だれもが楽しくスポーツ

元気と笑顔のまち国分寺

～スポーツで市民の健康とつながりを～

Kokubunji City

第2次

国分寺市スポーツ推進計画

Sports Promotion Plan

令和7年（2025年）3月

国分寺市

はじめに

スポーツは健康や体力づくりだけでなく、社会参加の促進、人との交流、地域の活力など、多くの効果をもたらすとされています。

本市では、平成 18 年３月に「国分寺市スポーツ振興基本計画」、平成 29 年３月には「国分寺市スポーツ推進計画」を策定し、誰もが気軽にスポーツに親しみ、いつでも参加でき、楽しめるような環境づくりを進めてまいりました。

令和２年以降、世界規模で新型コロナウイルスが蔓延し、活動の自粛や制限が長期化するなど、人々の生活に大きな影響を及ぼす中、心身の健康づくりや人とのつながりの重要性があらためて認識されました。

このような中、東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会が開催され、多くのアスリートの活躍が世界中に感動と勇気を届け、あらためてスポーツの素晴らしさを実感する機会となったのではないでしょうか。

本市ではこのような社会の状況を踏まえ、国分寺市スポーツ推進計画を見直し、「第２次国分寺市スポーツ推進計画」を策定しました。

今後は本計画に基づき、目標とする将来像である「だれもが楽しくスポーツ　元気と笑顔のまち国分寺　～スポーツで市民の健康とつながりを～」の実現を目指し、誰もがスポーツに触れ、スポーツを楽しみ、スポーツを継続し、人との交流が生まれ、市全体が元気と笑顔があふれるまちの形成を目指して推進してまいります。

結びに、本計画の策定に当たり、貴重な御意見をいただきました市民の皆さま、御協力いただきました関係団体の皆さまに、深く感謝申し上げます。

令和７年３月

国分寺市長

井澤邦夫

目次

Ⅰ　計画の概要 …… 1
　Ⅰ－１　スポーツ推進計画とは …… 1
　Ⅰ－２　計画策定の趣旨 …… 2
　Ⅰ－３　計画期間 …… 2
　Ⅰ－４　スポーツの基本的な考え方 …… 3
Ⅱ　国分寺市の特徴・課題 …… 4
　Ⅱ－１　国分寺市の特徴 …… 4
　Ⅱ－２　スポーツ推進に向けた課題 …… 6
Ⅲ　目標とする将来像・基本方針 …… 8
　Ⅲ－１　目標とする将来像 …… 8
　Ⅲ－２　成果指標 …… 8
　Ⅲ－３　基本方針 …… 9
　Ⅲ－４　施策の体系 …… 10
Ⅳ　施策の展開 …… 12
　Ⅳ－１　基本方針１　スポーツに触れる …… 12
　　施策１－１　学びから始めるスポーツ …… 12
　　施策１－２　日常生活で実践するスポーツ …… 12
　　施策１－３　応援などから始めるスポーツ …… 13
　　施策１－４　アスリートと触れ合う機会の拡充 …… 13
　Ⅳ－２　基本方針２　スポーツを楽しむ …… 14
　　施策２－１　親子が触れ合うスポーツ機会の拡充 …… 14
　　施策２－２　小中学生が楽しめるスポーツの充実 …… 14
　　施策２－３　若者や働く世代が手軽にできるスポーツの普及 …… 15
　　施策２－４　高齢者が生き生きするスポーツの充実 …… 16
　　施策２－５　誰もが楽しめるスポーツ環境の創出 …… 16
　Ⅳ－３　基本方針３　スポーツを継続する …… 17
　　施策３－１　スポーツ施設の有効活用 …… 17
　　施策３－２　身近な施設・場所を活用したスポーツの展開 …… 17
　　施策３－３　レベルアップに向けた支援 …… 18
　　施策３－４　スポーツ関係団体等の支援 …… 18
　Ⅳ－４　基本方針４　まちづくりへつなげる …… 19
　　施策４－１　「まちの活力」へつなげるスポーツ …… 19
　　施策４－２　スポーツを通じた地域活動の担い手づくりの支援 …… 19
　　施策４－３　スポーツによる地域コミュニティ活動促進 …… 20
　　施策４－４　スポーツを通じた共生社会の創出 …… 20
Ⅴ　計画の推進に向けて …… 21
　Ⅴ－１　実現化方針 …… 21
　Ⅴ－２　計画の進行管理 …… 23
資料編 …… 24
　１　策定の経過 …… 24
　２　国分寺市スポーツ推進計画推進委員会設置規程 …… 26
　３　委員名簿（国分寺市スポーツ推進計画推進委員会） …… 27
　４　市のスポーツ施設 …… 28
　５　スポーツ推進に関する市民意識調査結果（抜粋） …… 29

Ⅰ　計画の概要

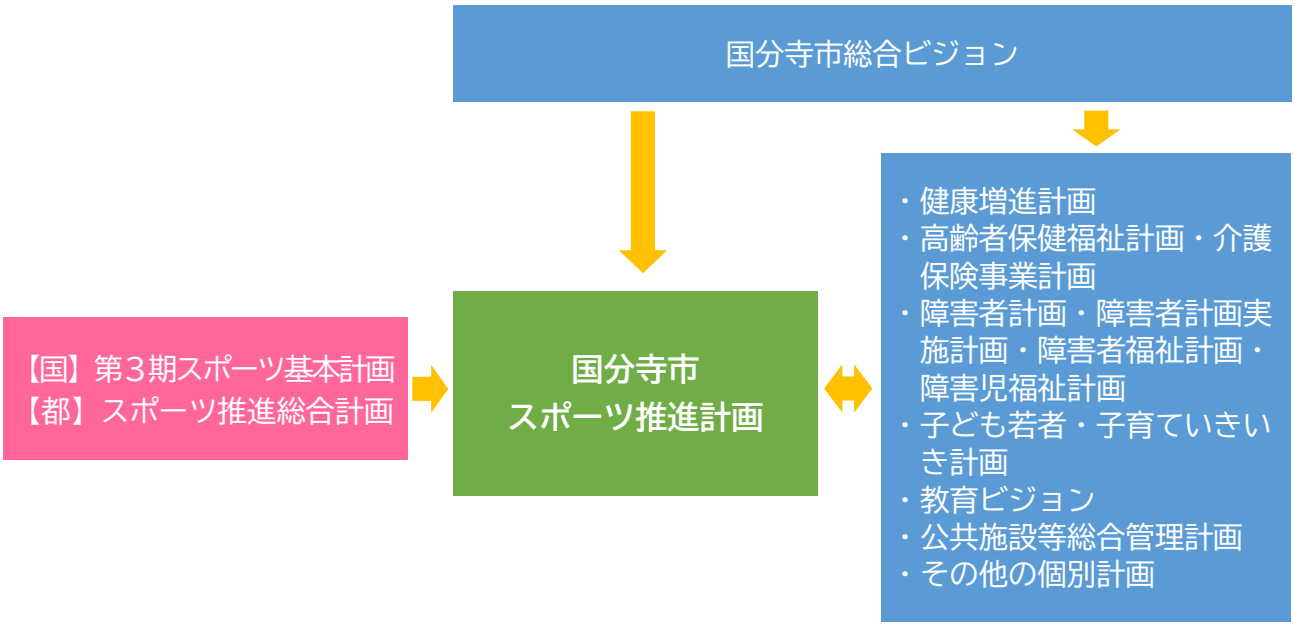
Ⅰ－１　スポーツ推進計画とは

スポーツ基本法（以下「法」という。）では、第９条で文部科学大臣がスポーツ基本計画を定めること、第 10 条で都道府県及び市町村の長がスポーツ基本計画を参酌し、地方の実情に即して地方スポーツ推進計画を策定するよう努めることとされています。

第２次国分寺市スポーツ推進計画（以下「本計画」という。）は、法に定める地方スポーツ推進計画と位置付けられるもので、国が策定するスポーツ基本計画、都が策定するスポーツ推進総合計画等の内容を参考にしつつ、市の上位計画である国分寺市総合ビジョン、健康福祉や教育などの各分野の関連計画とも連携しながら、スポーツの推進を通じた市民の健康や幸福度の向上、幅広い意味でのまちづくりを進めるための計画として策定するものです。

なお、スポーツ関連施設については、公共施設全体でのマネジメントが重要であることから、別途策定する「国分寺市公共施設等総合管理計画」を踏まえ検討してまいります。

国分寺市スポーツ推進計画の位置付け



Ⅰ－２　計画策定の趣旨

本市では、「だれでも参加できる豊かな生涯スポーツ社会の実現～スポーツでもっと元気な国分寺～」を基本理念とする「国分寺市スポーツ推進計画」（以下、「前計画」という。）を平成 29 年３月に策定し、その後、令和３年３月には前期計画期間の終了に伴い計画の中間見直しを行い、市民のスポーツ活動を支援してきました。

前計画の策定以降、新型コロナウイルス感染症の猛威により、「するスポーツ」では、密を避けるために活動の自粛が余儀なくされたほか、「観るスポーツ」でも、東京オリンピック・東京パラリンピックが無観客開催になるなど、少なからぬ影響がありました。また、スポーツを取り巻く社会状況についても、少子高齢化の更なる進行、子どものスポーツ離れ、アーバンスポーツなどの新たなスポーツの登場、科学技術の進歩など、大きく変化しています。

本計画は、前計画が令和６年度で計画期間が満了することから、これまでの成果を踏まえつつ、スポーツを取り巻く社会状況の変化にも対応した新たな計画として策定するものです。

Ⅰ－３　計画期間

本計画の対象期間は、第２次国分寺市総合ビジョンの計画期間を踏まえ、令和７年度から令和 14 年度までの８年間とします。なお、法令等の改正や社会情勢の大きな変化があったときには、必要に応じて中間年度での見直しを行います。

<table>
<tr><th></th><th>R７</th><th>R８</th><th>R９</th><th>R10</th><th>R11</th><th>R12</th><th>R13</th><th>R14</th></tr>
<tr><td>国分寺市スポーツ推進計画</td><td colspan="8">※必要に応じて令和 10 年度に見直し</td></tr>
<tr><td rowspan="2">国分寺市総合ビジョン
（国分寺市ビジョン実行計画）</td><td colspan="8">総合ビジョン</td></tr>
<tr><td colspan="4">前期実行計画</td><td colspan="4">後期実行計画</td></tr>
</table>

Ⅰ－４　スポーツの基本的な考え方

Ⅰ－４－１　スポーツの価値

スポーツが持つ価値は、自発的にスポーツに関わることによって通じる「楽しさ」や「喜び」が本質といえます（内在的価値）。さらに、スポーツを通じて心身ともに健康になったり、人々の交流の輪が広がったり、地域が活性化したりといった、効果を生み出す価値（外在的価値）があります。

本計画では、市民のスポーツ活動を促進することで、スポーツが持つ価値を高め、市民生活の豊かさの向上につなげることを目指していきます。

■スポーツが持つ主要な価値

【内在的価値】

▼スポーツへの自発的な関わりを通じて感じる「楽しさ」「喜び」「充実感」「達成感」など

【外在的価値】

▼健康の増進　：生活習慣病の予防やストレスの解消など、心身の健康につながる
▼人間的な成長：ルールの遵守やチームワークの醸成などを通じて人間的な成長が期待できる
▼交流の促進　：スポーツをする、観る、支えることを通じて様々な交流が生まれる
▼地域の活性化：スポーツを通じた家族や地域との交流による地域への誇りや愛着、連帯感を生み、地域のコミュニティを活性化する
▼経済の振興　：スポーツイベントの実施やスポーツ関連産業の振興などを通じて地域経済が活性化する

Ⅰ－４－２　本計画におけるスポーツの範囲

平成 23 年に公布されたスポーツ基本法の前文において「スポーツは、世界共通の人類の文化である」とし、「スポーツは、心身の健全な発達、健康及び体力の保持増進、精神的な充足感の獲得、自律心その他の精神の涵養等のために個人又は集団で行われる運動競技その他の身体活動であり、今日、国民が生涯にわたり心身ともに健康で文化的な生活を営む上で不可欠のもの」としています。

また、平成 30 年３月に策定された「東京都スポーツ推進総合計画」では、「スポーツをルールに基づいて勝敗や記録を競うものだけでなく、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、更には遊びや楽しみを目的とした身体活動（相応のエネルギー消費を伴うもの）まで、その全てを幅広く含むもの」としています。

本計画では、これらのスポーツの定義を踏まえつつ、できるだけ幅広くスポーツを捉え、市民が目的を持って自発的に体を動かすこと全体をスポーツと捉えます。例えば、犬の散歩やラジオ体操、介護予防のための運動、自然と親しむ活動やレクリエーションやｅスポーツ（電子機器を利用してゲーム感覚で体を動かす活動）などもスポーツと捉えます。

※「ｅスポーツ」とは、「エレクトロニック・スポーツ」の略で、広義には、電子機器を用いて行う娯楽、競技、スポーツ全般を指す言葉であり、コンピューターゲーム、ビデオゲームを使った対戦をスポーツ競技として捉える際の名称（一般社団法人日本ｅスポーツ連合）

Ⅱ　国分寺市の特徴・課題

Ⅱ－１　国分寺市の特徴

Ⅱ－１－１　これまでの取組

前計画では、スポーツを通じて、「元気な市民」「元気なまち」を実現するため、『だれでも参加できる豊かな生涯スポーツ社会の実現～スポーツでもっと元気な国分寺～』を基本理念として定め、スポーツ推進に取り組みました。事業の実施に当たっては、基本理念の実現に向けて「豊かなスポーツライフを楽しむ人の拡大」「スポーツに親しむ環境の整備」「スポーツの活動支援の充実とネットワークの創出」の３つを基本目標として定め、12 の主要施策から 80 の事業を展開しました。

前計画を策定した平成 29 年度以降の取組について、本計画の基本方針（Ｐ．９を参照）ごとに整理すると、主な成果は次のとおりです。

【基本方針１】　スポーツに触れる　15 事業

オリンピアン・パラリンピアンとの交流や、場所を選ばず気軽に取り組める軽運動の情報発信等を行い、市民がスポーツに触れ、スポーツの良さを実感できるきっかけづくりに取り組みました。

【基本方針２】　スポーツを楽しむ　25 事業

子育て世代・働く世代をはじめ、乳幼児～高齢者など各世代のライフステージに応じたスポーツイベント等を実施し、だれもが気軽にスポーツを楽しめる機会の充実を図りました。

【基本方針３】　スポーツを継続する　21 事業

既存の体育施設を有効活用するだけでなく、小中学校の校庭や体育館等を開放し、市民がスポーツを楽しむ機会の充実を図るとともに、体力の向上やスポーツの習慣化につながる取組を行いました。

【基本方針４】　まちづくりへつなげる　19 事業

障害の有無に関わらず参加できるスポーツイベント等の企画・運営支援とともに、地域の担い手づくりの支援を行い、スポーツを通じた共生社会の実現、地域の活性化につなげていく取組を展開しました。

Ⅱ－１－２　国分寺市の特徴

国分寺市は、東京都の中心（重心※）に位置し、国分寺駅はＪＲ中央線の中央特快、通勤特快の停車駅で、西武国分寺線及び西武多摩湖線の始発駅となっているほか、西国分寺駅ではＪＲ中央線とＪＲ武蔵野線が交差するなど、東西南北への移動がしやすい都市となっています。

交通利便性が高いこともあり、市内やその周辺には高等学校や大学などが数多く立地しており、若者が行き交う都市でもあります。

市の面積は、11.46 ㎢と比較的コンパクトであり、お鷹の道・真姿の池湧水群、都立殿ヶ谷戸庭園や姿見の池緑地などの湧水、都立武蔵国分寺公園や窪東公園、黒鐘公園などの規模の大きな公園もあり、水と緑の資源に恵まれています。

スポーツ関連の施設としては、市民スポーツセンターや市民ひかりスポーツセンター、市民室内プール、市民けやき運動場、市民戸倉第一・第二テニスコートなどの施設があるほか、学校の校庭や体育館を開放しています。また、市庁舎の移転に伴い、市複合施設の建設を計画しており、その中に武道館・弓道場及び公民館などが整備されることになっています。

※東京都（東京都島しょ部を除く）を厚さが一様な一枚の板とした場合、その重さのバランスがとれる点のこと。

■国分寺市の主な特徴

▼ＪＲ中央線・ＪＲ武蔵野線・西武国分寺線・西武多摩湖線が通る交通の要衝に立地しており、東西南北いずれの方向にも移動がしやすい。
▼閑静な住宅街が広がる、子育て層に人気のエリアである。
▼庭園・湧水・農地などの自然環境や史跡などの歴史資源に恵まれ、快適にまちなかを歩ける環境がある。
▼市内には東京経済大学、都立国分寺高校、早稲田実業高校が、近隣には東京学芸大学、一橋大学、津田塾大学、東京女子体育大学、武蔵野美術大学等があり、若者が行き交うまちである。
▼市民スポーツセンターや市民室内プールなど、市民が個人で気軽に利用できるスポーツ施設が市内に整備されている。
▼ぶんぶんウォークや農ウォークなど、地域の資源をいかして体を動かせるイベントなどが実施されている。
▼市民による主体的なスポーツ活動が盛んで、地域やまちの活性化に向けた市民による自主的な取組が積極的に行われている。
▼ユニバーサルスポーツでもあるボッチャ、モルックなどが盛んに行われている。

お鷹の道

国分寺市役所

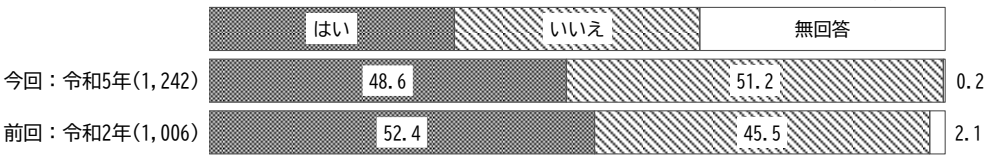
Ⅱ－２　スポーツ推進に向けた課題

Ⅱ－２－１　スポーツに触れるきっかけづくりの推進

令和５年度に実施した「スポーツ推進に関する市民意識調査」（以下、「令和５年度調査」という。）では、継続的にスポーツを実施している人は半数弱で、令和２年度調査に比べて減少するなど、市民のスポーツ離れが懸念されます。一方で、スポーツ観戦については、令和２年度調査に比べて増加しており、「観る」スポーツについては、多くの市民が日常的に実施しています。

人生 100 年時代といわれるなか、スポーツは、健康や体力を維持し、楽しみながら日々の生活を送るための一助となることから、入り口としての「観る」スポーツの促進とともに、「観る」スポーツから「する」スポーツにつなげるよう、スポーツの魅力・楽しさを伝えるイベントの実施など、日常生活の中でスポーツに親しむきっかけづくりを進めることが求められています。

継続的にスポーツ活動をしている人の割合



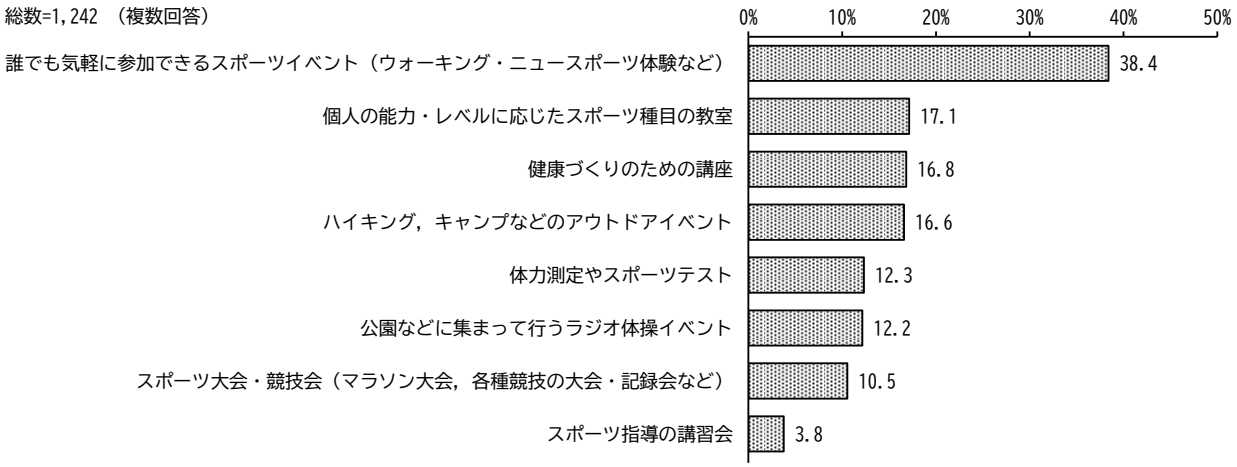
Ⅱ－２－２　多様な世代がスポーツに親しめる機会の拡充

本市では、スポレク広場、スポレクまつりや国分寺史跡駅伝など、あらゆる市民が参加できるスポーツイベントを開催しているほか、総合型地域スポーツクラブへの支援、体育施設指定管理者による各種スポーツ教室の実施などが行われており、市民の多様なスポーツニーズに対応しています。

市民のスポーツ活動への取組は特に 30 代を中心に若い層で低調であり、継続的にスポーツをしているのは３人に１人にとどまっています。また、これまで市のスポーツ推進を担ってきた人材の高齢化も大きな問題となっており、若い世代の担い手育成なども喫緊の課題となっています。

今後は特に子どもから若い層を中心に、忙しいなかでもスポーツ活動に参加しやすい機会づくりや気軽に参加できるスポーツイベントの開催など、世代ごとのニーズに沿った取組とともに、身近な地域で多様な世代がスポーツを楽しめる機会を拡充するなど、スポーツを通じた交流についても促進していくことが求められています。

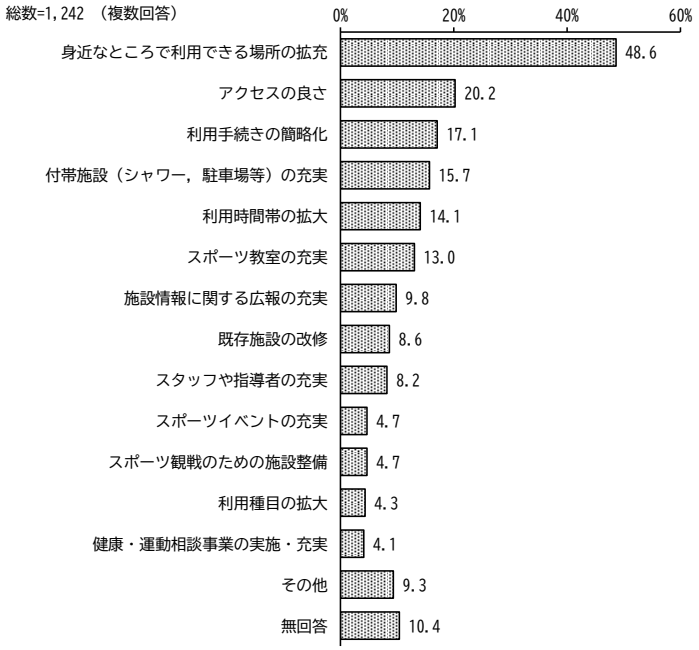
参加してみたいスポーツイベント等



Ⅱ－２－３　身近にスポーツを楽しめる場の提供

市内に公共のスポーツ施設が少ないということもあり、令和５年度調査では約２割がスポーツをしない理由として「場所や施設が身近にない」と回答しており、継続的にスポーツ活動をしていない人の４割以上の方が身近に施設や場所があればスポーツ活動をしてみようと思う、と回答しています。一方で、多くの市民は公共のスポーツ施設を利用していないという実態もあることから、施設の使いやすさやアクセスを改善するほか、近隣市との相互利用などの促進、民間施設との連携などを進めることで、市民がスポーツ活動をしやすい環境づくりを進めていくことが求められています。

市のスポーツ施設に求めること



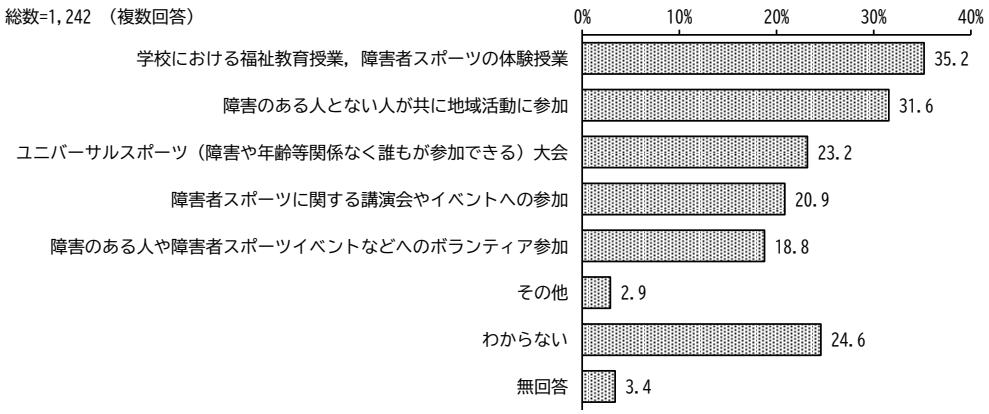
Ⅱ－２－４　スポーツを通じた共生社会の実現

障害者スポーツについて、令和５年度調査では、約４割の市民がマスメディアなどを通じて障害者スポーツを見たり、聞いたりしたことがある一方で、５割弱の市民は見たこともなく、関わったこともない状況となっています。

本市では、半世紀近く前から市主催で「障害者（児）運動会・お楽しみ会」を実施し、障害者のスポーツ活動の促進に取り組んできましたが、障害児では、学校卒業後にスポーツをする機会が激減するなど、十分なスポーツ環境がないなどの問題があげられています。

近年、市では、ボッチャなどを中心に障害者と親子などが一緒に楽しめるユニバーサルスポーツの普及にも力を入れており、参加者も増加していることから、誰もがともに楽しめるスポーツの普及を図るとともに、障害者が多様なスポーツにチャレンジできる機会や環境を整備していくことが求められています。

障害者スポーツに対する理解を深めるために必要なこと



Ⅲ　目標とする将来像・基本方針

Ⅲ－１　目標とする将来像

だれもが楽しくスポーツ　元気と笑顔のまち国分寺
～スポーツで市民の健康とつながりを～

日常生活のなかで、年齢や障害の有無などにかかわらず、誰もがスポーツに触れ、スポーツを楽しむことで、市民が元気になり、笑顔が広がるまちを目指します。

こうした将来像のもと、市民一人一人が健康になるとともに、人と人とのつながりが広がり、多様な交流が形成されることで、さらに元気や笑顔が広がることを目指します。

市民スポーツ大会

Ⅲ－２　成果指標

本計画の達成状況を把握するため、計画全体に関わる指標を設定します。

本指標は、本計画の目標とする将来像を実現する上で基本となるスポーツ実施率に着目し、毎年実施している市民意識調査により、成人の週１回以上スポーツをする市民の割合を把握します。

国は、第３期スポーツ基本計画において、成人の週１回以上のスポーツ実施率を 70%以上にすることを目標として掲げていることを踏まえ、本計画においても以下のとおり目標値を掲げます。

なお、本指標は「第２次国分寺市総合ビジョン」の数値目標と共通の指標です。

指標	現状値（令和５年度）	目標値（令和 14 年度）
成人のスポーツの実施率（週１回以上スポーツを実施している割合）	40.5%※	70%

※令和５年度調査の結果を活用

Ⅲ－３　基本方針

目標将来像を実現するために、４つの基本方針：「スポーツに触れる」「スポーツを楽しむ」「スポーツを継続する」「まちづくりへつなげる」を定めます。

４つの基本方針は、「スポーツに触れる」から始まり、「まちづくりへつなげる」へと至る連続した流れを構成しています。

この流れは、「まちづくりへつなげる」から「スポーツに触れる」に回帰し、らせん状の好循環を生み出しながら広がっていくことで、施策や事業が継続して展開することを示しています。

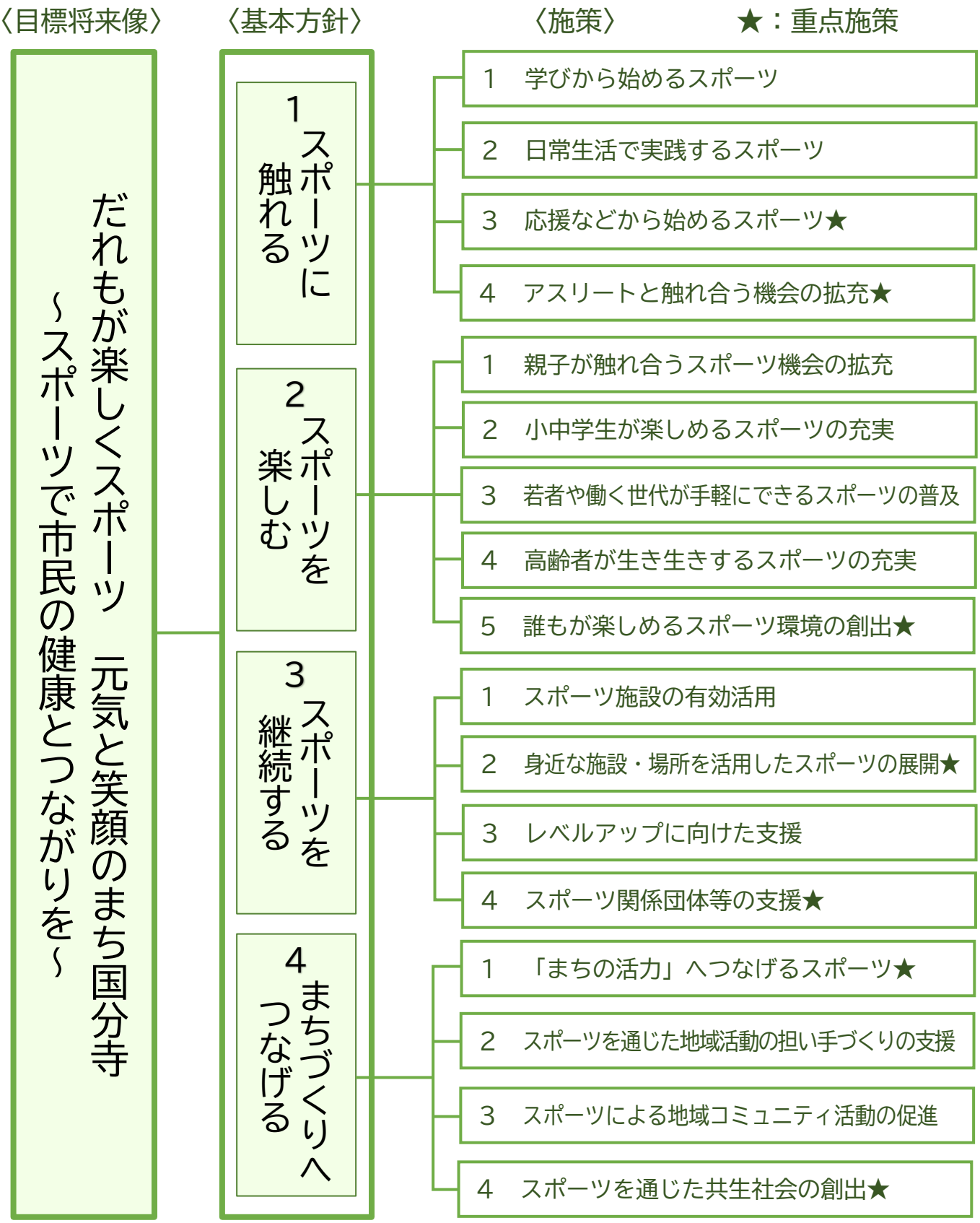
こうした好循環のなかで、スポーツを実践する多様なきっかけを用意し、施策や事業の展開とともに、より多くの市民がスポーツに親しめるよう、市民とともに取組を発展させていきます。

〈４つの基本方針〉

スポーツに触れる	さまざまな機会を通じてスポーツに触れることにより、スポーツに親しんでいきます。
スポーツを楽しむ	乳幼児から高齢者までそれぞれの世代が自分に見合ったスポーツを楽しんでいきます。
スポーツを継続する	日常的にスポーツを楽しむライフスタイルが形成されるよう進めていきます。
まちづくりへつなげる	スポーツを通じた出会いや交流などを、広くまちづくりへとつなげていきます。

だれもが楽しくスポーツ　元気と笑顔のまち国分寺
～スポーツで市民の健康とつながりを～

Ⅲ－４　施策の体系


〈目標将来像〉
〈基本方針〉
〈施策〉
★：重点施策
だれもが楽しくスポーツ　元気と笑顔のまち国分寺
～スポーツで市民の健康とつながりを～
1 スポーツに触れる
2 スポーツを楽しむ
3 スポーツを継続する
4 まちづくりへつなげる
1 学びから始めるスポーツ
2 日常生活で実践するスポーツ
3 応援などから始めるスポーツ★
4 アスリートと触れ合う機会の拡充★
1 親子が触れ合うスポーツ機会の拡充
2 小中学生が楽しめるスポーツの充実
3 若者や働く世代が手軽にできるスポーツの普及
4 高齢者が生き生きするスポーツの充実
5 誰もが楽しめるスポーツ環境の創出★
1 スポーツ施設の有効活用
2 身近な施設・場所を活用したスポーツの展開★
3 レベルアップに向けた支援
4 スポーツ関係団体等の支援★
1 「まちの活力」へつなげるスポーツ★
2 スポーツを通じた地域活動の担い手づくりの支援
3 スポーツによる地域コミュニティ活動の促進
4 スポーツを通じた共生社会の創出★

重点施策：課題の解決に直接つながり、他の施策の推進に向けた波及効果を持つリーディング施策

〈主な事業〉

1　レクリエーションスポーツの体験や運動に関する講座（公民館事務事業）／健康講座・運動講座・食育講座（成人健康教育事務事業）
2　地域で実施するラジオ体操への支援／動画を活用したスポーツ環境の整備
3　市民アスリート支援事業／応援アスリート制度事業
4　国分寺市にゆかりのある選手の応援と交流機会の創出／トップアスリートとの交流事業

1　こくぶんじ青空ひろば／幼児向け・親子スポーツ教室事業／親子ひろば事業（親子体操・運動講習会）
2　ジュニアサマー野外活動交流会／市民スポーツ大会等への小中学生参加促進事業／小学生向けスポーツ教室事業
3　からだに効くラン＆ウォーク／働き盛り世代向けスポーツ教室事業
4　シニアスポーツ振興事業への支援／高齢者向けスポーツ教室事業
5　スポレク広場・スポレクまつり／人工芝を活用したレクリエーションスポーツ／デジタル技術を活用したスポーツ教室事業【新規】

1　体育施設個人開放事業／隣接市や民間企業等のスポーツ施設の活用
2　学校施設（校庭・体育館）開放事務事業／学校プール開放事務事業／スポーツ関係図書の展示
3　国分寺市代表選手の大会派遣事業への支援／ジュニア育成地域推進事業への支援
4　スポーツ推進委員の活動の周知／総合型地域スポーツクラブへの活動支援／（特非）国分寺市スポーツ協会等との情報共有の強化

1　国分寺史跡駅伝／ウォーキングイベント事業
2　わんぱく学校／各種スポーツ指導者育成講習会等の開催情報の発信／地域活性化包括連携協定団体等と連携した講習会等の実施
3　スポーツ関係団体との連携による地域スポーツ活動の活性化／スポーツボランティアの普及
4　障害のある方が参加できるスポーツ・レクリエーション事業／障害者スポーツ体験イベント／ボッチャ体験・普及支援事業

〈実現化方針〉

〈情報の受発信・共有〉

〈交流機会・場の創出〉

〈オール国分寺による推進〉

※本計画書に掲載していない事業は「第２次国分寺市スポーツ推進計画実施計画」に掲載しています。

Ⅳ　施策の展開

Ⅳ－１　基本方針１　スポーツに触れる

主な
ターゲット層・
場面

ターゲット層　：これからスポーツを始めたい人や、一度スポーツから離れてしまった人等
想定される場面：スポーツ施設・公民館・公園・自宅・職場・SNS 等

主な
期待する
効果

●日常的にスポーツに触れ、スポーツに関心を持つ市民が増える。
●関心を持ったスポーツに気軽にアクセスすることができる。

施策１－１　学びから始めるスポーツ

〈施策の概要〉

市民がスポーツに関心を持ち、ライフステージに応じて自ら選んで活動できるよう体験や学ぶ機会をつくります。

身体を動かすことの大切さを市民に伝えるとともに、生活習慣病予防など、健康の保持・増進に向けた講座を開催します。

〈主な事業〉

●レクリエーションスポーツの体験や運動に関する講座（公民館事務事業）
●健康講座・運動講座・食育講座（成人健康教育事務事業）

運動講座（成人健康教育事務事業）

施策１－２　日常生活で実践するスポーツ

〈施策の概要〉

ラジオ体操など、身近な地域で取り組める活動を紹介するとともに、場所を選ばずに取り組める軽い運動の動画を提供することにより、市民が日常生活で気軽に取り組める機会やきっかけをつくります。

〈主な事業〉

●地域で実施するラジオ体操への支援
●動画を活用したスポーツ環境の整備

施策１－３　応援などから始めるスポーツ　★重点施策

〈施策の概要〉

国分寺市にゆかりのあるアスリートを「応援アスリート」として認定し、応援し交流する機会を持つことで、スポーツに触れる機会を増やします。

全国大会や国際大会に出場するアスリートを市長が激励・顕彰することで、アスリートの意欲向上を図るとともに、市民の関心やスポーツの気運醸成を図ります。

〈主な事業〉

●市民アスリート支援事業
●応援アスリート制度事業

国分寺市応援アスリート認定授与式

施策１－４　アスリートと触れ合う機会の拡充　★重点施策

〈施策の概要〉

姉妹都市や友好都市のアスリートと市民が交流できる機会を設けることや、オリンピアン・パラリンピアンなどのトップアスリートとの交流イベントの開催などを通じて、アスリートと触れ合う機会を広げていくことにより、市民のスポーツへの関心を高めていきます。

〈主な事業〉

●国分寺市にゆかりのある選手の応援と交流機会の創出
●トップアスリートとの交流事業

1 DAY スポーツ教室

Ⅳ－２　基本方針２　スポーツを楽しむ

主な
ターゲット層・
場面

ターゲット層　：乳幼児から高齢者まで

想定される場面：スポーツ施設・学校・通勤通学時間・余暇・イベント等

主な
期待する
効果

●ライフステージに合わせてスポーツを選び、気軽にスポーツを楽しむことができる。

●スポーツを通じた地域交流、生きがいの創出。

施策２－１　親子が触れ合うスポーツ機会の拡充

〈施策の概要〉

乳幼児と子育て中の保護者が安心して立ち寄り、遊びと交流ができるなど市内の公園を活用した取組や、子どもが放課後に安心して過ごせる場所づくりなど、子育て中の親子が地域で孤立することなく、楽しく身体を動かせる機会を拡充します。

スポーツから遠ざかる傾向にある乳幼児の子育て期間中の保護者向けに、親子でスポーツを楽しめる環境を形成します。

子どもと一緒に身体を動かすエクササイズなどにより、親子のスキンシップを図りながら自宅でできるスポーツ機会の提供を通じて心身の健康を図ります。

〈主な事業〉

●こくぶんじ青空ひろば
●幼児向け・親子スポーツ教室事業
●親子ひろば事業（親子体操・運動講習会）

親子ひろば

施策２－２　小中学生が楽しめるスポーツの充実

〈施策の概要〉

小学生による姉妹都市（佐渡市）での交流事業や市民スポーツ大会・各種スポーツ大会などを通じて、他校の児童・生徒とのスポーツによる交流を進めます。

学童期のスポーツを十分に行うことで、心身の健康とともに、友情や思いやりの心を育むことに加えて、生涯スポーツの基礎を培うことを目指します。

〈主な事業〉

●ジュニアサマー野外活動交流会
●市民スポーツ大会等への小中学生参加促進事業
●小学生向けスポーツ教室事業

FC 東京親子スポーツ教室

施策２－３　若者や働く世代が手軽にできるスポーツの普及

〈施策の概要〉

若者や働く世代向けに、気軽にスポーツを楽しみ、身体のケアを継続的に行うことなどを通じて、健康の維持増進を図ります。

仕事や家庭の用事で余暇時間がとりにくく運動不足になりがちな働き盛り世代に向けて、利用しやすい時間帯に低料金で参加できる教室を開催するなど、働く世代を応援するスポーツ事業を展開します。

〈主な事業〉

●からだに効くラン＆ウォーク
●働き盛り世代向けスポーツ教室事業

ラン＆ウォーク

施策２－４　高齢者が生き生きするスポーツの充実

〈施策の概要〉

高齢者の健康維持・増進に寄与するスポーツに関する取組を（特非）国分寺市スポーツ協会（以下「市スポーツ協会」という。）や東京都などと連携して進めます。

高齢者の健康づくり・生きがいづくり・地域のつながりづくりをスポーツにより進めることで、介護予防やフレイル予防とともに、社会的孤立を防ぎ、充実したシニアライフの実現に寄与することを目指します。

〈主な事業〉

●シニアスポーツ振興事業への支援
●高齢者向けスポーツ教室事業

高齢者向けスポーツ教室

施策２－５　誰もが楽しめるスポーツ環境の創出　★重点施策

〈施策の概要〉

年代を問わず、いつまでもできるとともに、誰でも自由に楽しめるスポーツ環境を創出します。

指定管理者による取組の一環として、デジタル技術を活用したスポーツ（e スポーツ）教室などを通じて、新しいスポーツの導入によるスポーツを楽しむ市民の裾野の拡大を目指します。

〈主な事業〉

●スポレク広場・スポレクまつり
●人工芝を活用したレクリエーションスポーツ
●デジタル技術を活用したスポーツ教室事業【新規】

デジタル技術を活用したスポーツ教室

Ⅳ－３　基本方針３　スポーツを継続する

主な
ターゲット層・
場面

ターゲット層　：スポーツ施設利用者・学校利用者・スポーツ関係団体・
　　イベント参加者等
想定される場面：スポーツ施設・学校・図書館等

主な
期待する
効果

●市民が気軽にスポーツができる環境があり、スポーツの実施意欲、継続意欲の向上につながる。
●行政だけでなく、市民、民間事業者と協働してスポーツを盛り上げる。

施策３－１　スポーツ施設の有効活用

〈施策の概要〉

既存のスポーツ施設について、団体だけでなく個人でも利用できるようにするなど、利用機会を拡充していきます。

隣接市や民間企業が有するスポーツ施設について、協定の締結などにより、市民利用の拡充に努めます。

〈主な事業〉

●体育施設個人開放事業
●隣接市や民間企業等のスポーツ施設の活用

体育施設個人開放

施策３－２　身近な施設・場所を活用したスポーツの展開　★重点施策

〈施策の概要〉

学校の施設（グラウンド・体育館・プールなど）について、学校教育に支障のない範囲で市民に開放するなどの取組を進めていきます。

身近な公園や広場、歩道などについて、施設本来の利用目的に支障のない範囲で活用することで、日常的に市民がスポーツに親しむとともに、市内の様々な場でスポーツを楽しむ市民の姿を見ることができる健康なまちを目指します。

〈主な事業〉

●学校施設（校庭・体育館）開放事務事業
●学校プール開放事務事業
●スポーツ関係図書の展示

学校施設開放

施策３－３　レベルアップに向けた支援

〈施策の概要〉

東京都などが主催する各種大会への選手の派遣やそのＰＲなどを通じて、選手の意欲向上とともに、市民のスポーツへの関心を喚起します。

ジュニア大会への支援を通じて、子どもたちの意欲や健康増進を図るとともに、市民としてのアイデンティティや市への愛着を醸成していきます。

〈主な事業〉

●国分寺市代表選手の大会派遣事業への支援
●ジュニア育成地域推進事業への支援

施策３－４　スポーツ関係団体等の支援　★重点施策

〈施策の概要〉

市のスポーツ推進を長年継続して支えているスポーツ関係団体（市スポーツ協会・スポーツ推進委員協議会・レクリエーション協会・こくぶんじ地域クラブ・体育施設指定管理者・スポーツ少年団など）を核としながら、引き続きスポーツ推進を進めていきます。

指導者や活動場所の確保、認知度の向上、スポーツの受け皿機能の強化などの課題に対応しながら支援していくことで、市全体のスポーツ推進を図っていくことを目指します。

〈主な事業〉

●スポーツ推進委員の活動の周知
●総合型地域スポーツクラブへの活動支援
●（特非）国分寺市スポーツ協会等との情報共有の強化

こくぶんじ地域クラブ 会議の様子

Ⅳ－４　基本方針４　まちづくりへつなげる

主なターゲット層・場面

ターゲット層　：全市民・スポーツ施設利用者・民間事業者・来街者・通勤通学者等
想定される場面：スポーツ施設・学校・市内のスポット等

主な期待する効果

●市全体でスポーツを通じた地域の活性化（民間事業者・市民一丸となって）を図る。
●スポーツを通じて多くの人との交流が生まれ、共生社会の基盤を築く。

施策４－１　「まちの活力」へつなげるスポーツ　★重点施策

〈施策の概要〉

スポーツを通じたまちの活性化に向けて、歴史や地形、史跡などの地域資源をいかし、スポーツと掛け合わせることで、魅力あるまちづくりを進めていきます。

こうした狙いも含めたスポーツ推進を進めることで、観光まち歩きやイベント来街者の増加などの地域経済への寄与とともに、市民としての愛着や誇りの醸成にもつなげていく方向で進めていきます。

〈主な事業〉

●国分寺史跡駅伝
●ウォーキングイベント事業

国分寺史跡駅伝

施策４－２　スポーツを通じた地域活動の担い手づくりの支援

〈施策の概要〉

スポーツに関する様々な取組を進めるなかで、スポーツの指導者のみならず、地域活動の担い手づくりを支援していきます。

地域のスポーツ関連イベントで知り合った市民同士が、地域が抱える課題の解決に向けて協力していくなど、スポーツによる出会いや信頼関係などをきっかけとして地域づくりに広がっていくことを目指します。

〈主な事業〉

●わんぱく学校
●各種スポーツ指導者育成講習会等の開催情報の発信
●地域活性化包括連携協定団体等と連携した講習会等の実施

FC 東京栄養学セミナー

施策４－３　スポーツによる地域コミュニティ活動の促進

〈施策の概要〉

スポーツに関する取組をきっかけとして、市民活動や社会貢献活動へと活動が広げていくことを目指します。

例えば、スポーツと環境を掛け合わせた「スポーツゴミ拾い」、スポーツと安全安心を掛け合わせた「スポーツ見回り」など、地域の実情に応じてできることから始めていきます。

〈主な事業〉

- ●スポーツ関係団体との連携による地域スポーツ活動の活性化
- ●スポーツボランティアの普及

施策４－４　スポーツを通じた共生社会の創出　★重点施策

〈施策の概要〉

スポーツを通じて、誰もがお互いを尊重し合い、自分らしくいきいきと暮らせる共生社会の実現を目指します。

障害の有無にかかわらず、誰もが生きがいをもち、理解し合い、支え合いながら生活できる豊かな関係性を、スポーツを通じて育んでいきます。

〈主な事業〉

- ●障害のある方が参加できるスポーツ・レクリエーション事業
- ●障害者スポーツ体験イベント
- ●ボッチャ体験・普及支援事業

国分寺障害者（児）運動会

Ⅴ　計画の推進に向けて

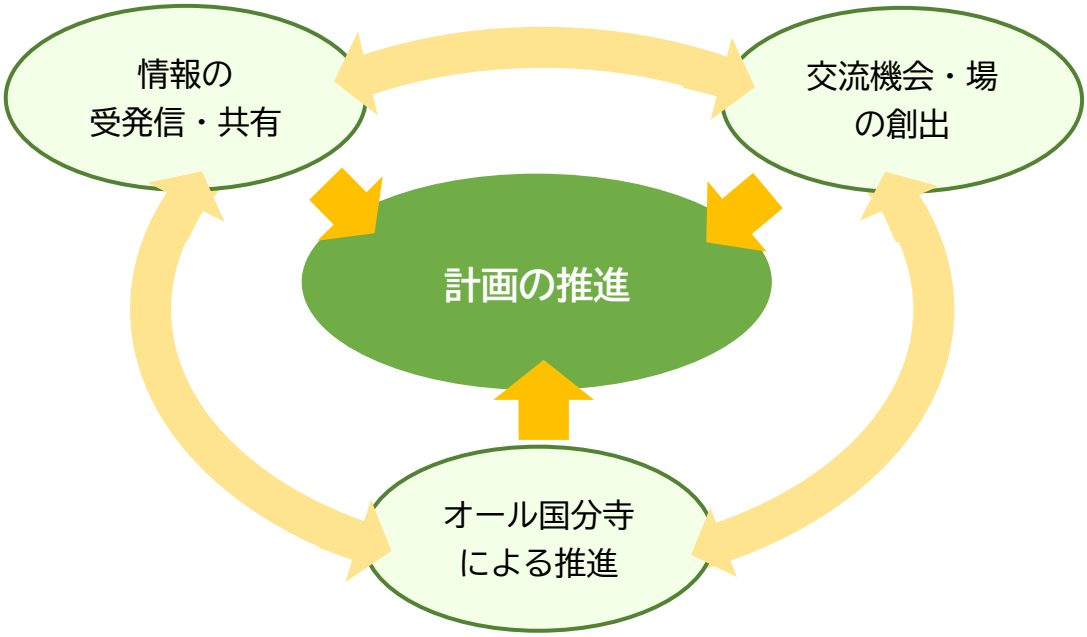
Ⅴ－１　実現化方針

本計画を着実に実行し、より良い成果を生み出していくために実現化に向けた方針（実現化方針）として、「情報の受発信・共有」「交流機会・場の創出」「オール国分寺による推進」の３つの方針を定めます。

これら３つの実現化方針は、施策や事業を実施していくための共通の基盤であり、施策や事業を進めていく際の進め方のポイントや留意すべき内容を示しています。

施策が「何をするか（ＷＨＡＴ）」を示しているとすれば、実現化方針は「どのように進めるか（ＨＯＷ）」を表しています。

３つの実現化方針は、施策や事業を実施していくための「推進力」でもあり、３つの方針が相互に連動することで、相乗効果や波及効果を生み出しながら、施策や事業の成果を高めていくことを目指します。



Ⅴ－１－１　実現化方針１　情報の受発信・共有

スポーツに関する情報の受発信や共有を通じて、市民一人一人がスポーツに取り組むきっかけづくりになるとともに、スポーツ推進の取組の幅を広げながら進めていきます。

◆情報の受発信

市のスポーツ資源や取組などに関する情報の受発信力を高め、伝達方法なども含めて情報の受発信を促進します。

◆情報の共有・活用

適切な情報共有を進めるとともに、地域や事業者などの情報を有効に活用し、新たな取組へとつなげていきます。

◆他分野との連携

情報の受発信や共有によるきっかけから、他分野と連携するなど、スポーツに関連した取組を広げていきます。

Ⅴ－１－２　実現化方針２　交流機会・場の創出

スポーツを通じて、市民同士や来街者等との新たな出会い・交流などを促進し、そうした機会や場を生み出しながら、市民が主体となった国分寺市らしいスポーツ推進を進めていきます。

◆日常的に気軽に楽しむ

広場や緑地など既存施設の利活用を通じて、市民が日常的に気軽に楽しめる方向でスポーツを促進していきます。

◆出会い・交流の創出

地域や市内での様々なイベント等により、来街者も含めて、スポーツによる新たな出会いや交流の機会を創り出します。

◆波及効果を生み出す

多様なスポーツの取組や交流などを通じて、スポーツによる地域の活性化などの波及効果を生み出し広げていきます。

Ⅴ－１－３　実現化方針３　オール国分寺による推進

スポーツ推進に向けた取組を、世代や地域、分野や団体といった垣根を越えて、オール国分寺として連携・協力しながら進めることで、施策の実現性や成果を高めていきます。

◆魅力を高める
スポーツを通じて市内各地や身近な地域で、交流しながら、地域やまちの魅力を高めていきます。

◆連携・協力関係の形成
スポーツによる交流を通じて、多様な連携・協力関係を育みながらオール国分寺によるスポーツ推進を図ります。

◆地域づくりへの貢献
他の分野や団体等との連携・協力関係を発展させながら、地域コミュニティづくりに貢献する方向で進めます。

Ⅴ－２　計画の進行管理

Ⅴ－２－１　進行管理の考え方

計画の進行管理に当たっては、施策・事業内容について、定期的に確認・点検を行いながら、本計画を効率的に推進していくとともに、必要に応じて改善していきます。

Ⅴ－２－２　進行管理の進め方

施策・事業内容については、ＰＤＣＡサイクルを意識し、進捗状況等を国分寺市スポーツ推進計画推進委員会で報告し、評価・検討しながら進めていきます。

その際、社会経済情勢や市民ニーズの変化などに柔軟に対応すべく、適宜、整理や見直し等も含めて検討します。

また、計画の中間見直しの際には、市民をはじめ、教育委員会や地域のスポーツ関係者、スポーツ団体等との連携・協力のもと、トレンド等にも配慮しながら、計画全体をアップデートするよう見直しを図る方向で進めていきます。

資料編

1　策定の経過

	日時	主な内容
令和5年度	6月28日	令和５年度　第１回国分寺市スポーツ推進計画推進委員会 ・国分寺市スポーツ推進計画推進委員会年間スケジュールについて
	8月15日	令和５年度　第２回国分寺市スポーツ推進計画推進委員会 ・市民意識調査・調査票（案）について
	９月８日	総務委員会（報告） ・文化振興計画・スポーツ推進計画の策定について （策定スケジュール・市民意識調査）
	10月６日 ～31日	スポーツ推進に関する市民意識調査 対象者：満18歳以上の市民 3,000人（回収率：41.4%）
	２月３日	関係団体ヒアリング ・（特非）国分寺市スポーツ協会 ・こくぶんじ地域クラブ（総合型地域スポーツクラブ）
	２月13日	令和５年度　第３回国分寺市スポーツ推進計画推進委員会 ・スポーツ推進に関する市民意識調査報告書（案）について ・関係団体ヒアリングについて ・e スポーツについて
	２月26日	団体ヒアリング ・国分寺障害者団体連絡協議会
令和6年度	５月10日	令和６年度　第１回国分寺市スポーツ推進計画推進委員会 ・第２次国分寺市スポーツ推進計画今後のスケジュールについて ・第２次国分寺市スポーツ推進計画（構成案）について ・第２次国分寺市スポーツ推進計画施策・事業一覧について
	７月９日	令和６年度　第２回国分寺市スポーツ推進計画推進委員会 ・第２次国分寺市スポーツ推進計画（骨子案）について ・第２次国分寺市スポーツ推進計画施策・事業一覧について
	９月５日	体育施設指定管理者ヒアリング ・日本管財・TAC 共同事業体
	10月１日	令和６年度　第３回国分寺市スポーツ推進計画推進委員会 ・第２次国分寺市スポーツ推進計画（骨子案）について ・第２次国分寺市スポーツ推進計画事業一覧・重点施策について
	10月28日	総務委員会（報告） ・第２次国分寺市スポーツ推進計画（原案）について
	11月14日	令和６年度　第４回国分寺市スポーツ推進計画推進委員会 ・第２次国分寺市スポーツ推進計画（案）について ・パブリック・コメントの実施について
	11月20日	庁議 ・第２次国分寺市スポーツ推進計画（案）のパブリック・コメントの実施について
	12月４日	総務委員会（報告） ・第２次国分寺市スポーツ推進計画（案）のパブリック・コメントの実施について

	日時	主な内容
令和６年度	12 月 19 日 ～１月 20 日	パブリック・コメント
	12 月 26 日	教育委員会意見聴取
	２月 10 日	令和６年度　第５回国分寺市スポーツ推進計画推進委員会 ・第２次国分寺市スポーツ推進計画（案）について ・パブリック・コメントの結果について ・教育委員会からの意見聴取の結果について
	２月 13 日	庁議 ・第２次国分寺市スポーツ推進計画（案）のパブリック・コメントの意見の概要について
	２月 13 日	総務委員会（ポスティング報告） ・第２次国分寺市スポーツ推進計画（案）のパブリック・コメントの意見の概要について
	２月 28 日	庁議 ・第２次国分寺市スポーツ推進計画の決定について
	３月３日	第２次国分寺市スポーツ推進計画策定（市長決裁）

２　国分寺市スポーツ推進計画推進委員会設置規程

令和５年７月27日訓令第22号

（設置）

第１条　国分寺市スポーツ推進計画（スポーツ基本法（平成23年法律第78号）第10条（地方スポーツ推進計画）第１項に規定する地方スポーツ推進計画として定める計画をいう。以下「スポーツ推進計画」という。）の推進を図るため、国分寺市スポーツ推進計画推進委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

（任務）

第２条　委員会は、次に掲げる事項について調査検討し、その結果を市長に報告する。

（1）　スポーツ推進計画の策定に関すること。

（2）　スポーツ推進計画の見直しに関すること。

（3）　スポーツ推進計画に定める事業の評価及び見直しに関すること。

（4）　その他スポーツ推進計画の推進に関すること。

（組織）

第３条　委員会は、次に掲げる委員をもって組織する。

（1）　市民生活部長

（2）　政策部政策経営課長

（3）　市民生活部文化振興課長

（4）　健康部健康推進課長

（5）　福祉部障害福祉課長

（6）　福祉部地域包括ケア担当課長

（7）　子ども家庭部子ども若者計画課長

（8）　建設環境部緑と公園課長

（9）　教育部教育総務課長

（10）　教育部学校指導課長

（委員長及び副委員長）

第４条　委員会に委員長及び副委員長を置き、委員長は市民生活部長、副委員長は政策部政策経営課長をもって充てる。

２　委員長は、委員会を代表し、会務を総理する。

３　副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

（会議）

第５条　委員会は、委員長が招集し、委員長は、会議の議長となる。

２　委員会は、委員の過半数の出席がなければ会議を開くことができない。

３　委員会の議事は、出席した委員の過半数で決し、可否同数のときは、委員長の決するところによる。

（意見の聴取等）

第６条　委員会は、必要があると認めるときは、委員以外の者を会議に出席させ、その意見を聴き、又は委員以外の者に対し、資料の提出を求めることができる。

（庶務）

第７条　委員会の庶務は、市民生活部スポーツ振興課において処理する。

（委任）

第８条　この規程に定めるもののほか委員会の運営に関し必要な事項は、別に定める。

附　則

この訓令は、令和５年７月27日から施行する。

3　委員名簿（国分寺市スポーツ推進計画推進委員会）

令和５年４月１日～７月 26 日

No.		氏　　名	職　　名
1	◎	渡邉　浩典	政策部政策経営課長
2		岡田　周作	市民生活部文化振興課長
3	○	上田　晴世	市民生活部スポーツ振興課長
4		中島　弘美	健康部健康推進課長
5		宮外　智美	福祉部障害福祉課長
6		戸部　伸広	福祉部地域包括ケア担当課長
7		千葉　昌恵	子ども家庭部子ども若者計画課長
8		岡沢　法彦	建設環境部緑と公園課長
9		廣瀬　喜朗	教育部教育総務課長
10		高橋　美香	教育部学校指導課長

令和５年７月 27 日～

No.		氏　　名	職　　名
1	◎	杉本　守啓	市民生活部長
2	○	渡邉　浩典	政策部政策経営課長
3		鈴木　淳司	市民生活部文化振興課長 （Ｒ６．４．１～）
		岡田　周作	市民生活部文化振興課長 （～Ｒ６．３．31）
4		占部　英一	健康部健康推進課長 （Ｒ６．４．１～）
		中島　弘美	健康部健康推進課長 （～Ｒ６．３．31）
5		宮外　智美	福祉部障害福祉課長
6		土井　直人	福祉部地域包括ケア担当課長 （Ｒ６．４．１～）
		戸部　伸広	福祉部地域包括ケア担当課長 （～Ｒ６．３．31）
7		千葉　昌恵	子ども家庭部子ども若者計画課長
8		岡沢　法彦	建設環境部緑と公園課長
9		廣瀬　喜朗	教育部教育総務課長
10		高橋　美香	教育部学校指導課長

◎：委員長　○：副委員長

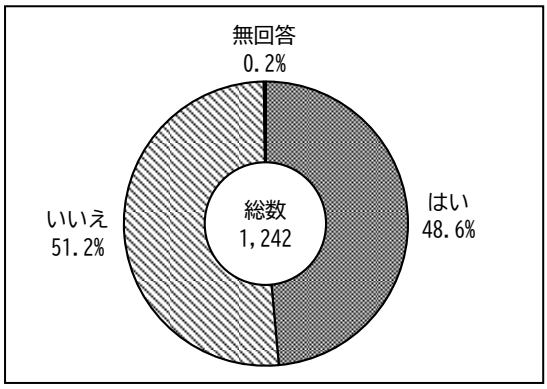
4　市のスポーツ施設

No.	施設名称	所在地 電話番号	施設内容
1	国分寺市民スポーツセンター	小平市上水本町６-22-１ 042-326-2211	第一体育室／第二体育室／軽体操室 フィットネスルーム／ランニングコース/会議室／和室
2	国分寺市民ひかりスポーツセンター （ひかりプラザ内）	国分寺市光町１-46-８ 042-595-8865	第一体育室／第二体育室／ フィットネスルーム
3	国分寺市民室内プール	国分寺市西恋ヶ窪３-32-６ 042-325-6868	一般プール／幼児用プール 体育室（A・B）／会議室／和室
4	国分寺市民けやき運動場	小平市上水本町６-22-２ 042-326-2211（国分寺市民スポーツセンター）	多目的運動場（人工芝）（野球・ソフトボール１面／フットサルコート３面／少年少女サッカー１面） ※その他の種目でも利用可能
5	国分寺市民本多武道館	国分寺市本多２-１-18 042-326-2211（国分寺市民スポーツセンター）	武道場（剣道・空手道・軽体操・卓球などに使用可能）
6	東京学芸大学弓道場	小金井市貫井北町４-１-１ 042-325-0145（市民生活部スポーツ振興課）	５人立ち（東京学芸大学弓道場南側部分） ※東京学芸大学の施設を市が借用し市民の利用に供している施設で市の施設ではない
7	国分寺市民戸倉第一テニスコート	国分寺市戸倉１-28-14 042-326-2211（国分寺市民スポーツセンター）	砂入り人工芝テニスコート　２面
8	国分寺市民戸倉第二テニスコート	国分寺市戸倉２-５-２ 042-326-2211（国分寺市民スポーツセンター）	砂入り人工芝テニスコート　４面
9	国分寺市民新町ゲートボール場	国分寺市新町１-19-２ 042-325-0145（市民生活部スポーツ振興課）	ゲートボールコート　２面
10	国分寺市民戸倉ゲートボール場	国分寺市戸倉３-43-１ 042-325-0145（市民生活部スポーツ振興課）	ゲートボールコート　１面

5　スポーツ推進に関する市民意識調査結果（抜粋）

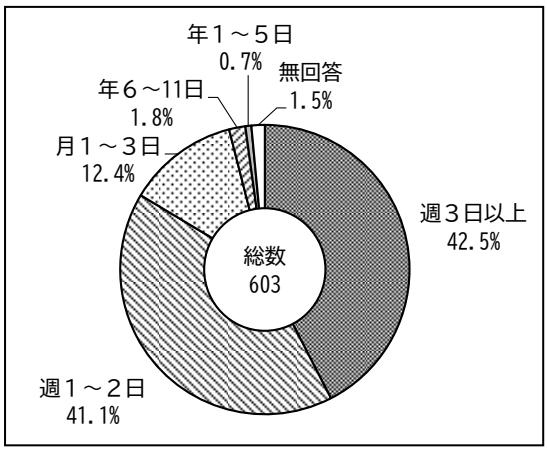
※調査結果の詳細については市ホームページをご覧ください。【ページ番号：1019579】

1　「する」スポーツについて



問Ｓ１　継続的にスポーツ活動をしていますか。（○は１つ）

継続的にスポーツ活動をしている人は 48.6%となっています。していない人は 51.2%で、している人を上回っていますが、拮抗しています。

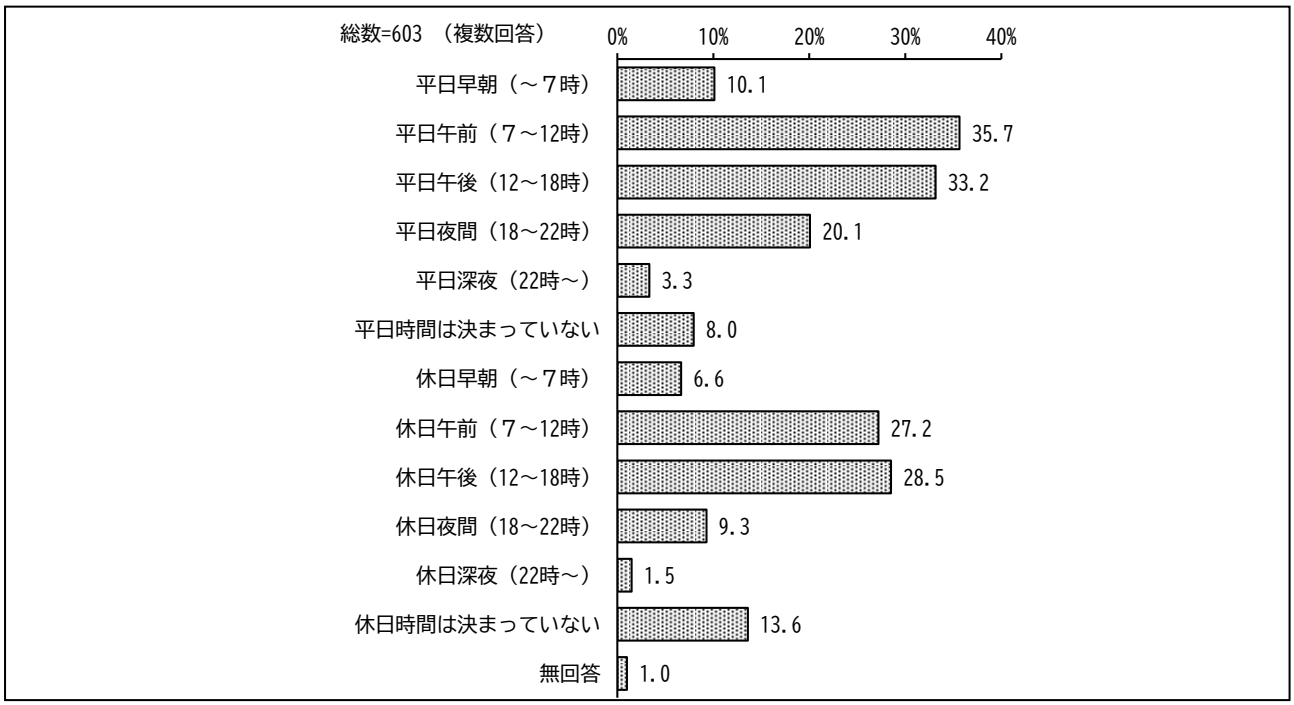


【問Ｓ１－１～問Ｓ１－４は問Ｓ１で「はい」と回答した人のみが回答】

問Ｓ１－１　あなたがスポーツ活動をする頻度はどの程度ですか。（○は１つ）

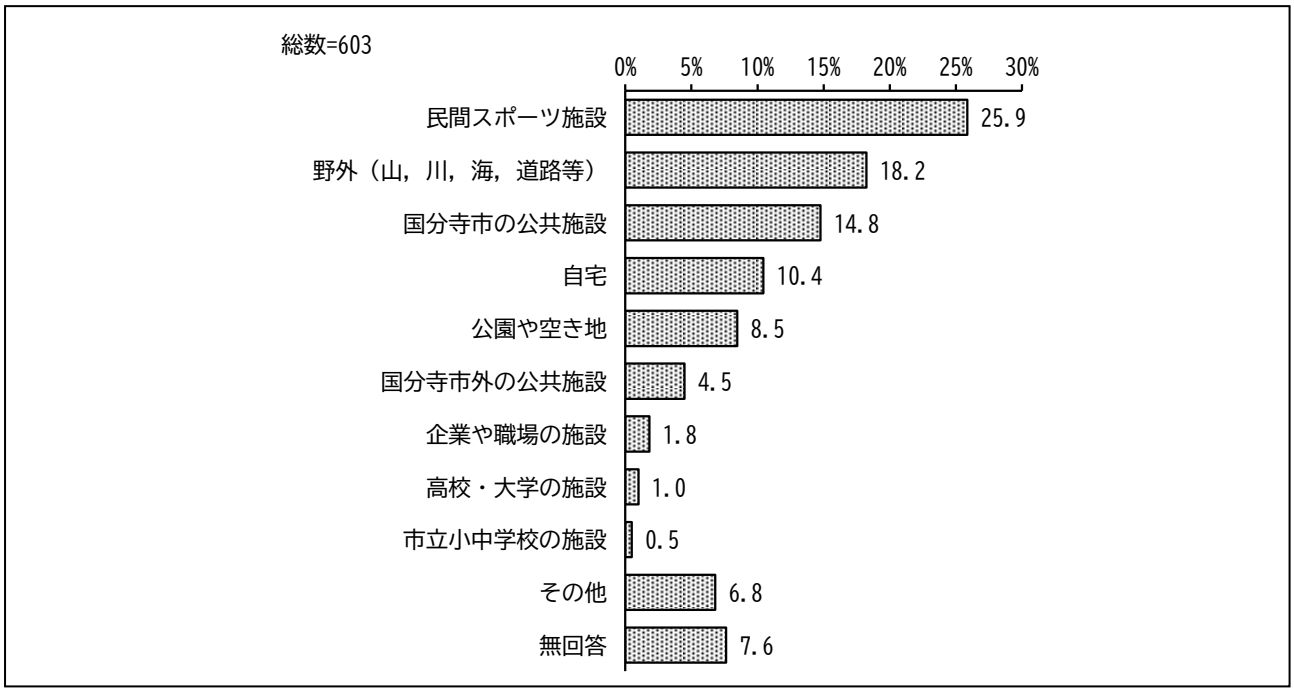
「週３日以上」が 42.5%で最も多く、「週１～２日」の 41.1%と合わせると、８割強の方は週１回以上運動をしています。

問Ｓ１－２　あなたがスポーツ活動をする時間帯は主にいつですか。（○はいくつでも）



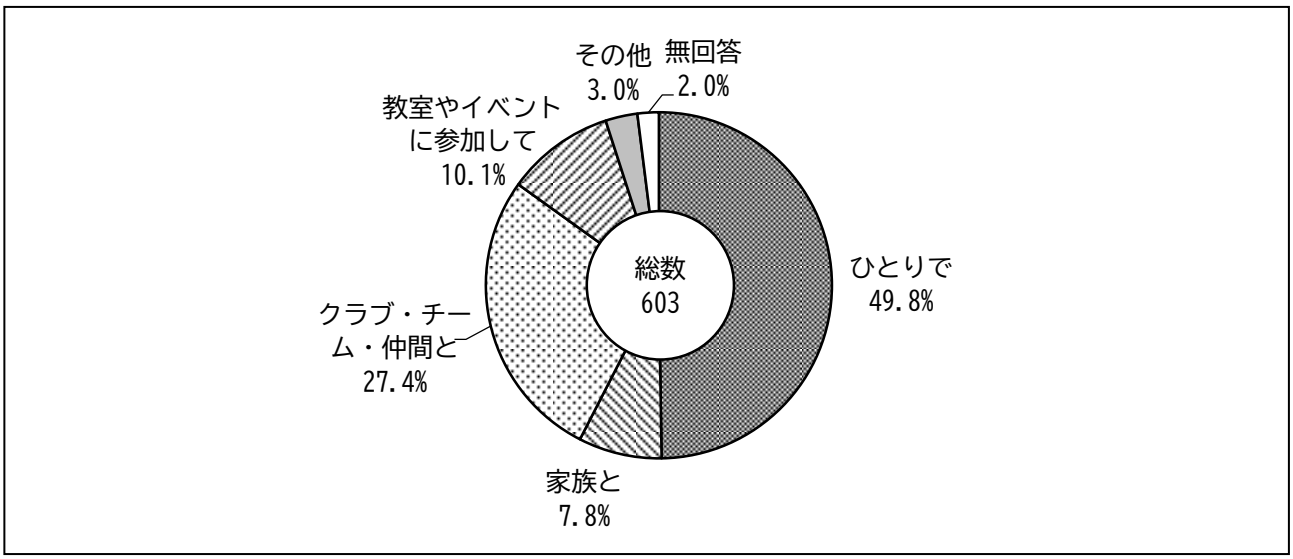
「平日午前（７～12 時）」が 35.7%で最も多く、以下、「平日午後（12～18 時）」、「休日午後（12～18 時）」、「休日午前（７～12 時）」と続いています。休日より平日の活動が多くなっています。

問Ｓ１－３　あなたは主にどこでスポーツ活動をしていますか。



「民間スポーツ施設」が 25.9%で最も多く、以下、「野外（山、川、海、道路等）」18.2%、「国分寺市の公共施設」14.8%の順で続いています。

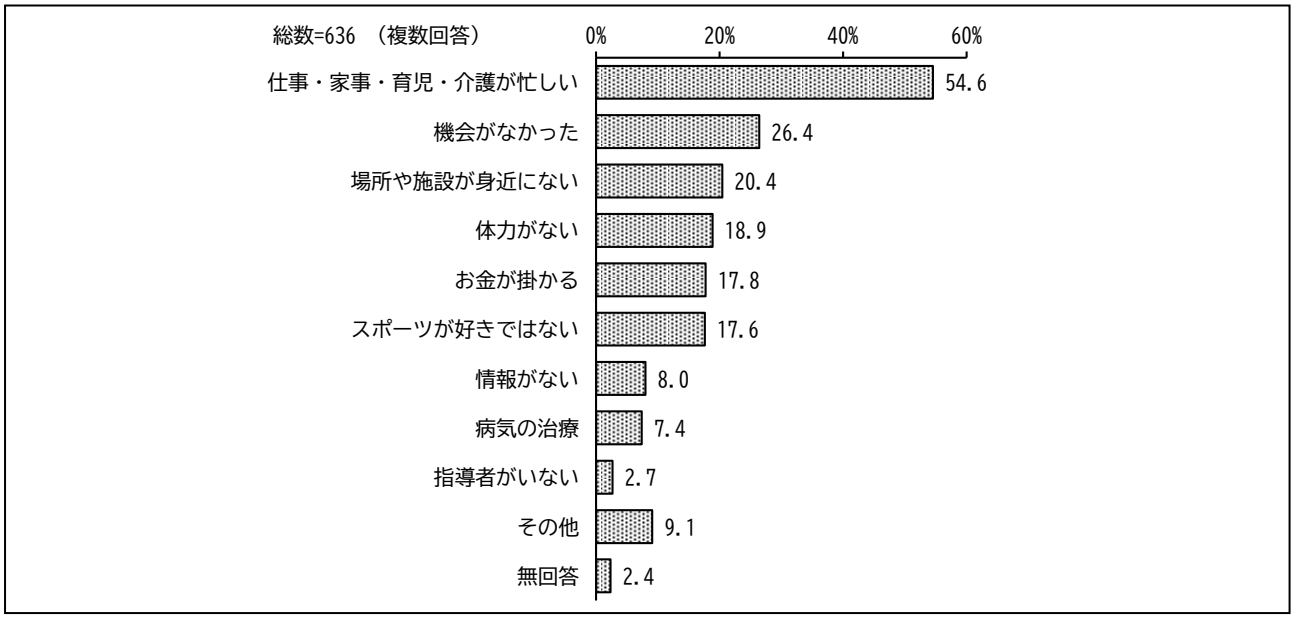
問Ｓ１－４　あなたは主にどのような形でスポーツ活動をしていますか。（○は１つ）



「ひとりで」が 49.8%で最も多く、以下、「クラブ・チーム・仲間と」27.4%、「教室やイベントに参加して」10.1%と続いており、個人で実施する人と複数人で実施する人はほぼ半々となっています。

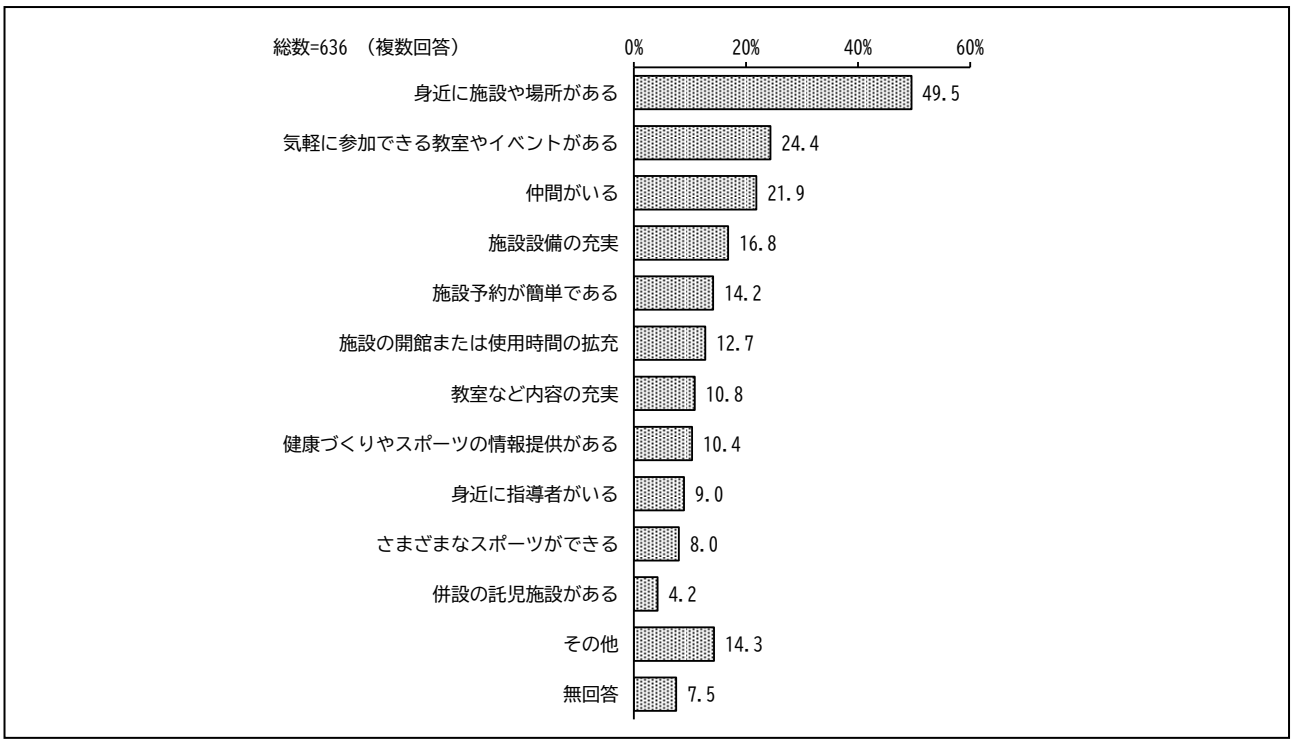
【問Ｓ１－５・問Ｓ１－６は問Ｓ１で「いいえ」と回答した人のみが回答】

問Ｓ１－５　スポーツ活動をしていないのはなぜですか。（○はいくつでも）



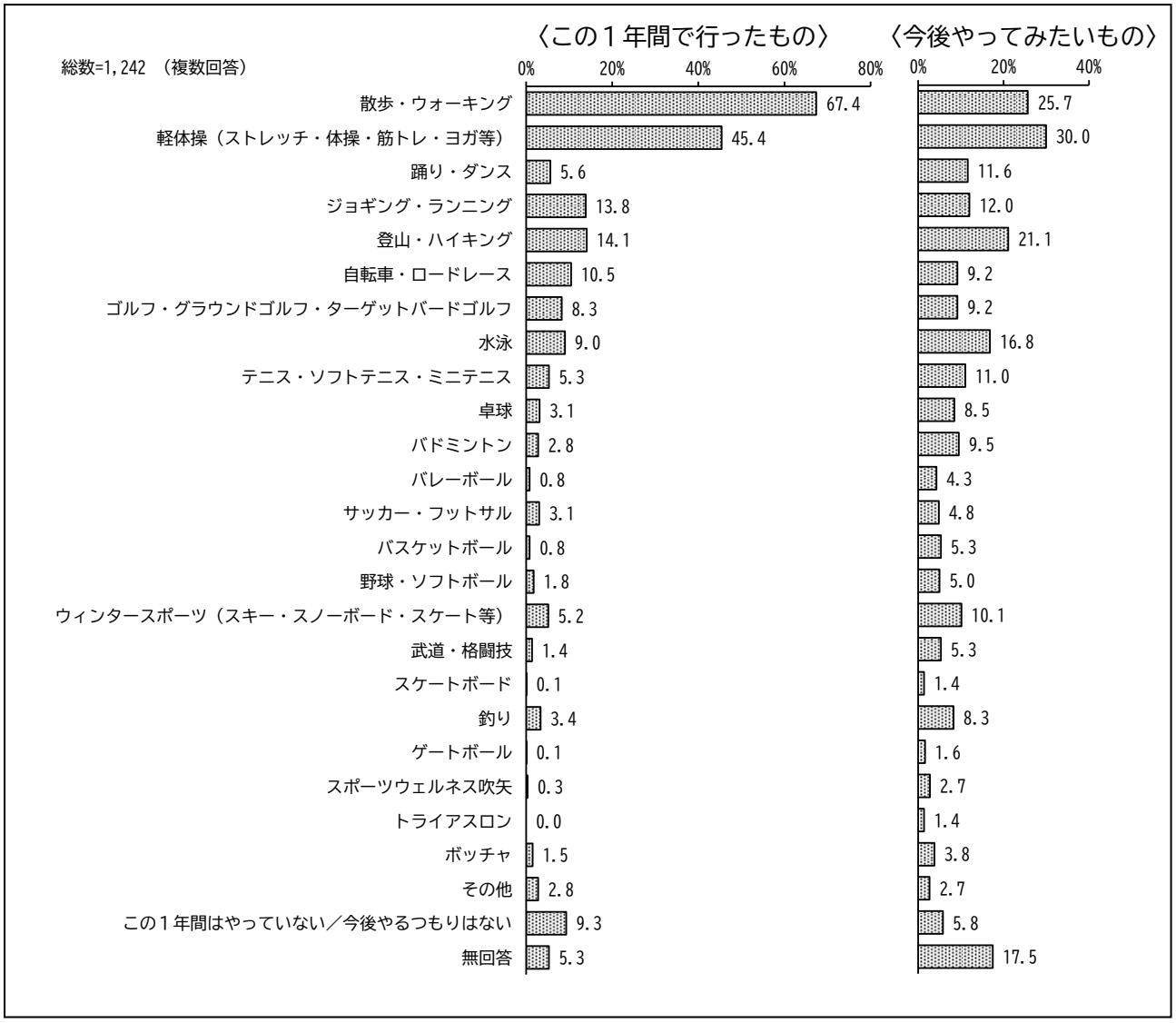
「仕事・家事・育児・介護が忙しい」が 54.6%で最も多く、以下、「機会がなかった」26.4%、「場所や施設が身近にない」20.4%、「体力がない」18.9%、「お金が掛かる」17.8%、「スポーツが好きではない」17.6%と続いています。

問Ｓ１－６　どのような条件が整えば、スポーツ活動をしてみようと思いますか。（○は３つまで）



「身近に施設や場所がある」が 49.5%で最も多く、以下、「気軽に参加できる教室やイベントがある」24.4%、「仲間がいる」21.9%と続いています。また、「施設設備の充実」、「施設予約が簡単である」、「施設の開館または使用時間の拡充」といった施設の使い勝手に関する項目も１割台と比較的多くなっています。

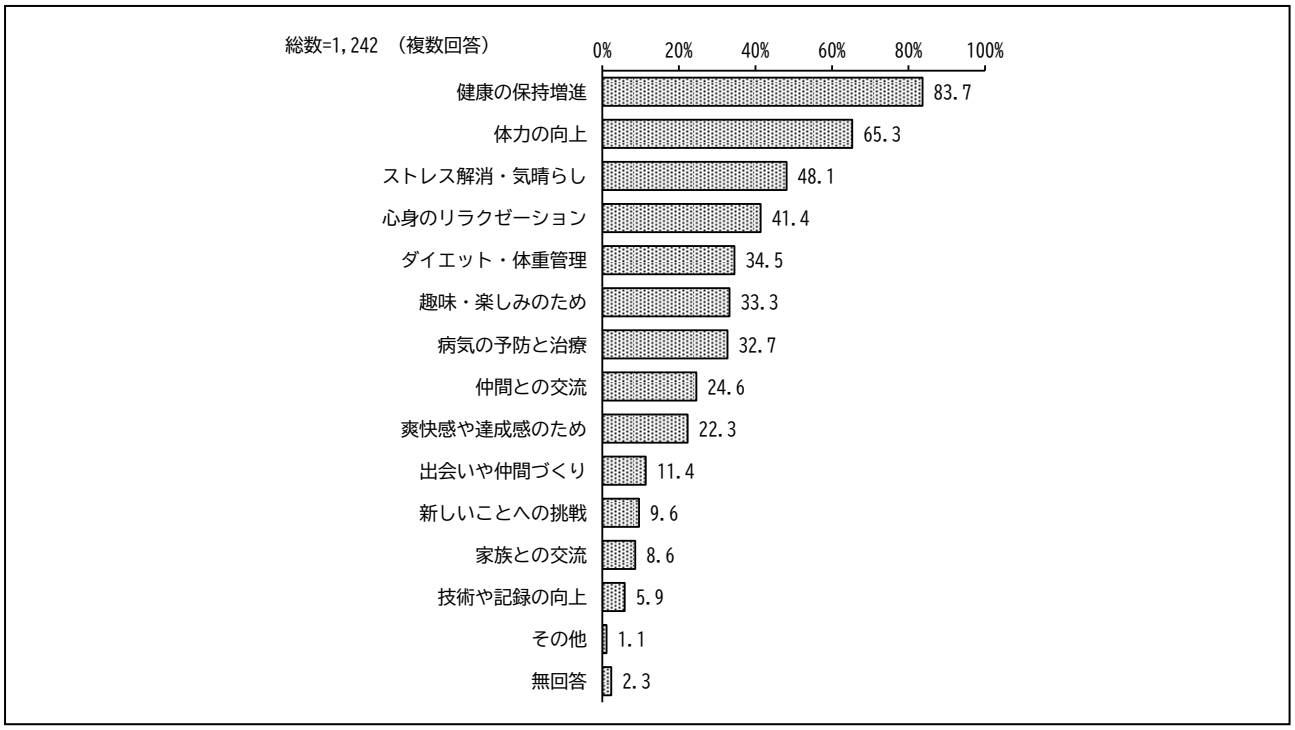
問Ｓ２　あなたがこの１年間に行ったスポーツと、今後やってみたいスポーツは次のどれに該当しますか。それぞれについてお答えください。（○はいくつでも）



この１年間で行ったものでは、「散歩・ウォーキング」が 67.4%で最も多く、「軽体操（ストレッチ・体操・筋トレ・ヨガ等)」も 45.4%と多くなっています。これら以外では、「登山・ハイキング」14.1%、「ジョギング・ランニング」13.8%、「自転車・ロードレース」10.5%などが比較的多くなっています。

今後やってみたいものでは、「軽体操（ストレッチ・体操・筋トレ・ヨガ等)」の 30.0%が最も多く、以下、「散歩・ウォーキング」25.7%、「登山・ハイキング」21.1%、「水泳」16.8%と続いています。

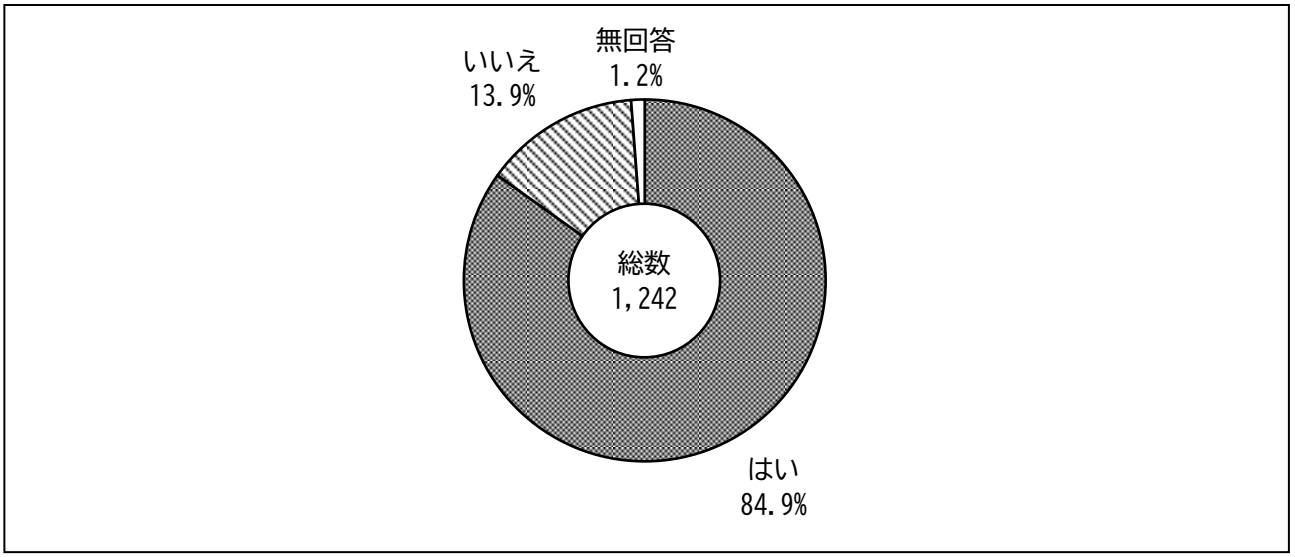
問Ｓ３　あなたはスポーツ活動をする目的をどのように考えていますか。（○はいくつでも）



「健康の保持増進」が 83.7%で最も多く、以下、「体力の向上」65.3%、「ストレス解消・気晴らし」48.1%、「心身のリラクゼーション」41.4%と続いています。

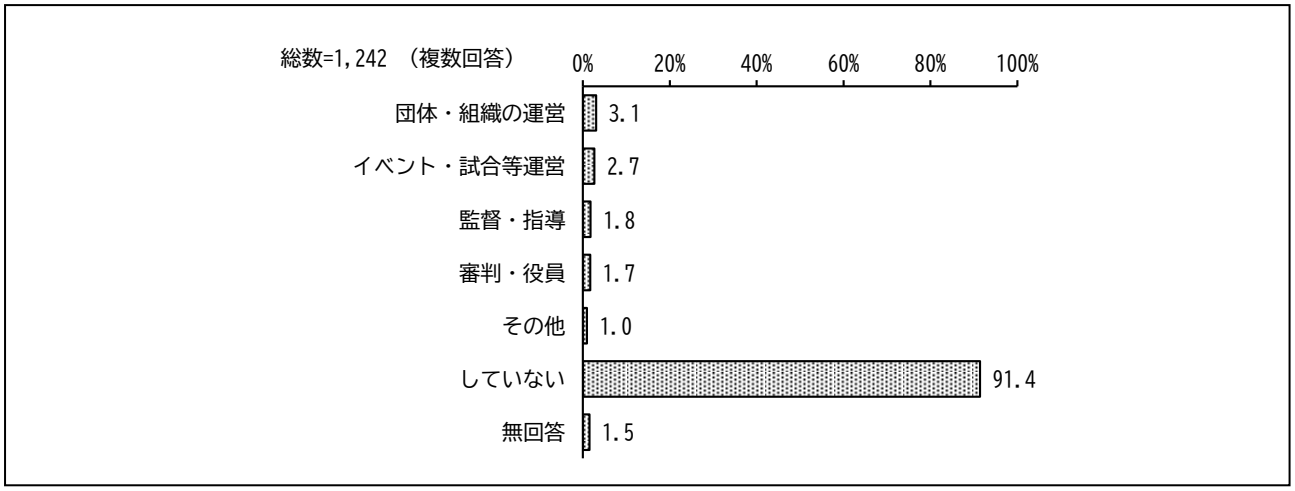
２　「みる」スポーツ・「支える」スポーツについて

問Ｓ４　過去１年間にプロ・アマを問わず、スポーツ観戦をしましたか（テレビやインターネット等での観戦も含みます）。（○は１つ）



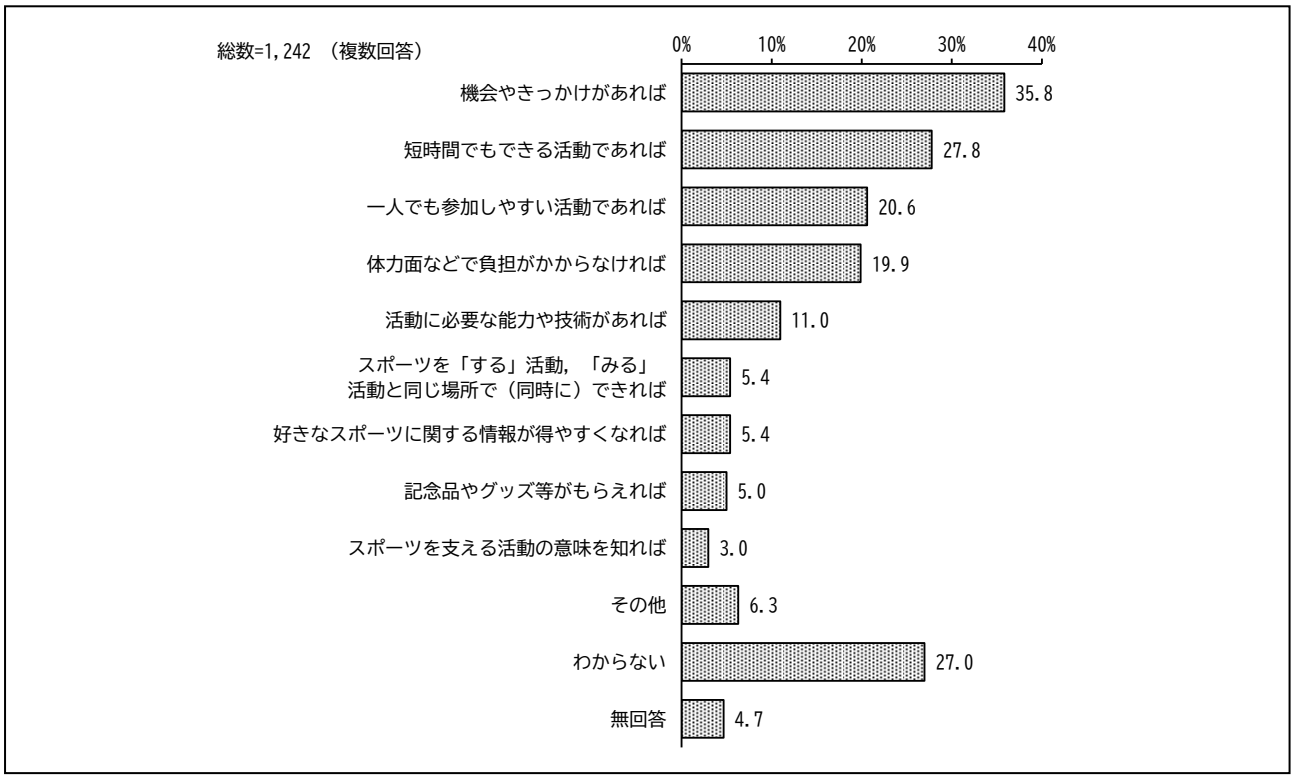
スポーツ観戦をした人が 84.9%と８割半ばを占めています。観戦していない人は 13.9%と、少数となっています。

問Ｓ５　この１年間に、スポーツに関するボランティア活動などを実施しましたか。（○はいくつでも）



91.4%が「していない」と回答しています。活動している人では「団体・組織の運営」3.1%、「イベント・試合等運営」2.7%などの活動が比較的多くなっていますが、活動間の差は少ない状況となっています。

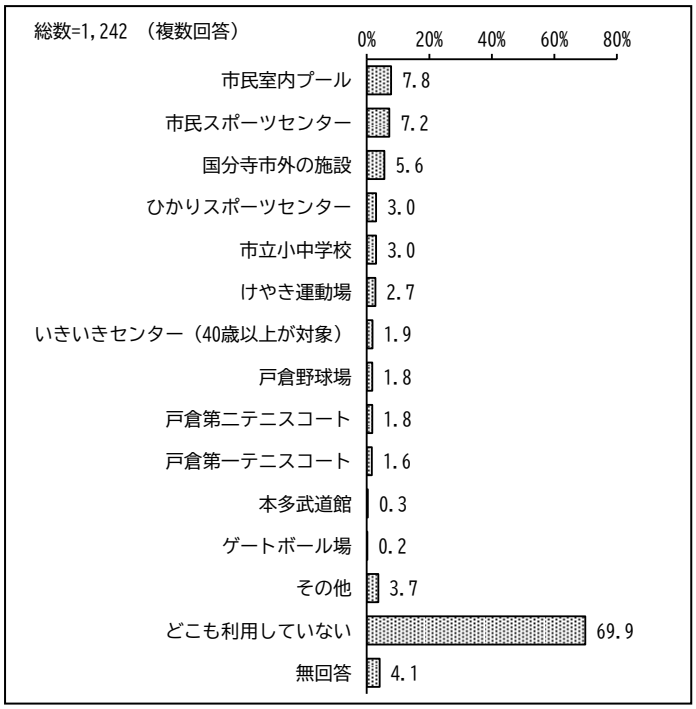
問Ｓ６　どのようなきっかけや条件が整えば、スポーツに関するボランティア活動に関わりたいと思いますか。（○はいくつでも）



「機会やきっかけがあれば」が 35.8%で最も多く、以下、「短時間でもできる活動であれば」27.8%、「一人でも参加しやすい活動であれば」20.6%、「体力面などで負担がかからなければ」19.9%と続いており、「短時間」や「気軽さ」、「負担の少なさ」などがボランティア活動への参加のポイントになっていることがうかがわれます。

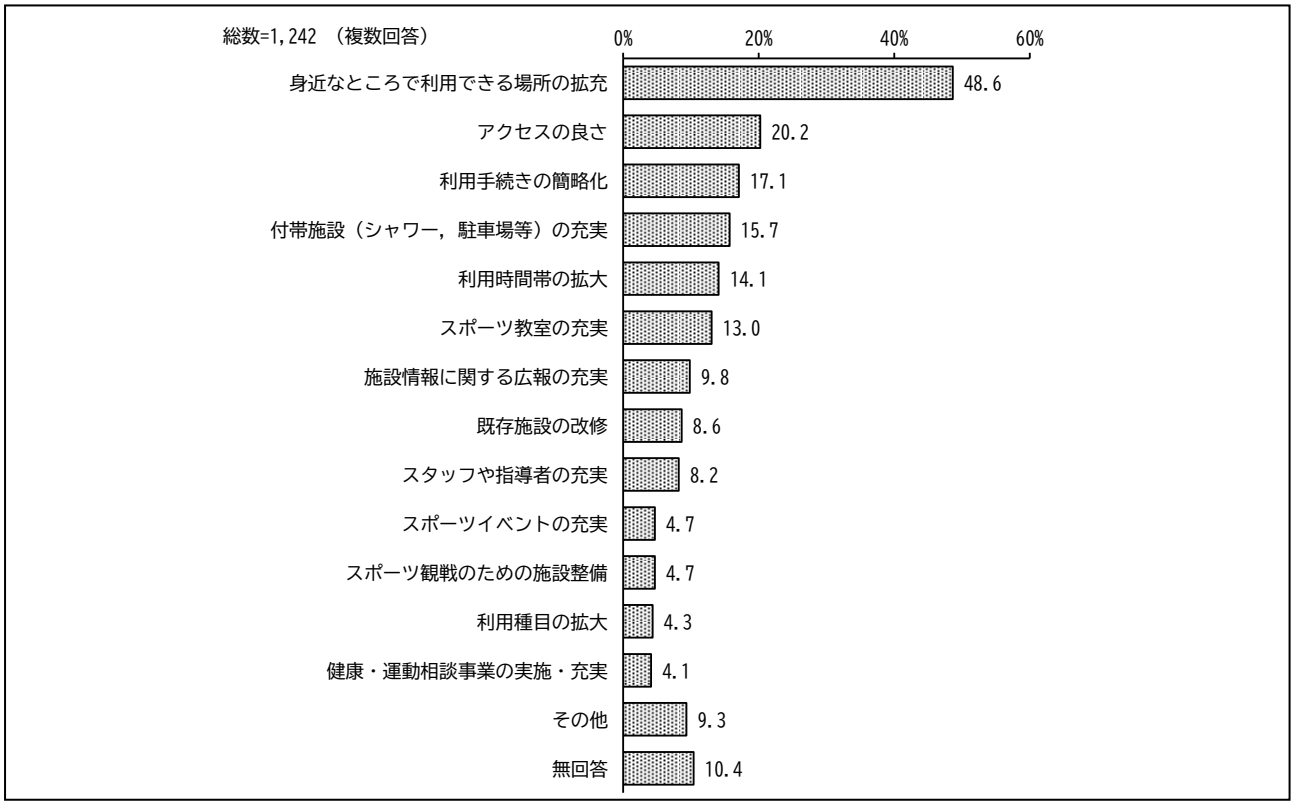
３　スポーツ施設・学校体育施設について

問Ｓ７　この１年間で利用した公共スポーツ施設･学校体育施設はどこですか。(○はいくつでも)



「どこも利用していない」が 69.9%で最も多く、多くの市民は市外も含めて公共の施設を利用していないことが示されています。利用した施設では、「市民室内プール」が 7.8%で最も多く、以下、「市民スポーツセンター」7.2%、「国分寺市外の施設」5.6%と続いています。

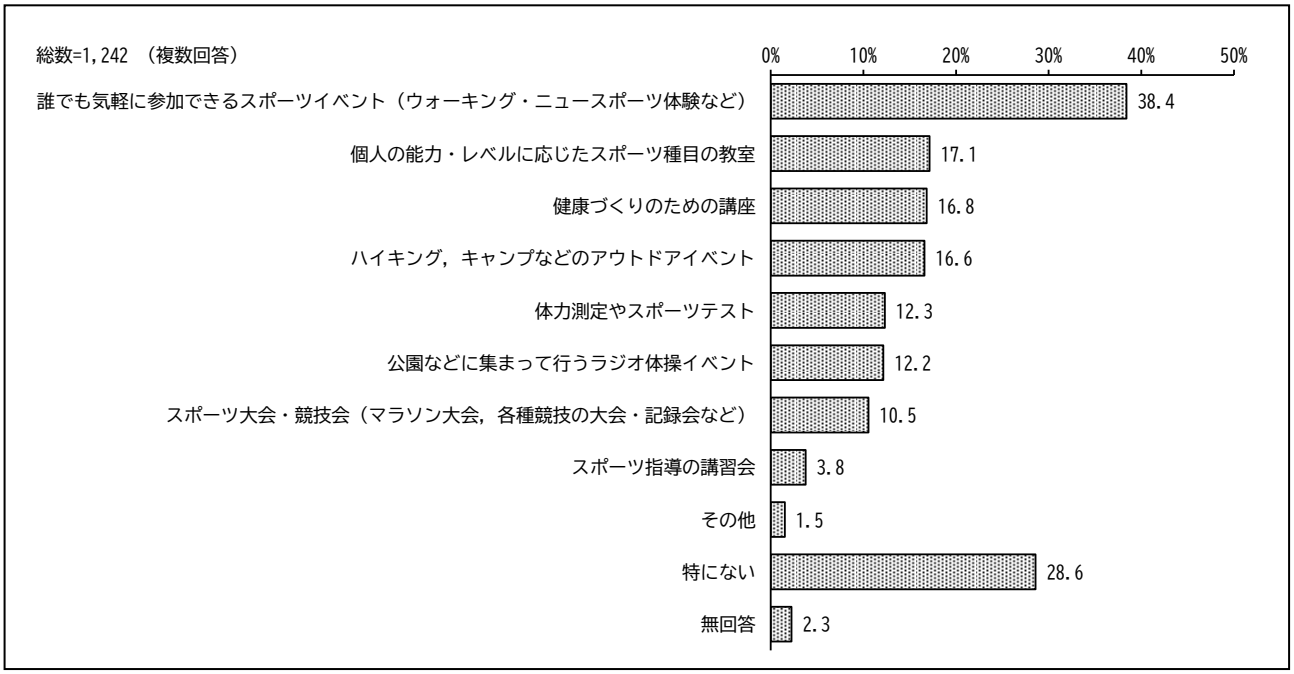
問Ｓ８　今後、国分寺市のスポーツ施設に求めることはありますか。(○は３つまで)



「身近なところで利用できる場所の拡充」が 48.6%で最も多く、以下、「アクセスの良さ」20.2%、「利用手続きの簡略化」17.1%、「付帯施設（シャワー、駐車場等）の充実」15.7%、「利用時間帯の拡大」14.1%、「スポーツ教室の充実」13.0%と続いています。

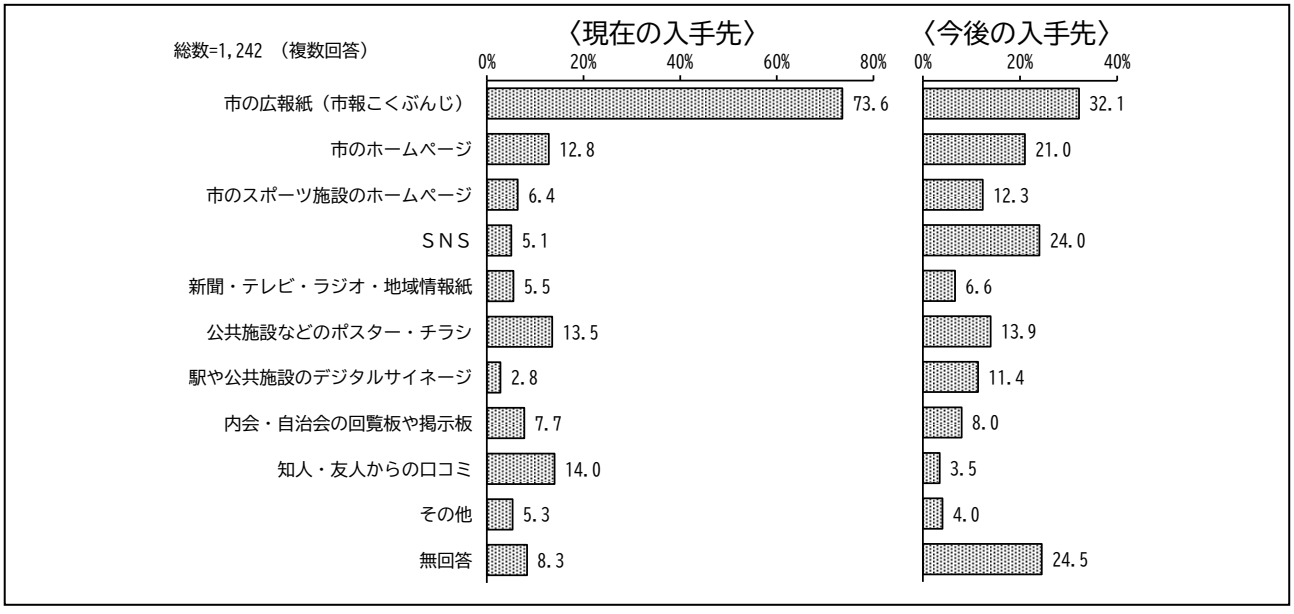
４　国分寺市のスポーツ推進について

問Ｓ９　健康づくりやスポーツ活動に関する講座・行事・イベントの中で、どのようなものならば参加したいと思いますか。



「誰でも気軽に参加できるスポーツイベント（ウォーキング・ニュースポーツ体験など)」が38.4%で最も多くなっています。また、「特にない」が28.6%と３割近くを占めています。

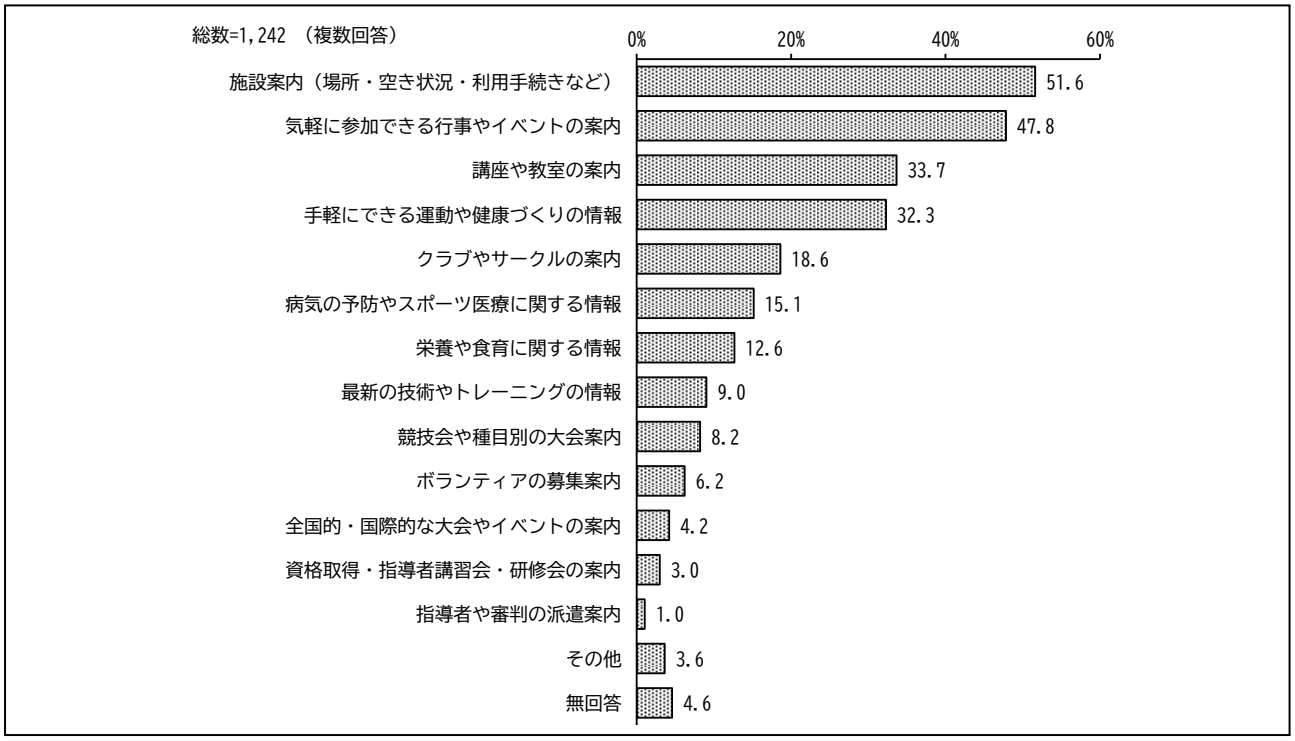
問Ｓ10　市内の健康づくりやスポーツ活動などの行事の情報はどこで入手していますか。また、今後、どのように入手したいですか。それぞれについてお答えください。（○はいくつでも）



現在の入手先では「市の広報紙（市報こくぶんじ)」が73.6%で最も多く、以下、「知人・友人からの口コミ」14.0%、「公共施設などのポスター・チラシ」13.5%と続いています。

今後利用したい入手先でも最も多いのは「市の広報紙（市報こくぶんじ)」32.1%ですが、「ＳＮＳ」24.0%や「市のホームページ」21.0%など、オンラインでの情報入手が多くなっています。

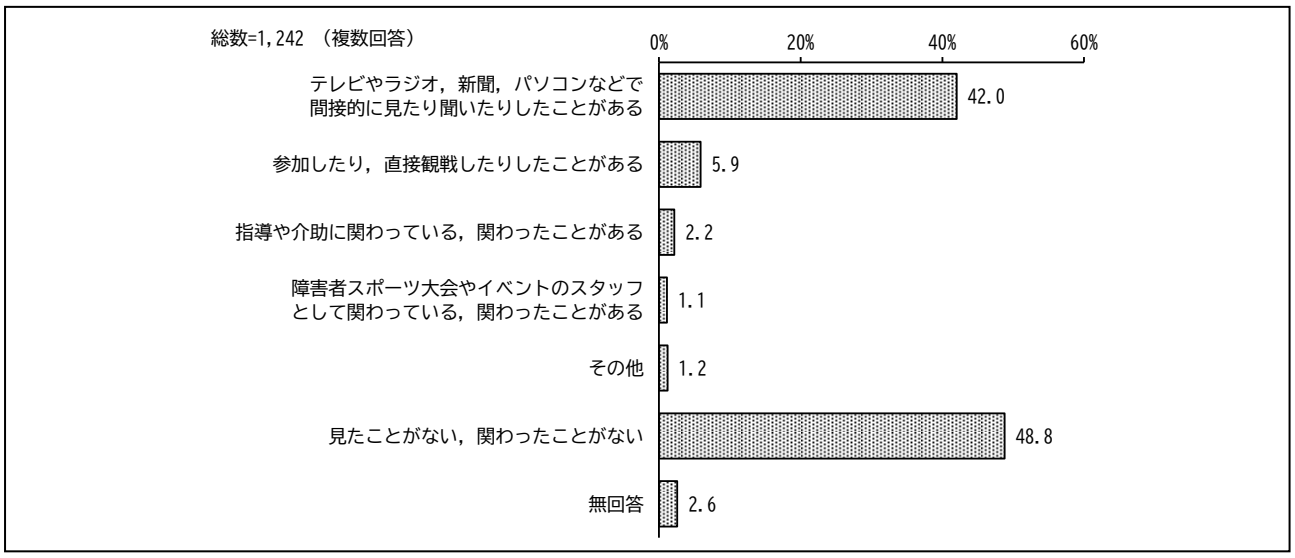
問Ｓ11　健康づくりやスポーツ活動をするために、どのような情報が必要ですか。（○はいくつでも）



「施設案内（場所・空き状況・利用手続きなど）」が 51.6%で最も多く、以下、「気軽に参加できる行事やイベントの案内」47.8%、「講座や教室の案内」33.7%、「手軽にできる運動や健康づくりの情報」32.3%と続いています。

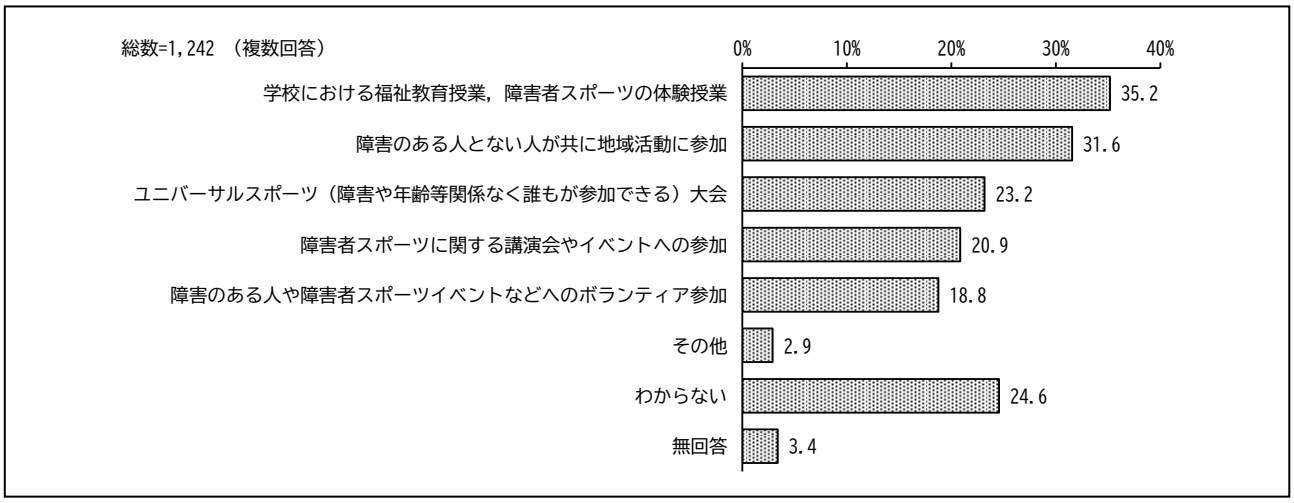
5　障害者スポーツについて

問Ｓ12　障害者スポーツに参加・観戦したり、関わったりしたことはありますか。（○はいくつでも）



「見たことがない、関わったことがない」が 48.8%で最も多くなっています。観たり、関わったりした内容では、「テレビやラジオ、新聞、パソコンなどで間接的に見たり聞いたりしたことがある」が 42.0%で最も多く、「参加したり、直接観戦したりしたことがある」は 5.9%に止まっています。

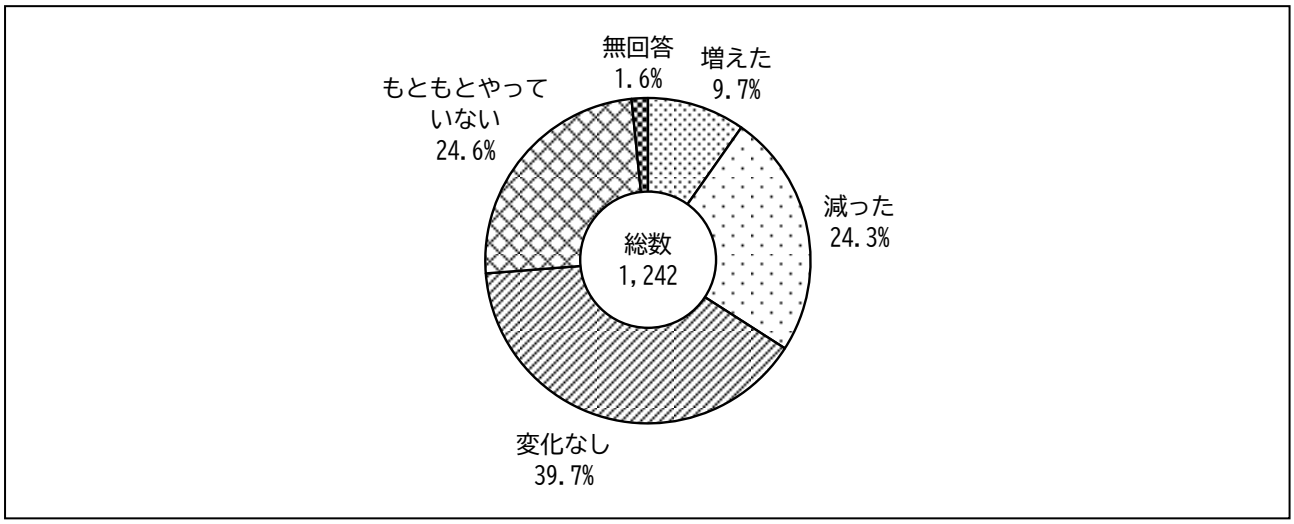
問Ｓ13　障害者スポーツに対する理解を深めるためには、何が必要だと思いますか。（○はいくつでも）



「学校における福祉教育授業、障害者スポーツの体験授業」が 35.2%で最も多く、以下、「障害のある人とない人が共に地域活動に参加」31.6%、「ユニバーサルスポーツ（障害や年齢等関係なく誰もが参加できる）大会」23.2%、「障害者スポーツに関する講演会やイベントへの参加」20.9%と続いています。また、「わからない」も 24.6%と比較的多くなっています。

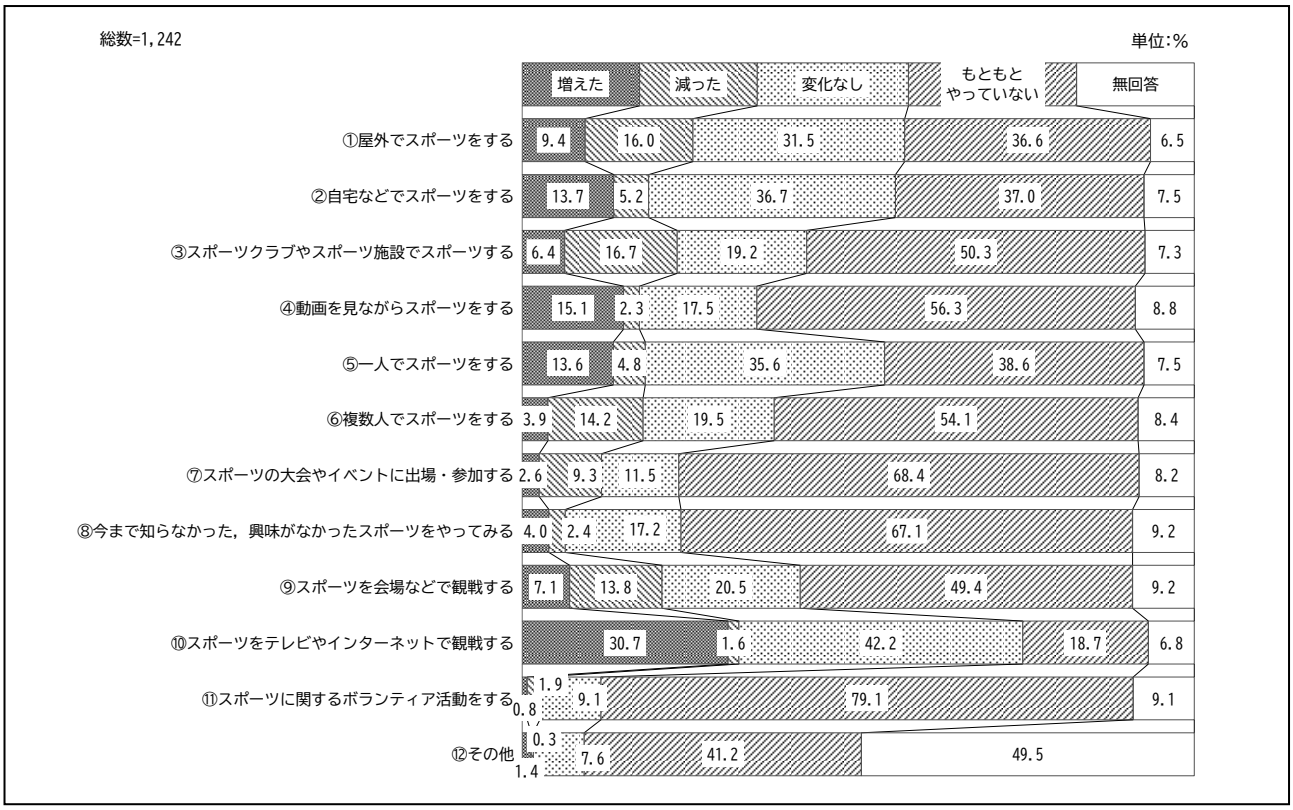
6　新型コロナウイルス感染症の影響について

問Ｓ14　新型コロナウイルス感染症流行前とくらべて、現在のスポーツ活動をする頻度に変化はありましたか。（○は１つ）



「変化なし」が 39.7%で最も多く、「減った」は 24.3%、「増えた」は 9.7%となっており、全体的にみると活動の頻度は低下していたことがわかります。

問Ｓ15　新型コロナウイルス感染症流行前とくらべて、現在のスポーツ活動をする環境に変化はありましたか。（○はそれぞれ１つ）

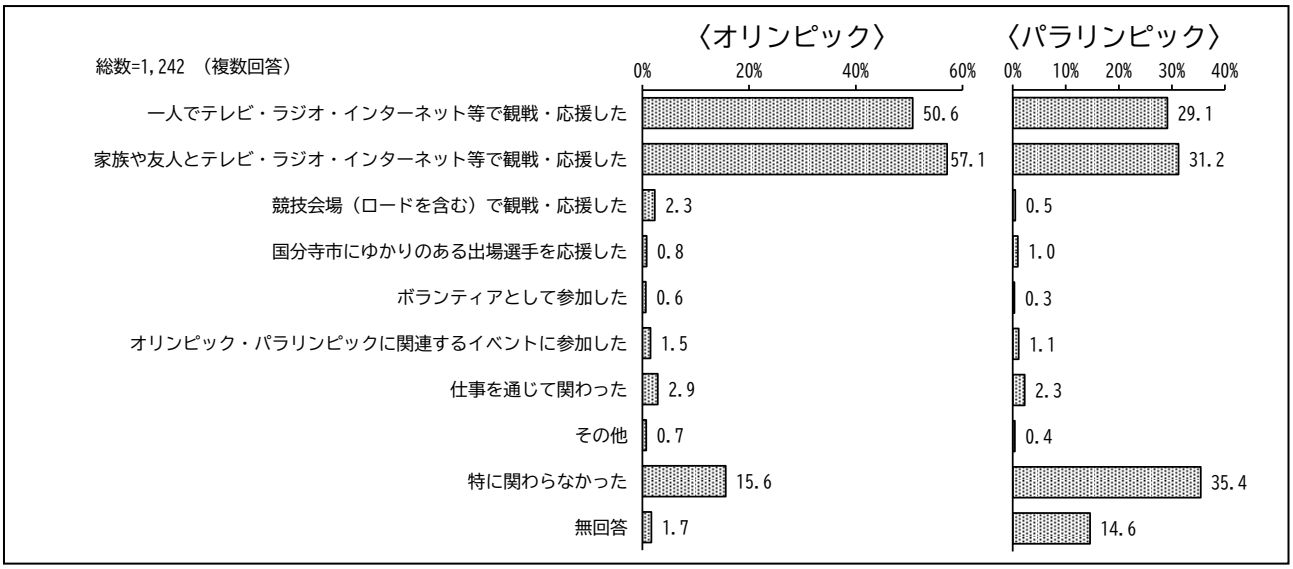


「増えた」については、自宅で活動できる『⑩スポーツをテレビやインターネットで観戦する』30.7%、『④動画を見ながらスポーツをする』15.1%、『②自宅などでスポーツをする』13.7%、『⑤一人でスポーツをする』13.6%などが多くなっています。

一方、「減った」については、外出する必要がある活動や密になる可能性のある活動で多く、『③スポーツクラブやスポーツ施設でスポーツする』16.7%、『①屋外でスポーツをする』16.0%、『⑥複数人でスポーツをする』14.2%、『⑨スポーツを会場などで観戦する』13.8%などが多くなっています。

7　東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会について

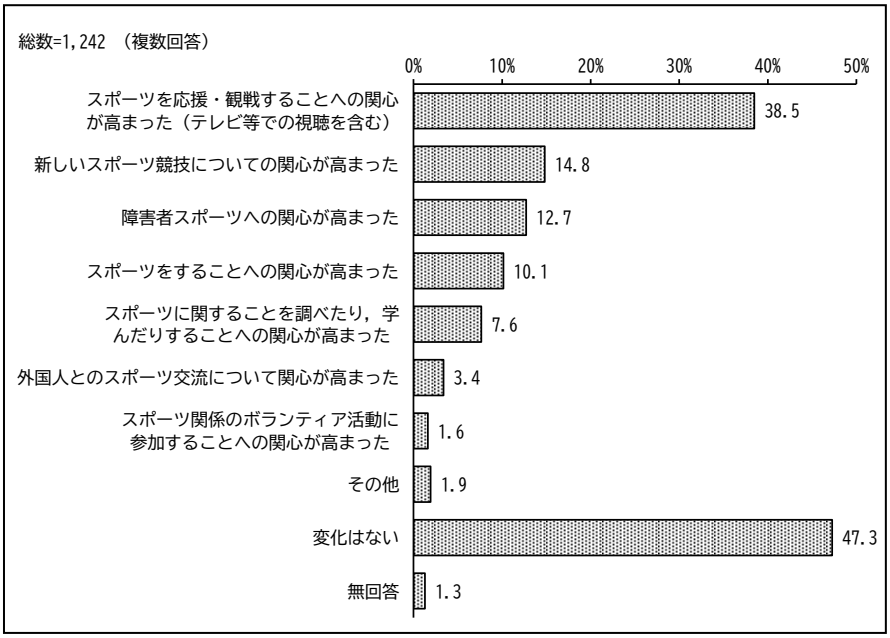
問Ｓ16　東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会に、どのような形で関わりましたか。（○はいくつでも）



オリンピックについては、「家族や友人とテレビ・ラジオ・インターネット等で観戦・応援した」が 57.1%で最も多く、「一人でテレビ・ラジオ・インターネット等で観戦・応援した」も 50.6%と５割を超えています。

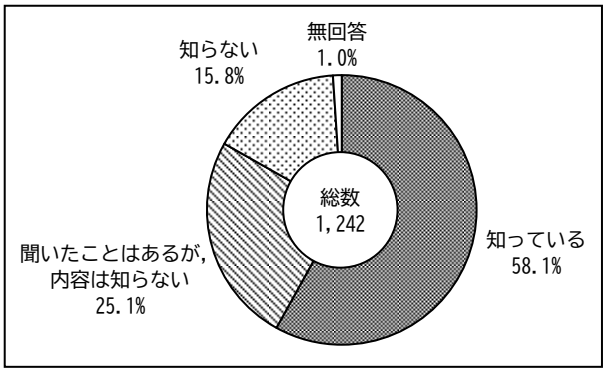
パラリンピックでは、オリンピックと同様に「家族や友人とテレビ・ラジオ・インターネット等で観戦・応援した」31.2%、「一人でテレビ・ラジオ・インターネット等で観戦・応援した」29.1%の２項目が多くなっていますが、オリンピックに比べると少なくなっています。また、「特に関わらなかった」は 35.4%とオリンピックの倍以上となっています。

問Ｓ17　東京 2020 大会が実施されたことで、あなたのスポーツへの取組や関心にどのような変化がありましたか。（○はいくつでも）



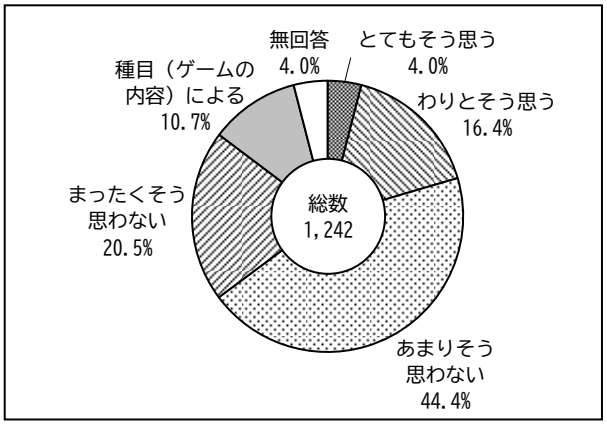
「変化はない」が 47.3%で最も多くなっています。変化があった中では、「スポーツを応援・観戦することへの関心が高まった（テレビ等での視聴を含む）」が 38.5%で最も多く、以下、「新しいスポーツ競技についての関心が高まった」14.8%、「障害者スポーツへの関心が高まった」12.7%、「スポーツをすることへの関心が高まった」10.1%と続いています。

8　e スポーツについて【参考質問】



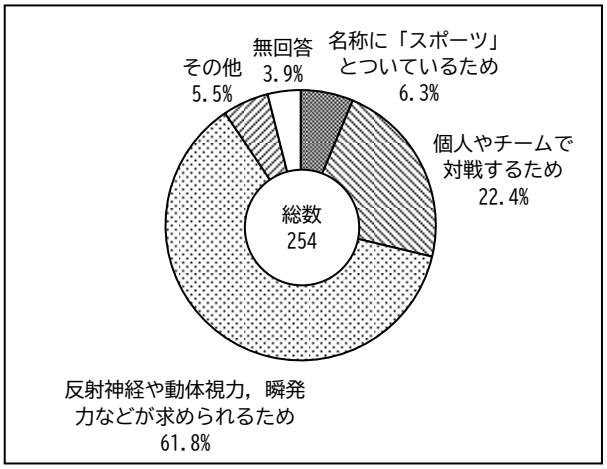
問Ｓ18　あなたは「e スポーツ」を知っていますか。（○は１つ）

「知っている」が 58.1%で最も多く、「聞いたことはあるが、内容は知らない」は 25.1%と、８割強が e スポーツを認知しています。一方、「知らない」は 15.8%となっています。



問Ｓ19　あなたは「e スポーツ」をスポーツだと思いますか。（○は１つ）

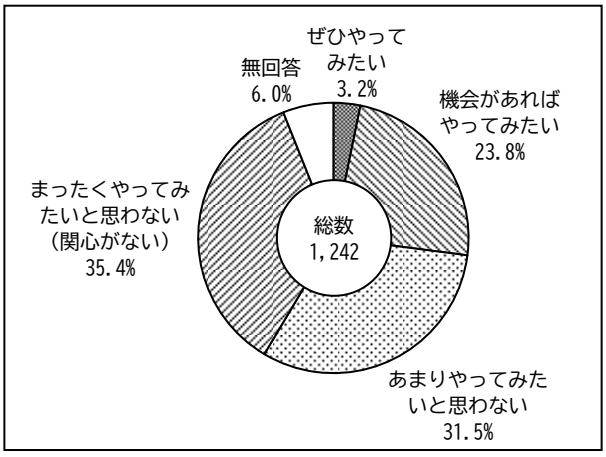
肯定派（「とてもそう思う」、「わりとそう思う」、「種目（ゲームの内容）による」の合計）は 31.1%、否定派（「あまりそう思わない」と「まったくそう思わない」の合計）は 64.9%と、否定派が多数を占めています。



【問Ｓ19－１は問Ｓ19 で「とてもそう思う」、「わりとそう思う」と回答した人のみが回答】

問Ｓ19－１　「e スポーツ」をスポーツだと思うのはどのような理由からですか。（○は１つ）

「反射神経や動体視力、瞬発力などが求められるため」が 61.8%で最も多く、以下、「個人やチームで対戦するため」22.4%、「名称に「スポーツ」とついているため」6.3%と続いています。



問Ｓ20　あなたは「e スポーツ」をしてみたいと思いますか。（○は１つ）

やってみたい人（「ぜひやってみたい」と「機会があればやってみたい」の合計）は 27.0%、やってみたくない人（「あまりやってみたいと思わない」と「まったくやってみたいと思わない（関心がない）」の合計）は 66.9%となっており、やってみたくない人が全体の３分の２以上を占めています。

第２次国分寺市スポーツ推進計画

発行日　令和７年（2025 年）３月
発　行　国分寺市
編　集　市民生活部　スポーツ振興課
〒185-8501
東京都国分寺市泉町二丁目 2 番 18 号
電話 042-325-0145