

7 スポーツを通じた健康づくり

1 概要

スポーツが日常に溶け込んでいる「スポーツフィールド・東京」の実現に向け、身近な地域のスポーツ振興支援、地域資源を活用した場の創出、民間企業との連携などスポーツの場を東京の至る所に広げるとともに、新しい楽しみ方を創出し、支援の輪を広げ、スポーツを「する・みる・支える」ための様々な環境を整える。

2 レガシーの概要

東京 2020 大会を契機に、多くの都民がスポーツを「する」ことはもとより、競技会場等でスポーツを「みる」、スポーツボランティア等でスポーツを「支える」といった様々な形でスポーツに触れる機会が増え、誰もが望む場所で、望むスポーツを気軽に行うことができるスポーツフィールドが東京全体に創出される。

そして、スポーツが日常生活にとけ込み、身近な地域で気軽に、障害のある人もない人も共にスポーツを楽しみ、健康増進、地域の活性化、人と人とのつながりなどの「スポーツの力」を享受することで、誰もが健康でいきいきと暮らせる社会が実現する。

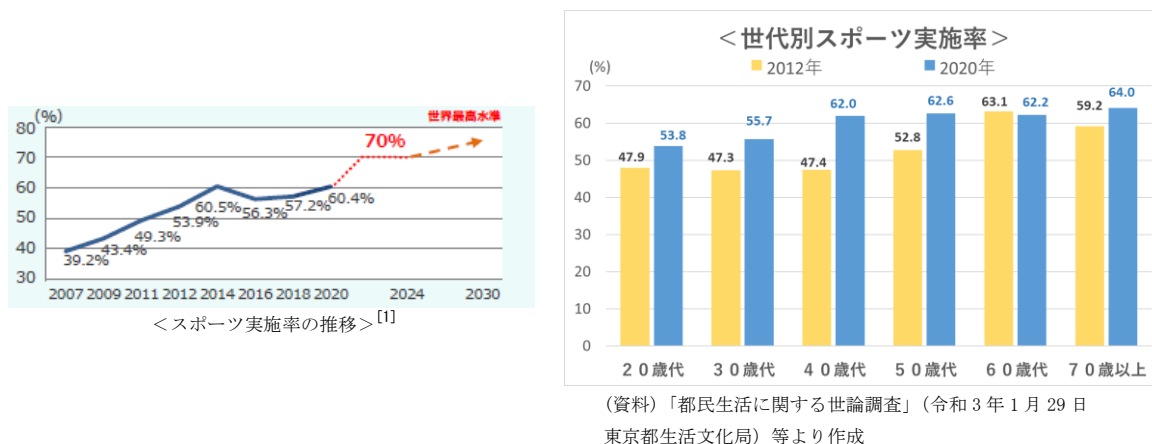
利害関係者	地域団体、教育機関、民間企業 等
種別	スポーツ・健康
地理的範囲	東京都
期間	長期
実施主体	東京都
根拠	立候補ファイル、2020 年に向けた実行プラン、「未来の東京」戦略
関連する SDGs	3-保健、10-不平等、17-実施手段

3 詳細な説明

(1) 背景

誰もが気軽に参加できるスポーツイベントの開催や、地域スポーツクラブ*の設立・活動を支援し、都民のスポーツ気運を醸成してきたが、更に身近な地域で気軽にスポーツを楽しめるよう、日常の中で、スポーツができる環境を提供する必要がある。

また、スポーツ実施率*を高めるため、働き盛り世代、子育て世代、高齢者などそれぞれに対応した事業を展開し、裾野拡大を図ってきたが、スポーツ実施率が低い世代に対しては、各世代の特徴を捉え、より効果的にアプローチしていくことが重要である。



(2) 時期

2015年度	「東京都スポーツ推進企業認定制度」創設
2016年度	「スポーツ産業見本市」を開催(以降2020年度まで実施)
2017年度	「みんなでラジオ体操プロジェクト」を開始
	「オフィス de エクササイズ～働き盛り世代の運動習慣定着化ガイドブック～」を発行 ※スポーツ実施率が低い20歳から40歳代の「働き盛り世代」が職場で気軽に取り組むことが出来るプログラムを紹介
	「東京都スポーツ推進総合計画」策定 ※スポーツを通じて東京の未来を創造していくための羅針盤となるものとして、現行の「東京都障害者スポーツ振興計画」(2011年度策定)と「東京都スポーツ推進計画」(2012年度策定)を一本化
2018年度	「TOKYO style 2019～今日からできる、スポーツで健康増進～」を発行 ※スポーツが健康増進に及ぼす効果や、都民に推奨するスポーツの種類や頻度などを紹介

(3) 実施主体

東京都

[1] 「未来の東京」戦略(東京都)

(4) 実施方法

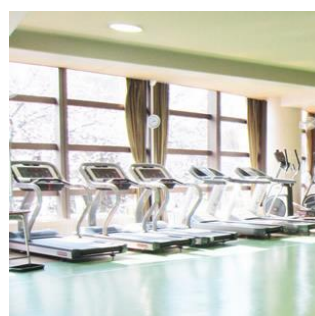
①スポーツを「する」：都民に身近な地域のスポーツ振興を支援

- 東京 2020 大会の開催を契機として区市町村が実施するスポーツ振興や地域活性化につながる取組を支援する。
- 誰もが身近な地域で気軽にスポーツを楽しめる場所を確保し、スポーツを通じた共生社会の実現を目指すため、スポーツ環境の整備・促進に向けて区市町村が行う取組を支援し、スポーツ施設の拡大・充実を図る。

＜施設出入口のスロープ改修工事＞^[2]



＜トレーニング室の新設＞^[3]



- 障害のある人や障害者スポーツ競技団体等が、身近な地域でスポーツ活動ができるように、都立特別支援学校の体育施設を学校教育活動に支障のない範囲で貸し出すとともに、障害の有無に関わらず誰もが参加できる体験教室を開催する。
- 高齢者の地域におけるスポーツ機会の充実を進め、スポーツを通じた高齢者の健康増進や地域での生きがいづくりを促進する。
- 誰もが身近な地域でスポーツできるように、地域スポーツクラブの設立・育成等を総合的に支援する。
- 身近な地域において、気軽に参加できるスポーツ・レクリエーション*の継続的な実施に向け、区市町村、町会及び保育園等へ講師の派遣やノウハウの提供を実施する。

②スポーツを「する」：都のスポーツ施設や地域資源を活用した場の創出

- 競技施設について、東京 2020 大会後も多くの都民に利用され、親しまれる施設となるよう、大会後の戦略的な活用策を検討する。
- 路上競技コース等の東京 2020 大会のレガシーを都民利用や大会開催など有効活用策を検討する。
- 都立スポーツ施設について、老朽化への対応や利用者の利便性の向上を図るため、計画的に改築・改修を実施した。
- 都立公園のスポーツ施設において、年末利用日を拡大するとともに、

[2][3] 「3つのシティ」の実現に向けた政策の強化（2020年度）（東京都）

通年の夜間利用の実施施設を拡大した。

- 海の魅力を体感しながら安全かつ快適にサイクリングやウォーキングを楽しめるよう、海上公園*のサイクリングルート及び水辺のランニングルートの整備等を進める。
- 公開空地等の東京ならではの都市空間を活用し、運動用機器やフィットネス等を体験できる機会を提供するとともに、SNS等を活用し、スポーツの実施に関する効果的なプロモーションを展開する。
- 空き家ガイドブックやワンストップ相談窓口、SNSなどを活用し、都民や民間事業者等へ空き家の利活用等につながる情報を戦略的に発信する。

③スポーツを「する」: スポーツイベントによりスポーツを身近に

- TOKYO ウォーク、スポーツの日記念行事、東京マラソン、チャレスポ! TOKYO などをはじめ、都民が気軽に参加できるスポーツイベント等を開催し、都民がスポーツに触れる機会を創出する。

<TOKYO ウォーク> [4]



<スポーツ博覧会・東京> [5]



- ラグビーワールドカップ 2019™ のレガシーとして、ラグビーへの興味・関心をさらに発展させ、また東京にラグビー文化を定着させるため、レガシーイベントを開催する。
- 東京 2020 大会の開催期間を重点期間として、企業・自治体等と連携してラジオ体操を普及するなど都民のスポーツ意欲を喚起し、スポーツ実施を促進した。

<みんなでラジオ体操プロジェクト> [6]



[4] [5] 「未来の東京」戦略（東京都）

[6] 2020年に向けた東京都の取組—大会後のレガシーを見据えて—（東京都）

④スポーツを「する」：大学や民間企業等との連携

＜東京都スポーツ推進企業
認定ステッカー＞^[7]



- スポーツ活動を推進する企業等を「東京都スポーツ推進企業認定制度」により認定し、広く都民に周知するとともに、企業同士の交流 Web サイトの構築、スポーツインストラクター等の派遣など、スポーツ推進企業を奨励することで、スポーツ実施率の低い働き盛り世代のスポーツ活動を推進する。
- 都内中小企業へ職場で気軽にスポーツに取り組めるプログラムを普及させるなど、職場内での運動習慣の定着化を促進する。
- 「TOKYOスポーツ施設サポーターズ事業*」の協力先拡大により、大学・企業等所有のスポーツ施設を都民が利用できるスポーツの場として確保する。
- 民間施設を含めた都内のスポーツ施設情報を一元化した施設検索システムの構築、スポーツ指導者の派遣、スポーツに関する相談窓口の設置等により、スポーツに係る相談対応や情報をワンストップで提供する（スポーツ東京案内）。
- スタートアップ等の活用により、デジタルの力を活用したスポーツ機会を創出する。
- スポーツ産業見本市においてスポーツ関連の先進的な技術や製品等を紹介することで、スポーツ産業の裾野を広げるとともに、広く都民のスポーツ活動の促進を図った。

⑤スポーツを「する」：スポーツに関する情報発信等

- 「スポーツTOKYOインフォメーション」において、区市町村も含めたスポーツ情報の充実や各世代別の広報を展開することで、スポーツへの関心が低い層のスポーツ実施を促す。
- 都民がスポーツの必要性を感じ、自発的に取り組むため、スポーツによる健康増進の効果等について発信する。
- 日常生活において負担感なく生活習慣病*の予防や生活習慣の改善が行えるよう、区市町村や民間団体等と連携し、適切な量と質の食事や、身体活動・運動等について普及啓発を行うほか、都内のウォーキングマップを集約したポータルサイトの充実を図るなど、都民の生涯を通じた健康づくりを推進する。
- 「TOKYO障スポ・ナビ」において、障害のある人や障害者スポーツを支える人を対象に、スポーツ大会やスポーツ教室のイベント情報、

[7] スポーツTOKYOインフォメーションHP： https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp/company/suishin_2020.html

地域のスポーツクラブ・団体の紹介など、障害のある人がスポーツに関わるために必要な情報を提供する。

⑥スポーツを「みる」：新しい楽しみ方を創出する

- 大会の都有会場等に、大会前までに観客向け無料 Wi-Fi を整備するとともに大会後は観客向け無料 Wi-Fi をレガシーとして運用する。
- 大会以降の競技施設の一層の有効活用やスポーツ振興を図るため、国際大会の誘致・開催を支援する。
- 都立のアリーナを有するスポーツ施設において、カメラの設置等により映像配信が可能な環境を構築する。
- 都民に楽しい観戦の機会を提供するパラスポーツ大会観戦企画の実施等により、競技や選手の魅力を体感・体験してもらう。
- 多くの都民が観戦できるよう、YouTube やケーブルテレビでパラスポーツの全国大会・国際大会等を実況・解説付きで中継する。

⑦スポーツを「支える」：支援の輪を広げる

- 大会の成功に向け、シティ キャストへの研修を実施するとともに、大会時の運営等を行う。
- ボランティア参加者の裾野拡大やボランティア団体の活性化を図るため、プラットフォームとなるシステムを通じて、活動の体験談や運営ノウハウの共有、活動気運維持のためのプッシュ型による情報発信等を行う。
- 障害者スポーツのボランティアへの活動募集情報発信・参加申込等をオンライン化するとともに、コンサルティングや学びの場の提供等により、ボランティアの担い手やボランティアの募集团体をきめ細やかにサポートする。
- 障害者スポーツの支援を検討している企業等と支援を必要としている競技団体等が一堂に会する交流の場を設定し、双方の情報交換を効率的かつスムーズにし、マッチングの機会を創出する。
- 企業・団体のパラスポーツへの関わりの定着化とパラスポーツ支援のさらなる参画の促進、活性化につなげるため、セミナーや交流会を開催する。

(6) 便益

以下の成果等により、誰もが身近な地域でいつでもスポーツに親しめる環境が整備され、都民のライフスタイルにスポーツが定着し、健康でいきいき

と暮らせる社会が実現する。

- 都内区市町村に設置される地域スポーツクラブが増加する。
- 「東京都スポーツ推進企業」として認定される企業が増加する。
- 「東京都スポーツ推進モデル企業」として選定される企業が増加する。
- 都立公園のスポーツ施設における利用時間及び利用日が拡大される。
- 都民のスポーツ実施率が向上する。

4 事実と数字

地域スポーツクラブ設置数	57 区市町村、146 クラブ (2020 年度末) [参考] 45 区市町村、112 クラブ (2012 年度末)
東京都スポーツ推進企業の認定企業数	319 社(2020 年度末) [参考] 128 社 (2016 年度末)
東京都スポーツ推進企業のモデル企業数	累計 66 社 (2020 年度末) [参考] 累計 23 社 (2016 年度末)
都立公園のスポーツ施設における利用時間及び利用日の拡大	利用時間及び利用日を拡大 (2018 年度)
都民のスポーツ実施率	60.4% (2020 年度) [参考] 53.9% (2012 年)

(表中、個別に記載のない事項は 2020 年 3 月までの実績)

5 用語説明

地域スポーツクラブ	誰でも、どこでも、いつまでもスポーツを楽しむことができ、地域の日常的なスポーツ活動の場として、子供から高齢者まで、また、障害のある人を含めすべての人が参加でき、地域住民自らが主体となって運営するスポーツクラブ
スポーツ実施率	週 1 回以上スポーツ (競技スポーツだけでなく、健康づくりや気分転換など目的を持った身体活動の全て) を実施する 18 歳以上の割合
スポーツ・レクリエーション	スポーツとして行われるレクリエーション活動
海上公園	都民が海や自然とふれあい、レクリエーションを

	<p>楽しめる場として、東京都海上公園条例に基づき、埋立地を公園として整備したもの。海浜公園、ふ頭公園、緑道公園がある</p>
<p>TOKYOスポーツ施設サポーターズ事業</p>	<p>都民が身近なところでスポーツを実施できる場を確保するとともに、東京2020大会等に向け、都立スポーツ施設が改修・休館していく中であっても、都民のスポーツ環境を維持できるよう、スポーツ施設を所有している大学や企業等と協定を締結し、その活動に支障のない範囲で、有償でスポーツ施設を借り受ける事業</p>
<p>生活習慣病</p>	<p>食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が深く関与し、発症の原因となる疾患の総称。日本人の死因で上位にあるがん、心疾患、脳血管疾患のほかに、動脈硬化症・糖尿病・高血圧症・脂質異常症などが挙げられている</p>

6 参考文献

- ・2020年に向けた東京都の取組－大会後のレガシーを見据えて－（PR版）
- ・2020年に向けた東京都の取組－大会後のレガシーを見据えて－（本編）
- ・都民ファーストでつくる「新しい東京」～2020年に向けた実行プラン～
- ・「3つのシティ」の実現に向けた政策の強化（平成30年度）
- ・「3つのシティ」の実現に向けた政策の強化（2019年度）
- ・「3つのシティ」の実現に向けた政策の強化（2020年度）
- ・「未来の東京」戦略
- ・東京都スポーツ推進総合計画