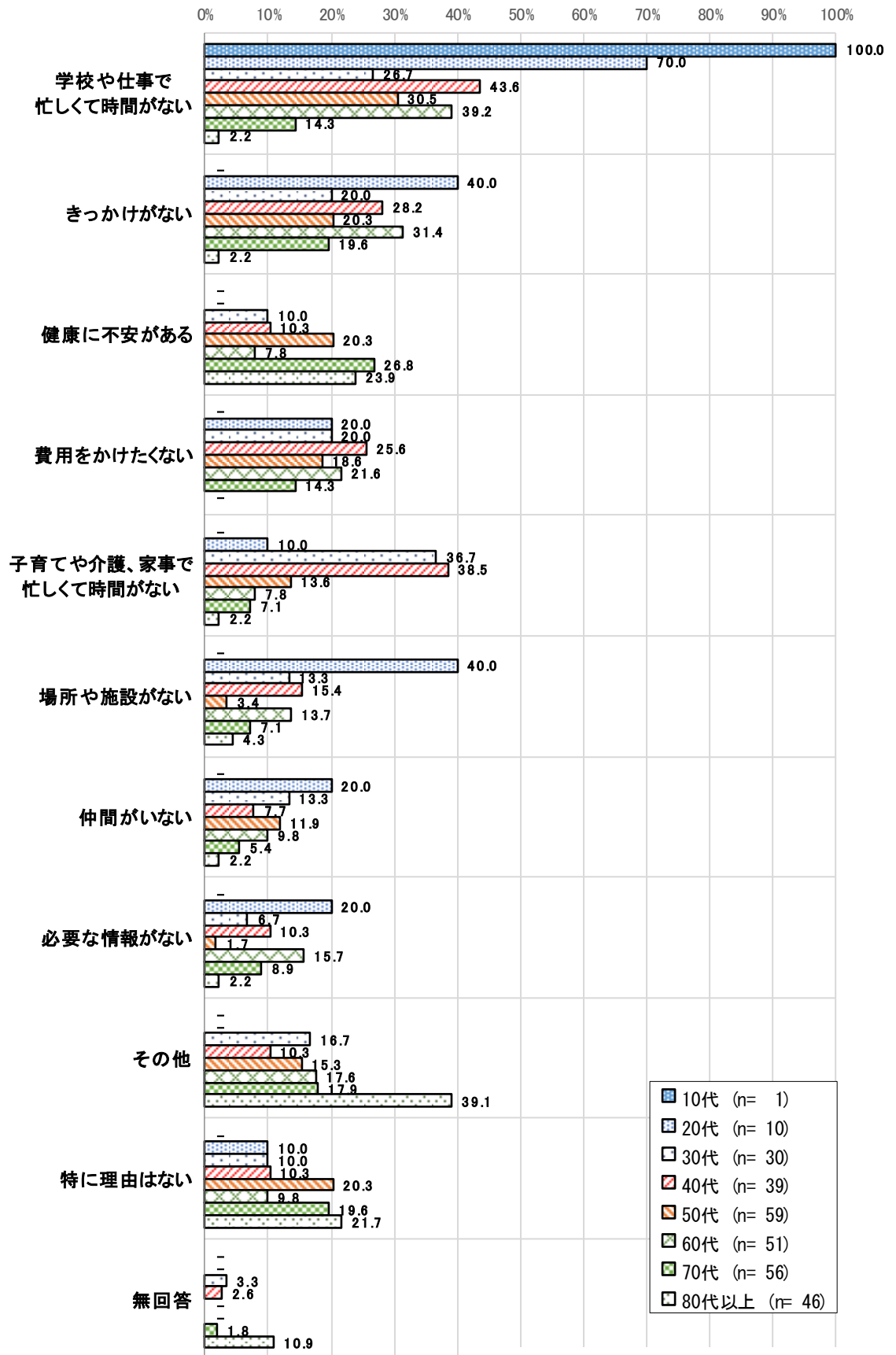
年齢別でみると、回答数の少ない 10 代・20 代を除くと、「学校や仕事で忙しくて時間がない」は 40 代から 60 代の計3層が 30%以上で高い。「子育てや介護、家事で忙しくて時間がない」は、30 代・40 代が 30%以上で高い。

図Ⅳ-16-2-3 スポーツを行わない理由(性別)



注) n 値は 18 歳以上のみを対象とした数値。

図IV-16-2-4 スポーツを行わない理由（年齢別）

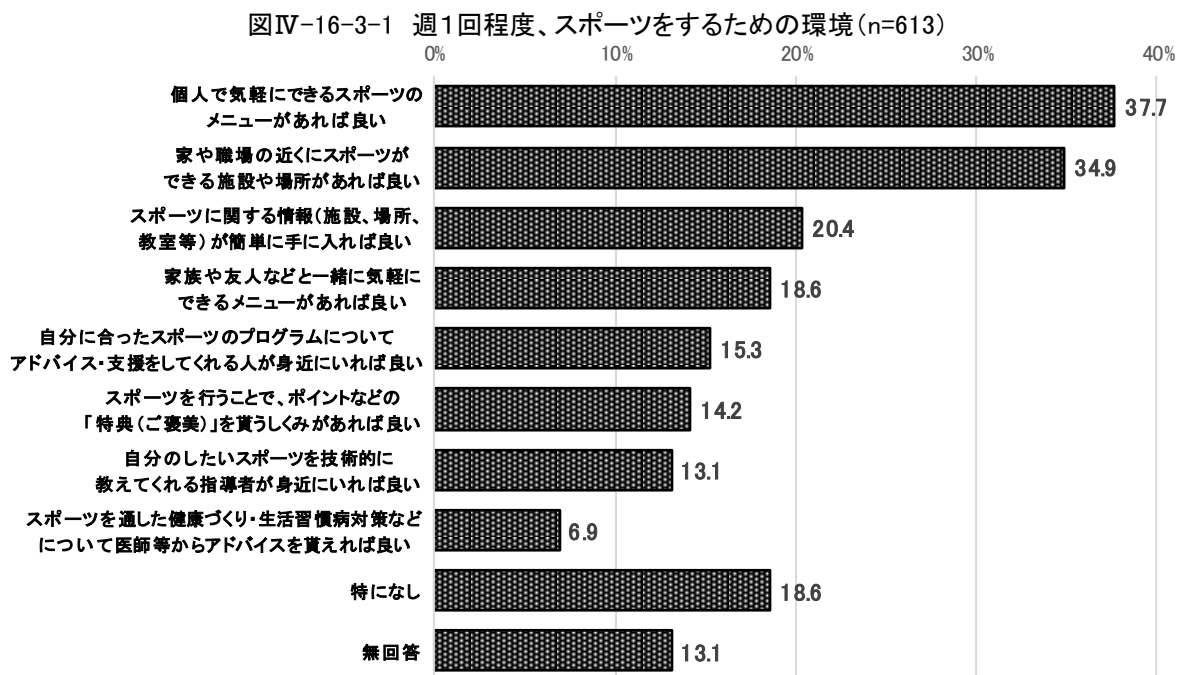


注) n 値は 18 歳以上のみを対象とした数値。

3 週1回程度、スポーツをするための環境

問 44-2: あなたは、どのような環境が整えば、週1回程度、スポーツをすると思いますか。あてはまるものをすべて選び、番号に○印をつけてください。[問 44 で「週に1日未満」と回答した方対象]

18 歳以上を対象に再集計した。「個人で気軽にできるスポーツのメニューがあれば良い」が 37.7% で最も高い。次いで「家や職場の近くにスポーツができる施設や場所があれば良い」が 34.9% で、この2項目のみ 30% 以上である。「特になし」は 18.6% である。

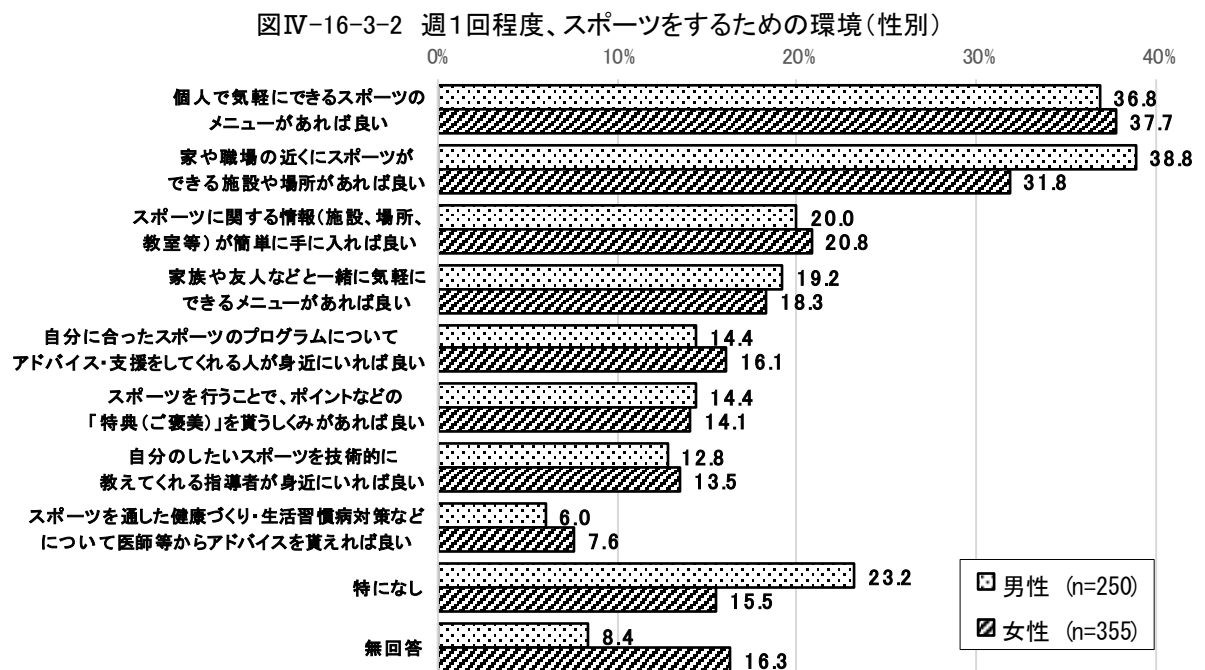


注) n 値は 18 歳以上のみを対象とした数値。

① 性・年齢別

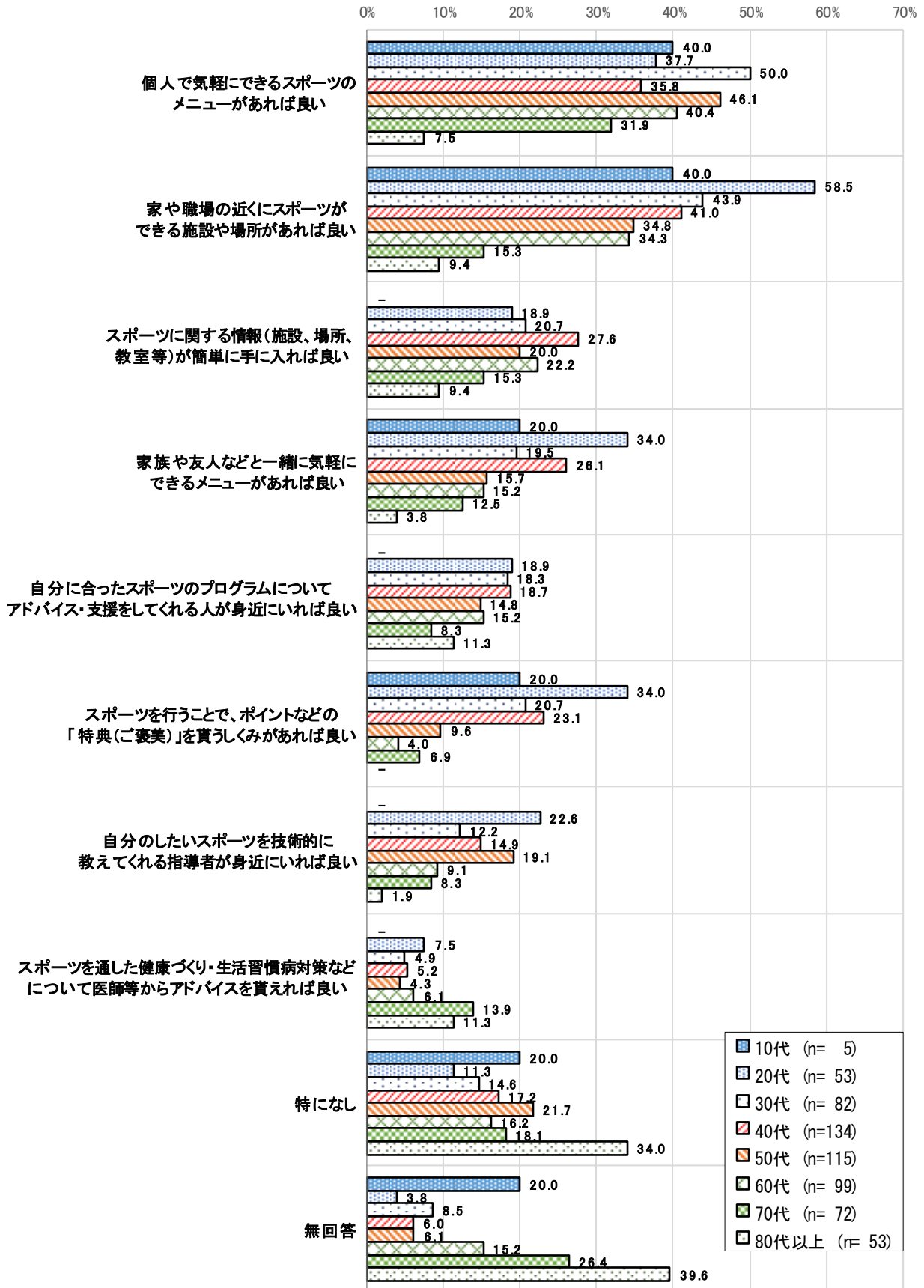
性別でみると、「家や職場の近くにスポーツができる施設や場所があれば良い」は、男性 38.8% に対し女性は 31.8% であり、男性の方が 7.0 ポイント高く、男性での最上位項目である。また、「特になし」も男性の方が 7.7 ポイント高い。

年齢別でみると、回答数の少ない 10 代を除くと、「家や職場の近くにスポーツができる施設や場所があれば良い」、「家族や友人などと一緒に気軽にできるメニューがあれば良い」、「スポーツを行うことで、ポイントなどの「特典(ご褒美)」を貰うしくみがあれば良い」は、20 代が他層より 5 ポイント以上高い。



注)n 値は 18 歳以上のみを対象とした数値。

図IV-16-3-3 週1回程度、スポーツをするための環境(年齢別)



注) n 値は 18 歳以上のみを対象とした数値。

三鷹市スポーツ推進計画 2027
令和 7 年 3 月

発 行 三鷹市

住所：三鷹市野崎一丁目 1 番 1 号

法人番号：8000020132047

作 成 三鷹市スポーツと文化部スポーツ推進課

電話：0422（29）9863



三 鷹 市

再生紙を使用しています。