

楽々いえスポ 元気にまちスポ

いいね  スポーツちよだ

千代田区スポーツ振興基本計画

令和3（2021）年6月

千代田区

目次

1- 基本理念や基本目標.....	1
1-1. 基本理念.....	1
1-2. 基本目標.....	2
1-3. 重点プロジェクト.....	3
1-4. 数値目標.....	5
2- 計画の概要.....	7
2-1. 概要<本計画の基本事項>.....	7
2-2. 計画改定の趣旨.....	7
2-3. 計画の位置づけ.....	7
2-4. 計画の期間.....	8
2-5. 計画の全体像.....	8
3- スポーツおよびスポーツ振興の基本事項.....	9
3-1. 概要<スポーツの定義>.....	9
3-2. スポーツとは.....	9
3-3. スポーツ振興の意義.....	10
3-4. スポーツを取り巻く社会の動向.....	10
4- 千代田区の地域特性.....	11
4-1. 概要<千代田区の特徴>.....	11
4-2. 千代田区の特徴.....	11
4-3. 千代田区の人々.....	11
4-4. 千代田区のスポーツ資源.....	11
4-5. 上位関連計画等.....	12
5- 千代田区のスポーツの現状と課題.....	13
5-1. 概要.....	13
5-2. 区民のスポーツ実施状況.....	13
5-3. 地域のスポーツクラブ・団体.....	18
5-4. スポーツ施設.....	20
5-5. スポーツ指導者.....	26
5-6. スポーツに関するイベント.....	27
5-7. 区民がスポーツに期待すること.....	29
6- 施策体系と個別施策.....	31
6-1. 施策体系.....	31
6-2. 個別施策.....	33
7- 計画の推進に向けて.....	47
7-1. 計画の評価と見直し（PDCA）.....	47
7-2. 計画の広報と評価結果の公表.....	47
資料編.....	49



1-基本理念や基本目標

1-1.基本理念

スポーツ振興の意義・目的を踏まえ、本計画の基本理念を設定します。基本理念は、計画策定の基本となる考え方であり、スポーツ振興の実現により到達すべき千代田区の未来像です。

楽々いえスポ、元気にまちスポ

いいね 👍 スポーツちよだ

いえでも、まちでも、誰もが、楽しく、身体を動かすことがスポーツ
通勤での階段の上り下り、体育館でのバレーボールの試合や練習、
買い物やフライパンでお料理することの全てがスポーツです。
東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会をきっかけに、
スポーツを一層楽しく活発に！



1-2. 基本目標

基本理念を実現するために、達成すべき基本的な目標を設定します。

基本目標1：家で・ゆるく

「楽々スポーツ」を推進し身体を動かす習慣を区民に定着させます。

あまりスポーツを「しない人」、これから「してみたい人」が、スポーツを身近に感じ手軽に楽しく始められる「楽々スポーツ」を進めます。

「身体を動かす生活へ」とスポーツ「したい人」を後押しします。

基本目標2：競技

区民の運動能力を「のばすスポーツ」を推進します。

競技のルールに従って身体を動かす中で、青少年の健やかな心身を育み、競技者・指導者の技術向上を図るとともに、競技スポーツを「のばすスポーツ」として推進します。

場所・機会・指導者等、より良い環境を提供し、これらの活動を支えます。

基本目標3：誰でも

年齢も障害も飛び越えた「しょうがいスポーツ」を応援します。

子どもからお年寄りまであらゆる世代が、障害の有無、国籍や言語の違いを越え、同じスポーツを生涯楽しめる、健康で豊かな社会をつくります。東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会（以下「東京 2020 大会」という）を契機に、障害者スポーツ（パラスポーツ）を「しょうがいスポーツ（ユニバーサルスポーツ）」へとバージョンアップします。

基本目標4：情報・IT化

ITや新技術を積極的に取り入れて「eスポーツ」を推進します。

スポーツに関する情報の提供・共有のIT化、アプリや動画配信、VR（バーチャルリアリティ）といった技術を活用し、「eスポーツ」を推進します。

先進IT技術と文化・歴史が集積する、千代田区ならではのスポーツ振興を進めます。

基本目標5：まちづくり

スポーツを中心に人が集い賑わいを生む「スポーツのまち」を目指します。

身体を動かすこと、スポーツを通して「まち」「人」「こと」を相互につなげ、コミュニティづくりや地域のニーズの発掘、事業化へつなげる「スポーツのまち」を目指します。

地域のスポーツ資源や人材・ネットワークを、地域の活性化に結びつけます。

1-3.重点プロジェクト

重点プロジェクトは、スポーツに関する施策を網羅的に整理した施策体系から、計画の基本目標を達成するために、千代田区として特に重点的に取り組む施策として掲げるものです。本計画では、5つの基本目標を達成するために、以下の5つの重点プロジェクトを掲げます。

これら5つのプロジェクトは、それぞれが5つの基本目標を達成するために重要な役割を担っており、相互に連携させながら推進していきます。

なお、「東京2020大会レガシーの継承」に関する施策（★レガシー）は、特に強く推進を図っていきます。

① 家で・ゆるく

お家でゆる〜くはじめる「楽しくスポーツ」プロジェクト

<目的>

スポーツ実施率が頭打ちとなるなか、大きな枠組みでスポーツをとらえ（「ゆるスポ」等）、自宅や身近な生活の場において、わずかな時間で手軽に実施できるスポーツを提案します。また、これらを誘引する様々な取組みを展開・推進し、「しない人」「してみたい人」の背中を押すことで、より多くの区民に「身体を動かす生活」を定着させます。



<プロジェクトを構成する施策>

P33① 身体を動かす生活の定着支援【新規】★レガシー

P33② 苦手な人も楽しめる「ゆるスポ」の普及【新規】

② 競技

健やかな心と身体を育む「のばすスポーツ」プロジェクト

<目的>

競技スポーツというスポーツ振興の基盤分野について、スポーツを行うためのより良い環境を確保するため、新スポーツセンターの整備を進めます。また、これまで実施してきた「スポーツ指導者人材バンク制度」の充実を図り、場所・機会・指導者等のスポーツを行うためのより良い環境を提供し、区民の運動能力を伸ばします。



<プロジェクトを構成する施策>

P35⑨ 新スポーツセンターの整備【新規】

P37⑩ スポーツ指導者人材バンク制度の充実【拡大】

③ 誰でも

誰もがいつまでも楽しめる「しょうがいスポーツ」プロジェクト

<目的>

東京2020大会のレガシーとして、いわゆる障害者スポーツ（パラスポーツ）を、障害者のみならず、子どもからお年寄りまで、全ての人が生涯楽しめるスポーツ「しょうがいスポーツ（ユニバーサルスポーツ）」として普及し、子どもの体力の向上や高齢者・障害者の健康づくりを進めるとともに、障害の有無、世代、性別、国籍や言語等の異なる人々が、同じスポーツを一緒に楽しむことで、バリアの無い、健康で豊かな社会を目指します。



<プロジェクトを構成する施策>

P38⑳ 子どもの体力向上を図る「運動遊び」の普及【新規】

P40㉔ 「ユニバーサルスポーツ」の普及【新規】★レガシー

④ 情報・IT化

IT化や新技術で未来につながる「eスポーツ」プロジェクト

<目的>

秋葉原を有し、ITをはじめその他知見・技術・人材を有する大学や企業が集積する地域性を活かし、IT化や新技術を用いた手軽で楽しい「eスポーツ」を推進します。スポーツに関わる人・もの・ことに関する情報交換を促進し、区民や区内通勤・通学者、区内の事業者の需要と供給をすばやくマッチング、SNSや楽しいアプリ等が「スポーツする」新たな動機を生み出します。



<プロジェクトを構成する施策>

P42㉔ 情報発信の充実（IT化・双方向化・「eスポーツ」の推進・民間活力の導入等）【拡大】

⑤ まちづくり

地域とコミュニティを育む「まちづくりスポーツ」プロジェクト

<目的>

ラジオ体操会発祥の地や地域の見所を巡るウォーキング等、地域のスポーツ資源を活かした地域活性化を図ると共に、身近な地域の屋内外で行うスポーツや身体を動かす活動を介して、人をつなぎコミュニティを育みます。



<プロジェクトを構成する施策>

P44㉔ スポーツ資源を活かした地域活動の推進【新規】

1-4.数値目標

数値化が可能なものについては、数値目標を設定します。数値目標は、令和7年度までの目標値とし、達成状況を踏まえて、適切な評価を実施します。また、必要に応じて計画の見直しを行います。

目標	数値目標	現在 令和元年度	目標年次 令和7年度
目標			
1	週1回以上、スポーツを行う成人の割合※ ¹	56.7%	70.0%以上
目標			
2	スポーツセンター利用者満足度(10段階評価)※ ²	7.08点	7.5点以上
目標			
3	週1回以上スポーツを行う障害者の割合	25.3% (全国数値)	40.0%以上

※1：千代田区民世論調査より

※2：年2回実施の利用者アンケート平均値





2-計画の概要

2-1.概要<本計画の基本事項>

- スポーツ基本法に基づき、地域の実情に即したスポーツ推進に関する分野別計画
- 平成 25 年9月に招致決定した「東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会（東京 2020 大会）」の開催を見据えた計画
- 改定千代田区スポーツ振興基本計画（平成 25 年6月改定）の見直し
- 計画期間は令和3年度から令和7年度までの5年間

2-2.計画改定の趣旨

千代田区ではこれまで「改定千代田区スポーツ振興基本計画」（平成 25 年 6 月改定）で掲げた『スポーツがはぐくむ、豊かな“こころ”と“からだ”。スポーツがつなぐ、“ひと”と“地域”』を基本理念として施策を推進してきました。

こうした中で、区では、マンションの建設による人口の増加、東京 2020 大会の開催による社会情勢の変化や、30・40代のスポーツ実施率の向上、障害者スポーツ（パラスポーツ）の意識啓発、東京 2020 大会後のレガシー継承とその後のスポーツ振興の新たなテーマの創造等が課題となっています。

こうした状況を踏まえ、千代田区では子どもから高齢者まで、すべての区民がスポーツに親しむ環境を整備することで、身近なところにスポーツがある生活、区民が自発的にスポーツを楽しむ生活の中で、千代田区ならではの「スポーツ文化」を育み、それを未来につなぐため「楽々いえスポ 元気にまちスポ いいね 🍀 スポーツちよだ ～千代田区スポーツ振興基本計画～」を策定しました。

2-3.計画の位置づけ

本計画は、スポーツ基本法に基づき、地域の実情に即したスポーツ推進に関する分野別計画として、平成 25 年9月に招致決定した「東京 2020 大会」の開催を見据えて策定しました。

なお、千代田区の将来像を具体化するための「ちよだみらいプロジェクト-千代田区第3次基本計画 2015-」を区の上位計画として位置付けています。

また、「千代田区地域福祉計画 2016」「千代田区高齢者福祉計画」「千代田区障害福祉プラン」「千代田区次世代育成支援計画」「第二次健康千代田 21」等では、健康づくり、介護予防、子どもの居場所づくり等についての指針が示されています。

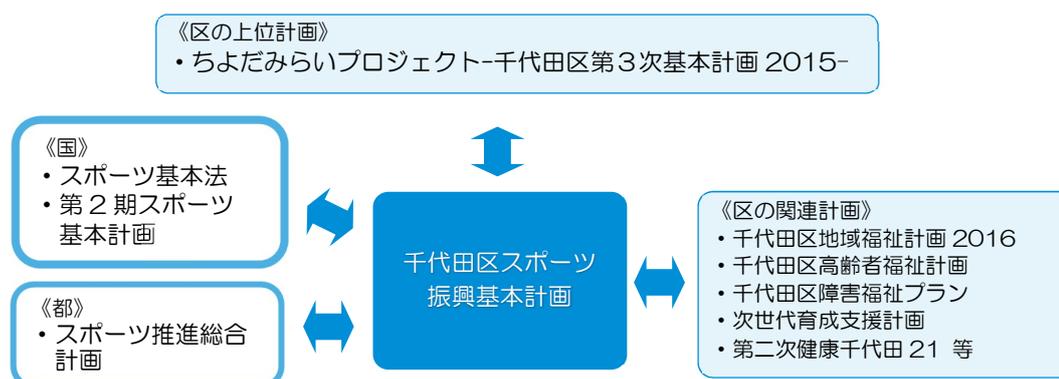


図1：計画の位置づけ

2-4.計画の期間

本計画の期間は、令和3年度から令和7年度までの5年間とします。

なお、計画期間中に「千代田区スポーツ振興事業推進委員会」にて事業の進捗を確認します。

2-5.計画の全体像

本計画の全体像は以下のとおりです。

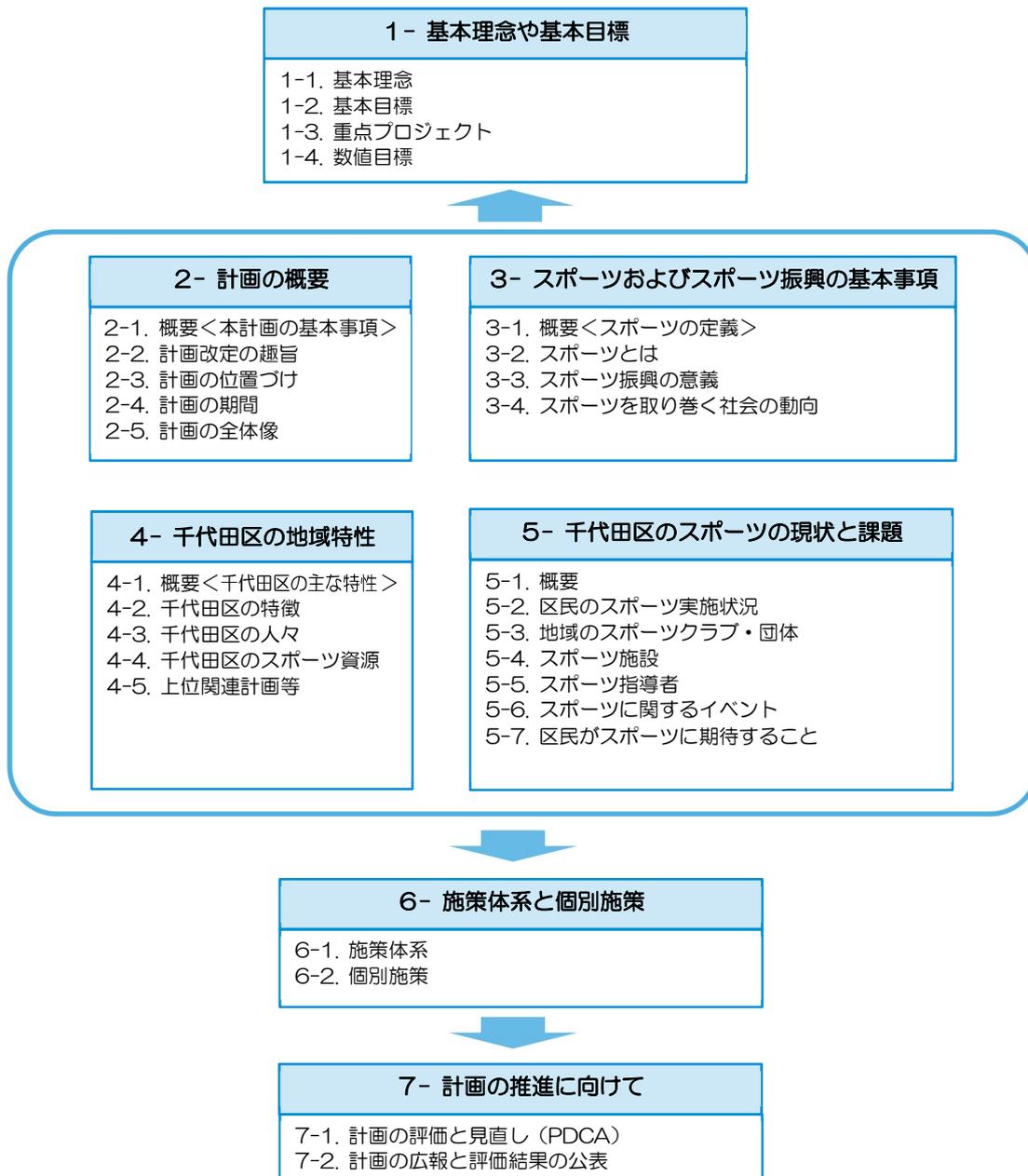


図2：計画の全体像



3-スポーツおよびスポーツ振興の基本事項

3-1.概要くスポーツの定義

- スポーツ：勝敗や記録を競うものから、健康づくりや遊び・楽しみ、日常生活の中の身体を動かす行為までその全てを幅広く含むもの
- 障害者スポーツ（パラスポーツ）：障害の有無にかかわらず誰もが楽しめるユニバーサルなスポーツ
- 生涯スポーツ：誰もがいつでも、どこでも、いつまでも親しむことができるスポーツ

3-2.スポーツとは

(1) スポーツとは

本計画では、ルールに基づいて勝敗や記録を競うものから、健康を目的に行われる運動、更には遊びや楽しみを目的とした身体活動、日常生活の中の身体を動かす行為まで、その全てを幅広く含むものをスポーツと定義します。

日常生活の中で身体を動かす行為を数値化し、運動量の指標作成及び啓発を検討します。

《スポーツの範囲(例)》

- ・ルールに基づいて勝敗や記録を競うもの（野球やサッカー等の競技スポーツ）
- ・健康を目的に行われる運動（体操・ストレッチ、ウォーキング、ランニング等）
- ・遊びや楽しみを目的とした身体活動（レクリエーション活動、かけっこ等）
- ・日常生活の中の身体を動かす行為（家の中での家事、買い物、通勤、通学等）

(2) 障害者スポーツ（パラスポーツ）

◀「個別施策」P40 ②⑥～②⑧、P41 ②⑨▶

障害者スポーツ（パラスポーツ）は、障害のある人が楽しめるようにルールや用具を工夫して行われますが、障害のない人も楽しむことができるユニバーサル（一般的）なスポーツです。

東京都は、スポーツ施策を総合的・体系的に推進するため、「東京都障害者スポーツ振興計画」と「東京都スポーツ推進計画」を一本化、また障害者スポーツ（パラスポーツ）を東京2020大会のレガシーとしていく方針です。

オリンピック終了後に行われるパラリンピックの他にも、聴覚障害者を対象としたデフリンピックや、知的障害者を対象としたスペシャルオリンピック等様々な大会があります。

区としては、これら大会についても支援をしていきます。

(3) 生涯スポーツ

生涯スポーツは、誰もがいつでも、どこでも、いつまでも親しむことができるスポーツです。

スポーツ庁は、国民の誰もがいつでも、どこでも、いつまでもスポーツに親しむことができる生涯スポーツ社会の実現を目指としています。



◀障害者週間に実施した区のデフリンピック競技紹介の様子

3-3.スポーツ振興の意義

近年、健康づくり、地域づくり、そして絆づくり等、スポーツがもたらす効用の側面に注目が集まっています。しかしながら、本来スポーツは、人間が本源的な欲求や必要に基づいて生み出された世界共通の文化です。スポーツを通じて人々が生理的な欲求から自己実現まで、様々な欲求を満たすことができるのも、この自発性にあります。

千代田区は、このスポーツの本来的意義を念頭に、区民の誰もがスポーツを楽しめる文化を創出し、その文化を未来へつなげます。

3-4.スポーツを取り巻く社会の動向

東京 2020 大会の開催を控え、スポーツを観戦したり、実際にプレイしたりと、スポーツへの関心が高まってきました。また、東京 2020 大会を契機に、障害のある人もそうでない人も共に楽しめる「ユニバーサルスポーツ」の普及や「e スポーツ」等の新しいタイプのスポーツも多くの人に親しまれるようになってきました。今後、e スポーツを通じて、障害の有無や年齢等にかかわらず、すべての区民がスポーツを楽しめるよう施策を推進します。

また、競技スポーツばかりでなく、余暇時間の増加や予防医療、健康寿命延伸の観点から、趣味や楽しみ、健康づくりを目的に、自宅等の身近な環境で楽しみ無理なく続けられる、気軽なスポーツの人気も高まっています。更に、スポーツによる地域活性化やまちづくりといった側面での効果にも期待が高まっています。

その一方で、子どもたちの生活環境は時代とともに変化し、子どもたちの体力の低下が大きな問題となってきました。また、東京 2020 大会後のレガシーの継承は重要な事項であり、大会後のスポーツ気運の反動に対し、新たなスポーツのモチベーションの創造も今後の大きな課題となっています。

また、コロナ禍で、区内体育施設等の休館や各種スポーツ行事・イベントの中止・延期を経て、様々な活動を再開するにあたっての「新しい日常様式」に基づく取組みが必要となりました。

今後、収束が見通しにくい新型コロナウイルス感染症に対するきめ細やかな対策を講じながら、スポーツに取り組むことがしばらく続くこととなります。

コラム

e スポーツ

「e スポーツ」とは、エレクトロニック・スポーツの略で、コンピューターゲーム、ビデオゲームを使って対戦する競技のことを指します（狭義）。日本のスポーツ総生産を構成する一つの要素にも e スポーツが含まれています。広義には、電子機器を用いて行う娯楽、スポーツ全般を指す言葉です。

- 日本競技人口 約 390 万人
(世界 1 億人以上)
- 日本観戦者人口 約 160 万人
(世界 3 億 8 千万人以上)





4-千代田区の地域特性

4-1.概要<千代田区の主な特性>

- 皇居・お濠・坂等の地形や、オフィス街、学生街、古書店街、電気街等の賑わいも千代田区の特徴
- 人口の増加傾向、子どものいる世帯の絶対数も増、昼間人口は夜間人口の約 14.6 倍
- 日本野球・ラジオ体操会の発祥地、皇居周辺の緑や坂、各種スポーツ施設等が資源
- 文部科学省・東京都計画が関連、「ちよだみらいプロジェクト」が上位計画
- 子どもの体力低下、医療費削減、障害者スポーツ（パラスポーツ）、情報技術の発展等の対応が時代の要請
- 東京 2020 大会のレガシー継承、地域振興や地域コミュニティの形成・進展が今後の課題

4-2.千代田区の特徴 <<「個別施策」P35 ⑩>>

- 23 区の中心に位置し、面積は 11.66 km²、区中央の皇居はうち約 12%を占める。
- 区域の約 57%が宅地、うち商業地が約 46%、公用地が約 44%となっている。
- 皇居の西側に「坂」の多い台地、皇居の東側が低地、現在もお濠が残っている。
- 南東部の低地にまとまった緑や緑の多い住宅地が集中、北西部の台地は緑が少ない状況
- 江戸時代、皇居周辺一帯は武家地が広がり、神田駅・秋葉原駅周辺には町人地があった。
- 南部は政治・行政の主要機能が集中し、東部は大規模なオフィスビル、西部は比較的区画の大きな住宅地、北部は大学や商業地等が見られる。
- 皇居東のオフィス街、北の学生街、古書店街、スポーツ用品店、電気街等、エリアで異なるまちの賑わいも千代田区の特徴

4-3.千代田区の人々

- 区の人口は令和 2 年 10 月 1 日現在、67,042 人で、年々増加傾向にある。
- 一世帯人数は減少、子どものいる世帯の絶対数は増加、全体に占める割合は減少
- 平成 27 年、国勢調査のデータでは、昼間人口は区の人口の約 14.6 倍で、23 区内 3 位となっている。

4-4.千代田区のスポーツ資源 <<「個別施策」P35 ⑩、P44 ⑳>>

- 日本野球発祥の地、ラジオ体操会発祥の地である。
- 東京 1964 大会では日本武道館の整備、聖火リレー、美化活動・協賛イベントがあった。
- 公共のスポーツ施設は、千代田区立スポーツセンター、外濠公園総合グラウンド、花小金井運動施設、夢の島東少年野球場、江戸川河川敷少年サッカー場(賃貸借)、小川広場等がある。
- 民間のスポーツ施設は、フィットネスジムやランニングステーション等用途を特化したものが多い。
- 私立中学校(12)、私立高校(16)、私立大学(14)の教育機関があり、区立中学校でスポーツ開放(4)、区立小学校で校庭開放(8)、コミュニティスクール(4)等活用
- 皇居周辺の緑や坂を利用したウォーキングコースや散歩道がある他、皇居の周回コースは市民ランナーのメッカとなっている。

4-5.上位関連計画等

(1) 制度および上位計画

- 文部科学省は、「スポーツ立国戦略—スポーツコミュニティ・ニッポン—(H22.8)」を策定、「スポーツ振興法(S36.6)」を全面改定した「スポーツ基本法 (H23.6)」を制定
- スポーツ庁の発足(H27.10)後、スポーツ立国の実現を目指す上での重要な指針として「第2期スポーツ基本計画(H29.3)」を策定
- 東京都は「東京都スポーツ推進計画(H25.3)」と「東京都障害者スポーツ振興計画 (H24.3)」を統合した「東京都スポーツ推進総合計画 (H30.3)」を策定
- 区では「改定千代田区スポーツ振興基本計画(H25.6)」の策定後、「ちよだみらいプロジェクト千代田区第3次基本計画 2015(H27.3)」にて目標等が継承、更新されている。

(2) 時代の要請 <<「個別施策」P34 ⑧、P38 ⑳、P39 ㉔>>

- 子どもの体力、運動能力の低下傾向
- 生活習慣病の増加
- 情報技術の目覚ましい発展・普及
- 障害者スポーツ（パラスポーツ）の認知度の向上
- 高齢化社会による医療費の増大、健康寿命を延ばす運動の必要性
- コストセンター（負担）からプロフィットセンター（利益）への移行
- 長寿命化に伴う生きがいの必要性
- 余暇・自由時間の重要性の高まり
- 地域コミュニティの希薄化
- 医療費削減に対するスポーツの寄与

(3) 東京 2020 大会の開催（レガシー） <<「個別施策」P33 ①>>

- 東京 2020 大会は、令和3年7月23日～8月8日（オリンピック）、8月24日～9月5日（パラリンピック）で開催される。
- 千代田区では日本武道館、東京国際フォーラムが競技会場となっており、区内を約 9.46 km にわたってマラソンコース（パラリンピック）が通過する。
- 千代田区スポーツセンターをバレーボール（オリンピック）の公式練習会場として使用
- 大会レガシーとは、大会後も開催地が長期にわたり継承・享受できる社会的(快適な都市環境、大会施設活用、ユニバーサルデザイン等)・経済的(観光都市、経済都市、先進技術の実用化等)・文化的(国際的な人材育成、ボランティア文化等)に有益な恩恵を示す。
- 東京 1964 大会のソフトレガシーとしては、国際レベルのスポーツ全般の戦力強化、スポーツクラブの波及、民間人による民間人のためのスポーツ活動、社会体育の展開、サッカー日本リーグの発足による J リーグへの源流、選手と指導者の体系的な育成等があげられる。
- ロンドン 2012 大会では主要会場の大会後活用と「スポーツ・レガシー計画」を策定・推進、リオ 2016 大会ではゴルフが正式種目採用となり、プロを目指す若者が増加した。

(4) スポーツと地域振興 <<「個別施策」P38 ㉑>>

- 国内における本格的なスポーツビジネス成長産業化の気運の高まり、スポーツの地域経済への貢献が期待されている。
- これまでのスポーツ・スポーツ施設の枠にとらわれない「eスポーツ」や「運動遊び」といったスポーツの新たな広がりが、地域振興や地域コミュニティの形成・進展へと波及している。区としても「eスポーツ」をはじめとした、新たなスポーツの普及や支援を検討していく。

5-千代田区のスポーツの現状と課題



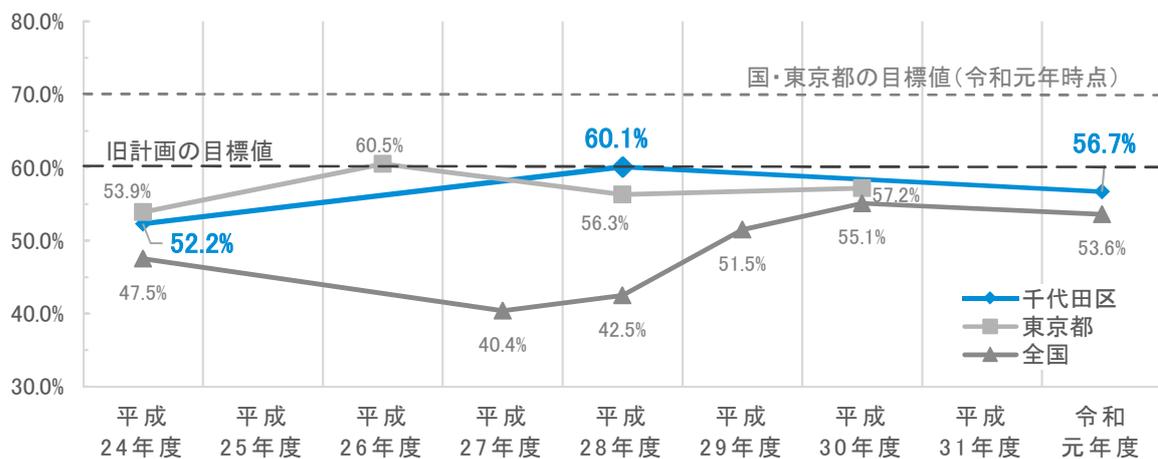
5-1.概要

- 区民のスポーツ実施率は、56.7%で、旧計画策定時から 4.5 ポイントアップ
- 散策やウォーキング、筋力トレーニング等、体づくりや健康維持の種目の人気が高い。
- スポーツを行わない理由の上位に『忙しさ』や『疲労感』
- 区立中等教育学校及び区立中学校では 12 種目の運動部が活動
- 小学校では、ミニバスケットボールクラブ、少年野球、ジュニアスイミングクラブが活動
- 富士見スポーツ・文化クラブでは 300 名近い会員が 8 種目で活動
- 区立スポーツ施設は屋内 7 施設(プールを含む)、屋外 4 施設
- スポーツ推進委員は 27 名
- スポーツ教室・講習会の参加者は、スポーツセンターの「週間プログラム」を含め、延べ 1 万人以上が参加

5-2.区民のスポーツ実施状況

(1) 区民のスポーツ実施率 <<「数値目標 1」P5、「個別施策」P41(29~31)>>

週 1 回以上運動・スポーツを行っている区民は、平成 28 年度に旧計画の目標値であった 60.0%を一旦上回った後やや低下したものの、令和元年度は 56.7%で、平成 24 年度の 52.2%から 4.5 ポイントアップした結果となっています。また、これを同時期の全国の数値と比較すると、千代田区の値が上回っていることがわかります。



※千代田区：千代田区民世論調査、東京都：東京都「都民のスポーツ活動に関する世論調査」他、全国：スポーツ庁「スポーツの実施状況に関する世論調査」をもとに作成。

図 3：区民のスポーツ実施率の推移と比較（出典：千代田区民世論調査／令和元年度実施）

さらに、その内訳を見ると、週 1 回以上運動・スポーツを行っている区民のうち、「週 2 回以上」行っている区民は 10.6%、「週 1 回程度」行っている区民は 17.3%となっています。

性別にみると、運動・スポーツを行う頻度『週 1 回以上』は男性（61.6%）が女性（53.4%）より 8.2 ポイント高くなっています。一方、「運動・スポーツは特にしていない」は女性（24.0%）が男性（12.8%）より 11.2 ポイント高くなっています。性・年代別にみると、運動・スポー

ツを行う頻度『週1回以上』は男性18～29歳（78.3%）と男性60～64歳（77.3%）、女性60～64歳（72.1%）で7割以上と高くなっています。

区としては、「運動・スポーツは特にしていない」割合を減らすため、ニーズに合わせた「個別施策」を実施していきます。

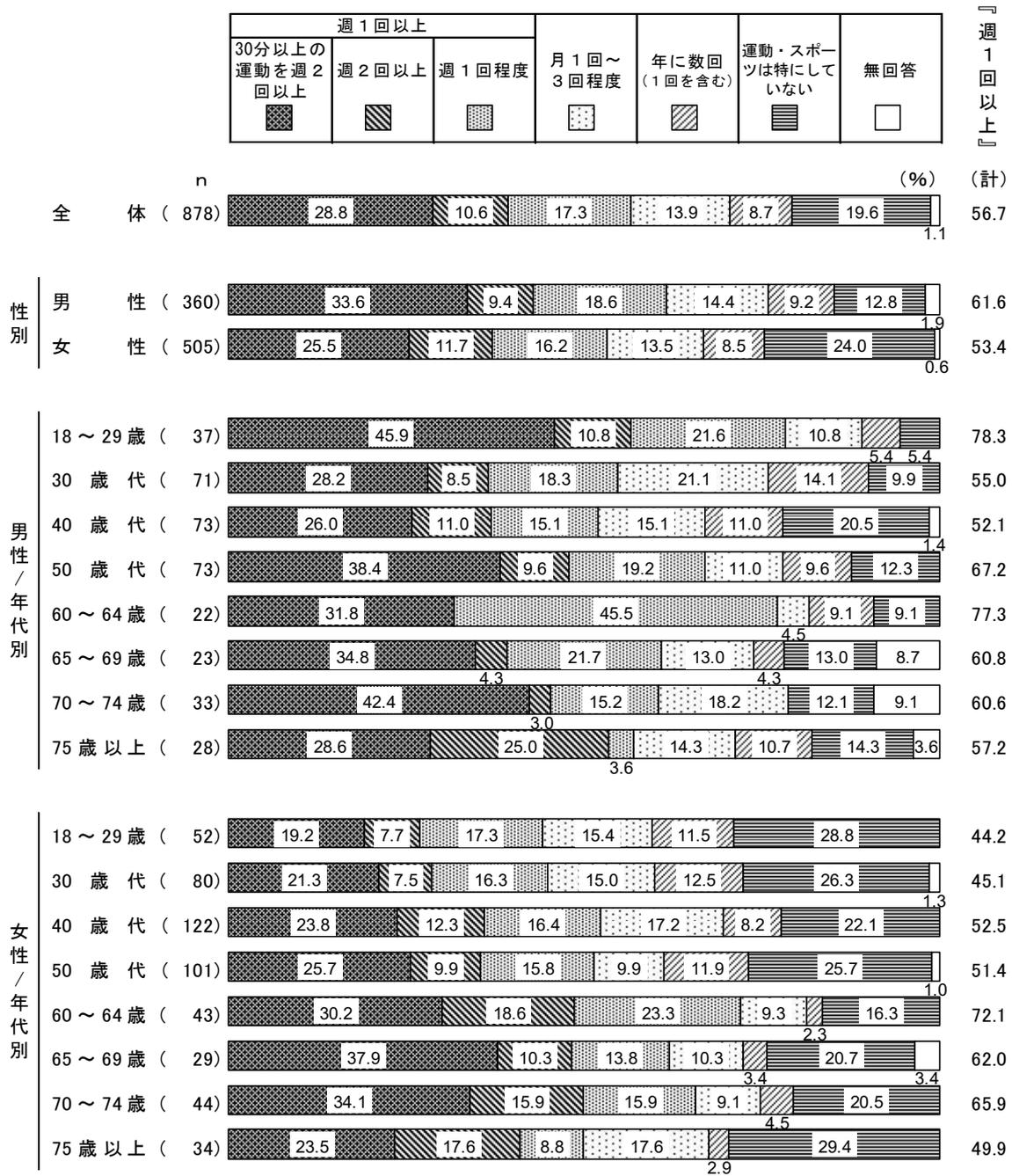


図4：区民のスポーツ実施率の内訳（出典：千代田区民世論調査／令和元年度実施）

(2) この1年間に行った運動・スポーツ

区民が、この1年間に行った運動・スポーツは、「散歩やウォーキング」が最も多く59.5%、続く「筋力トレーニング」は27.3%、前回第5位の「マラソン・ジョギング」は20.8%で第3位に、第4位は「ゴルフ」で14.7%、第5位は「水泳」が13.9%で、前回の第3位から2つ順位を下げ、その後は第6位「太極拳・ヨガ」、第7位「サイクリング」と続きます。

スポーツ庁の同様の調査（令和元年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」）では、第1位「ウォーキング」、第2位「ランニング」、第3位「階段昇降」、第4位「トレーニング」、第5位「自転車」、第6位「ゴルフ」と、第7位「体操」と続き、概ね似た結果となっていますが「水泳」や「筋力トレーニング」等、プールやジム等一定レベルの施設を要する種目が上位に入ってきていることは、千代田区の特徴と言えます。また、球技等の競技スポーツよりも、体力向上や健康維持に結びつく種目が、より多くの区民に実施されていることが分かります。

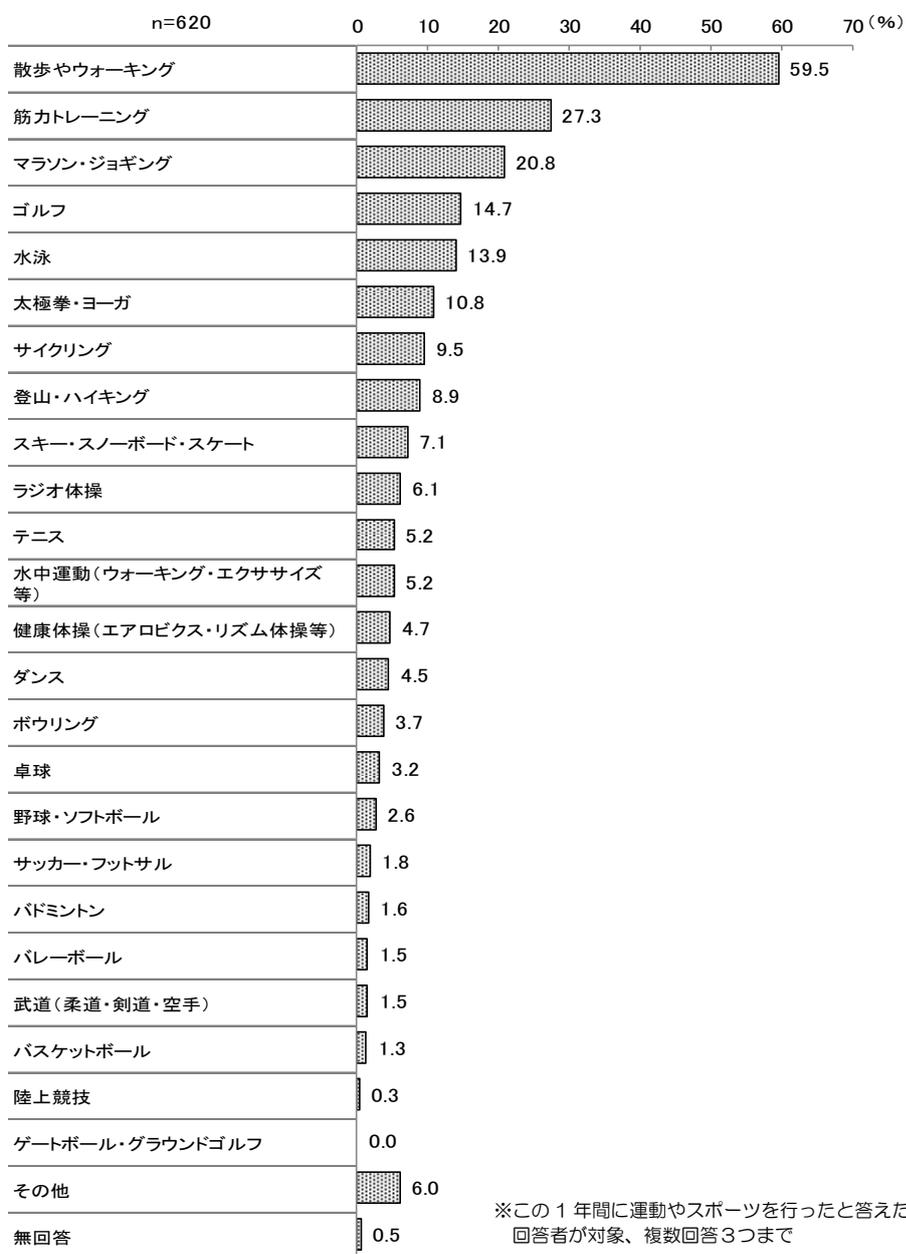


図5：この1年間に行った運動・スポーツ（出典：千代田区民世論調査／令和元年度実施）

(3) 区民がスポーツを行わない理由 << 「個別施策」 P33 ②、P42 ③、P43 ③⑥ >>

区民が、運動・スポーツをほとんど行わない（「年に数回」または「特にしていない」）理由として前回調査と比較すると「忙しくて時間がない」が56.0%（+9.2ポイント）で最も多く、続く「仕事や家事で疲れている」は54.0%（+15.4ポイント）と大きく増加しています。また、これら他の要因によってスポーツをすることができないケース加え、前回調査では回答の少なかった「運動・スポーツが好きではない」が18.5%（+8.5ポイント）、「関心がない」が14.9%（+6.0ポイント）と増えていることから、前回計画では千代田区の特性と捉えていた「運動・スポーツを好きな人、愛好家が多い地域」からは、様子が大きく変化していると考えられます。一方で「身近なところに場所や施設がない」は17.7%（-7.7ポイント）とやや解消されています。

スポーツ庁の調査（令和元年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」）でも、「仕事や家事が忙しい」が43.0%で、東京都の調査（平成30年度「都民のスポーツ活動・パラリンピックに関する世論調査」）でも「仕事や家事・育児が忙しくて時間がないから」が47.2%で、共に理由の1位となっていることから、働き盛り、子育て世代が、忙しい中でもわずかな時間で、自身の健康のために運動・スポーツできる環境を整えていく必要があります。

さらに、ニュースポーツ（グラウンドゴルフ等）の普及を図り、誰もが身体を動かす生活を定着させていく必要があります。

また、運動量に応じ、インセンティブを得られる仕組みが必要です（運動量についての参考は「資料編 資料4. 運動量等の目安」P83・84に記載）。

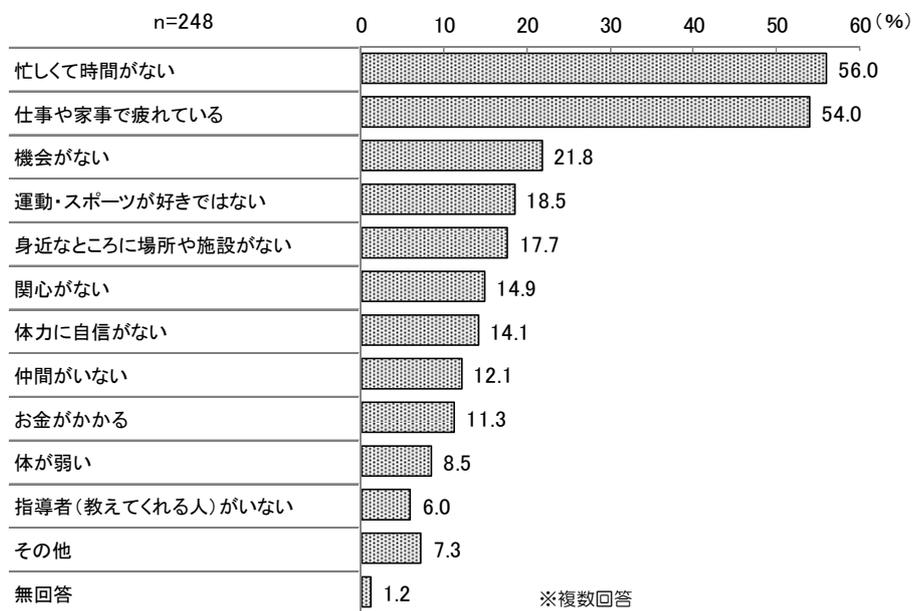


図6：区民がスポーツを行わない理由（出典：千代田区民世論調査／令和元年度実施）

(4) 今後行ってみたい運動・スポーツ

区民が、今後行ってみたい運動・スポーツは、第1位が「散歩やウォーキング」で22.0%、前回第1位だった「筋力トレーニング」は20.4%、第3位は「太極拳・ヨガ」で15.1%、第4位が「水泳」、第5位が「登山・ハイキング」と続き、前回の第2位であった「水中運動」は第6位へと順位を下げています。

ここでも、球技等の競技スポーツよりも、体力向上や健康維持に結びつく種目が、区民の関心を集めていることが分かります。

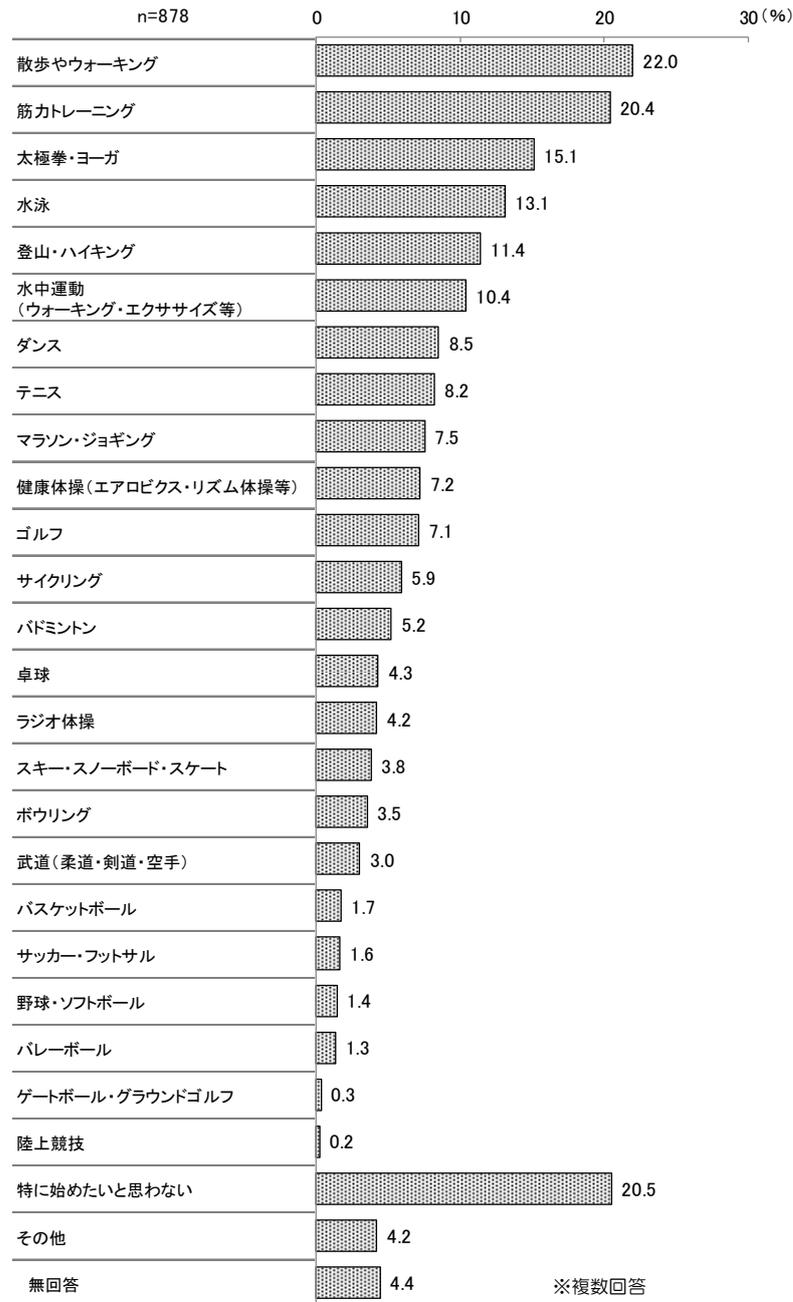


図7：今後行ってみたい運動・スポーツ（出典：千代田区民世論調査／令和元年度実施）

5-3.地域のスポーツクラブ・団体

(1) 学校における運動部活動 <<「個別施策」P38 ㉒>>

令和元年度の時点で、区立中学校及び区立中等教育学校では、バスケットボール、サッカー、陸上、バドミントン、バレーボール、剣道、水泳、野球、卓球、テニス、ダンス、ラグビーの12種目の運動部活動が行われています。

(2) 地域で行っている小・中学生のスポーツクラブ・団体 <<「個別施策」P36 ㉑、P38 ㉒>>

区立小学校8校のうち、3校においてミニバスケットボールのクラブが活動を行っています。また、千代田区少年野球連盟の登録団体として、小学の部7チーム、中学の部2チーム、計9団体が活動しています。

その他、区内小学校施設を使用して、ジュニアスイミングクラブが3クラブ（千代田小、昌平小、麴町小）、剣道団体4クラブ（麴町、万世橋、千代田小、お茶の水）が定期的に活動しています。

(3) クラブ・サークル、同好会等 <<「個別施策」P37 ㉑>>

千代田区体育協会には、27の団体が加盟しています。それぞれの団体には、クラブ・サークル、同好会等が登録されており、区民のスポーツ活動を支援しています。また、クラブ・サークル・同好会には、在住者だけでなく、多くの在勤者が登録されていて、千代田区の特徴となっています。

表 4-1：千代田区体育協会加盟団体

相撲連盟	釣友連盟	軟式野球連盟
柔道会	バドミントン協会	卓球連盟
スキー協会	陸上競技協会	ラジオ体操会連盟
狩猟連盟	剣道連盟	弓道連盟
テニス協会	ソフトテニス連盟	水泳連盟
バレーボール連盟	クレー射撃連盟	民踊連盟
アーチェリー協会	空手道連盟	バスケットボール協会
ゲートボール協会	アマチュアダンス協会	ゴルフ協会
太極拳連盟	サッカー協会	少林寺拳法協会

(4) 総合型地域スポーツクラブ <<「個別施策」P37 ㉓、P44 ㉔>>

「総合型地域スポーツクラブ」とは、地域住民が主体となって運営する、多種目、多世代、多志向のスポーツクラブのことで、国のスポーツ振興基本計画（平成12年9月 文部省（現 文部科学省）策定）では、市区町村に1か所の設置が目標として掲げられています。

前期計画の『総合型地域スポーツクラブ育成プロジェクト』では、①運営スタッフの育成、②総合型地域スポーツクラブの設立支援、③総合型地域スポーツクラブの会員確保や活動拠点確保の支援、④コミュニティスクールとの連携、⑤区と総合型地域スポーツクラブの協働の5つの施策に取り組んできました。

平成24年5月に、区内初の総合型地域スポーツクラブとしてスポーツと文化を融合した「富士見スポーツ・文化クラブ」が設立されましたが、クラブマネージャーやスタッフの育成・確保や運営資金の調達を含むプロフィットセンターへの移行等、自主運営が出来るよう検討していきます。

設立から5年以上が経過し、地域におけるクラブの周知を進めるための広報活動や新種目の追加等により、年々クラブ登録者や活動参加者が増加傾向にあります。

今後も富士見スポーツ・文化クラブが、たくさんの方々がスポーツに親しむ地域の拠点となり、地域の交流や健康維持に貢献できるよう運営の支援を継続していきます。

① 名称等

名 称：富士見スポーツ・文化クラブ

所在地：千代田区富士見1-10-3 富士見みらい館内

設立年月日：平成24年5月6日

② 会員数（令和2年3月現在）

個 人：285名（一般会員118名、子ども会員105名、シニア会員62名）

賛助会員：個人1名、8団体

③ 活動種目等

種 目	会 場	曜 日	時 間
バドミントン	体育館 全面	日・祝	9:00~12:20
ビーチボールバレー	体育館 半面	日・祝	12:30~14:20
健康マージャン	プレイルーム	日・祝	13:00~17:00
ペン習字	ランチルーム	日(第1・3)	15:00~17:00
卓球	体育館 半面	月	18:30~20:30
空手	体育館 半面	火	18:30~21:00
バスケットボール	体育館 全面	木・金	18:00~21:30
社交ダンス	交流室兼創作活動室	金	19:30~21:30

令和2年3月現在

④ 会費等

年会費及び参加費が必要です。

5-4.スポーツ施設

(1) 千代田区の区立スポーツ施設 ‹‹「個別施策」P33 ③、P35 ⑫››

千代田区のスポーツ施設としては、区内にスポーツセンター、外濠公園総合グラウンドがあります。その他に学校や介護施設との複合施設として、ちよだパークサイドプラザ他、小学校4校、いきいきプラザ一丁目では、プール等の設備があります。

スポーツ施設以外にも、26ヶ所の公園・広場等があり、中には、バスケットゴールやフットサルコート、介護予防遊具等が設置されている公園もあります。また、皇居内濠を周回する1周5kmのランニングコース等も千代田区の特徴です。

区民のスポーツをする機会を増やしていくためにも、千代田区では、スポーツ施設に限らず、公園等も含め、身近なところで身体を動かせるようなスペースの創出や整備の工夫を考える必要があります。

なお、スポーツセンターは、建設から48年が経過し、老朽化が進行しており、将来的に必要となる新スポーツセンターについては、平成31年3月策定の基本構想素案に基づき建設イメージを取り入れた構想を策定し、それを基に誰もが利用しやすいユニバーサルデザイン採用や更衣室等の配置を検討していきます。

また、江戸川河川敷少年サッカー場については、区内に広い区有地が少ないため区外にもスポーツ施設を求め、平成28年度に賃貸借契約を締結し、屋外スポーツ施設として、少年サッカーの活動場所を確保しました。

外濠公園総合グラウンドについては、貴重な屋外スポーツ施設として利用されていますが、天候によりグラウンドの状態が左右されやすいことから、区民をはじめとする利用者に、より利便性の高い施設としていくため、検討し改良していく必要があります。

千代田区のスポーツ施設

◀「個別施策」P36 ⑭▶

施設名	施設内の設備等	住所
スポーツセンター	主競技場	内神田 2-1-8
	卓球場	
	剣道場	
	柔道場	
	弓道場	
	相撲場	
	トレーニングルーム	
	多目的室	
	プール	
	ゴルフレンジ	
昌平童夢館 (コミュニティスクール)	プール	外神田 3-4-7
	体育館	
	屋上校庭	
	多目的ホール	
神田さくら館 (コミュニティスクール)	プール	神田司町 2-1-6
	体育館	
	校庭	
	多目的ホール	
麴町小学校 (コミュニティスクール)	プール	麴町 2-8
	体育館	
	校庭	
富士見みらい館 (コミュニティスクール)	プール	富士見 1-10-3
	体育館	
	スタジオ	
ちよだパークサイドプラザ	プール	神田和泉町 1
	体育館	
	多目的ホール	
いきいきプラザ一番町	プール	一番町 1-2
外濠公園総合グラウンド	軟式野球場・運動場	五番町
	テニスコート(2面)	
花小金井運動施設	軟式野球場(2面)	小平市花小金井南町 3-2-7
夢の島東少年野球場	少年軟式野球場(2面)	江東区夢の島
江戸川河川敷少年サッカー場(賃貸借)	少年サッカー場	埼玉県三郷市岩野木先
スポーツ開放校	麴町中学校体育館	
	神田一橋中学校体育館	
	旧今川中学校体育館	
	旧練成中学校体育館	
校庭開放校	区立小学校 8校	

※コミュニティスクールとは、千代田区に関わる方々のコミュニティ活動を支援するため、小学校の授業や区の事業などが行われない時間帯に区立複合施設(上記4か所)を一般に開放する事業です。(P36)

千代田区の公園・広場等

施設種別	施設名	施設内の設備等
区立都市公園 広場等	宮本公園(外神田 2-16-9)	
	芳林公園(外神田 3-5-18)	
	東郷元師記念公園(三番町 18)	介護予防遊具
	練成公園(外神田 6-11-19)	
	錦華公園(神田猿楽町 1-1-2)	
	淡路公園(神田淡路町 2-27)	
	西神田公園(西神田 2-3-11)	介護予防遊具
	神田児童公園(神田司町 2-2)	
	神田橋公園(神田錦町 1-29)	
	佐久間公園(神田佐久間町 3-21)	
	三宅坂小公園(隼町 4-3)	
	龍閑児童公園(岩本町 1-14-1)	
	常盤橋公園(大手町 2-7-2)	
	清水谷公園(紀尾井町 2-1)	
	千鳥ヶ淵公園(麴町 1-2、一番町 2)	
	九段坂公園(九段南 2-2-18)	
	富士見児童公園(富士見 1-1-16)	
	神保町愛全公園(神田神保町 2-20-3)	
	和泉公園(神田和泉町 1)	
	秋葉原公園(神田佐久間町 1-18)	
	内神田尾嶋公園(内神田 1-5-14)	
	外濠公園(五番町、富士見 2 丁目、九段北 4 丁目)	
	小川広場(神田小川町 3-6)	フットサルコート・バスケットゴール
都立公園 国民公園	北の丸公園(北の丸公園 1-1)	
	皇居外苑(皇居外苑 1-1)	
	日比谷公園(日比谷公園 1-6)	

(2) 区立のスポーツ施設の利用状況 ≪「個別施策」P34 ⑤、P35 ⑨、P36 ⑬≫

施設の利用状況を見ると、平成 29 年度から平成 30 年度で全体的に増加傾向にあることが分かります。特にプールについては、全施設で利用者が増加しておりニーズが高まっています。

スポーツセンターの利用状況として、区民利用が約 2 割、在勤や在学者の利用が 8 割で、区民以外の利用率の高さが千代田区の特性となっています。しかし、平成 29 年度と平成 30 年度の使用状況を比較すると、主競技場及びプール、多目的室、集会室は増加していますが、その他武道場等を中心に減少しているため、今後は利用率の向上が課題となっています。

また、令和元年度については、新型コロナウイルス感染症拡大に伴う利用休止により、利用者数が減少しています。今後は感染症対策等の新しい生活様式の中で、安心して利用いただける施設にしていきます。

区立スポーツ施設の利用状況

(出典：令和 2 年版千代田区事務事業概要/地域振興部・保健福祉部・子ども部)

箇所名	施設名	令和元年度	平成 30 年度	平成 29 年度
スポーツセンター	主競技場	69,316 人	74,830 人	72,115 人
	剣道場	17,263 人	16,908 人	18,564 人
	柔道場	15,051 人	15,689 人	17,053 人
	卓球場	22,653 人	23,668 人	24,169 人
	弓道場	19,801 人	20,705 人	21,329 人
	相撲場	1,456 人	1,808 人	1,854 人
	トレーニングルーム	62,483 人	66,743 人	67,674 人
	プール	52,734 人	55,289 人	48,500 人
	ゴルフレンジ	4,311 人	4,401 人	4,977 人
	多目的室	9,923 人	10,437 人	9,684 人
	集会室	13,543 人	13,223 人	12,837 人
昌平童夢館	プール	11,533 人	12,834 人	11,721 人
	体育館	487 コマ	530 コマ	540 コマ
	屋上校庭	410 コマ	467 コマ	563 コマ
	多目的ホール	445 コマ	481 コマ	494 コマ
神田さくら館	プール	7,663 人	8,608 人	7,751 人
	体育館	545 コマ	607 コマ	567 コマ
	校庭	433 コマ	559 コマ	497 コマ
	多目的ホール	468 コマ	512 コマ	468 コマ
麴町小学校	プール	17,155 人	17,946 人	16,975 人
	体育館	441 コマ	519 コマ	538 コマ
	校庭	399 コマ	432 コマ	449 コマ
富士見みらい館	プール	3,377 人	3,730 人	2,872 人
	体育館	894 コマ	937 コマ	960 コマ
	スタジオ	369 コマ	453 コマ	420 コマ
ちよだパークサイドプラザ	プール	5,861 人	6,713 人	6,267 人
	体育館	396 件	448 件	460 件
	多目的ホール	900 件	917 件	952 件
いきいきプラザ一番町	プール(個人)	18,020 人	19,121 人	17,196 人
	プール(団体)	4,320 人	5,042 人	3,920 人
外濠公園総合グラウンド	野球場	479 件	494 件	543 件
	庭球場	2,742 件	2,866 件	2,601 件
	運動場	50 件	57 件	7 件
合計	件数	4,567 件	4,782 件	4,563 件
	コマ数	4,891 コマ	5,497 コマ	5,496 コマ
	利用者数	356,463 人	377,695 人	365,458 人

(3) 公共スポーツ施設や生涯スポーツ振興策への要望

公共スポーツ施設（スポーツセンター等）の運営や、生涯スポーツ振興策について、千代田区に何を望むか聞いたところ、「施設の利用時間の拡大（早朝・夜間）」が35.9%、「快適な施設（空調・清掃・バリアフリー等）の維持・管理」が35.2%と、それぞれ3割台半ばで高くなっています。

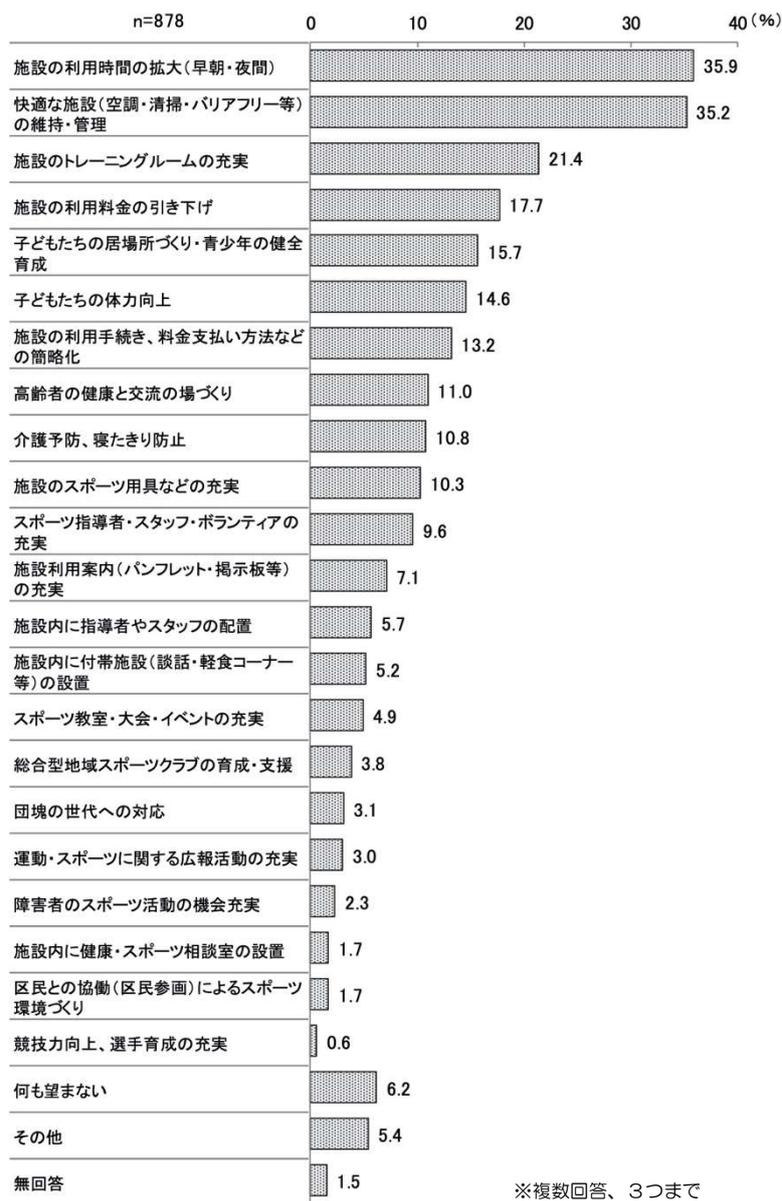


図8：公共スポーツ施設や生涯スポーツ振興策への要望（出典：千代田区民世論調査/令和元年度実施）

« 「数値目標2」 P5 「個別施策」 P34 ⑦～⑧、P38 ⑲～⑳、P39 ㉓～㉔、P40 ㉕～㉖、P41 ㉙～㉚、P42 ㉛・㉜～㉝ »

(4) スポーツ施設の数

千代田区立のスポーツ施設 1 施設あたりの人口は、1,856 人となっています。全国平均は 1,997 人、東京都の平均は 4,422 人なので、千代田区は全国や東京都よりも、施設数に対する人口が少ない（人口に対して施設数が多い）こととなります。

区立のスポーツ施設数と人口
 (出典: 施設数/平成 30 年社会教育調査、人口/平成 30 年 1 月 1 日現在)

	施設数	人口	1 施設当たりの人口
千代田区	33	61,269	1,856
全国	63,378	126,591,889	1,997
東京都	3,110	13,754,059	4,422

*施設数は、上記調査に基づき、個別施設（例：体育館、トレーニング室等）の数
 *人口は、平成 30 年住民基本台帳

(5) 中学校等のスポーツ開放 <<「個別施策」P36 ⑭ ⑮>>

平成 17 年度の学校再編で、中学校が 5 校から 3 校になりましたが、閉校となった 2 施設でも引き続きスポーツ開放を実施しています。平成 18 年度には、九段中学校の閉校にともなって実施校が減りましたが、4 つの施設においてスポーツ開放を実施しています。令和元年度には、合計で 5,696 人の利用があり、そのうち、83.0%にあたる 4,731 人が在勤者となっています。今後も身近な場所で運動・スポーツができるように学校スポーツ施設（コミュニティスクールを含む）の地域への開放を進めます。

中学校等のスポーツ開放の状況
 (出典: 令和 2 年版千代田区事務事業概要/地域振興部)

		令和元年度 (4 施設)	平成 30 年度 (4 施設)	平成 29 年度 (4 施設)
実施日数		285	329	304
利用者数	在住者	965	1,018	901
	在勤者	4,731	5,363	5,370
	合計	5,696	6,381	6,271

5-5.スポーツ指導者

(1) スポーツ推進委員 <<「個別施策」P37 ⑰>>

平成 23 年に制定されたスポーツ基本法では、これまでの「体育指導委員」が果たしてきた「スポーツの実技指導」「スポーツに関する指導及び助言」に加えて、「地域スポーツ推進のための連絡調整」すなわち企画や運営を行うコーディネーターとして新たな役割が追加され、名称も「スポーツ推進委員」に変更されました。

千代田区では、27 名のスポーツ推進委員が、区民のスポーツ活動を支えています。スポーツ推進委員は、誰もが身近なところでスポーツが楽しめるよう、技術の向上や場所の確保、クラブの育成方法等について知識が豊富な指導者で、区民体育大会や総合型地域スポーツクラブへの協力、各スポーツ大会の実施、ニュースポーツ（ドッチビー、ビーチボールバレー、グラウンドゴルフ）等の普及に活動しています。

(2) 区民が求めるスポーツ指導者 <<「個別施策」P37 ⑯・⑱>>

区民が必要だと考えるスポーツ指導者として多くあげられたのは、「スポーツの楽しみ方やスポーツへの興味・関心が湧くような指導ができる人」61.0%（+5.2 ポイント）で最も多く、第 3 位の「指導に関する資格を持っている人」23.6%（+3.4 ポイント）、第 4 位の「競技力向上のための技術指導ができる人」13.4%（+3.8 ポイント）も、前回調査から数値を伸ばしています。

これまでスポーツをしてこなかった人や初心者をも、楽しくスポーツへ導くことのできる人材とともに、指導資格を有し、競技力向上のための技術指導のできる、高い能力を持った指導者のニーズも高まっています。

これらに対応するため、スポーツ指導者と指導者を求める方とのマッチングが必要です。

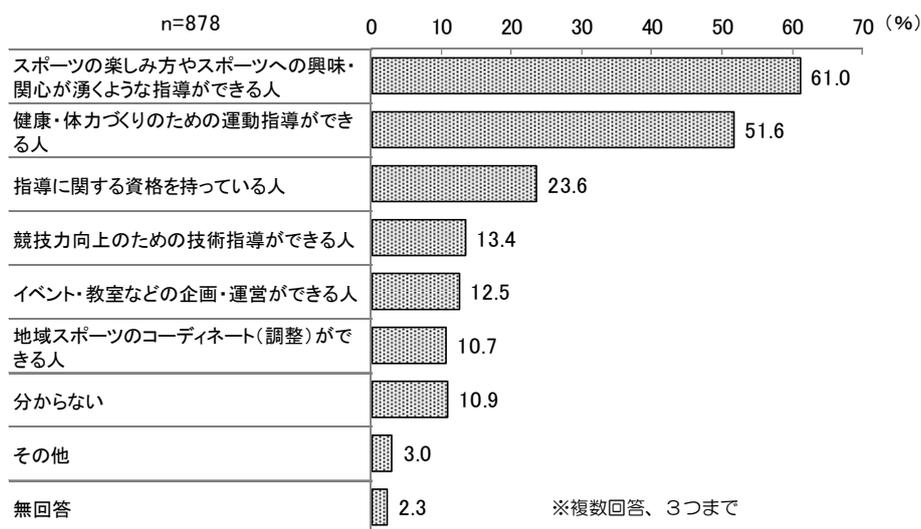


図 9：区民が求めるスポーツ指導者（出典：千代田区民世論調査/令和元年度実施）

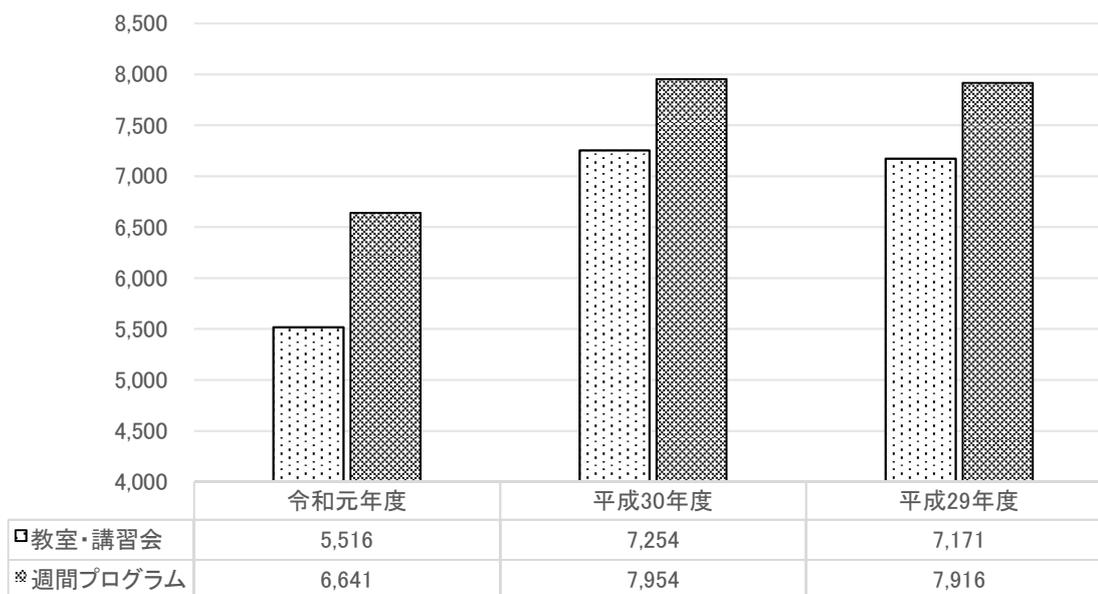
<<「個別施策」P45 ⑳>>

5-6.スポーツに関するイベント

(1) 教室・講習会 <<「個別施策」P34 ④・⑥>>

千代田区では、区民（在住・在勤）参加型の事業として、球技、武道、水泳、スキー等の教室・講習会を開催しています。また、日常的な運動・スポーツの機会としては、スポーツセンターで、「週間プログラム」（健康づくりの体操等）を展開しています。参加者数は、合計で延べ1万人を超えています。

今後は、より気軽に教室や講習会に参加できるよう、短時間のメニューを取り入れる等、更なる工夫が必要です。



※人数は延数

図 10：講習会等への参加数
(出典: 令和2年版千代田区事務事業概要/地域振興部)

(2) スポーツ大会・競技会等 <<「個別施策」P35 ⑪、P44 ⑳>>

千代田区では、区主催でスポーツ推進委員協議会が主管の区民スポーツ大会の開催や区体育協会及び区体育協会加盟団体による、様々な競技大会を開催しています。

区民スポーツ大会は、在住者を対象に、地域の交流・親睦を主な目的とした大会で、令和元年度には、ソフトボール、ファミリーバレーボール、ボウリング、ニュースポーツ（グラウンドゴルフ）等が開催されました。

(3) 区民体育大会 <<「個別施策」P44 ㉞>>

千代田区では、区民体育大会を外濠公園総合グラウンドで例年開催しています。区民体育大会は、8つの各連合町会、体育協会、スポーツ推進委員等により構成された実施委員会が運営しています。

平成24年度の区民体育大会は、第50回の節目となりました。スポーツ祭東京2013のマスコットキャラクター「ゆりーと」と民踊連盟による「ゆりーと音頭」や浅草サンバカーニバルに参加したチームによるサンバの披露等、節目を飾る華やかな大会となりました。

また、平成29年度から令和元年度まで3年連続で雨天により中止となり、開催日、会場や運営方法の見直しが課題となっています。

(4) 障害者スポーツ体験会（パラスポーツちよだ） <<「数値目標3」P5、「個別施策」P40 ㉞>>

千代田区では、障害者スポーツ（パラスポーツ）の体験を通じて、障害者への理解を深めるとともに、東京2020パラリンピック競技大会への関心向上を図るため、平成30年度から障害者スポーツ体験会を実施しています。

令和元年度実施の「Let's Play! パラスポーツちよだ2019～パラスポーツをやってみよう!～」では、車いすバスケットボール、5人制サッカー（ブラインドサッカー）、ボッチャ、パワーリフティング、競技用義足着用の5種類の体験を実施し、323名の参加がありました。

大会後も障害者理解と障害者スポーツ（パラスポーツ）の普及啓発のため、本事業を継続していきます。



車椅子バスケット



ブラインドサッカー



ボッチャ

5-7. 区民がスポーツに期待すること

運動・スポーツが地域にもたらす効果として、区民が特に期待することは、前回調査から順位に変化はないものの、第1位の「地域住民の健康・体力づくり」が61.6%（+23.6ポイント）と大きく数字を伸ばしており、今後の取組みとして特に強化していく必要があります。その後は、第2位「高齢者の生きがいづくり」36.2%（-0.1ポイント）、第3位「余暇時間の有効活用」が33.8%（-0.9ポイント）、第4位の「地域コミュニティの形成」が27.7%（-0.5ポイント）、第5位「世代間の交流」16.9%（-3.3ポイント）、第6位「親子や家族の交流」14.2%（-2.6ポイント）といずれも数値を下げるなか、第7位の「青少年の健全育成」は14.1%（+1.7ポイント）であり、「地域住民の健康・体力づくり」と合わせて、その推進をしていく必要があります。

なお、生涯学習・スポーツ交流機能を備えた「スポーツセンター」や「富士見スポーツ・文化クラブ」、「コミュニティスクール」などを「文化とスポーツの融合」を図る総合型施設として運営し、区民の潤いある生活に役立てるよう様々な個別施策に取り組んでいます。

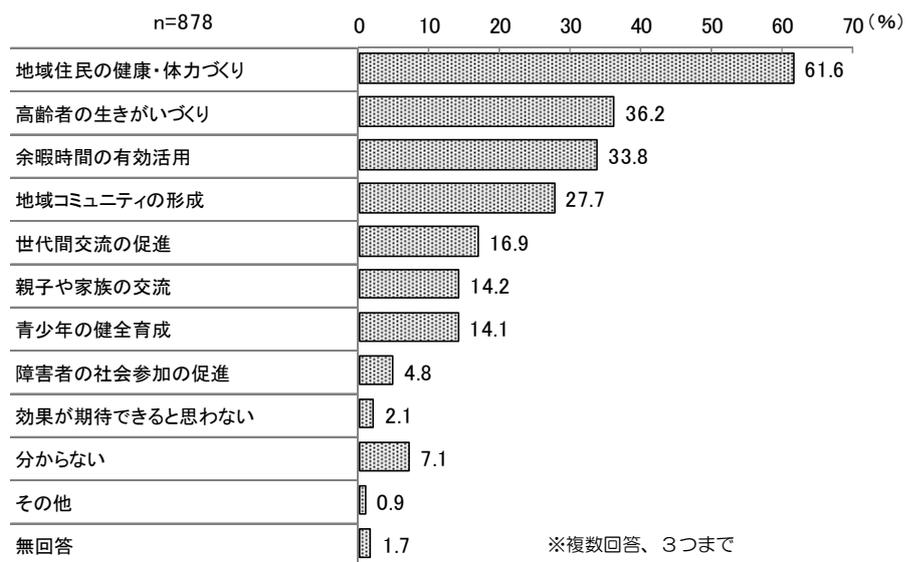


図 11：区民のスポーツに対する期待（出典：千代田区民世論調査/令和元年実施）

《P2 基本目標1、基本目標3、基本目標5》

6-施策体系と個別施策



6-1. 施策体系

基本理念・基本目標を具体化するために、以下の施策を推進していきます。

基本方針	分野	施策	分類	重点※	所管
1 家で・ゆるく 「楽々スポーツ」を推進し、体を動かす習慣を区民に定着させます。		① 身体を動かす生活の定着支援	新規	①★	生涯学習・スポーツ課
		② 苦手な人も楽しめる「ゆるスポ」の普及	新規	①	生涯学習・スポーツ課
		③ 公園・広場のスポーツ機能の確保	継続		道路公園課・子育て推進課
		④ スポーツ教室・週間プログラムの実施	拡大		生涯学習・スポーツ課
		⑤ スポーツ施設の区民利用の促進	継続		生涯学習・スポーツ課
		⑥ 講座・講習会バウチャー制度の実施	継続		生涯学習・スポーツ課
		⑦ 幼児・児童・生徒のための教室の実施	継続		生涯学習・スポーツ課
		⑧ 健康教育の実施（食育出前講座等）	継続		健康推進課
2 競技 区民の運動能力を「のびスポーツ」を推進します。	環境	⑨ 新スポーツセンターの整備	新規	②	生涯学習・スポーツ課
		⑩ 大学・私立学校・民間企業との連携強化	拡大		生涯学習・スポーツ課
		⑪ スポーツ団体との共催事業の実施	継続		生涯学習・スポーツ課
		⑫ 屋外スポーツの活動支援	継続		生涯学習・スポーツ課
		⑬ 指定管理者によるスポーツセンター運営の充実	継続		生涯学習・スポーツ課
	人材	⑭ コミュニティスクールの推進	継続		生涯学習・スポーツ課
		⑮ 学校スポーツ施設の地域への開放	継続		学務課 子ども施設課 生涯学習・スポーツ課
		⑯ スポーツ指導者人材バンク制度の充実	拡大	②	生涯学習・スポーツ課
		⑰ スポーツ推進委員の育成・支援	継続		生涯学習・スポーツ課
		⑱ スポーツ指導員の設置	継続		生涯学習・スポーツ課
	⑲ スポーツ団体の支援	継続		生涯学習・スポーツ課	
	⑳ 地域のスポーツクラブ・区民自主サークル団体等との連携	継続		生涯学習・スポーツ課	
3 誰でも 年齢も障害も飛び越えた「しょうがいスポーツ」を応援します。	子ども	㉑ 子どもの体力向上を図る「運動遊び」の普及	新規	③	子育て推進課 生涯学習・スポーツ課
		㉒ 子どもの居場所づくりへの支援	継続		児童・家庭支援センター
		㉓ 児童センター・児童館でのスポーツ活動の実施	継続		児童・家庭支援センター
		㉔ 区立小中学校の部活動の推進	継続		指導課
	障害者	㉕ 「ユニバーサルスポーツ」の普及	新規	③★	生涯学習・スポーツ課
		㉖ 障害者のスポーツのしやすさの向上	拡大		生涯学習・スポーツ課
		㉗ 心身障害者水泳教室の実施	継続		生涯学習・スポーツ課
		㉘ 日曜青年教室の実施	継続		生涯学習・スポーツ課
	高齢者	㉙ 高齢者のための運動プログラムの実施	拡大		在宅支援課
		㉚ 生活機能低下防止事業の実施	継続		在宅支援課
㉛ 高齢者活動センターでのスポーツ活動の実施		継続		高齢者活動センター（在宅支援課）	

基本方針	分野	施策	分類	重点※	所管
4 情報・IT化 ITや新技術を積極的に取り入れて、「eスポーツ」を推進します。		③② 情報発信の充実 (IT化・双方向化・eスポーツの推進・民間活力の導入等)	拡大	④	生涯学習・スポーツ課
		③③ 千代田スポーツウォレットの検討	新規		生涯学習・スポーツ課
		③④ スポーツ施設や活動に関する総合情報ガイドブックの発行	継続		生涯学習・スポーツ課
		③⑤ スポーツ・レクリエーション活動に関する情報誌の発行	継続		生涯学習・スポーツ課
		③⑥ ちよだ健康ポイント制度の実施	新規		地域保健課
5 まちづくり スポーツを中心に人が集い賑わいを生む、「スポーツのまち」を目指します。		③⑦ スポーツ資源を活かした地域活動の推進	新規	⑤	生涯学習・スポーツ課
		③⑧ 総合型地域スポーツクラブの支援等	拡大		生涯学習・スポーツ課
		③⑨ 区民スポーツ大会を活用した地域の活性化	継続		生涯学習・スポーツ課
		④⑩ 健康づくり推進員の設置	継続		地域保健課

※①～⑤は重点プロジェクトとの対応、★印は大会レガシー継承に係る施策

6-2. 個別施策

1 家で・ゆるく

基本目標1：「楽々スポーツ」を推進し、体を動かす習慣を区民に定着させます。

	施策と内容	令和元年度実績	今後の計画（取組みの方向性）	所管	分類
①	身体を動かす生活の定着支援 アスリートの活躍や身体の高さ、スポーツの感動と興奮、東京2020大会で高まったスポーツへの「スポーツする」へと結びつけます。 <関連データ等 P12、4-5（3）>	-	東京2020大会のレガシーとして、大会関連イベントについて、日常生活における運動量を可視化、（仮称）「ゆるいスポーツ（ゆるスポ）」の実施等、スポーツを身近に感じ、手軽に楽しんでもらえる機会を提供します。	生涯学習・スポーツ課	新規 ① ★
②	苦手な人も楽しめる「ゆるスポ」の普及 これまでスポーツが苦手だと感じている人もスポーツしてみたいくなるような、負荷が少なく娯楽性の強いスポーツ、通勤・通学、家事や買い物等日常生活の中での身体を動かすことまで含んだ、「ゆるいスポーツ（ゆるスポ）」を普及します。 <関連データ等 P16、5-2（3）>	-	（仮称）「ゆるスポ講座」を開催します。	生涯学習・スポーツ課	新規 ①
③	公園・広場のスポーツ機能の確保 現在、区内の公園や広場には、フットサルコート、バスケットゴール、介護予防遊具等を設置し、身近なところで身体を動かせる場所や空間を確保しています。また、次世代育成支援の観点から、子どもが「いつでも」「気軽に」「自由な発想で」「のびのびと」遊べる環境を整備するため、子どもの遊び場を確保するための取組みを行っています。 <関連データ等 P20、5-4（1）>	<ul style="list-style-type: none"> ●子どもの遊び場確保の取組みとして、子どもの遊び場推進会議を1回開催 ●子どもの遊び場事業の実施回数・参加者数 ・外濠公園総合グラウンド：42回、507人 ・和泉公園（木曜実施分）：41回、673人 ・和泉公園（土曜実施分）：37回、942人 ・東郷元帥記念公園：休止中 ・小川広場フットサルコート：37回、524人 ・旧今川中学校：35回、472人 ・芳林公園：39回、455人 ・旧永田町小学校：39回、355人 ・ふじみこどもひろば：119回、3,198人（10時・16時半時点の参加人数を合計） ・くだんしたこどもひろば：352回、9,759人（10時半・16時半時点の参加人数を合計） 	区内8小学校の各学区で子どもの遊び場事業を実施していきます。	子育て推進課 道路公園課	継続

	施策と内容	令和元年度実績	今後の計画（取組みの方向性）	所管	分類
④	スポーツ教室・週間プログラムの実施 これから運動やスポーツを始めたい人、親子で運動したい人等、区民のニーズに対応するため、多様なプログラムを用意します。また、民間機関との連携により、これまでにない魅力的なプログラムを検討します。 <関連データ等 P27、5-6（1）>	<ul style="list-style-type: none"> ●スポーツセンター実施事業 ・教室：28種、68回実施 参加者：延べ5,516人 ・週間プログラム：9種 参加者：延べ6,641人 	参加率の低い教室やプログラムは、周知方法や区民のニーズに対応したプログラムを検討し、参加率向上に努めます。また、これからスポーツを始めたい区民が、気軽に参加できる体験会等を実施します。	生涯学習・スポーツ課	拡大
⑤	スポーツ施設の区民利用の促進 指定管理者制度により民間活力を活用し、効果的な公共スポーツ施設運営を行います。 <関連データ等 P23、5-4（2）>	<ul style="list-style-type: none"> ●区民無料開放日の入場者数：1,405人（在住） ●小中学生夏休み無料開放の入場者数：34人 <ul style="list-style-type: none"> ・プール 9人 ・競技場25人 	区民無料開放日及び夏休みの小中学生無料開放のさらなる周知を促進します。	生涯学習・スポーツ課	継続
⑥	講座・講習会パウチャー制度の実施 区民が民間機関で講座や講習会を受講する際に、区が費用の一部を助成する講座・講習会パウチャー制度を引き続き実施するとともに、その推進を図ります。 <関連データ等 P27、5-6（1）>	<ul style="list-style-type: none"> ●6大学・29民間機関で講座を提供 ・助成金件数：496件 ・助成金総額：5,100,000円 	継続して実施するとともに、参加者及び講座の拡充に努めます。	生涯学習・スポーツ課	継続
⑦	幼児・児童・生徒のための教室の実施 運動・スポーツを行っていない子ども、苦手な子どもでも参加できるように、多様な種目を用意し、子どもを対象とした教室を実施します。 <関連データ等 P24 図8>	<ul style="list-style-type: none"> ●スポーツセンター実施事業 ・子ども対象教室：11種 25回実施 参加者数：延べ1,845人 ・親子対象教室：2種 6回実施 参加者数：1,809人 	運動・スポーツに対して苦手意識を持つ子どもが、より楽しめるように内容を充実させます。 また、親子のスキップを増やす講座の拡充を進めます。	生涯学習・スポーツ課	継続
⑧	健康教育の実施（食育出前講座等） 食育ネットワークを活用し、食に関する出前講座を実施します。受講者のニーズにより、からだと栄養やスポーツ栄養に関する講座も行います。 また、生活習慣病予防相談では、血管年齢測定その他、個別に健康相談、栄養相談、健康運動指導士による運動相談を実施します。 <関連データ等 P12、4-5（2） P24 図8 >	<ul style="list-style-type: none"> ●食育出前講座 ・開催回数：18回 ・参加者数：延べ715人 ●生活習慣病予防相談 ・開催回数：11回 ・参加者数：75人 	ちよだ食育ネットワークを活用して、栄養と食に関する内容を中心とした食育出前講座を引き続き実施し、更なる講座内容の充実と事業周知に努めます。 また、生活習慣病予防相談については、他の事業と同時実施する等、利用者の利便性を高めます。	健康推進課	継続

2 競技

基本目標2：区民の運動能力を、「のびすスポーツ」を推進します。

環境

	施策と内容	令和元年度実績	今後の計画（取組みの方向性）	主な所管	重点PJ
⑨	新スポーツセンターの整備 千代田区では、障害のあるなしにかかわらず、子どもから高齢者まで幅広い区民が気軽に楽しみ、交流を図りながら一緒にスポーツを楽しみ、生涯を通じた健康づくりに取り組める新スポーツセンターの整備を進めています。 <関連データ等 P23、5-4（2）>	<ul style="list-style-type: none"> ●平成30年度、新スポーツセンター基本構想検討会を行い、「千代田区新スポーツセンター基本構想（素案）」を策定 	新スポーツセンター基本構想の策定及び整備に向けて調査・検討を行います。 基本構想（素案）を基に要求水準を試算し、誰もが利用しやすいユニバーサルデザイン採用や更衣室等の配置を検討します。	生涯学習・スポーツ課	新規②
⑩	大学・私立学校・民間企業との連携強化 大学や私立学校のスポーツ施設の区民開放やスポーツに関する大学公開講座の実施について働きかけていきます。また、企業が所有するビル等の公開空地や郊外施設の有効活用について検討していきます。 <関連データ等 P11、4-4>	-	令和元年度より都の「TOKYO スポーツ施設サポーターズ事業」として、新たに専修大学・上智大学の一部施設の貸出を開始しています。 また、大学や私立学校、民間企業で所有している体育施設の一部借用等、有効活用できるよう今後も交渉します。	生涯学習・スポーツ課	拡大
⑪	スポーツ団体との共催事業の実施 千代田区体育協会と連携し、各種スポーツ大会や講習会等を開催します。また、スポーツ推進委員協議会との連携のもと、様々な種目の区民スポーツ大会を開催します。 <関連データ等 P27、5-6（2）>	<ul style="list-style-type: none"> ●千代田区体育協会との連携事業の実施 ・スポーツ大会：30行事 ・野外活動：3行事 ・体育講習会：16行事 ●区民スポーツ大会5種目を実施 参加者数：340人 	各団体の自主性を重んじながら、幅広い事業展開ができるよう、体育協会へ経費等の運営補助を今後も続けていきます。 区民スポーツ大会ではニーズを的確に把握するとともに、種目や内容を検討し、参加人数の増加につなげます。	生涯学習・スポーツ課	継続
⑫	屋外スポーツの活動支援 区民が利用できる範囲内の屋外スポーツ施設や遊休地等の調査を行い、賃借や補助等様々な方法を検討し、区民の屋外スポーツの場を確保します。 <関連データ等 P20、5-4（1）>	<ul style="list-style-type: none"> ●埼玉県三郷市にあるグラウンドの賃貸借契約を締結（平成28年10月～）、平成29年度からは日曜日に加え、祝日も利用可能とし、グラウンドも中学生が利用できるよう拡張 ・利用数：186件 ・利用の補助金申請数：1件 ・補助金交付総額：100,000円 	屋外スポーツ施設利用助成制度について、利用実績が少ないことから、令和2年度以降の制度見直しを検討していきます。	生涯学習・スポーツ課	継続

	施策と内容	令和元年度実績	今後の計画（取組みの方向性）	所管	分類
⑬	指定管理者によるスポーツセンター運営の充実 <p>指定管理者制度により民間活力を活用し、効果的・効率的な公共スポーツ施設運営を行います。</p> <p><関連データ等 P23、5-4（2）></p>	<ul style="list-style-type: none"> ●指定管理者と月1回の連絡調整会議を行い、効果的・効率的な施設運営を実施 ・スポーツセンター利用者数：289,061人 	<p>会員制クラブ「すぼすたちよだクラブ」の会員数増大を図るため、継続して講座内容を検証するとともに充実させ、各事業の周知を促進します。</p> <p>また、利用率の低い平日の午前・午後、及び集会室等の利用促進に努めるとともに、利用形態の改善に努めます。</p>	生涯学習・スポーツ課	継続
⑭	コミュニティスクールの推進 <p>学校を地域の人々の文化学習・スポーツ等の生涯学習や地域コミュニティの拠点として位置づけ、家庭・地域・学校が一体となって、地域ぐるみの学習活動を推進することをコミュニティスクールの理念としています。この取組みを一層推進することで、生涯学習として地域に根ざした区民のスポーツ活動を促進します。</p> <p>コミュニティスクール運営委員会と連携を図り、生涯学習の一環として、地域でのスポーツ活動の活性化を図ります。</p> <p><関連データ等 P21 ></p>	<ul style="list-style-type: none"> ●昌平童夢館・神田さくら館・麹町小学校・富士見みらい館の4施設において、校庭・体育館・プールの地域開放事業を実施 ●コミュニティスクール運営委員会を昌平童夢館で5回、神田さくら館で3回実施 ●地域の主体的な活動ができるよう区も運営委員会に参画し、必要な施設運営や昌平童夢館の地域開放事業、消耗品調達等を支援 ●神田さくら館コミュニティスクール企画運営委員会との共催実施 ・夏休み親子プールまつり参加者数：156人 ・神田さくら館コミュニティスクール交流祭参加者数：120人 	<p>利用方法や禁止事項等を整理し、より良い環境づくりと利便性の向上を、コミュニティスクール運営委員会とともに取組みます。</p> <p>また、継続してコミュニティスクール運営委員会との連携を強化しつつ、地域のスポーツ活動の活性化を図ります。</p> <p>さらに、その他の学校施設の地域への開放と連携を図る方策を検討していきます。</p>	生涯学習・スポーツ課	継続
⑮	学校スポーツ施設の地域への開放 <p>小学校の校庭開放と中学校等の体育館開放を引き続き実施し、区民の身近なスポーツ施設として維持します。また、総合型地域スポーツクラブの活動拠点となるよう、整備の必要性についての検討を行います。</p> <p><関連データ等 P18、5-3（2） P25、5-4（5）></p>	<ul style="list-style-type: none"> ●学校開放の実施 ・小学校開放：208日参加者数：8,631人 ・中学校開放：329日参加者数：6,381人 ・コミュニティスクールを除く体育館等の施設開放利用件数(体育館、校庭)：1,805件 	<p>学校教育に支障が出ない範囲で、学校や指導者と連携を取りながら、利用者の体力向上と保持・増進を図ります。</p>	学務課、子ども施設課 生涯学習・スポーツ課	継続

	施策と内容	令和元年度実績	今後の計画（取組みの方向性）	所管	分類
⑩	<p>スポーツ指導者人材バンク制度の充実</p> <p>卓越した経験や能力をもつ人々を登録・紹介する「人材バンク」制度のうち、スポーツ指導者の人材バンクを充実し、スポーツの指導を行いたい人と、指導者を求めている団体等の結びつけを推進します。地域のスポーツ人材を効果的に活用することで、地域でのスポーツ活動の活性化を図ります。</p> <p><関連データ等 P26、5-5（2）></p>	<ul style="list-style-type: none"> ●区ホームページで人材バンク情報を周知 ●登録者は72人 	<p>継続して区広報紙やホームページで周知するとともに、各種スポーツ団体や区の事業において周知し、登録者の増員を図ります。</p> <p>また、「人材バンク」登録者がさらに活用されるよう結び付け（マッチング）を推進します。</p>	生涯学習・スポーツ課	拡大②
⑪	<p>スポーツ推進委員の育成・支援</p> <p>スポーツ推進委員の育成と支援を行います。スポーツ推進委員は、スポーツの実技指導だけではなく、総合型地域スポーツクラブの支援やイベントの開催等、様々な方面から区民のスポーツ振興を支えます。</p> <p><関連データ等 P26、5-5（1）></p>	<ul style="list-style-type: none"> ●全国スポーツ推進委員研究協議会、関東スポーツ推進委員研究大会、千代田区スポーツ推進委員宿泊研究会に参加 ●令和元年3月31日時点で27名が登録 	<p>更なる研修会・研究会の開催案内を周知し、自己のスキルアップや資格取得の支援を促進します。</p>	生涯学習・スポーツ課	継続
⑫	<p>スポーツ指導員の設置</p> <p>区民の体力向上及び健康増進を図るための「スポーツ指導員」を、スポーツセンターに設置し、区民の運動・スポーツ活動を引き続き支援します。また、スポーツセンター指定管理者と連携し、スポーツ指導員による体力向上のための事業の充実を図ります。</p> <p><関連データ等 P26、5-5（2）></p>	<ul style="list-style-type: none"> ●教室等の実施 ●週間プログラム：9種 ●水泳・アクア教室：7種 ●その他教室：21種 	<p>指導員とともに参加人数の少ない教室について、実施時間帯や内容を検証し、参加しやすい教室を開催するよう努めます。</p>	生涯学習・スポーツ課	継続
⑬	<p>スポーツ団体の支援</p> <p>千代田区体育協会、スポーツ推進委員協議会等、スポーツ関連団体の支援を行います。</p> <p><関連データ等 P18、5-3（3）></p>	<ul style="list-style-type: none"> ●スポーツセンター等の区内施設を活動場所として確保する等、スポーツ関連団体が利用しやすい環境を整備 	<p>継続して活動場所の確保や運営経費の支援を行い、区と関連団体で協力してスポーツの普及を図ります。</p>	生涯学習・スポーツ課	継続
⑭	<p>地域スポーツクラブ・区民自主サークル団体等との連携</p> <p>講座、講習会、教室等の開催に際して、地域のスポーツクラブや区民自主サークル団体等との連携を図り、競技人口の増加を目指します。</p> <p><関連データ等 P19、5-3（4）></p>	<ul style="list-style-type: none"> ●「富士見スポーツ・文化クラブ」と連携を図り、体験イベントの実施 ●第1回体験イベント：5種目、参加者109人 ●第2回体験イベント：6種目、参加者127人 	<p>継続して体験イベントを開催し、各種目の競技人口の増加につなげていきます。</p>	生涯学習・スポーツ課	継続

3 誰でも

基本目標3：年齢も障害も飛び越えた、「しょうがいスポーツ」を応援します。

子ども

	施策と内容	令和元年度実績	今後の計画（取組みの方向性）	所管	分類
⑳	<p>子どもの体力向上を図る「運動遊び」の普及</p> <p>運動する子どもとそうでない子どもの二極化や体力の低下傾向が続く中、文部科学省は平成 20 年の新しい小学校学習指導要領（体育科）に「多様な動きをつくる運動（遊び）」を導入しました。遊びの要素をふんだんに取り入れた「運動遊び」の普及により、競技スポーツや体育が苦手な子どもたちにも、からだを動かすことそのものに魅力を感じてもらい、やる気を引き出します。</p> <p><関連データ等 P12、4-5（2） P12、4-5（4） P24、図8 ></p>	<ul style="list-style-type: none"> ●子どもの遊び場事業の実施回数・参加者数 ・外濠公園総合グラウンド：42 回、507 人 ・和泉公園（木曜実施分）：41 回、673 人 ・和泉公園（土曜実施分）：37 回、942 人 ・東郷元帥記念公園：休止中 ・小川広場フットサルコート：37 回、524 人 ・旧今川中学校：35 回、472 人 ・芳林公園：39 回、455 人 ・旧永田町小学校：39 回、355 人 ・ふじみこどもひろば：119 回、3,198 人（10 時・16 時半時点の参加人数を合計） ・くだんしたこどもひろば：352 回、9,759 人（10 時半・16 時半時点の参加人数を合計） 	<p>公園や区の施設等でブレイリーダーが道具の貸出や遊びのお手伝いをする「子どもの遊び場事業」を推進し、「運動遊び」の普及を図ります。</p> <p>また、「こどもひろば」の開放により、身体を動かす機会を与えます。</p>	生涯学習・スポーツ課	新規 ③
㉑	<p>子どもの居場所づくりへの支援</p> <p>教育委員会や学校、地域、家庭の連携のもと、小学校の放課後に学校のスポーツ施設等を活用し、運動やスポーツ活動を通じた子どもの居場所づくりを推進し、「放課後子どもプラン」の実現を支援していきます。</p> <p><関連データ等 P24、図8 ></p>	<ul style="list-style-type: none"> ●放課後子ども教室（遊び）：区立8小学校で1,406 日実施、参加者数 85,299 人 ●放課後子ども教室（体験）の実施： <ul style="list-style-type: none"> ・ドッチビーを6校で合計72 回実施、参加者数：延べ1,845 人 ・ミニバスケットボールを1校で55 回実施、参加者数：延べ1,086 人 ・初級スイミングを1校で12 回実施、参加者数：延べ199 人 ・一輪車を1校で9 回実施、参加者数：延べ383 人 	<p>引き続き学校と連携して、放課後の安心、安全な居場所を確保するとともに、児童の体力向上の推進のため、実施日数及び参加者数の増加を図ります。</p> <p>放課後子ども教室（遊び）は、夏休み期間中のプール授業を含む放課後に実施します。千代田小・九段小・お茶の水小・麴町小については、夏休み期間中の実施を継続します。</p> <p>放課後子ども教室（体験）は、各校の実情に応じて、児童の体力向上に適したプログラムを実施します。</p>	児童・家庭支援センター	継続

	施策と内容	令和元年度実績	今後の計画（取組みの方向性）	所管	分類
⑳	<p>児童センター・児童館でのスポーツ活動の実施</p> <p>幼児から小学生までの児童向けに、体操クラブ・ジャズダンスクラブといったプログラムを提供し、発達に応じた体力の向上を図ります。また、体育室等の施設が整っている児童センター・児童館では、午後5時から6時までの時間帯を、中高生専用の時間帯「中高生タイム」として、スポーツ活動の機会を提供しています。</p> <p><関連データ等 P24、図8></p>	<ul style="list-style-type: none"> ●各区立・民間児童館で卓球クラブ、体操クラブ、ジャズダンス、フットサル、ドッジボール等を実施 ●合同卓球大会の参加者数：219人 ●親子ふれあい教室の中でリラックスヨガ・リトミック等の親子で楽しむプログラムを実施 ●区立3・民間2児童館にて中高生タイムを延べ1,322日実施 ●参加者数：9,043人 	<p>楽しみながら体力を向上できるプログラムを継続し、多くの児童や保護者に周知を促進します。</p>	児童・家庭支援センター	継続
㉑	<p>区立小中学校の部活動の推進</p> <p>区立小学校・中学校・中等教育学校において、専門家を部活動の講師として招き、生徒の運動意欲や体力・技術力の向上を図ります。</p> <p><関連データ等 P12、4-5（2） P24、図8 ></p>	<ul style="list-style-type: none"> ●講師派遣：23事業（運動部のみ） ●年間延べ56名の講師派遣 	<p>専門性の高い講師の確保や予算の充実を図ります。</p>	指導課	継続

障害者

	施策と内容	令和元年度実績	今後の計画（取組みの方向性）	所管	分類
②⑤	<p>「ユニバーサルスポーツ」の普及</p> <p>東京 2020 パラリンピック大会を契機に、パラ競技を障害者に限定しない「ユニバーサルスポーツ」として広く普及します。障害の有無、世代、性別、国籍や言語等の異なる人々が、同じスポーツを楽しむことで、バリアの無い、健康で豊かな社会を目指します。</p> <p><関連データ等 P24、図8 P28、5-6（4）></p>	-	<p>東京 2020 大会のレガシーとして、障害者に限定しない「ユニバーサルスポーツ」、障害者スポーツ（パラスポーツ）の体験会を実施します。（シッティングバレー、ボッチャ等）</p>	生涯学習・スポーツ課	新規 ③ ★
②⑥	<p>障害者のスポーツのしやすさの向上</p> <p>障害者のスポーツ実態（実施状況、利用施設、移動経路等）を把握し、スポーツ施設やスポーツに関する情報のアクセシビリティを確保することにより、障害者のスポーツのしやすさを向上させます。</p> <p><関連データ等 P24、図8></p>	-	<p>利用施設、移動経路等、障害者のスポーツ実態について把握し、スポーツ施設へのアクセスを確保するとともに、情報提供を行います。</p>	生涯学習・スポーツ課	拡大
②⑦	<p>心身障害者水泳教室の実施</p> <p>運動・スポーツをする機会が少ない心身障害者を対象に、水泳教室を開催し、スポーツの楽しさを体感してもらうとともに、体力の向上と健康増進を図ります。</p> <p><関連データ等 P24、図8></p>	<ul style="list-style-type: none"> ●水泳連盟が主催で実施 ●開催回数：3回 ●参加者数：51人 	<p>障害を持っている区民が、安心して水泳ができる貴重な機会であることから、継続して実施していくとともに、水泳に参加できる最適な機会であることを、多くの人に知っていただけるよう周知します。</p>	生涯学習・スポーツ課	継続
②⑧	<p>日曜青年教室の実施</p> <p>障害者が、運動・スポーツを通じて社会的適応力を伸ばすことを目的に、各種の教室を開催します。また、活動の幅を広げるために、他区との合同レクリエーションを実施します。</p> <p><関連データ等 P24、図8></p>	<ul style="list-style-type: none"> ●四区青年連合学級レクリエーション大会を実施 ●参加者数：延べ323人 	<p>スポーツを楽しみながら、体力の向上及び社会適応力の向上につながるよう、継続して種目や実施内容の充実に努めます。</p>	生涯学習・スポーツ課	継続

高齢者

	施策と内容	令和元年度実績	今後の計画（取組みの方向性）	所管	分類
⑳	<p>高齢者のための運動プログラムの実施</p> <p>平成 30 年度から実施している男性向け介護予防教室「パーティークラブ」や女性向け介護予防教室「プラチナクラブ」等を通じて、高齢者のための運動プログラムを提供します。</p> <p><関連データ等 P13~14、5-2（1） P24、図8 ></p>	<ul style="list-style-type: none"> ●区民館、スポーツセンター等で、運動器・栄養改善・認知症等のリスク項目と関連付けた介護予防に関する講習や実践のための教室を行うことで、介護予防活動の普及・啓発を実施 ・パーティークラブ 開催回数：14 回 参加者数：延べ 105 人 ・プラチナクラブ 開催回数：14 回 参加者数：延べ 137 人 	<p>集合型講座とオンラインでつながるプログラムを実施し、終了後に様々な形で自主的な介護予防活動に取り組みよう促進します。</p> <p>また、「ちよフル体操」、「千代田体操」の普及活動を積極的に行います。</p>	在宅支援課	拡大
㉑	<p>生活機能低下防止事業の実施</p> <p>高齢者が「フレイル（加齢に伴い心身の活動が低下し、要介護に至る手前の脆弱な状態）」を理解し、自発的に介護予防に取り組めるように、フレイル予防について総合的に学べる機会を提供します。</p> <p><関連データ等 P13~14、5-2（1） P24、図8 ></p>	<ul style="list-style-type: none"> ●区民館で全 4 回のフレイル予防講座を実施 ・開催回数：16 回（4 回×4 会場） ・参加人数：延べ 111 人 	<p>新しい生活様式が求められる中、iPad と WiFi を無料で貸し出し、タブレットの使い方とフレイル予防を自宅で学べるオンラインフレイル予防講座を開催します。</p>	在宅支援課	継続
㉒	<p>高齢者活動センターでのスポーツ活動の実施</p> <p>健康づくり、手づくり事業、各種同好会において、ラジオ体操・卓球・フラダンス等のスポーツ活動を通じて健康保持・増進を図ります。</p> <p><関連データ等 P13~14、5-2（1） P24、図8 ></p>	<ul style="list-style-type: none"> ●毎日実施しているラジオ体操の他、体力測定や各種スポーツの大会等センター主催事業を実施 ・支援対象スポーツ系同好会数：14 団体 健康づくり、手づくり事業数：延べ 1,727 回 参加者数：延べ 25,632 人 ・同好会発表や大会の実施数 10 回、参加者数：年間延べ 1,420 人 	<p>利用件数増加に対応してトレーニングマシン4台を増設し、また、利用者の安全を第一と考え、運動指導員を開館時は常設し、運営体制を充実し、更なる利用者の健康保持・増進を図り、介護予防の取組みを強化します。</p> <p>また、同好会活動を継続するための支援を行うとともに、区内の施設やサロン等で、より多くの同好会が地域貢献活動の場を広げられるように支援していきます。</p>	高齢者活動センター (在宅支援課)	継続

4 情報・IT化

基本目標4：ITや新技術を積極的に取り入れて、「eスポーツ」を推進します。

	施策と内容	令和元年度実績	今後の計画（取組みの方向性）	所管	分類
③②	<p>情報発信の充実（IT化・双方向化・eスポーツの推進・民間活力の導入等）</p> <p>より効果的、効率的にスポーツに関する情報を提供できるよう、区ホームページをはじめ様々な方法を検討していきます。</p> <p>また、町内会等の地域団体やボランティアグループ等のネットワークを活用し、スポーツ情報の広報を実施します。</p> <p><関連データ等 P24、図8></p>	<ul style="list-style-type: none"> ●「千代田区スポーツ事業予定表」を区ホームページへ掲載及び区内公共施設に配付、講習会等の問い合わせが増加 ●区民体育大会は、区電光掲示板や近隣の駅にポスター・チラシを配置し周知 	<p>引き続きスポーツ情報（講習会やイベントの開催、場所や人材等）を随時発信し、手軽に情報を受け取りやすい環境づくりを進めます。</p> <p>引き続き区内公共施設やホームページ等で周知し、情報の拡充を行います。</p> <p>また、eスポーツを通じて、障害の有無や年齢等にかかわらず、すべての区民がスポーツを楽しめるよう施策を推進します。</p>	生涯学習・スポーツ課	拡大④
③③	<p>千代田スポーツウォレットの検討</p> <p>自宅や職場で気軽に行える、千代田区ならではの運動をプログラム化し、アプリや動画配信等を検討します。利用者が実行し記録すると、運動量に応じた仮想のスポーツ通貨が与えられ「千代田スポーツウォレット（仮）」に貯蓄します。</p> <p><関連データ等 P16、5-2（3）></p>	-	<p>貯まった通貨が成果として現実に反映される仕組みで、モチベーションアップにつなげられるよう検討します。</p>	生涯学習・スポーツ課	新規
③④	<p>スポーツ施設や活動に関する総合情報ガイドブックの発行</p> <p>区が行っている講座・教室、イベント等を中心にまとめた総合ガイドブック「ちよだ生涯学習ガイドブック」を発行し、区民の自発的な運動・スポーツ活動を支援します。また、外出・通勤・通学の時でも、手軽にスポーツ・運動施設の情報分かる「スポーツ・運動ガイドマップ」を発行し、施設利用者の増加につなげます。</p> <p><関連データ等 P24、図8></p>	<ul style="list-style-type: none"> ●平成24年度に編集した「スポーツ・運動ガイドマップ」を平成30年2月に改訂、配布 	<p>引き続きホームページ等で周知を行い、スポーツを始める機会づくりに努めます。</p> <p>また、定期的に情報を更新します。</p>	生涯学習・スポーツ課	継続

	施策と内容	令和元年度実績	今後の計画（取組みの方向性）	所管	分類
⑳	<p>スポーツ・レクリエーション活動に関する情報誌の発行</p> <p>広報千代田のスポーツ・レクリエーション情報の充実を図り、積極的な情報発信を行います。また、区ホームページでも、スポーツ・レクリエーション情報の充実を図ります。</p> <p><関連データ等 P24、図8></p>	<ul style="list-style-type: none"> ●千代田区・千代田区体育協会の各主催スポーツ事業、スポーツセンターの指定管理者によるスポーツ事業について、広報千代田・区HP・スポーツセンターHPで募集及び周知 ●千代田区スポーツ推進委員協議会が編集する「千代田スポーツだより」の発行及び千代田区体育協会が編集している「千代田区体協だより」の発行支援、「ちよだ生涯学習ガイドブック」に主要なスポーツ事業を掲載し、各区立施設で配布 	<p>引き続き千代田区・千代田区体育協会の各主催スポーツ事業及びスポーツセンターの指定管理者によるスポーツ事業を積極的に周知します。</p>	生涯学習・スポーツ課	継続
㉑	<p>ちよだ健康ポイント制度の実施</p> <p>スマートフォンアプリを活用して歩数や検診受診等の健康づくり活動に応じてポイントを付与し、貯まったポイントをインセンティブと交換します。運動習慣の獲得や健康度の改善を通じて健康関心層を増やし、さらなる健康寿命の延伸を目指します。</p> <p><関連データ等 P16、5-2（3）></p>	<ul style="list-style-type: none"> ●実証事業の実施に向けてシステム構築やモニター参加者の選出等を実施 	<p>半年間の実証事業を実施し、その結果を踏まえ、本格的な事業実施について検討します。</p>	地域保健課	新規

5 まちづくり

基本目標5：スポーツを中心に人が集い賑わいを生む、「スポーツのまち」を目指します。

	施策と内容	令和元年度実績	今後の計画（取組みの方向性）	所管	分類
③7	<p>スポーツ資源を活かした地域活動の推進</p> <p>千代田区ならではの、歴史文化的モニュメントや緑の空間を巡るウォーキングコース、ラジオ体操会発祥の地やスポーツ店の集積等の「スポーツ資源」を有効活用し、地域の活性化につなげます。</p> <p>具体的には、皇居周辺や57の坂等を活用して、身近なところで楽しみながら身体を動かせる、ウォーキングコースの情報を提供します。また、ウォーキングマップを作成する他、標識の設置、安全に歩ける歩道の整備等を、道路管理者とともに検討します。</p> <p><関連データ等 P11、4-4></p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ウォーキングコースを盛り込んだ「スポーツ・運動ガイドマップ」を平成30年2月に改訂し配布 	<p>区内ウォーキングコースや施設を掲載した「スポーツ・運動ガイドマップ」の配布と掲載情報の更新を行います。また、地域資源の一つとして「ラジオ体操会発祥の地」の継承・活用に努め、地域活性化を図ります。</p> <p>ウォーキングコースは引き続きホームページ等で周知を行い、スポーツを始める機会づくりに努めます。</p>	生涯学習・スポーツ課	新規⑤
③8	<p>総合型地域スポーツクラブの支援等</p> <p>総合型地域スポーツクラブの運営を支援します。運営支援にあたっては、東京都体育協会、千代田区体育協会、スポーツ推進委員協議会等との連携を図ります。</p> <p><関連データ等 P19、5-3（4）></p>	<ul style="list-style-type: none"> ●平成24年5月に「富士見スポーツ・文化クラブ」を創設 ●活動支援として、区の補助金や富士見みらい館の施設確保、使用料免除等を支援 ●7種目（バドミントン、ビーチボールバレー、健康マーじゃん、ペン習字、卓球、空手、バスケットボール、社交ダンス）を実施、285人が入会 	<p>子どもから高齢者まで幅広い会員が入会し、地域コミュニティの形成に役立っているため、継続して会員数の増加と、クラブの自立支援を行います。</p> <p>また、総合型地域スポーツクラブでトップアスリートによる講演、講習会の実施を進めます。</p>	生涯学習・スポーツ課	拡大
③9	<p>区民スポーツ大会を活用した地域の活性化</p> <p>子どもから高齢者まで、多様な世代が参加できるスポーツを通して、区民が集い、交流・親睦を深めることにより、地域の活性化を図ります。</p> <p><関連データ等 P27、5-6（2） P28、5-6（3）></p>	<ul style="list-style-type: none"> ●区民体育大会：雨天中止 例年、延べ8,000人参加 ●区民スポーツ大会 <ul style="list-style-type: none"> ・ソフトボール大会：127人参加 ・ファミリーバレーボール大会：92人参加 ・フィールドアスレチック：70人参加 ・ドッチビー大会：中止 ・ボウリング大会：27人参加 ・ニュースポーツ大会：24人参加 	<p>区民体育大会や区民スポーツ大会を継続して開催し、区民の交流・親睦を深め地域活性化を図ります。また競技種目の検討も行います。</p>	生涯学習・スポーツ課	継続

	施策と内容	令和元年度実績	今後の計画（取組みの方向性）	所管	分類
④⑩	<p>健康づくり推進員の設置</p> <p>健康づくりに関心と熱意のある20歳以上の区民からなる「健康づくり推進員」が、地域の自主的な地域活動を通じて、区民の健康の保持・増進と健康寿命の延伸を図ります。</p> <p><関連データ等 P26、図9></p>	<p>●推進員が、地域住民の健康の保持・増進を目的に日常生活に合わせた講座・講習会等の企画を継続的に実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・研修会（募集説明会含む）：3回実施、延べ64人が参加 ・自主事業：115回実施、延べ1,248人が参加 ・区内会議等：6回参加、延べ6人が参加 	<p>健康づくり推進員の自主活動の周知を充実させ、参加者の増員及び、あらゆる世代を対象とする健康づくりを目指した推進員活動を図ります。</p>	<p>地域保健課</p>	<p>継続</p>

7-計画の推進に向けて



7-1. 計画の評価と見直し（PDCA）

本計画は、計画(PLAN)-実行(DO)-評価(CHECK)-見直し(ACTION)の PDCA サイクルによって、推進します。具体的には、基本目標達成に向けて、計画に基づき各事業を推進するとともに、事業の進行管理を毎年行い、進捗状況を確認・チェックし、必要に応じて見直しを行っていきます。

特に、子どもの基礎体力の向上と区民の健康・体力づくりやスポーツ参加機会の拡充等の重要な課題については、千代田区教育委員会をはじめ、千代田区体育協会や千代田区スポーツ推進委員協議会といった、区の関係団体と協働して取り組んでいく必要があります。

このため、外部有識者、スポーツ・健康に関する機関や団体、スポーツ活動の指導者、学校関係者等からなる「千代田区スポーツ振興事業推進委員会」を設置し、計画の実現に向け具体的な推進策や実施時期等について検討を行います。

7-2. 計画の広報と評価結果の公表

(1) 計画の広報

本計画の推進にあたっては、本計画の内容を広く区民に周知するとともに、スポーツの効用等を、積極的に情報発信することが必要です。このため、広報千代田や、千代田区ホームページ(<https://www.city.chiyoda.lg.jp/>)等を活用するとともに、町会を通じた情報の提供や、イベント、対面コミュニケーションによる普及・啓発活動によって、戦略的な広報活動を展開します。

(2) 評価結果の公表

本計画に掲げた基本目標や各事業の達成状況については、千代田区ホームページ(<https://www.city.chiyoda.lg.jp/>)等を通じて、区民に公表します。また、区民世論調査を利用し、区民のスポーツへの参加や実施状況等を把握するとともに、区民からのご意見・ご要望を収集します。

資料編



資料1. 千代田区スポーツ振興基本計画の策定までの経緯

本計画は、「千代田区スポーツ振興基本計画策定委員会」で議論を行い、策定作業を進めました。また、令和元年10月から11月に実施した千代田区民世論調査の結果や令和3年7月実施のパブリックコメントを通じて得た区民の皆様からのご意見・ご提案を本計画に反映しています。以下は、本計画の策定までの経緯です。

(1) 策定までの経緯

時 期	スポーツ振興基本計画 策定委員会	千代田区民	庁内
令和元年 9月	第1回委員会 (9月3日) 今後のスケジュール、事業の 進捗状況		
10月		千代田区民世論調査の実施 (10月15日から11月5 日まで)区内在住満20歳以 上の男女2,000人を対象に 郵送で配布・回収	
11月	第2回委員会 (11月7日) 計画全体像の検討		
令和2年 2月	第3回委員会 (2月18日) 基本目標・数値目標等の検討 計画素案の検討		
3月	第4回委員会 (3月19日・書面開催) 計画概要版・計画素案の意見要望		
4月			関連部事業 点検・調整
10月			関連部事業 データ等、時 点修正・調整
令和3年 2月～3月			関連部と意見 交換による調整
令和3年 7月		計画素案についてのパブリ ックコメント等の実施	
●月	第5回委員会 計画策定		

(2) 委員名簿（令和元年度～令和3年度）

役職	氏名	所属団体の名称	区分
委員長	高松 与志之	(財)日本体育施設協会 専門委員 順天堂大学 スポーツ健康科学部 スポーツマネジメント学科 客員講師	学識経験者
副委員長	菅野 豊	千代田区体育協会	体育協会の役員等
委員	植田 浩敏	千代田区スポーツ推進委員協議会	スポーツ推進委員協議会の役員等
委員	南島 恭代	富士見スポーツ・文化クラブ	千代田区民
委員	田口 純子	千代田区健康づくり推進委員会	千代田区民
委員	江間 千重	元千代田区青少年委員会	千代田区民 青少年団体の役員等
委員	田畑 美和子	千代田区立スポーツセンター 個人開放指導員チーフ会	スポーツセンター個人開放指導員チーフ会の構成員
委員	佐々木 一成	シッティングバレー日本代表候補	障害者スポーツ（パラスポーツ）関係者
委員	中村 裕子	千代田区小学校校長会 （九段小学校校長）	小学校・中学校・中等教育学校の教職員
委員	工藤 勇一	千代田区中学校校長会 （麴町中学校校長）	小学校・中学校・中等教育学校の教職員
委員	亀割 岳彦	千代田区政策経営部 企画課長	千代田区職員
委員	舟木 素子	千代田区保健福祉部 健康推進課長	千代田区職員
委員	小川 賢太郎	千代田区地域振興部 文化スポーツ部長	千代田区職員

※小学校長会・中学校長会委員については、第1回から第4回までの委員です。

(3) 委員会設置要綱

(設置)

第1条 スポーツ基本法（平成23年6月24日法律第78号）第4条の規定に基づき、千代田区のスポーツ振興基本計画の策定に資するため、千代田区スポーツ振興基本計画策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事項)

第2条 委員会は、これからの千代田区における生涯スポーツ社会の実現に向けて、千代田区の特性に合ったスポーツ振興施策等について検討を行い、（仮称）千代田区スポーツ振興基本計画案を策定する。

(構成)

第3条 委員会の委員は、次に掲げる者のうちから千代田区長（以下「区長」という。）が委嘱する。

- (1) 学識経験者
- (2) 体育協会の役員等
- (3) スポーツ推進委員協議会の役員等
- (4) 千代田区民
- (5) 青少年団体の役員等
- (6) スポーツセンター個人開放指導員チーフ会の構成員
- (7) 障害者スポーツ関係者
- (8) 小学校・中学校・中等教育学校の教職員
- (9) 千代田区職員（関係部課長）
- (10) その他区長が必要と認めたる者

2 委員会の委員は、15名以内とする。

(委員の任期)

第4条 委員の任期は、（仮称）千代田区スポーツ振興基本計画の策定をもって終了する。

(委員長等)

第5条 委員会に、委員長及び副委員長を置く。

2 委員長は、区長が指名する委員をもって充てる。

3 委員長は、委員会を代表して総括し、委員会の議長となる。

4 副委員長は、委員長が指名する委員をもって充てる。

5 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6条 委員会の招集は、委員長が行う。

2 委員長は、必要に応じて委員以外の者を出席させることができる。

(庶務)

第7条 委員会の庶務は、地域振興部生涯学習・スポーツ課において処理する。

(その他)

第8条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、区長が別に定める。

附 則

この要綱は、令和元年6月1日から施行する。

資料2. 千代田区立の主な運動・スポーツ施設案内

(1) スポーツセンター

所在地 内神田2-1-8
 電話 3256-8444
 FAX 5256-6706

最寄駅 地下鉄大手町駅(A2出口)下車 徒歩5分
 JR神田駅(西口)下車 徒歩5分



▼ 主な施設概要・利用方法等

	個人利用	団体利用
利用資格等	1. 千代田区在住・在勤・在学者・その他	1. 千代田区在住・在勤・在学者・その他
利用方法	1. 個人利用の時間帯は誰でも自由に利用できる。	1. 団体登録を行い、団体利用の時間帯に利用できる。 2. 事前に「利用予定表」を提出し、抽選により利用者を決定し利用する。
申込方法	1. 利用当日、自動券売機で入場券を購入し利用する(回数券も利用できる)。 2. 区民は、住所を確認できるものがあれば「区民利用カード」の発行が受けられる(受付でカードを発行、区民料金で利用できる)。 ※区民利用カードは、昌平童夢館・さくら館・麴町小学校・パークサイドプラザ・いきいきプラザ一番町のプールでも使用可能	1. 利用月の3ヶ月前の1日～20日までに「利用予定表」を提出する(千代田区在住・在勤の団体に限り、1団体月3回まで利用可能)。 2. 抽選は利用月の2ヶ月前の1日(土・日・祝日の場合は翌平日)に行い、結果は1階受付付近に掲示する。 3. 利用日の決まった団体は、当選発表の日から10日までに申込手続きを行い、利用する。 4. 空き施設の申込は、抽選の翌日午前10時から利用日の前日まで。 ※区主催行事のあるときには、団体利用はできない。
利用時間及び休館日	利用時間： 午前の部 9時から12時まで 午後の部 13時から17時まで 夜間の部 18時から21時まで	休館日： 毎月第3月曜日(祝日の場合は次の平日) 12月29日～1月3日 その他保守点検・清掃等で臨時に休館するとき

各競技場利用区分

■ ←団体利用枠 □ ←個人利用枠

	月曜日	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日					日曜日												
		午前		午後	午前		午後	夜間	午前		午後	夜間	午前		午後	夜間	第1		第2		第3		第4		第5						
		午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間			
各競技場	相撲場				相撲			相撲			相撲			相撲			相撲			相撲			相撲			相撲			相撲		
	卓球場				卓球			卓球			卓球			卓球			卓球			卓球			卓球			卓球			卓球		
	剣道場				剣道			剣道			剣道			剣道			剣道			剣道			剣道			剣道			剣道		
	柔道場				柔道			柔道			空手			空手			空手			柔道			柔道			柔道			柔道		
	弓道場				洋弓			和弓			和弓			洋弓			和弓			洋弓			洋弓			和弓			和弓		
主競技場	全面				バスケットボール			バレーボール			バドミントン			バスケットボール			バレーボール						区民無料開放日								
	半面				バドミントン																										
プール(9月～6月)																						区民無料開放日									
プール(7・8月)																															
トレーニングルーム																						区民無料開放日									
ゴルフレンジ																															

階	部屋名	使用内容	面積 (㎡)	定員 (名)	団体使用料 (円)			
					午前	午後	夜間	全日
5	多目的室	体操、ダンス等 床フローリング	90	-	1,500	2,000	2,500	6,000
	集会室A	会議等	45	20	800	1,000	1,300	3,100
	集会室B	会議等	45	20	800	1,000	1,300	3,100
4	集会室C (神竜会議室)	会議等 床フローリング	108	50	1,500	2,000	2,500	6,000
3	主競技場	バレーボール2面 バスケットボール2面 バドミントン 8面 卓球 16台 フットサル 2面等 放送室	1,188	全面	22,000	29,000	42,600	93,600
				半面	11,000	14,500	21,300	46,800
3	トレーニング ルーム	バーベル ダンベル 有酸素系マシン ウェイトトレーニング系 マシン	231	-	6,800	9,000	12,000	27,800
				【個人利用料金】 300円(一般500円) フリータイム制				
2	卓球場	卓球台8台	390	全面	6,800	9,000	12,000	27,800
				半面	3,400	4,500	6,000	13,900
	柔道場	柔道、空手道 合気道等	360		6,800	9,000	12,000	27,800
	剣道場	剣道、居合道等	360		6,800	9,000	12,000	27,800
弓道場	和弓、アーチェリー	468		6,800	9,000	12,000	27,800	
1	プール	25m×12.5m 6コース 水深1.3~1.6m 更衣室等		全面	2時間につき 36,000円			
				半面	2時間につき 18,000円			
				1コース	2時間につき 6,000円			
【個人利用料金】 2時間フリータイム制 高校生以上 2時間 400円(一般600円) 超過1時間につき300円 小中学生 2時間 200円(一般300円) 超過1時間につき150円								
相撲場	土俵1面	216		6,800	9,000	12,000	27,800	
ゴルフレンジ	2打席	57	各1名	30分 400円(一般500円) 貸しクラブ有り				
B1	駐車場	23台	930		30分 100円			
<p>【個人利用料金】[プール・トレーニングルーム以外の全競技場] 高校生以上 各時間帯とも200円 (一般350円) 小中学生 各時間帯とも100円 (一般150円) ※区民の60歳以上の高齢者及び障害者は無料</p>								
<p>【区民無料開放日】 毎月第3日曜日には主競技場、プール、トレーニングルームを区民に無料開放 [利用時間] 9時から17時まで(プール・トレーニングルームは21時まで) [主競技場] フットサル・バスケットボール・バレーボール・バドミントン・卓球・トランポリン・ ニュースポーツを時間帯別に利用できる。 ※区民以外は有料で利用できる</p>								
<p>【すばすたちよだクラブ】 [個人会員] 15歳以上(中学生除く) 月会費4,000円(一般5,000円) 区民高齢者3,000円(満60歳以上) [法人会員] 法人会員Ⅰ 年会費1口250,000円(年間600枚のチケット) 法人会員Ⅱ 年会費1口125,000円(年間300枚のチケット)</p>								

(2) 昌平童夢館

(主なスポーツ施設)

- ・ プール
- ・ 体育館
- ・ 屋上校庭

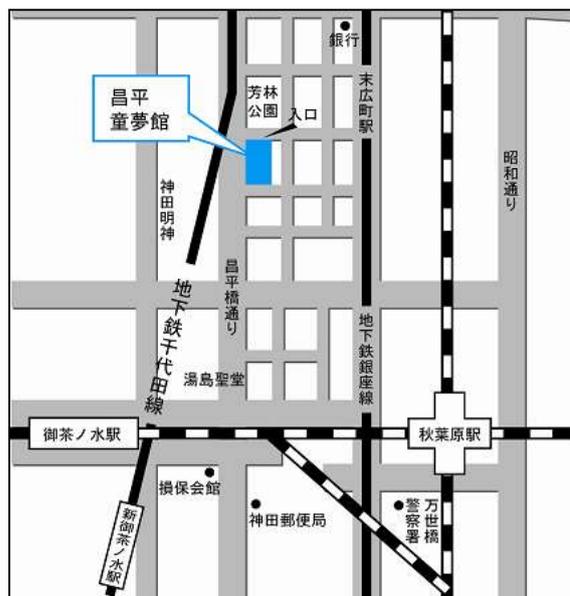
所在地 外神田 3-4-7

電話 3251-5641

(昌平まちかど図書館)

最寄駅 地下鉄末広町駅下車 徒歩5分

JR秋葉原駅(電気街口)下車 徒歩7分



▼ 主な施設概要・利用方法等

利用資格等	<p>[登録要件]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 構成員の半数以上が区内在住・在勤・在学者で構成された10名以上の団体であること。 2. 営利・政治・宗教活動を主目的とした団体は登録できない。 3. まちかど図書館、温水プールは個人で利用ができる。 							
利用方法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 団体登録(構成員10名以上)を行った団体が登録カードを持参し利用する。 2. まちかど図書館、温水プールは個人で利用ができる。 							
申込方法	<p>[受付時間] 9時から20時まで</p> <p>[登録区分]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 区民自主サークル(構成員の半数以上が区内在住者で、団体代表者が区内在住者) 利用日の前々月の25日から利用日の前日まで先着順で受け付ける。 2. 一般団体(構成員の半数以上が区内在住・在勤・在学者) 利用日の前月1日から利用日の前日まで先着順で受け付ける。 3. 前々月の25日及び前月1日の受付初日は、9時までに来館した団体で抽選により受付順を決める。 4. インターネットによる申込みは利用日前月6日から利用日3日前まで <p>[利用回数の制限]</p> <p>1団体が1ヶ月に利用できる回数は利用日の前月の6日までは5コマを限度とする。 (1コマ:午前、午後等)</p>							
利用時間 及び 休館日	<p>※小学校・児童館が使用していないときは、次の時間帯が利用できる。</p> <p>[利用時間] 午前の部 9時から12時まで 午後の部 13時から17時まで 夜間の部 18時から22時まで ※屋上校庭:21時まで ※5階部分:児童館の営業日は18時30分から</p> <p>[プール] 学校休業日は10時から21時まで 学校休業日以外は18時から21時まで 2時間フリータイム制</p>						<p>[休館日] 毎月第2日曜日 12月29日から1月3日 その他プール清掃、 図書館整理等で 臨時に休館するとき</p>	
施設の内容 及び 利用料金	階	部屋名	使用内容	面積 (㎡)	定員 (名)	使用料(円)		
						午前	午後	夜間
	6	屋上校庭	テニス、フットサル等 トラック(内周80m、直線50m)	1,800	-	1,500	2,100	4,800
4	体育館	バドミントン、バレーボール、 バスケットボール、卓球、剣道等	380	400	3,400	4,800	6,900	
B2	温水プール	25m4コース・ジャグジー 幼児用プール・採暖室	1,400	70	団体:2時間 24,000円 個人:2時間 区民大人400円、区民小人200円 一般大人600円、一般小人300円			

(3) 神田さくら館
(主なスポーツ施設)

- ・ プール
- ・ 体育館
- ・ 校庭

所在地 神田司町2-16

電話 3256-6061

(神田まちかど図書館)

最寄駅 JR・地下鉄神田駅 徒歩5分

地下鉄淡路町駅・小川町駅下車 徒歩5分



▼ 主な施設概要・利用方法等

利用資格等	<p>[登録要件]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 構成員の半数以上が区内在住・在勤・在学者で構成された10名以上の団体であること。 2. 営利・政治・宗教活動を主目的とした団体は登録できない。 3. まちかど図書館、温水プールは個人で利用できる。 							
利用方法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 団体登録(構成員10名以上)を行った団体が登録カードを持参し利用する。 2. まちかど図書館、温水プールは個人で利用できる。 							
申込方法	<p>[受付時間] 9時から20時まで</p> <p>[登録区分]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 区民自主サークル(構成員の半数以上が区内在住者で、団体代表者が区内在住者) 利用日の前々月の25日から利用日の前日まで先着順で受け付ける。 2. 一般団体(構成員の半数以上が区内在住・在勤・在学者) 利用日の前月1日から利用日の前日まで先着順で受け付ける。 3. 前々月の25日及び前月1日の受付初日は、9時までに来館した団体で抽選により受付順を決める。 4. インターネットによる申込みは利用日前月6日から利用日3日前まで <p>[利用回数の制限]</p> <p>1団体が1ヶ月に利用できる回数は利用日の前月の6日までは5コマを限度とする。 (1コマ:午前、午後等)</p>							
利用時間 及び 休館日	<p>※小学校が使用していないときは、次の時間帯が利用できる。</p> <p>[利用時間] 午前の部 9時から12時まで 午後の部 13時から17時まで 夜間の部 18時から22時まで ※校庭:20時30分まで</p> <p>[プール] 学校休業日は10時から21時まで 学校休業日以外は18時から21時まで 2時間フリータイム制</p>						<p>[休館日] 毎月第3日曜日 12月29日から1月3日 その他プール清掃、 図書館整理等で 臨時に休館するとき</p>	
施設の内容 及び 利用料金	階	部屋名	使用内容	面積 (㎡)	定員 (名)	使用料(円)		
						午前	午後	夜間
	2	校庭	テニス、フットサル等 トラック(内周65m、直線30m)	1,300	—	900	1,300	3,000
B1	体育館	バドミントン、バレーボール、 バスケットボール、卓球等	370	400	3,400	4,800	6,900	
B2	温水プール	25m4コース・ジャグジー・ 幼児用プール・採暖室	1,400	70	団体:2時間 24,000円 個人:2時間 区民大人400円 区民小人200円 一般大人600円 一般小人300円			

(4) 麴町小学校

(主なスポーツ施設)

- ・ プール
- ・ 体育館
- ・ 校庭

所在地 麴町2-8

電話 3263-3831

(麴町出張所)

最寄駅 地下鉄半蔵門駅下車 徒歩3分

地下鉄麴町駅下車 徒歩5分



▼ 主な施設概要・利用方法等

利用資格等	<p>〔登録要件〕</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 構成員の半数以上が区内在住・在勤・在学者で構成された10名以上の団体であること。 2. 営利・政治・宗教活動を主目的とした団体は登録できない。 3. 温水プールは個人で利用できる。 							
利用方法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 団体登録(構成員10名以上)を行った団体が登録カードを持参し利用する。 2. 温水プールは個人で利用できる。 							
申込方法	<p>〔受付時間〕 8時30分から19時まで</p> <p>〔登録区分〕</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 区民自主サークル(構成員の半数以上が区内在住者で、団体代表者が区内在住者) 利用日の前々月の25日から利用日の前日まで先着順で受け付ける。 2. 一般団体(構成員の半数以上が区内在住・在勤・在学者) 利用日の前月1日から利用日の前日まで先着順で受け付ける。 3. 前々月の25日及び前月1日の受付初日は、8時30分までに来館した団体で先着順により受け付ける。 4. インターネットによる申込みは実施していない。 <p>〔利用回数の制限〕</p> <p>1団体が1ヶ月に利用できる回数は利用日の前月の6日までは5コマを限度とする。 (1コマ:午前、午後等)</p>							
利用時間 及び 休館日	※小学校が使用していないときは、次の時間帯が利用できる。						〔休館日〕 毎月第2日曜日 12月29日から1月3日 その他プール清掃等で 臨時に休館するとき	
	〔利用時間〕	午前の部 9時から12時まで 午後の部 13時から17時まで 夜間の部 18時から22時まで ※校庭:21時まで						
	〔プール〕	学校休業日は10時から21時まで 学校休業日以外は18時から21時まで 2時間フリータイム制						
施設の内容 及び 利用料金	階	部屋名	使用内容	面積 (㎡)	定員 (名)	使用料 (円)		
						午前	午後	夜間
	3	体育館	バドミントン、バレーボール、 バスケットボール等	470	400	3,400	4,800	6,900
1	校庭	テニス、フットサル等 トラック(内周80m、直線50m)	1,300	—	900	1,300	3,000	
B1	温水プール	25m4コース・幼児用プール ・採暖室	1,200	70	団体:2時間 24,000円 個人:2時間 区民大人400円、区民小人200円 一般大人600円 一般小人300円			

(5) 富士見みらい館

(主なスポーツ施設)

- ・ プール
- ・ 体育館

所在地 富士見 1-10-3

電話 3263-1180

最寄駅 JR・地下鉄飯田橋駅下車 徒歩 8分

地下鉄九段駅下車 徒歩 8分



▼ 主な施設概要・利用方法等

利用資格等	<p>[登録要件]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 構成員の半数以上が区内在住・在勤・在学者で構成された10名以上の団体であること。 2. 営利・政治・宗教活動を主目的とした団体は登録できない。 3. 温水プールは個人で利用ができる。 							
利用方法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 団体登録(構成員10名以上)を行った団体が登録カードを持参し利用する。 2. 温水プールは個人で利用ができる。 							
申込方法	<p>[受付時間] 9時から19時まで</p> <p>[登録区分]</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 区民自主サークル(構成員の半数以上が区内在住者で、団体代表者が区内在住者) 利用日の前々月の25日から利用日の前日まで先着順で受け付ける。 2. 一般団体(構成員の半数以上が区内在住・在勤・在学者) 利用日の前月1日から利用日の前日まで先着順で受け付ける。 3. 前々月の25日及び前月1日の受付初日は、9時までに来館した団体で抽選により受付順を決める。 4. インターネットによる申込みは利用日前月6日から利用日3日前まで <p>[利用回数の制限]</p> <p>1団体が1ヶ月に利用できる回数は利用日の前月の6日までは5コマを限度とする。(1コマ:午前、午後等)</p>							
利用時間 及び 休館日	<p>※小学校が使用していないときは、次の時間帯が利用できる。</p> <p>[利用時間] 午前の部 9時から12時まで 午後の部 13時から17時まで 夜間の部 18時から22時まで</p> <p>※5階部分・体育館B面: わんぱくひろば営業日は19時30分から</p> <p>[プール] 6月から9月のうち、 学校休業日は10時から21時まで 学校休業日以外は18時から21時まで 2時間フリータイム制</p>							
	<p>[休館日] 毎月第2日曜日 12月29日から1月3日 その他プール清掃等で 臨時に休館するとき</p>							
施設の内容 及び 利用料金	階	部屋名	使用内容	面積 (㎡)	定員 (名)	使用料 (円)		
	6	屋内プール	25m 4コース	580	60	午前	午後	夜間
						団体: 2時間 24,000円 個人: 2時間 区民大人400円、区民小人200円 一般大人600円、一般小人300円		
B1	体育館A面	ミニバスケットボール、 バドミントン等	800㎡ 600名 (全面使用時)			2,500	3,500	5,000
	体育館B面	ミニバスケットボール、 バドミントン等				2,500	3,500	5,000 (◆3,100)

※ ◆は月～土曜日は 19 時 30 分からの利用で()内の料金

(6) ちよだパークサイドプラザ

(主なスポーツ施設)

- ・ プール
- ・ 体育館

所在地 神田和泉町 1

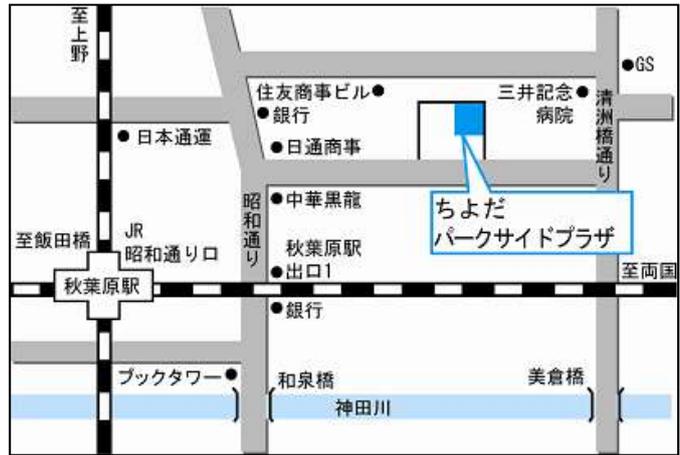
電 話 3 8 6 4 - 8 9 3 1

最寄駅

J R ・ 地下鉄 ・ つくばエクスプレス

秋葉原駅下車 徒歩 7 分

地下鉄岩本町駅下車 徒歩 1 0 分



▼ 主な施設概要・利用方法等

<p>利用資格等</p>	<p>〔体育館〕</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 構成員の半数以上が区内在住・在勤・在学者で構成された10名以上の団体であること。 2. 営利・政治・宗教活動を主目的とした団体は登録できない。 <p>〔プール〕 個人で利用できる他、20名以上の団体利用もできます(事前に団体登録が必要です)。いずれも、登録された団体が利用する際には、事前に利用承認を受けてください。</p>					
<p>団体利用 申込方法</p>	<p>〔登録区分〕</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 区民自主サークル(構成員の半数以上が区民で、かつ代表者が区民の、10名以上の団体) 利用日の前々月の25日から利用日の前日まで先着順で受け付けます。 2. 一般団体(厚生委員が10名以上、プールは20名以上) 利用日の前月1日から利用日の前日まで先着順で受け付けます。 <p>〔受付時間〕 9時から19時まで(日曜日は17時まで)です。 インターネットによる申込受付は、利用日前月6日から利用日の3日前までです。</p> <p>〔利用回数の制限〕 1団体が1か月に利用できる回数は、5コマ(1コマは、午前、午後等)までです。</p>					
<p>利用時間</p>	<p>小学校が使用していないときは、次のj時間帯に利用できます。</p> <p>〔体育館〕 午前の部 9時から12時まで 午後の部 13時から17時まで 夜間の部 18時から22時まで (ただし、日曜日は夜間の部はありません)。</p> <p>〔プール〕 10時から21時までの2時間フリータイム制 ※1月～3月は13時から ※日曜日・祝日・火曜日は17時30分まで</p>		<p>〔休館日〕毎月第3月曜日 12月29日～1月3日 その他プール清掃等で 臨時に休館するとき</p>			
<p>施設の内容</p>	<p>階</p>	<p>部屋名</p>	<p>使用内容</p>	<p>使用料(円)</p>		
	<p>4</p>	<p>体育館</p>	<p>バレーボール・バドミントン1面 卓球4台・剣道(面積555㎡、定員100名)</p>	<p>午前 2,300</p>	<p>午後 4,000</p>	<p>夜間 5,800</p>
<p>B1</p>	<p>プール</p>	<p>25×9m、4コース 水深0.9～1.2m</p>	<p>(個人) 2時間フリータイム制 高校生以上 600円、(区民は400円) 超過1時間につき300円 小・中学生 300円、(区民は200円) 超過1時間につき150円 ※区内の60歳以上、障害者、就学前の幼児は無料 (団体) 2時間21,000円 (18時から21時までの間の2時間)</p>			

(7) いきいきプラザ一番町

(主なスポーツ施設)

・プール

所在地 一番町12

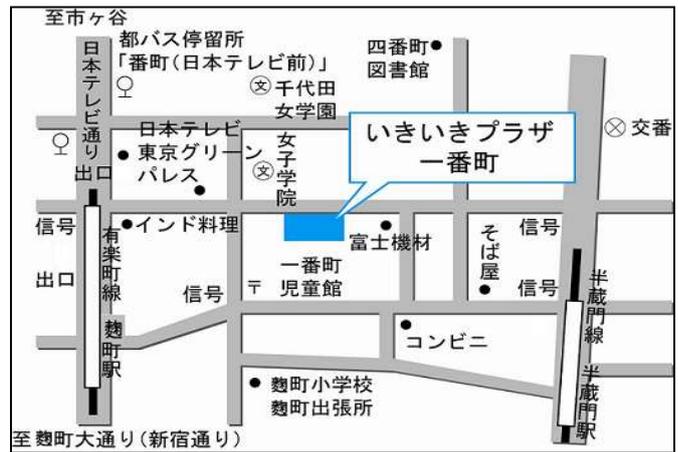
電話 3265-6311

最寄駅

JR・地下鉄市ヶ谷駅下車 徒歩13分

地下鉄麴町駅(5番出口)下車 徒歩5分

地下鉄半蔵門駅(5番出口)下車 徒歩5分



▼ 主な施設概要・利用方法等

	個人利用		団体利用
利用資格等	千代田区在住・在勤・在学者・その他 (4歳未満の乳幼児、付き添いのいない 小学校3年生までのお子様、介助が必要な 障害者で介助者がいない方等を除く)		〔一般団体〕 営利を目的とせず、構成員が20名以上で、利用当日の 参加者数が10名以上の団体 〔区民自主サークル登録団体〕 当施設を利用したことがあり、構成員の半数以上が区民 で、かつ代表者が区民の、継続して活動する団体
利用方法	個人利用の時間帯は自由に利用できます。		登録された団体が利用する際には、事前に利用承認を受け てください。
申込方法	1. 利用当日、自動券売機で入場券を購入 し、利用します(回数券も利用できます)。 2. 区民は、住所を確認できるものがあれば 「区民利用券」の発行を受けた後、 区民料金を支払って利用できます。 (1階総合案内で券を発行) 3. 区民で60歳以上の方、区民で障害者手 帳をお持ちの方、4歳以上の未就学児は、 確認できる書類があれば「無料利用券」の 発行を受けた後、無料で利用できます。 (1階総合案内で券を発行)		〔受付時間〕 9時から19時まで(1階総合案内) 〔申込開始日〕 1. 一般団体 利用日の3か月前の15日から、利用日の15日前まで 2. 区民自主サークル、区民の高齢者・障害者団体 利用日の3か月前の1日から、利用日の15日前まで 3. 区民自主サークルで介助者の確保が必要な団体 利用日の4か月前の1日から、利用日の15日前まで ※電話での仮予約もできます。ただし、申込開始 当日の電話での仮予約は、午後1時からです。 仮予約をした場合は、1週間以内に利用料金 納入と申請書提出が必要です。
利用時間	10時から20時までの2時間フリータイム制 (団体利用日を除く)		毎週水曜日の2時間総入れ替え制 (夏休みの混雑時期等を除く) ①10時～12時、②12時～14時、③14時～16時、 ④16時～18時、⑤18時～20時
施設内容 及び 利用料金	階	部屋名	施設内容
	8	プール	
利用料金			利用料金
休館日	毎月最終日曜日(12月は異なりますのでお問い合わせください)、その他プール清掃等で臨時に休館 するとき※年末年始(12月31日～1月3日)の利用時間は10時から18時になります。		

(8) 外濠公園総合グラウンド

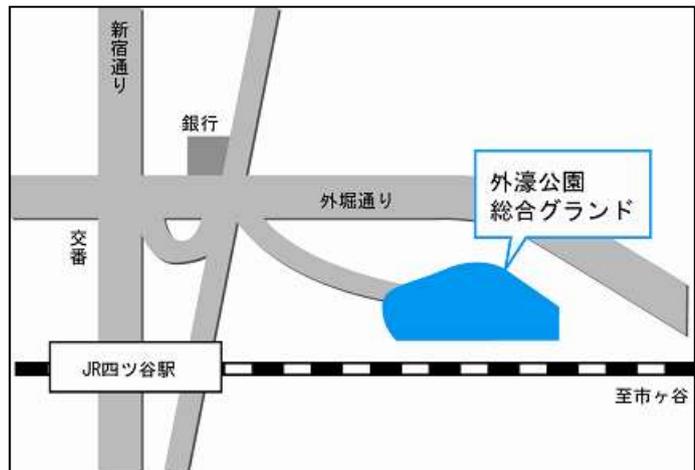
(主なスポーツ施設)

- ・運動場
- ・野球場 (軟式)
- ・テニスコート (硬式・軟式)

所在地 五番町先

電話 3341-1731

(外濠公園管理事務所)



最寄駅 JR・地下鉄四ツ谷駅下車 徒歩5分

▼ 施設概要・利用方法等

	運動場	野球場	テニスコート						
利用資格	千代田区・新宿区に在住・在勤・在学の方								
施設内容	直線 100m 1週 200mトラック	軟式野球場1面	硬式・軟式用コート2面						
申込方法	1. 利用希望月の2ヶ月前の1日から5日までに九段生涯学習館の窓口で抽選受付。 2. 6日に電話またはFAXにより当落通知を行う。	1. 利用者は九段生涯学習館にて初期登録し、利用希望月の2ヶ月前の10日から20日までにインターネットで抽選予約を行う。 当落の結果は25日にメールで通知。当選する枠は1人につき1枠まで。 2. 抽選以外の予約方法は利用希望月の1ヶ月前の1日、午前10時から利用希望当日の時間前まで先着順申し込みとなる。 抽選枠とは別に1ヶ月3枠まで申込可。							
利用時間	午前(9時~12時) 午後(13時~17時) 夜間(18時~21時)	1枠1面(テニス2面も)2時間、ナイターは3時間 <時間帯> 4月・11月~12月 8時~21時 5月~10月 6時~21時 1月~3月 8時30分~16時30分(テニスコートのみ)							
利用料金	<午前> 8,200円 <午後> 11,100円 <夜間> 8,200円 ※夜間加算照明料 1,500円/1時間 11・12月は16時から ※小中学校等は1/2減額	時間	平日	土日祝	時間	面	平日	土日祝	
	早朝 昼間	2	4,400円	5,400円	2	1 2	3,000円 6,000円	3,600円 7,200円	
		ナイター	3	11,100円	12,600円	3	1 2	6,000円 12,000円	6,900円 13,800円
		※ナイター使用料には、照明料 4,500円が加算されている。			※ナイター使用料には、照明料 1,500円が加算されている。				
休場	12月29日~1月3日 ※1月~3月は休場			12月29日~1月3日					

(9) 花小金井運動施設

(主なスポーツ施設)

- ・野球場（軟式）
- ・フットサルコート

所在地 小平市花小金井南町3-2-7

電話 3234-2841
(九段生涯学習館)



最寄駅 西武新宿線花小金井駅 下車徒歩15分

▼ 施設概要・利用方法等

利用資格等	千代田区在住・在勤・在学者2名以上で構成され、団体として登録されていること。				
申込方法	<p>利用日の前々月の1日より20日までの間に、九段生涯学習館の窓口へ利用申込書を提出する。</p> <p>1. 申込多数の場合は、前月1日に抽選し、当選者は利用日前月の10日までに使用料を持参し、申込み手続きを行う。</p> <p>2. 空き時間帯の申込みは、抽選日の翌日午前10時以降先着順に受け付ける。</p>				
利用時間	期間	時間帯(1枠2時間)			
	4月～9月	9時～11時	11時～13時	13時～15時	15時～17時
	10月～3月	9時～11時	11時～13時	13時～15時	15時～16時 (1枠1時間)
施設の内容 及び 利用料金	内容	単位	使用料(円)		
			平日	土日祝	
	野球場2面 (軟式野球・少年野球・ソフトボール・ゲートボール) フットサルコート2面	全面1時間	5,000	6,000	
		半面1時間	2,500	3,000	
休場	12月29日～翌年1月3日				

資料3. 千代田区民世論調査

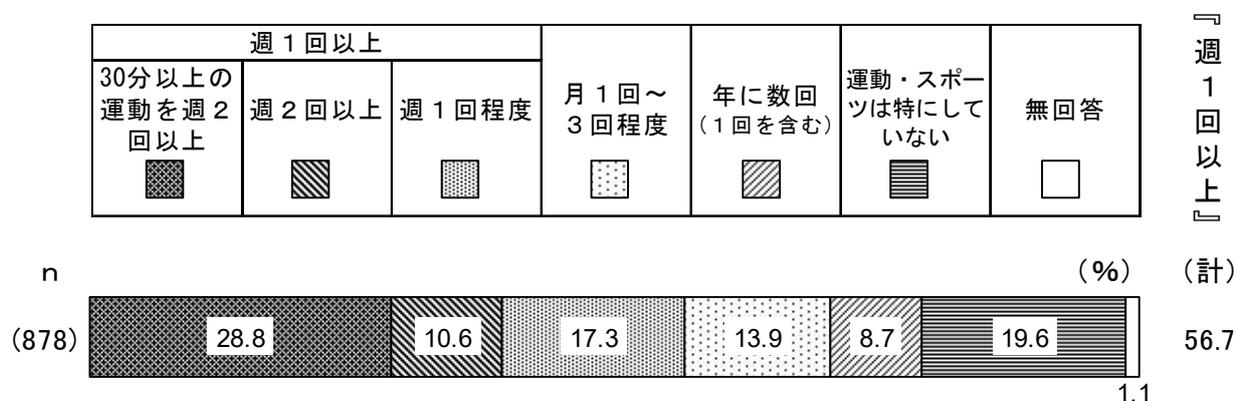
令和元年度に実施しました千代田区民世論調査のうち、「生涯スポーツ環境づくり」に関する部分について、調査結果とその分析を掲載します。また、前計画策定時との比較を行っています。

(1) 運動・スポーツを行う頻度

◇運動・スポーツを行う頻度『週1回以上』が5割台半ばを超える

問1 あなたは、この1年間で、散歩やウォーキングを含めてどの程度運動・スポーツを行いましたか。(〇は1つ)

図1 運動・スポーツを行う頻度



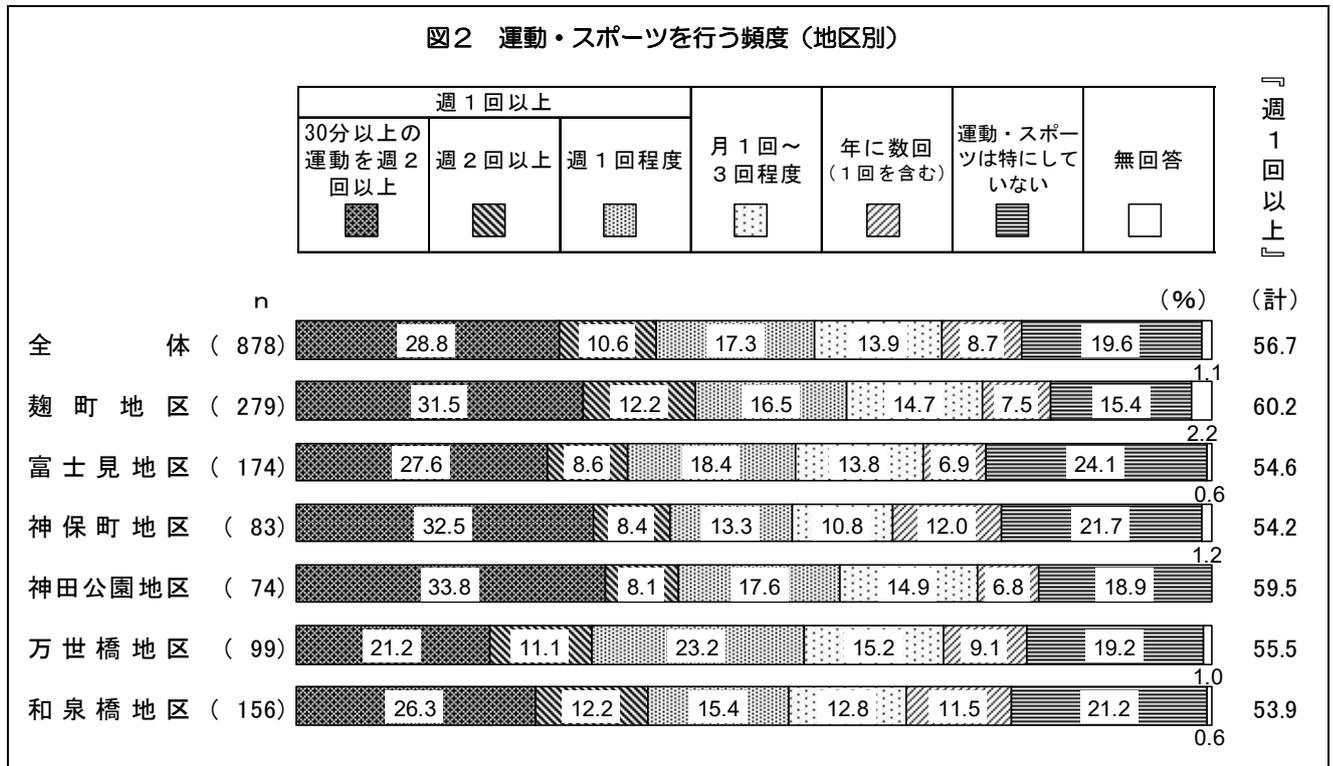
この1年間で、散歩やウォーキングを含めてどの程度運動・スポーツを行ったか聞いたところ、「30分以上の運動を週2回以上」(28.8%)が3割近くで高く、これに「週2回以上」(10.6%)と「週1回程度」(17.3%)を合わせた『週1回以上』(56.7%)は5割台半ばを超えている。(図1)

前計画策定時の平成24年度調査と比較すると、「週1回以上」運動・スポーツを行う人の割合が前回調査では52.2%となっていたので、今回の調査では56.7%と、4.5ポイント高くなっている。

また、「運動・スポーツは特にしていない」と回答した人の割合が、平成24年度は24.0%であったのに対し、今回の調査では19.6%と、4.4ポイント減っている。

実施率向上の要因としては、「個別施策」の効果などがあげられる。

地区別にみると、運動・スポーツを行う頻度『週1回以上』はいずれの地区も5割以上と高くなっている。(図2)



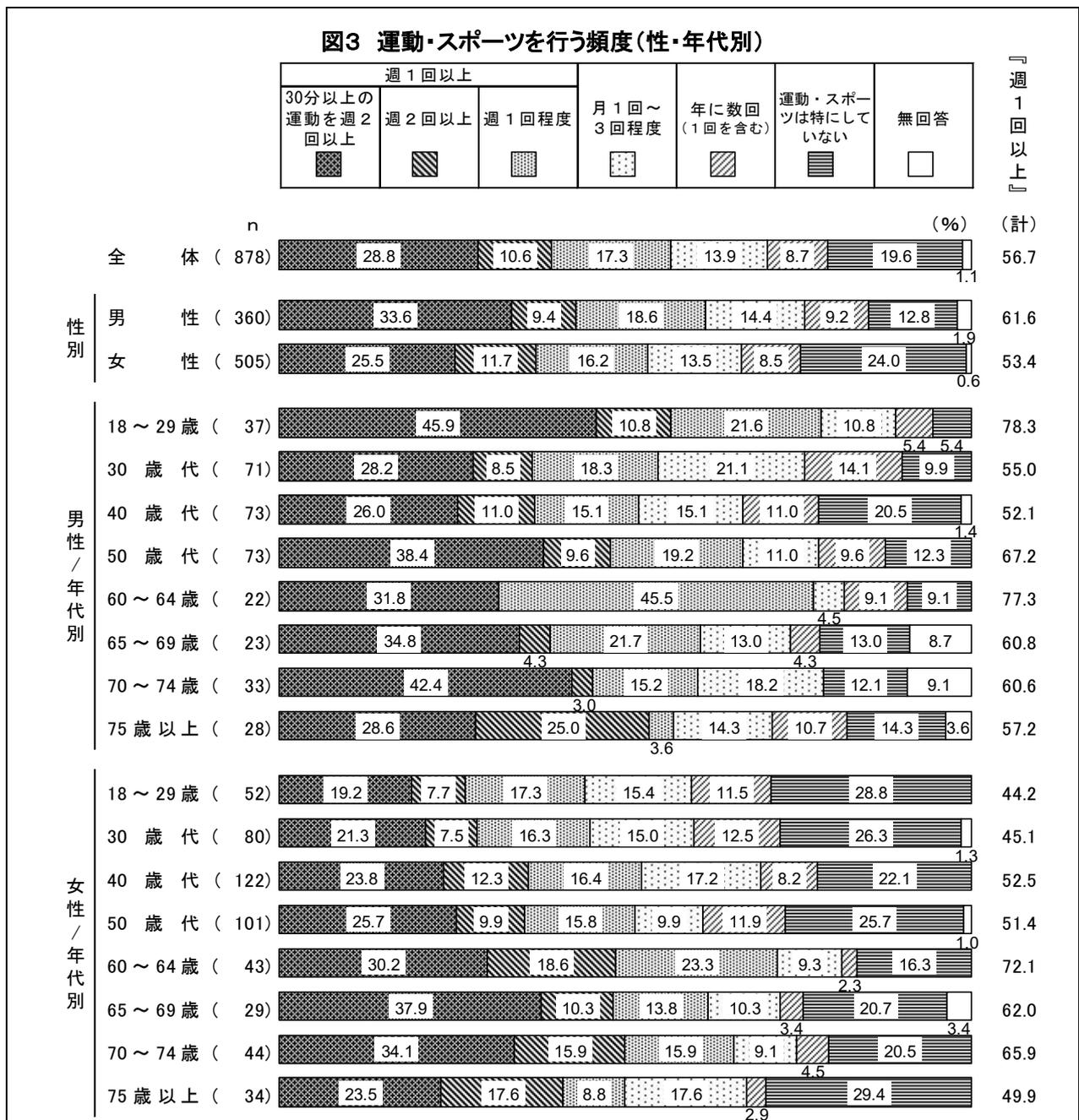
性別にみると、運動・スポーツを行う頻度『週1回以上』は男性（61.6%）が女性（53.4%）より8.2ポイント高くなっている。一方、「運動・スポーツは特にしていない」は女性（24.0%）が男性（12.8%）より11.2ポイント高くなっている。

性・年代別にみると、運動・スポーツを行う頻度『週1回以上』は男性18～29歳（78.3%）と男性60～64歳（77.3%）、女性60～64歳（72.1%）で7割強以上と高くなっている。（図3）

前回調査と比較すると、男性・女性ともに「週1回以上」のポイントが高くなっており、「運動・スポーツは特にしていない」人の割合が減っている。

年代別で比較すると、男性の20歳代の「週1回以上」が46.5%（平成24年度）から78.3%（令和元年度）と31.8ポイント増加している。しかし、「週1回以上」の60歳～64歳が18.9ポイント減少、65～69歳が5.9ポイント減少、70歳以上が2.4ポイント減少している。（令和元年度調査の70～74歳、75歳以上を平均して70歳以上とする。）

年代別女性の「週1回以上」を比較すると、60～64歳が17.2ポイント増加、65～69歳が6.8ポイント増加、70歳以上が3.5ポイント増加している。



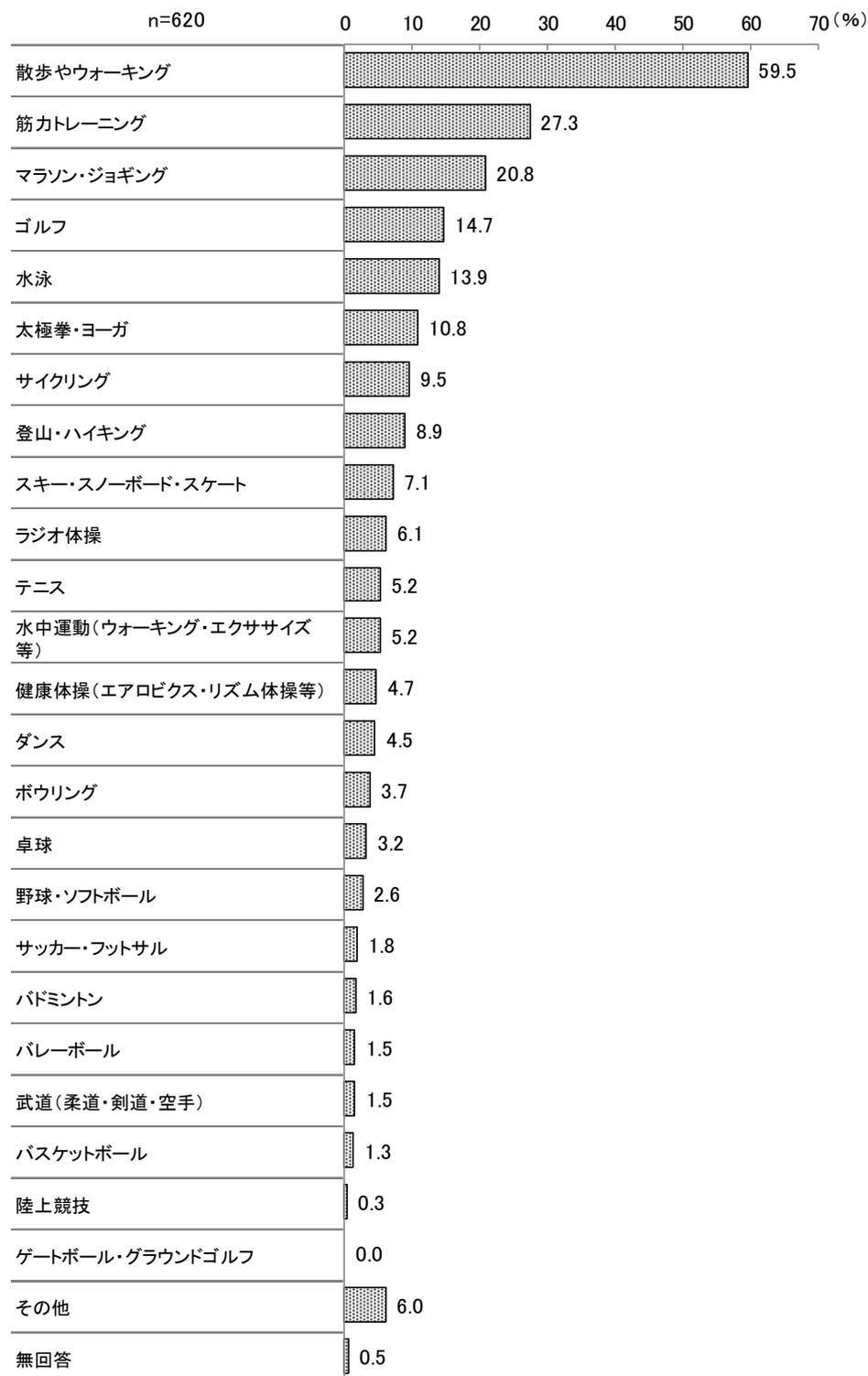
(1-1) この1年間に行った主な運動・スポーツ

◇「散歩やウォーキング」が6割弱

(問1で「1. 30分以上の運動を週2回以上」「2. 週2回以上(時間は問わない)」「3. 週1回程度(時間は問わない)」「4. 月1回～3回程度(時間は問わない)」とお答えの方に)

問2 あなたが、この1年間に行った主な運動・スポーツは何ですか。(○は3つまで)

図4 この1年間に行った主な運動・スポーツ



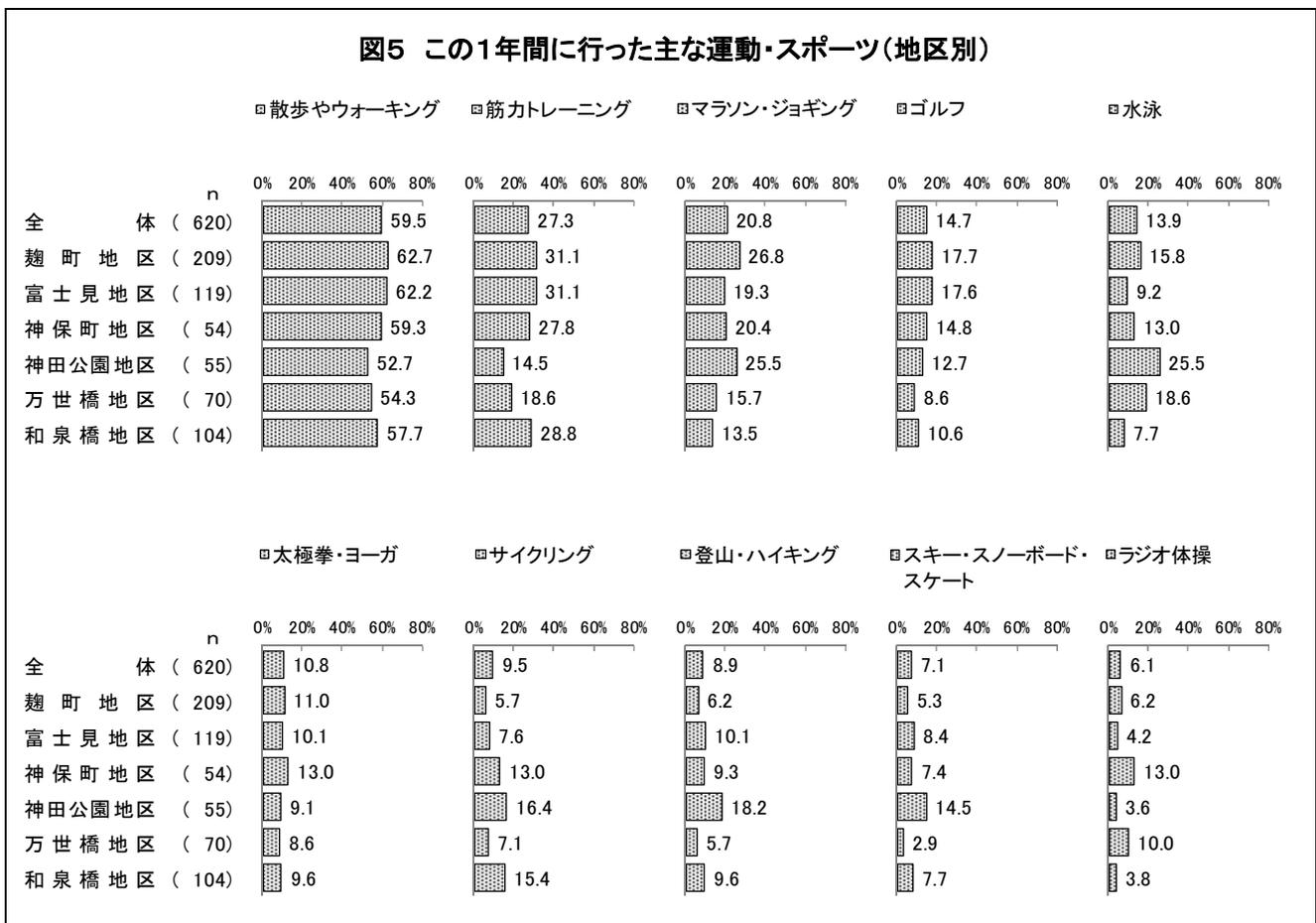
この1年間に行った主な運動・スポーツについて聞いたところ、「散歩やウォーキング」(59.5%)が6割弱と最も高く、次いで「筋力トレーニング」(27.3%)が2割台半ばを超えて続いている。(図4)

平成24年度調査と比較すると、「散歩やウォーキング」「筋力トレーニング」「マラソン・ジョギング」が変わらず上位に位置している。

「散策やウォーキング」が2.9ポイント増加、「筋力トレーニング」が8.9ポイント増加、「マラソン・ジョギング」が4.6ポイント増加しているが、「健康体操(エアロビクス・リズム体操・ストレッチなど)」が10.3ポイントと大きく減少している。

地区別にみると、「水泳」は神田公園地区(25.5%)で2割台半ばと高くなっている。

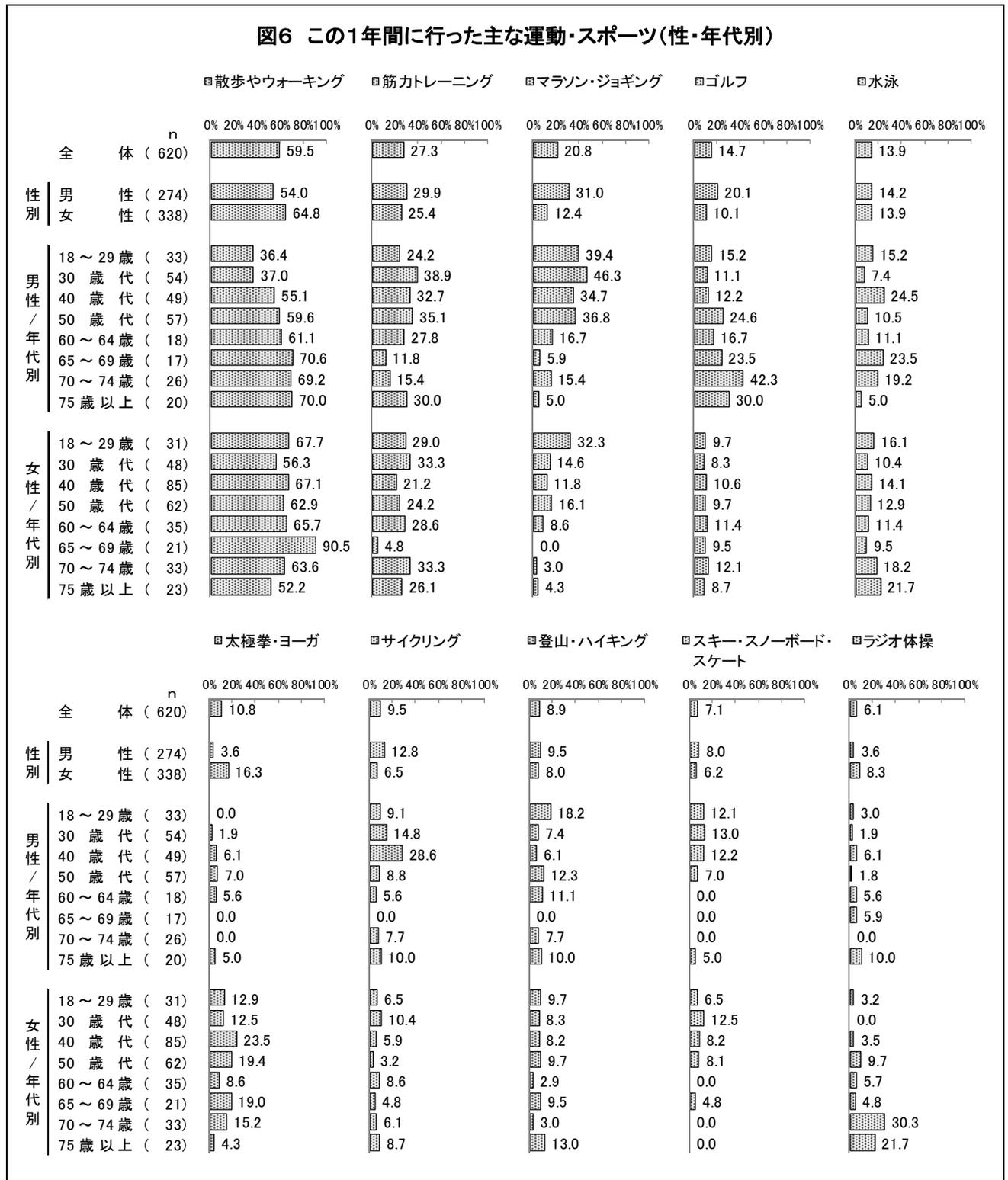
(図5)



性別にみると、「マラソン・ジョギング」は男性（31.0%）が女性（12.4%）より18.6ポイント高くなっている。一方、「太極拳・ヨーガ」は女性（16.3%）が男性（3.6%）より12.7ポイント高くなっている。

性・年代別にみると、「散歩やウォーキング」女性 65～69 歳（90.5%）で約9割と高くなっている。（図6）

平成 24 年度調査の性別・年代別と比較すると、「散策やウォーキング」はどの年代も変わらず高い割合となっており、特に女性の 65～69 歳が 57.1%（平成 24 年度）から 90.5%（令和元年度）となっており、33.4 ポイント増と大きく増加している。



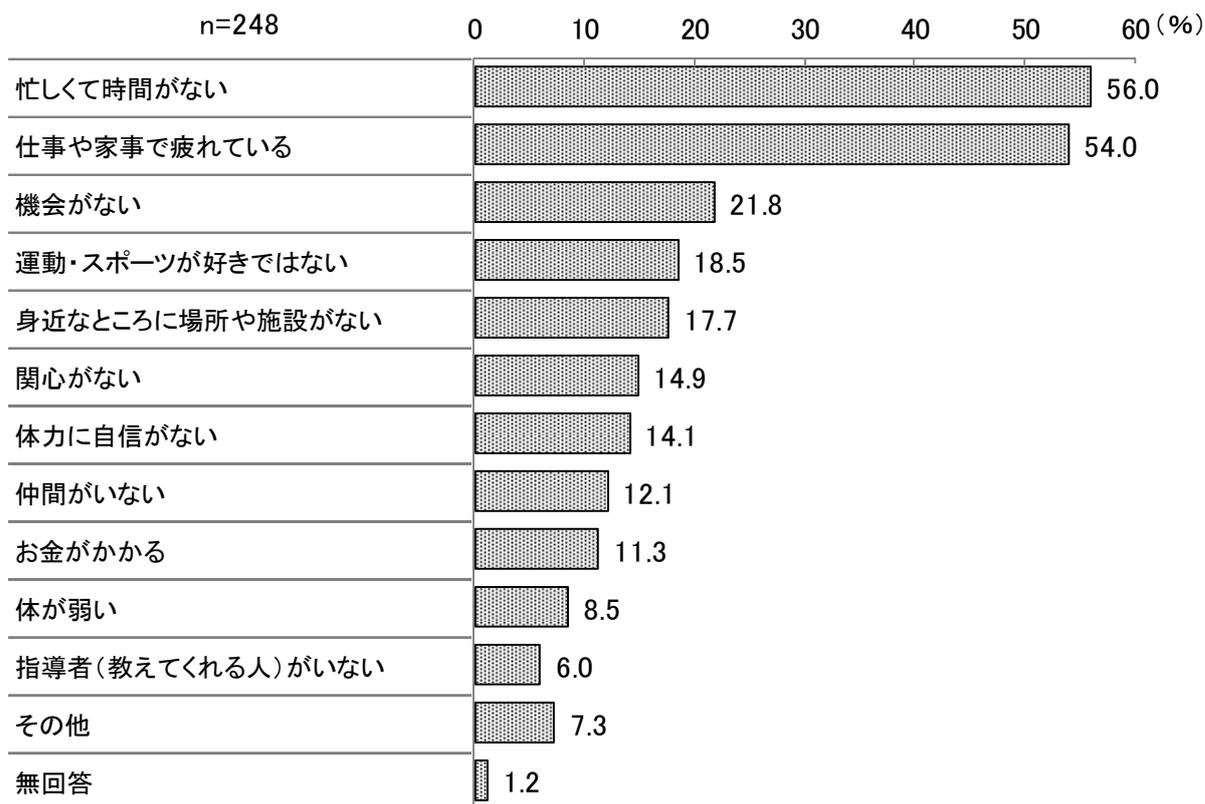
(1-2) この1年間に運動・スポーツを行わなかった理由

◇「忙しくて時間がない」が5割台半ばを超える

(問1で「5. 年に数回(1回含む・時間は問わない)」「6. 運動・スポーツは特にしていない」とお答えの方に)
問3 あなたが、この1年間に運動・スポーツをほとんど行わなかった理由は何ですか。

(○はいくつでも)

図7 この1年間に運動・スポーツを行わなかった理由

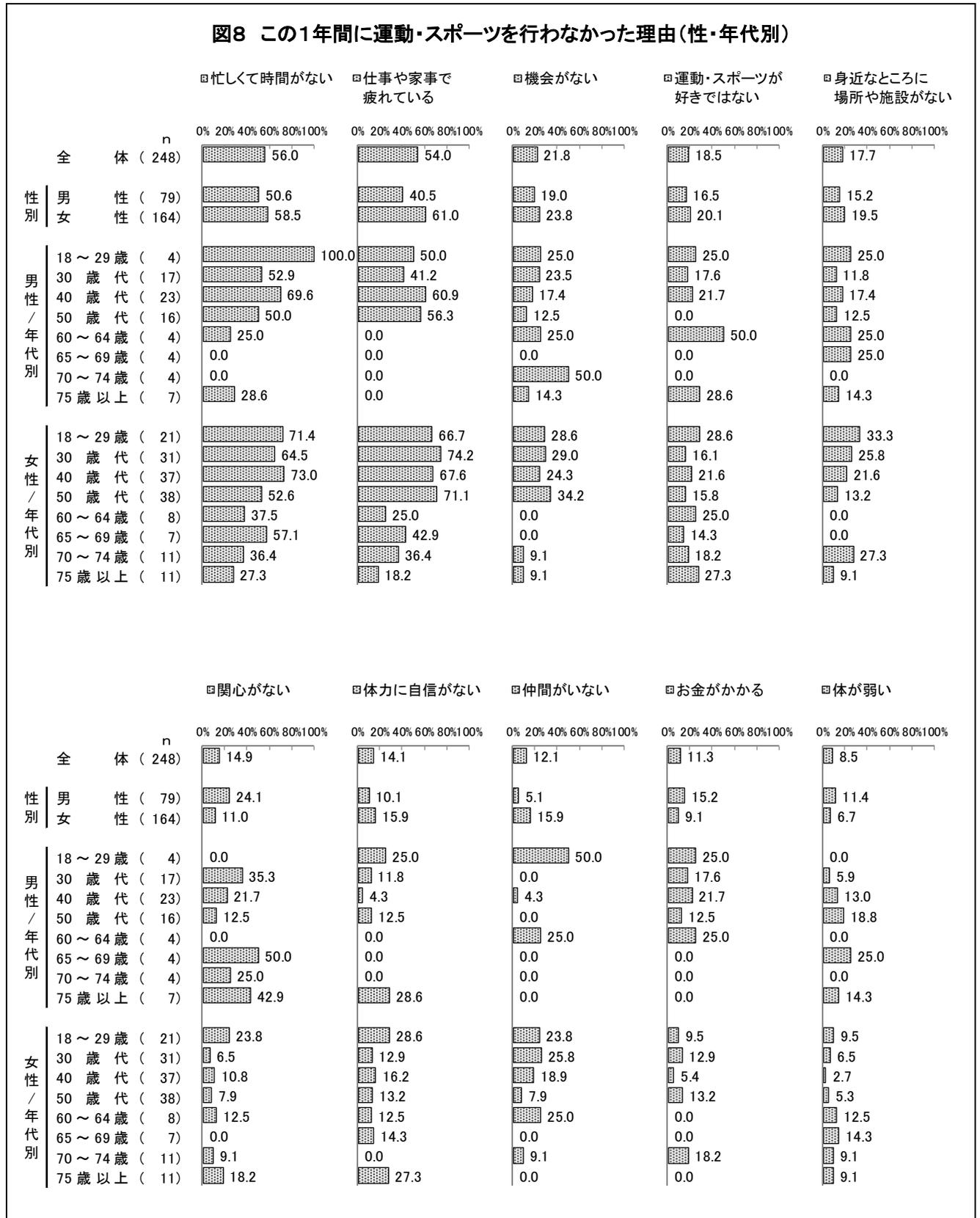


この1年間に運動・スポーツをほとんど行わなかった理由について聞いたところ、「忙しくて時間がない」(56.0%)が5割台半ばを超えて最も高く、次いで「仕事や家事で疲れている」(54.0%)が5割台半ば近くと続いている。(図7)

平成24年度調査と比較すると、「忙しくて時間がない」「仕事や家事で疲れている」が変わらず上位にあるが、「仕事や家事で疲れている」が15.4ポイントと大幅に増加している。

性別にみると、「仕事や家事で疲れている」は女性（61.0%）が男性（40.5%）より 20.5 ポイント高くなっている。

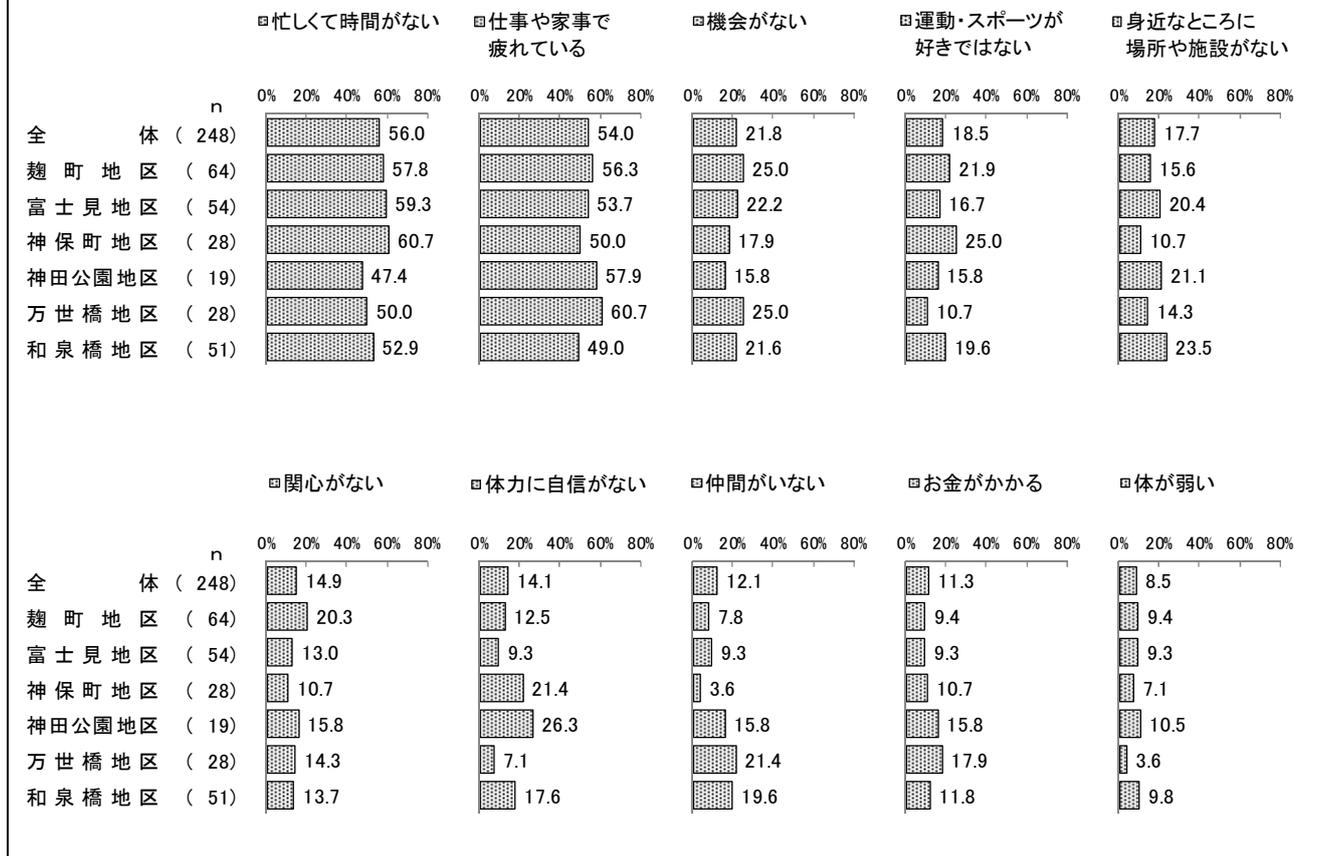
性・年代別では、以下の図のとおりである。（図8）



地区別にみると、「仕事や家事で疲れている」は万世橋地区（60.7%）で約6割と高くなっている。（図9）

平成24年度調査と比較すると、「忙しくて時間がない」「仕事や家事で疲れている」と回答した60歳以上の割合が減少している。

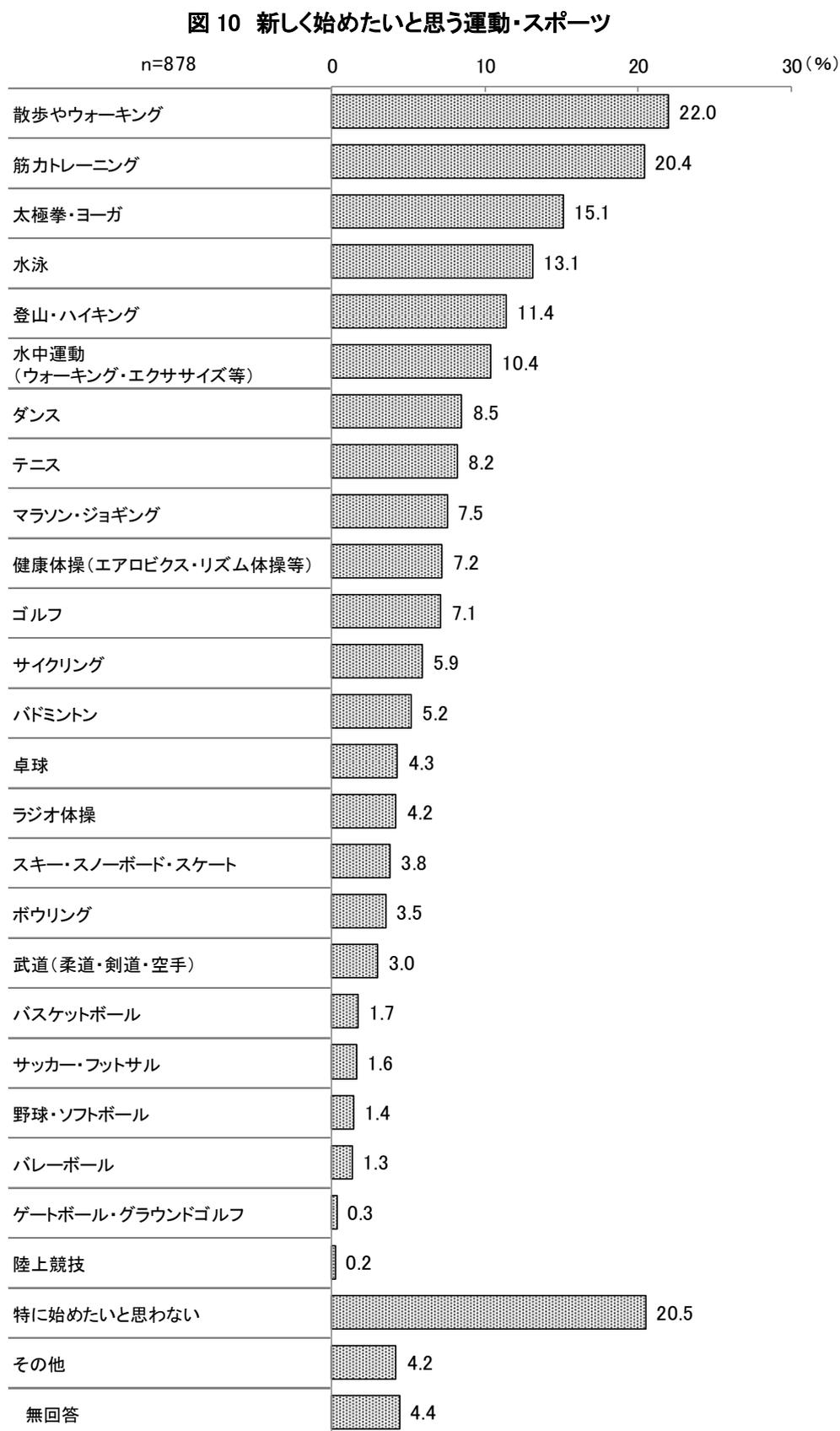
図9 この1年間に運動・スポーツを行わなかった理由(地区別)



(2) 新しく始めたいと思う運動・スポーツ

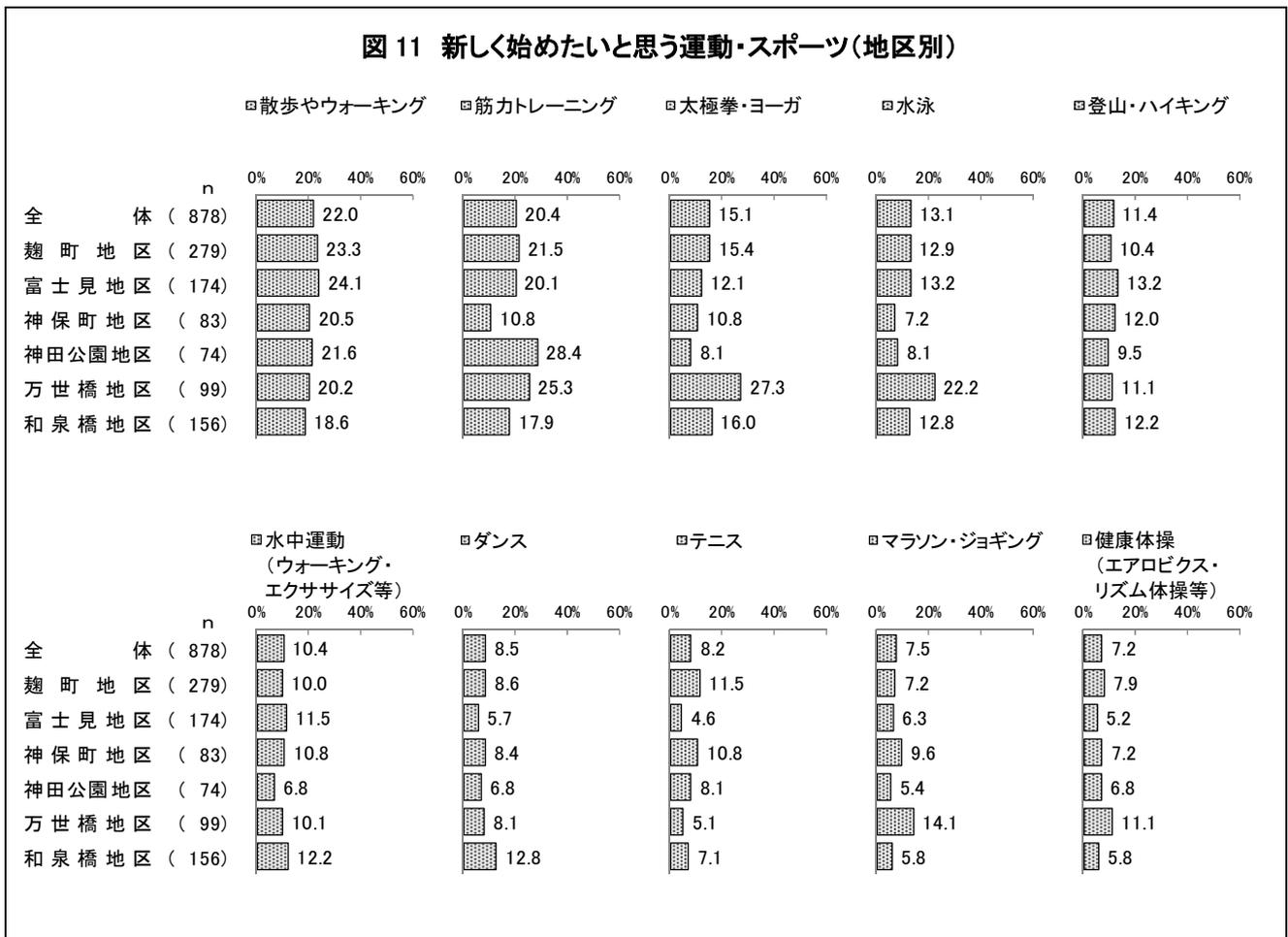
◇「散歩やウォーキング」が2割強

問4 あなたが、今後新しく始めたいと思う運動・スポーツは何ですか。(○はいくつでも)



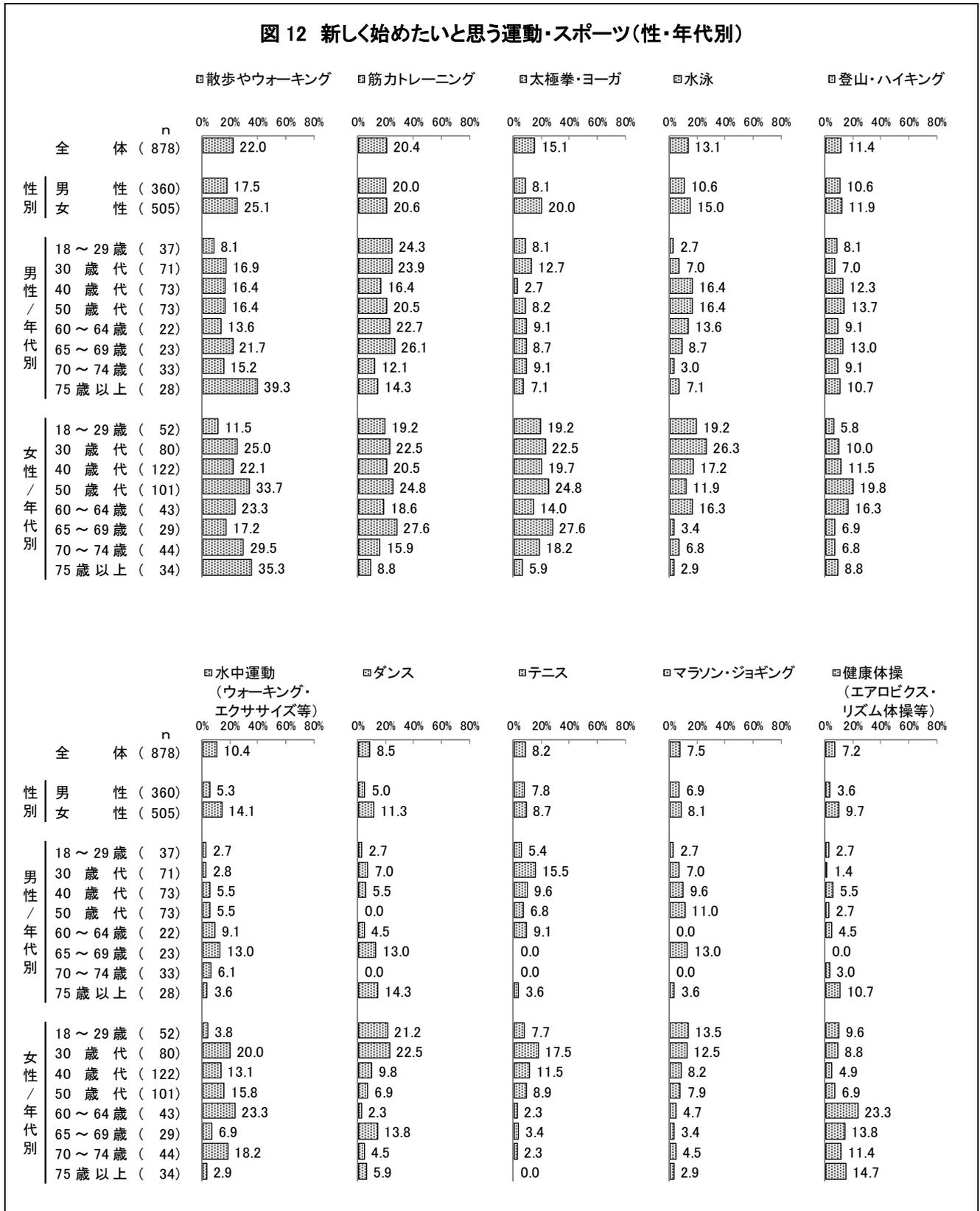
今後新しく始めたいと思う運動・スポーツについて聞いたところ、「散歩やウォーキング」(22.0%)が2割強と最も高く、次いで「筋力トレーニング」(20.4%)が約2割で続いている。(図10)

地区別にみると、「筋力トレーニング」は神田公園地区(28.4%)で3割近くと高くなっている。また、「太極拳・ヨガ」は万世橋地区(27.3%)で2割台半ばを超えて高くなっている。(図11)



性別にみると、「太極拳・ヨーガ」は女性（20.0%）が男性（8.1%）より 11.9 ポイント高くなっている。

性・年代別にみると、「散歩やウォーキング」は男性 75 歳以上（39.3%）で 4 割弱と高くなっている。（図 12）

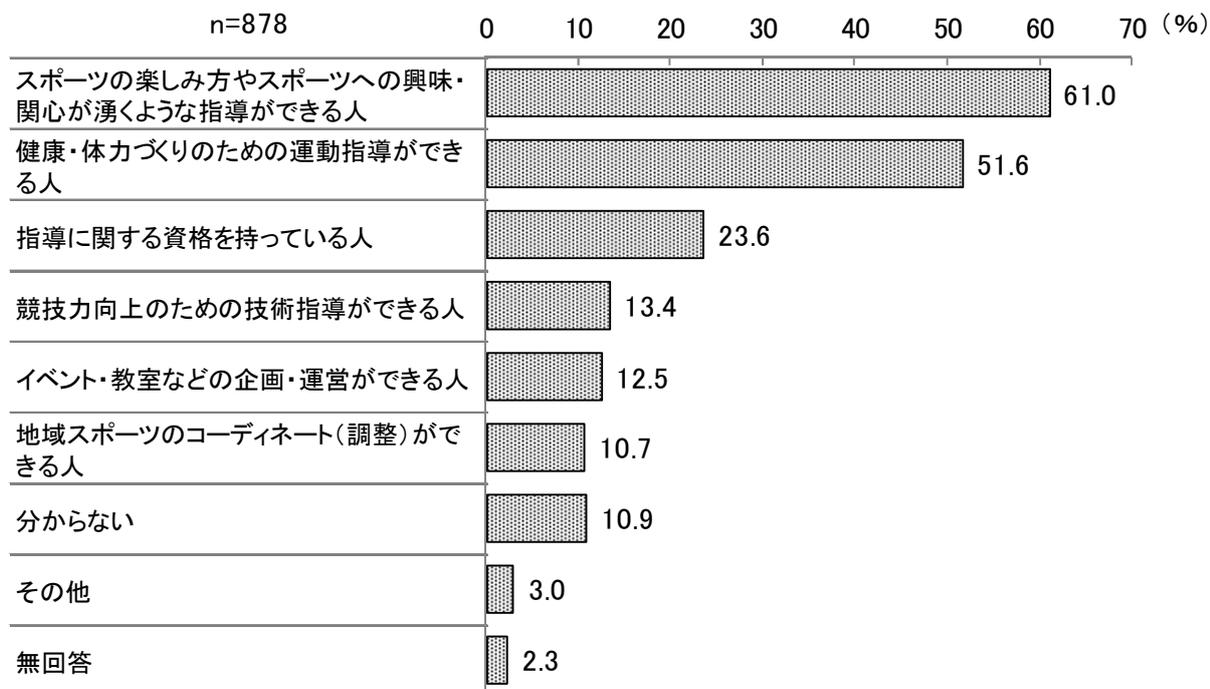


(3) どのようなスポーツ指導者が必要か

◇「スポーツの楽しみ方やスポーツへの興味・関心が湧くような指導ができる人」が6割強

問5 あなたは、運動やスポーツを行うにあたって、どのようなスポーツ指導者が必要だと思いますか。(〇は3つまで)

図 13 どのようなスポーツ指導者が必要か



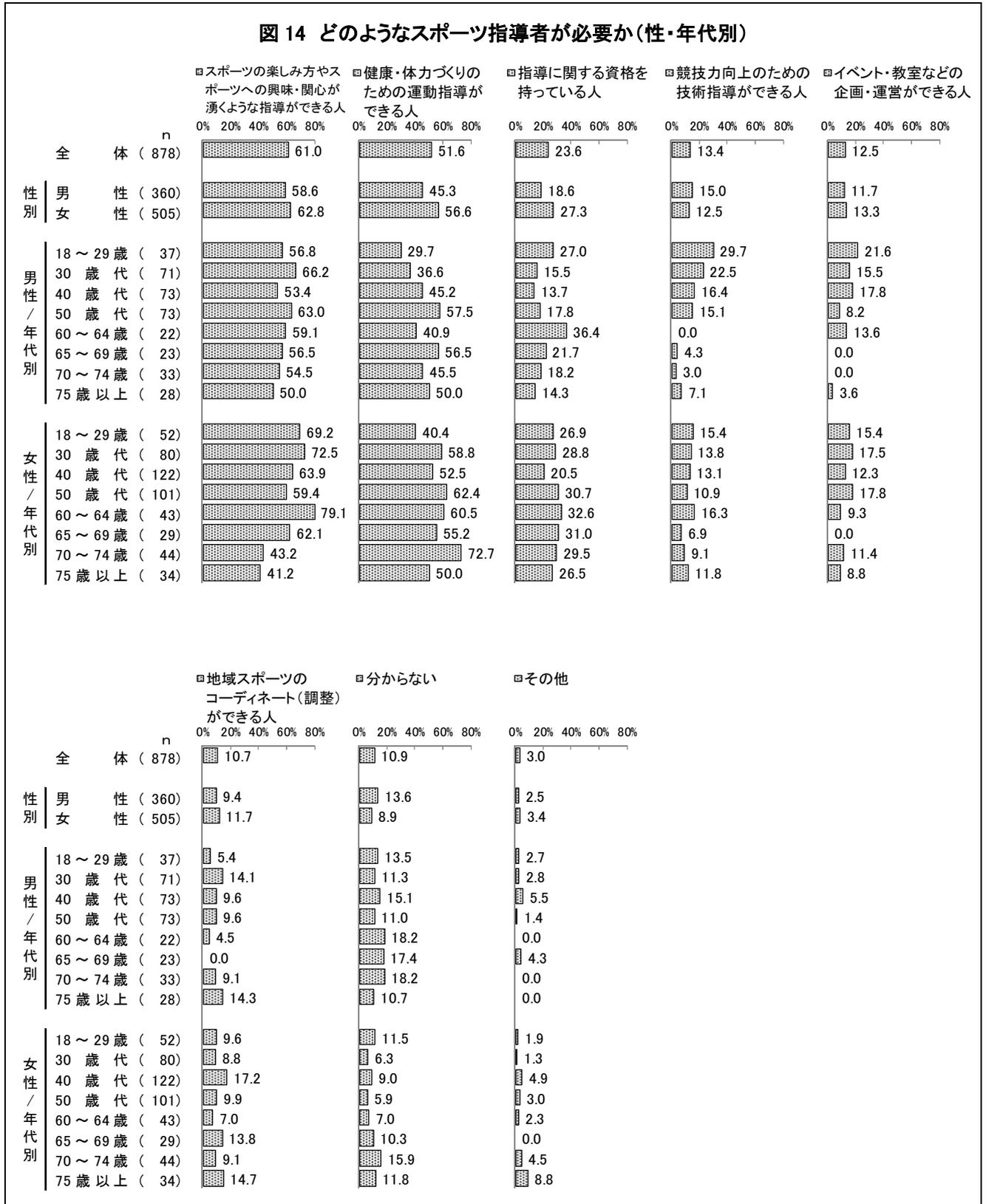
どのようなスポーツ指導者が必要だと思うか聞いたところ、「スポーツの楽しみ方やスポーツへの興味・関心が湧くような指導ができる人」(61.0%)が6割強と最も高く、次いで「健康・体力づくりのための運動指導ができる人」(51.6%)が5割強で続いている。(図 13)

平成 24 年度調査と比較すると、「スポーツの楽しみ方やスポーツへの興味・関心がわくような指導ができる人」「健康・体力づくりのための運動指導ができる人」が変わらず高い割合となっている。

性別にみると、「健康・体づくりのための運動指導ができる人」は女性（56.6%）が男性（45.3%）より11.3ポイント高くなっている。

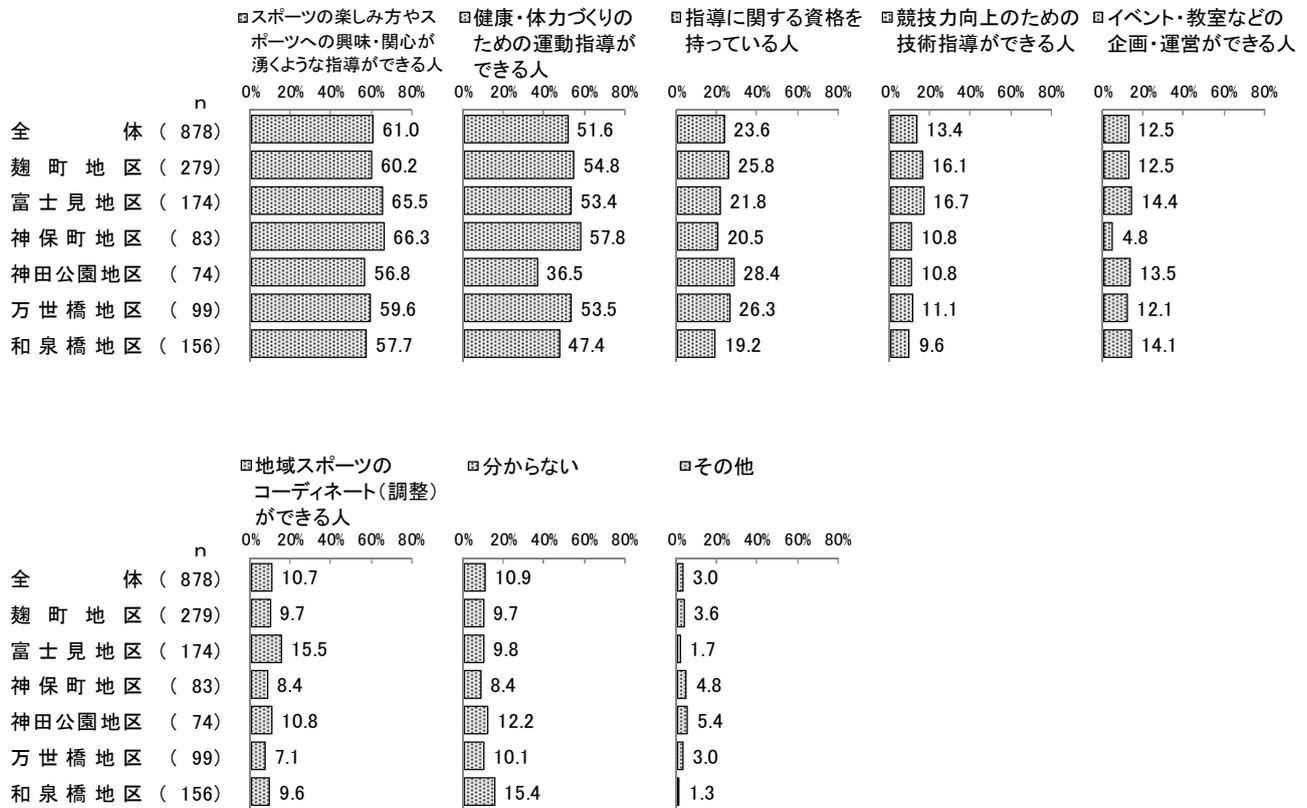
性・年代別にみると、「スポーツの楽しみ方やスポーツへの興味・関心が湧くような指導ができる人」は女性60～64歳（79.1%）で8割弱と高くなっている。（図14）

図14 どのようなスポーツ指導者が必要か(性・年代別)



地区別にみると、「スポーツの楽しみ方やスポーツへの興味・関心が湧くような指導ができる人」は神保町地区（66.3%）で6割台半ばを超えて高くなっている。（図 15）

図 15 どのようなスポーツ指導者が必要か(地区別)



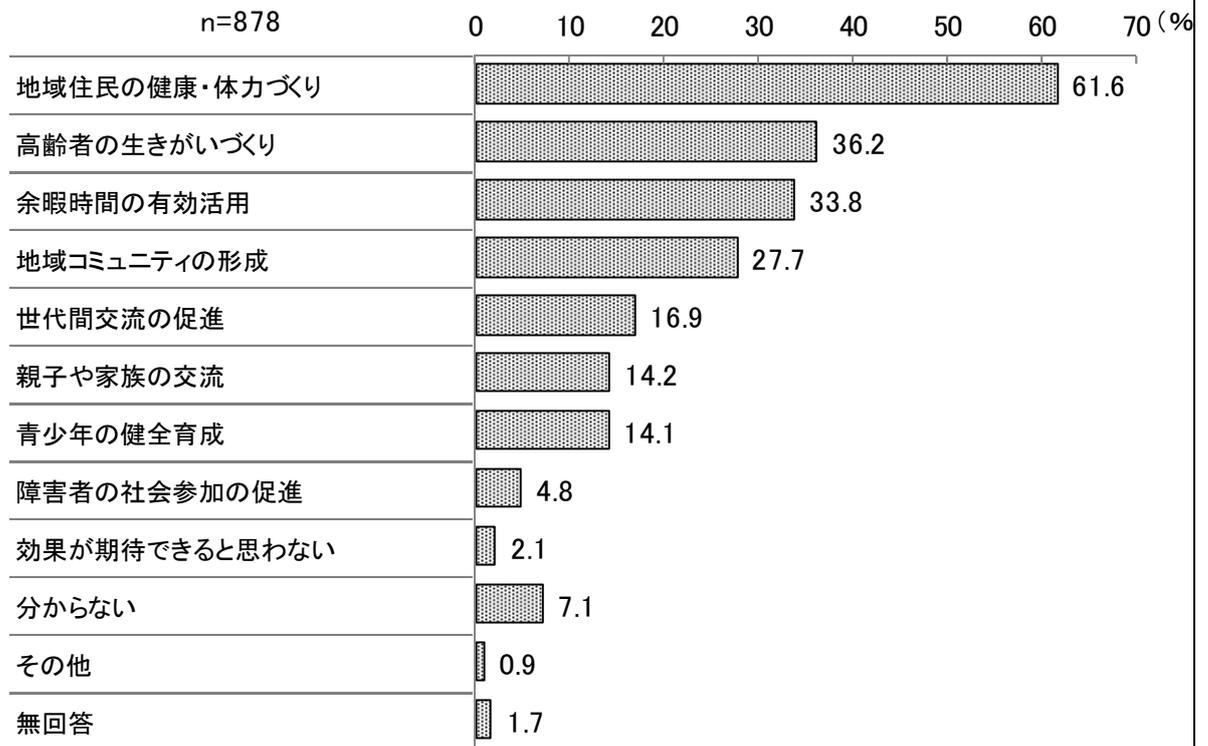
(4) 地域での運動やスポーツ活動に期待する効果

◇「地域住民の健康・体力づくり」が6割強

問6 あなたは、地域での運動やスポーツ活動に対し、どのような効果を期待しますか。

(○は3つまで)

図 16 地域での運動やスポーツ活動に期待する効果



地域での運動やスポーツ活動に対し、どのような効果を期待するか聞いたところ、「地域住民の健康・体力づくり」(61.6%)が6割強で最も高く、次いで「高齢者の生きがいづくり」(36.2%)「余暇時間の有効活用」(33.8%)と続いている。(図 16)

平成 24 年度調査と比較すると、「地域住民の健康・体力づくり」が 38.0% (平成 24 年度) から 61.6% (令和元年度) と 23.6 ポイント増加している。

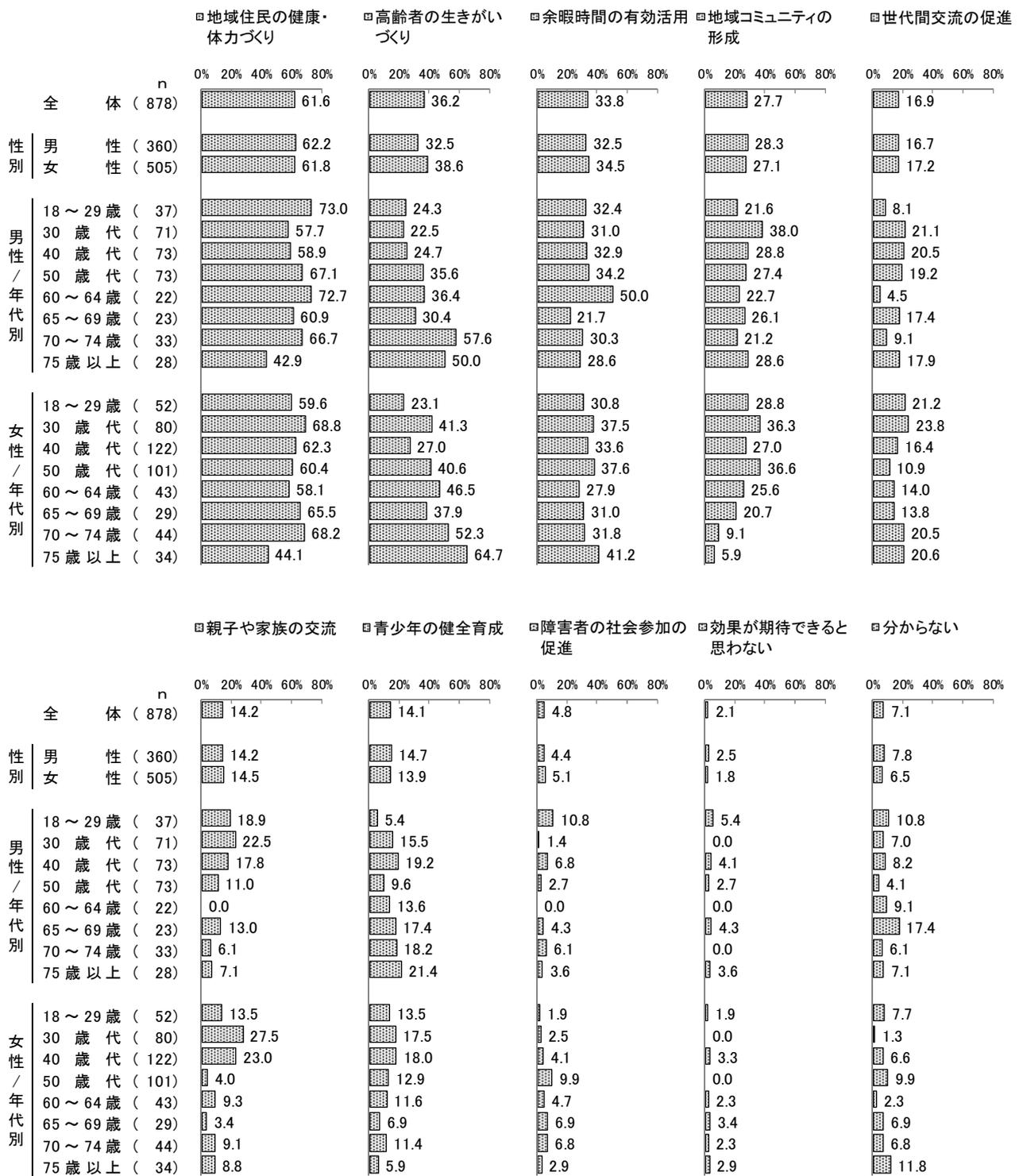
また、その他の項目では、ほとんど変化がない。

性別にみると、「高齢者の生きがいづくり」は女性（38.6%）が男性（32.5%）より6.1ポイント高くなっている。

性・年代別にみると、「高齢者の生きがいづくり」は女性75歳以上（64.7%）で6割台半ば近くと高くなっている。また、「余暇時間の有効活用」は男性60～64歳（50.0%）で5割と高くなっている。（図17）

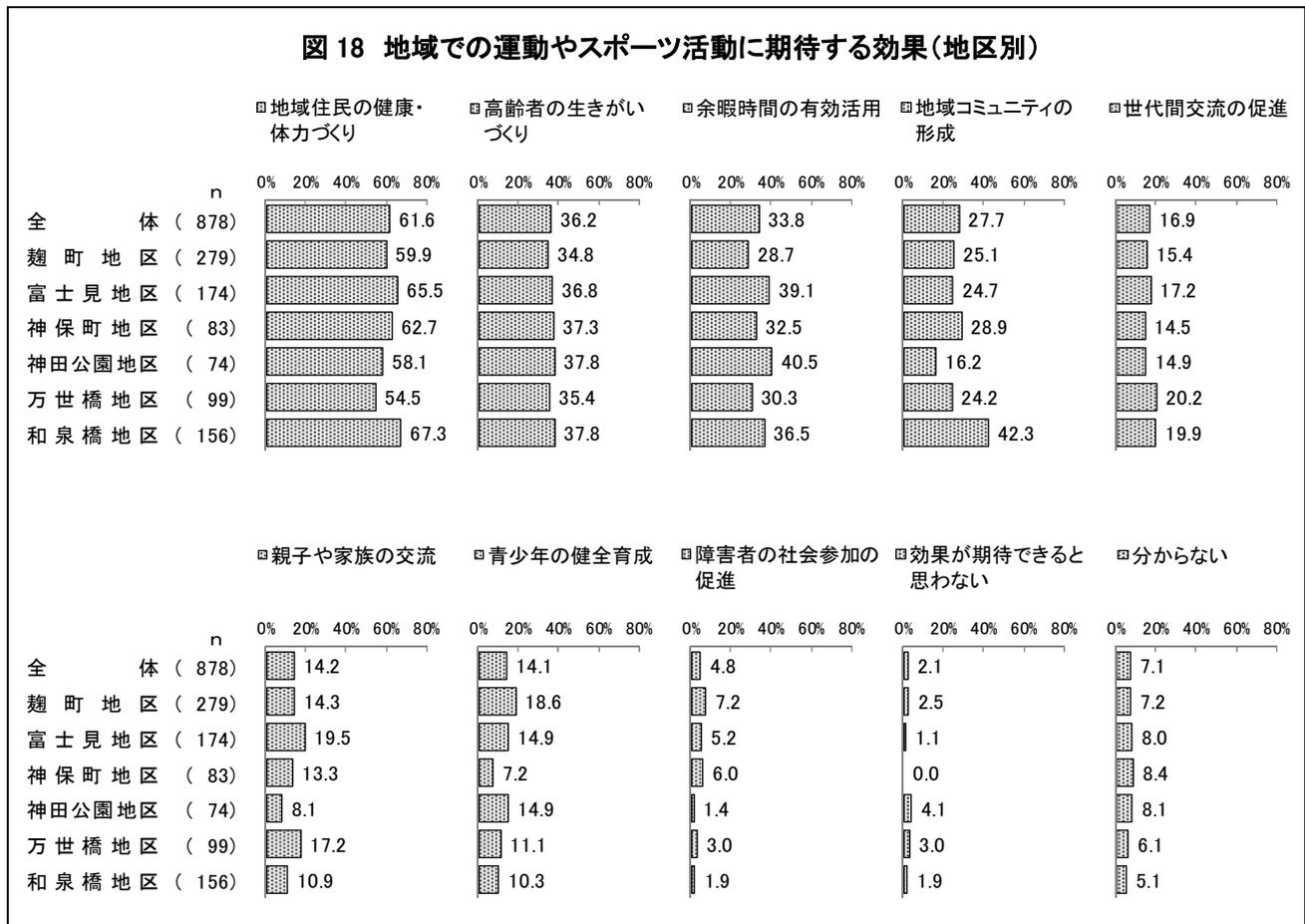
平成24年度調査と比較すると、「地域住民の健康・体力づくり」と回答した人が性別・年代別すべての割合が増加している。

図17 地域での運動やスポーツ活動に期待する効果(性・年代別)



地区別にみると、「地域住民の健康・体づくり」は和泉橋地区（67.3%）で6割台半ばを超えて高くなっている。（図 18）

図 18 地域での運動やスポーツ活動に期待する効果(地区別)

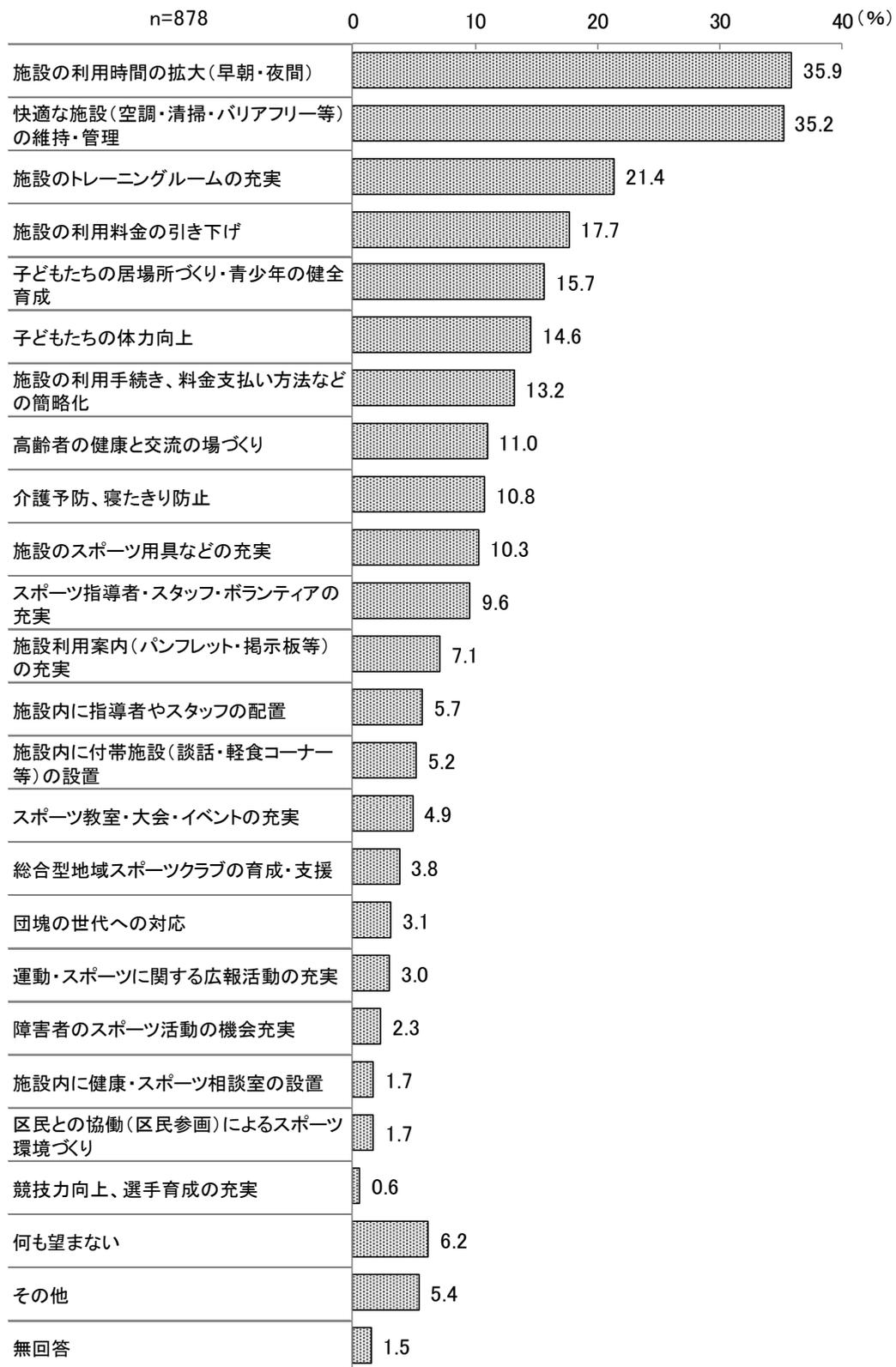


(5) 生涯スポーツ振興策について千代田区に望むこと

◇「施設の利用時間の拡大」「快適な施設の維持・管理」が3割台半ば

問7 あなたは、公共スポーツ施設(スポーツセンター等)の運営や、生涯スポーツ振興策について、千代田区に何を望みますか。(〇は3つまで)

図 19 生涯スポーツ振興策について千代田区に望むこと



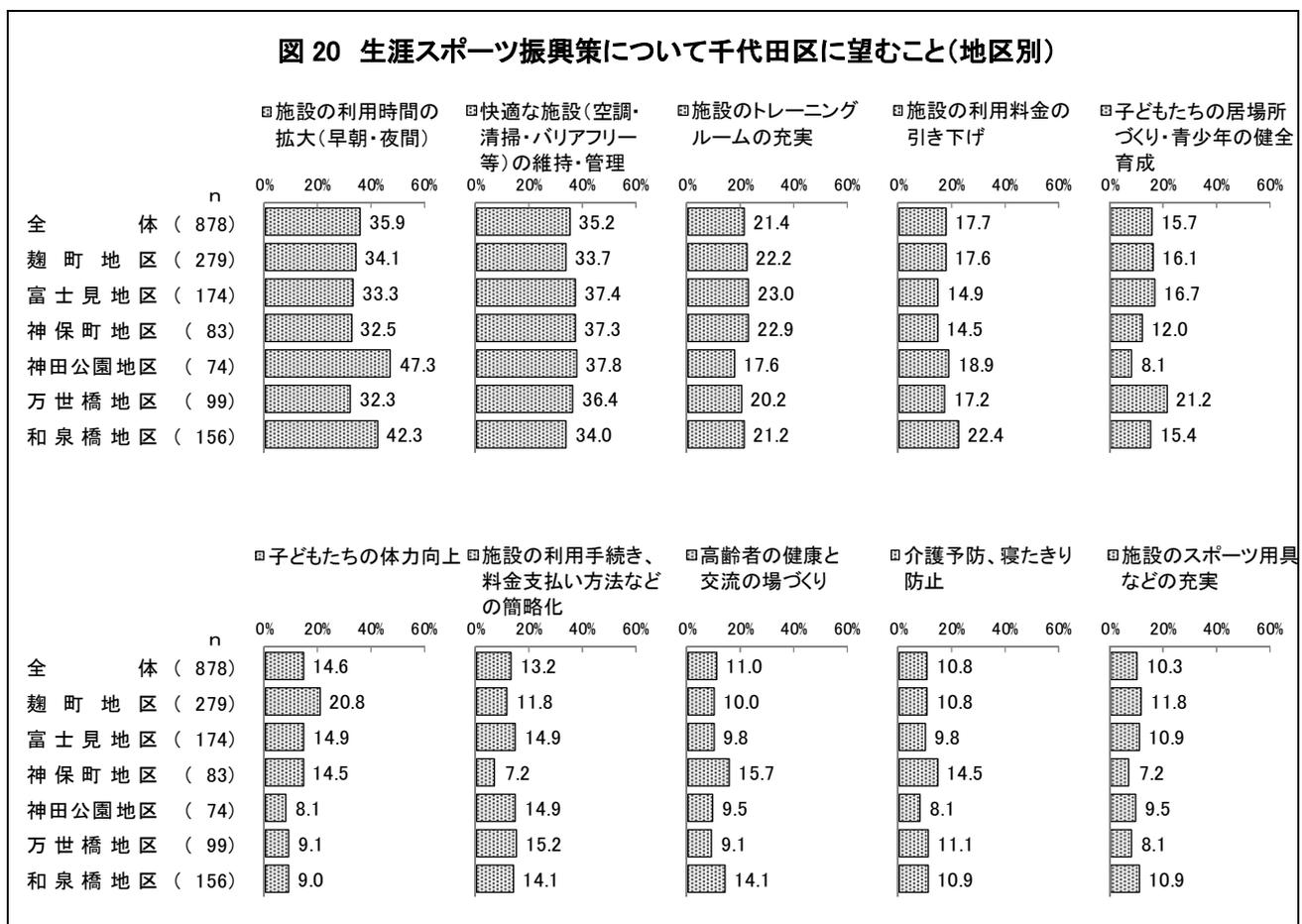
公共スポーツ施設（スポーツセンター等）の運営や、生涯スポーツ振興策について、千代田区に何を望むか聞いたところ「施設の利用時間の拡大（早朝・夜間）」（35.9%）と「快適な施設（空調・清掃・バリアフリー等）の維持・管理」（35.2%）がそれぞれ3割台半ばで高くなっている。（図 19）

平成 24 年度調査と比較すると、「施設の利用時間の拡大（早朝・夜間）」が 7.1 ポイント増加、「快適な施設（空調・清掃・バリアフリーなど）の維持・管理」が 7.4 ポイント増加しており、変わらず上位に位置している。

また、「介護予防・寝たきり防止」は 8.4%（平成 24 年度）から 10.8%（令和元年度）と 2.4 ポイント増加しており、要望が強まっている。

地区別にみると「施設の利用時間の拡大（早朝・夜間）」は神田公園地区（47.3%）で4割台半ばを超えて高くなっている。（図 20）

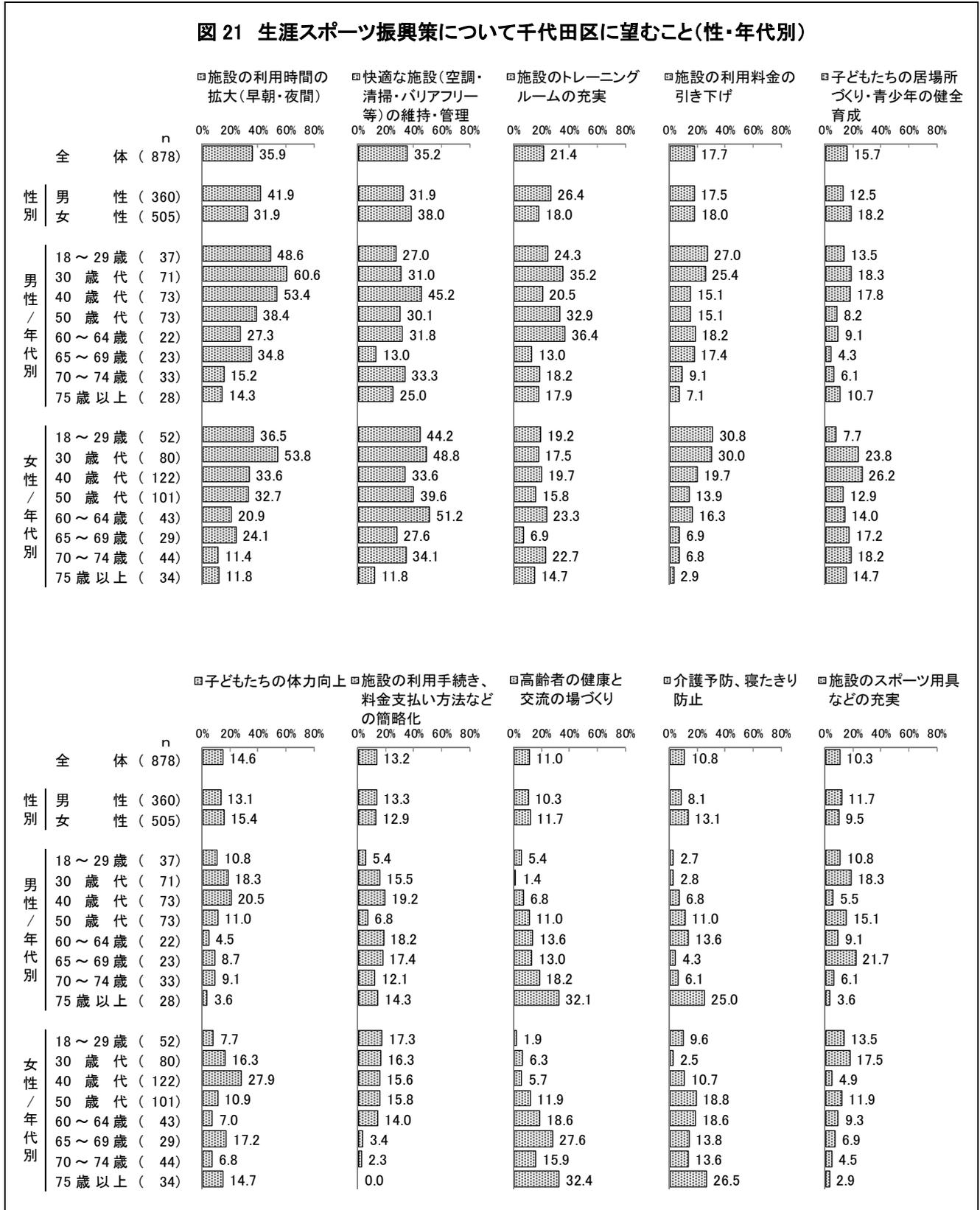
図 20 生涯スポーツ振興策について千代田区に望むこと(地区別)



性別にみると「施設の利用時間の拡大（早朝・夜間）」は男性（41.9%）が女性（31.9%）より10.0ポイント高くなっている。

性・年代別にみると「施設の利用時間の拡大（早朝・夜間）」は男性30歳代（60.6%）で約6割と高くなっている。（図21）

図21 生涯スポーツ振興策について千代田区に望むこと(性・年代別)



資料 4. 運動量等の目安

「健康づくりのための身体活動基準 2013」（厚生労働省）では、運動強度（メッツ）に運動時間に乗じた値を運動の量として用いています。また、健康づくりに欠かすことができない生活習慣である身体活動（生活活動・運動）の例と運動強度が参考として以下のように示されています。

（1）生活活動のメッツ表 （「健康づくりのための身体活動基準 2013」を基に作成）

メッツ	3メッツ以上の生活活動の例
3.0	普通歩行(平地、67m/分、犬を連れて)、電動アシスト付き自転車に乗る、家財道具の片付け、子どもの世話(立位)、台所の手伝い、大工仕事、梱包、ギター演奏(立位)
3.3	カーペット掃き、フロア掃き、掃除機、電気関係の仕事:配線工事、身体の動きを伴うスポーツ観戦
3.5	歩行(平地、75~85m/分、ほどほどの速さ、散歩など)、楽に自転車に乗る(8.9km/時)、階段を下りる、軽い荷物運び、車の荷物の積み下ろし、荷づくり、モップがけ、床磨き、風呂掃除、庭の草むしり、子どもと遊ぶ(歩く/走る、中強度)、車椅子を押す、釣り(全般)、スクーター(原付)・オートバイの運転
4.0	自転車に乗る(≒16km/時未満、通勤)、階段を上る(ゆっくり)、動物と遊ぶ(歩く/走る、中強度)、高齢者や障害者の介護(身支度、風呂、ベッドの乗り降り)、屋根の雪下ろし
4.3	やや速歩(平地、やや速めに≒93m/分)、苗木の植栽、農作業(家畜に餌を与える)
4.5	耕作、家の修繕
5.0	かなり速歩(平地、速く=107m/分)、動物と遊ぶ(歩く/走る、活発に)
5.5	シャベルで土や泥をすくう
5.8	子どもと遊ぶ(歩く/走る、活発に)、家具・家財道具の移動・運搬
6.0	スコップで雪かきをする
7.8	農作業(干し草をまとめる、納屋の掃除)
8.0	運搬(重い荷物)
8.3	荷物を上の階へ運ぶ
8.8	階段を上る(速く)

メッツ	3メッツ未満の生活活動の例
1.8	立位(会話、電話、読書)、皿洗い
2.0	ゆっくりした歩行(平地、非常に遅い=53m/分未満、散歩または家の中)、料理や食材の準備(立位、座位)、洗濯、子どもを抱えながら立つ、洗車・ワックスがけ
2.2	子どもと遊ぶ(座位、軽度)
2.3	ガーデニング(コンテナを使用する)、動物の世話、ピアノの演奏
2.5	植物への水やり、子どもの世話、仕立て作業
2.8	ゆっくりした歩行(平地、遅い=53m/分)、子ども・動物と遊ぶ(立位、軽度)

※健康づくりのための身体活動基準 2013 では、18~64 歳のほか、65 歳以上であっても可能であれば、3メッツ以上の運動を含めた身体活動に取り組み、身体活動量の維持・向上を目指すことが望ましいとしている。

(2) 運動のメッツ表 (「健康づくりのための身体活動基準 2013」を基に作成)

メッツ	3メッツ以上の運動の例
3.0	ボウリング、バレーボール、社交ダンス(ワルツ、サンバ、タンゴ)、ピラティス、太極拳
3.5	自転車エルゴメーター(30~50 ワット)、自体重を使った軽い筋力トレーニング(軽・中等度)、体操(家で、軽・中等度)、ゴルフ(手引きカートを使って)、カヌー
3.8	全身を使ったテレビゲーム(スポーツ・ダンス)
4.0	卓球、パワーヨガ、ラジオ体操第1
4.3	やや速歩(平地、やや速めに=93m/分)、ゴルフ(クラブを担いで運ぶ)
4.5	テニス(ダブルス)*、水中歩行(中等度)、ラジオ体操第2
4.8	水泳(ゆっくりとした背泳)
5.0	かなり速歩(平地、速く=107m/分)、野球、ソフトボール、サーフィン、バレエ(モダン、ジャズ)
5.3	水泳(ゆっくりとした平泳ぎ)、スキー、アクアビクス
5.5	バドミントン
6.0	ゆっくりとしたジョギング、ウェイトトレーニング(高強度、パワーリフティング、ボディビル)、バスケットボール、水泳(のんびり泳ぐ)
6.5	山を登る(0~4.1kgの荷物を持って)
6.8	自転車エルゴメーター(90~100 ワット)
7.0	ジョギング、サッカー、スキー、スケート、ハンドボール*
7.3	エアロビクス、テニス(シングルス)*、山を登る(約4.5~9.0kgの荷物を持って)
8.0	サイクリング(約20km/時)
8.3	ランニング(134m/分)、水泳(クロール、ふつうの速さ、46m/分未満)、ラグビー*
9.0	ランニング(139m/分)
9.8	ランニング(161m/分)
10.0	水泳(クロール、速い、69m/分)
10.3	武道・武術(柔道、柔術、空手、キックボクシング、テコンドー)
11.0	ランニング(188m/分)、自転車エルゴメーター(161~200 ワット)

* 試合の場合

メッツ	3メッツ未満の運動の例
2.3	ストレッチング、全身を使ったテレビゲーム(バランス運動、ヨガ)
2.5	ヨガ、ビリヤード
2.8	座って行うラジオ体操

※健康づくりのための身体活動基準 2013 では、18~64 歳のほか、65 歳以上であっても可能であれば、3メッツ以上の運動を含めた身体活動に取り組み、身体活動量の維持・向上を目指すことが望ましいとしている。

