

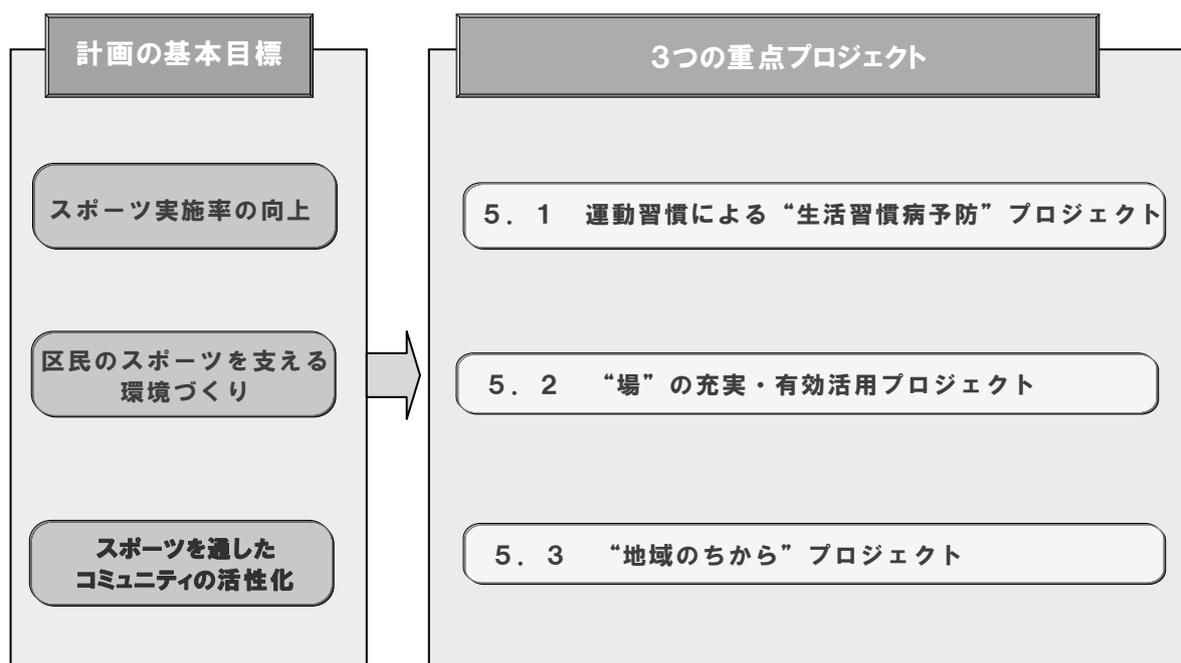
## 5. 重点プロジェクト

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、3つの基本目標を達成するために、3つの重点プロジェクトを掲げます。

はじめに、運動習慣による生活習慣病予防対策等を推進するため、運動やスポーツの実施率の向上を目的とする、「1 運動習慣による“生活習慣病予防”プロジェクト」を展開します。次に、区民のスポーツ活動を支えるための環境づくりを行う、「2 “場”の充実・有効活用プロジェクト」、最後に、スポーツを通じたコミュニティの活性化を目的とする、「3 “地域のちから”プロジェクト」を推進します。

これら3つのプロジェクトは、それぞれが3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。

図表 5-1 重点プロジェクトの位置づけ



## 5.1 運動習慣による“生活習慣病予防”プロジェクト

### (1)目的

3人に1人が60歳以上という高齢社会を迎え、いきいきと自分らしい生活を続けていくためには、健康でありつづけることが大切です。生活習慣病とは、不規則な生活、老化、過労、ストレス、遺伝、運動不足、食生活の欧米化等様々な要因がその原因とされています。種類としては糖尿病、脳卒中、心臓病、高血圧、脂質異常症、肥満などがあげられます。生活習慣病の予防のためには、若いころからの健康管理が大切です。定期的な健診受診による健康状態の把握と食事、そして運動習慣（スポーツ）など、生活習慣の改善が大変重要といわれています。要医療の方が減ることによって、結果として医療費の抑制も見込まれます。

このため、「運動習慣による“生活習慣病予防”プロジェクト」では、誰もが楽しく体を動かすことができ、食に対する意識を高めるとともに、各年代に応じたスポーツや運動の機会を提供していきます。

### (2)取組内容

区では、生活習慣病予防、早期発見と健康保持増進のため、20歳以上39歳以下のうち一部と、40歳以上の全員の区民を対象にした成人健診を実施しています。

また、スポーツを通じた取り組みとして、健康づくりのための相談体制の充実、スポーツ講習会・教室などの実施、シルバートレーニングスタジオ、介護予防公園体力アップ教室などを実施し、若い世代から高齢者まで様々なメニューを提供していきます。

### (3)具体的な施策

#### ① スポーツに関する相談体制の充実

区民一人ひとり、特に高齢者が、自分の健康状態や体力に見合った運動・スポーツを行えるように、関係各課と連携しながら健康やスポーツに関する相談体制の充実を図ります。

#### ② スポーツ講習会・教室などの実施

これからスポーツをはじめたいと考えている区民のため、多様なプログラムを用意し、教室を開催します。プログラムについては、重点プロジェクト、区民のスポーツを支える環境づくりともリンクして実施していきます。

#### ③ シルバートレーニングスタジオ

高齢者の筋力維持、柔軟性を高め加齢による体力低下を防ぐ体操を行います。会場を区内に分散し、参加しやすい環境を目指します。

#### ④ 高齢者のための運動プログラムの実施

「千代田体操」の普及や介護予防公園体力アップ教室などを通して、高齢者のための

運動プログラムを提供し、楽しく体を動かすきっかけにしていきます。

※「千代田体操」

平成23年に千代田区で介護予防を実践している区民ボランティアに対する研修会「いきいきリーダー研修会」にて、気軽に取り組める体操をと介護予防の専門家の助言を受けながら制作されました。「千代田区歌」に合わせて準備体操、リズム体操、筋肉を意識した体操、整理体操の4部構成となっています。「座位」と「立位」の方法があり、体の状態や体力に合わせ、無理なく楽しく気軽にできる体操です。

## ⑤ 食育

区では「食育」を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」と位置づけ、地域をあげて、食育の推進に取り組んでいます。

また、スポーツでも、食育は重要になってきており、運動・スポーツの前後の食事の内容が運動の効果等に大きく影響することもあります。

このため、専門家の協力も得て、食事の大切さや摂取方法などについて講習会などを通じて周知していきます。

## 5.2 “場”の充実・有効活用プロジェクト

### (1)目的

運動・スポーツを行うには、施設や場所、空間が不可欠です。スポーツを行わない理由として、25.4%の区民が「身近なところに場所や施設がない」と回答しています。また、「忙しくて時間がない」と回答した区民が、48.6%いたことから、施設や設備の充実にとどまらず、身近なところで体を動かすことができる場所や空間を有効に活用する工夫が必要となります。

「“場”の充実・有効活用プロジェクト」では、既存の施設・設備の充実、身近なところで体を動かせるような工夫、さらに、大学や私立学校、民間企業との連携により、区民の誰もが、いつでも、どこでも、いつまでも、気軽に体を動かせる場の確保を目指します。

### (2)取組内容

花小金井運動施設の改修や公園・広場等を活用した子どもの遊び場の確保に努めていきます。また新スポーツセンターの建設や夢の島東少年野球場の閉設時の対応について検討を開始します。さらに、皇居周辺、坂などをめぐるウォーキングコースの設定や大学、私立学校、民間企業との連携により、スポーツの場の充実を図ります。

さらに、区民の屋外でのスポーツ活動を支援するため、区内では確保することが困難な屋外スポーツ施設の確保に努めます。

### (3)具体的な施策

#### ① 屋外スポーツ活動支援

区内の屋外スポーツ施設は、外濠公園総合グラウンド（野球場1面、テニスコート2面）1か所で、区外の区立施設を合わせても、土日の利用は飽和状態になっています。このため、区民が利用できる距離の範囲内の屋外運動施設の調査を行い、賃借や補助など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。

#### ② 花小金井運動施設の改修

軟式野球場2面の花小金井運動施設を活用し、施設・設備の充実を図ります。平成25年度には、管理棟等の老朽化対策のための改修工事及びグラウンドの人工芝化を行い、競技種目の多種目化や通年利用が出来る施設に整備し、平成26年度に新施設として開設します。

#### ③ 公園・広場のスポーツ機能の確保

区内の公園や広場に、フットサルコート、バスケットゴール、介護予防遊具などを設置し、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。

現在、小川広場にフットサル・バスケットゴール、神田橋公園にバスケットゴール、東郷元帥記念公園及び西神田公園に介護予防遊具を設置しています。

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り組みを行っていきます。

#### ④ ウォーキングコースの情報提供

千代田区では、皇居周辺や57の坂など活用し、身近なところで楽しみながら体を動かせるウォーキングコースを紹介しています。6出張所各地域にウォーキングコースを設けたスポーツ・運動ガイドマップ、千代田の文化や歴史に触れるお散歩コース、ふるさと文化の散歩道等があります。ゆっくりとした歩調で散歩することも運動としてとらえ、ウォーキングコースを安全に歩行できるよう歩道の整備などを行うとともに、新たなウォーキングコースを提案していきます。

#### ⑤ 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。

#### ⑥ 新スポーツセンターの建設の検討

将来的に建替えが必要となる新スポーツセンターについて、外部の有識者を含めた検討組織を設置し、建設手法や機能等について検討します。

新スポーツセンターの建設にあたっては、敷地面積などの条件により設置できる施設や機能に制約がでることも想定され、すべての競技種目の専用施設を設けることはかなり困

難となります。

新スポーツセンターでは、バレーボールコート3面が確保できる程度の広さの主競技場や観覧席など、施設の中核となる、民間では設置が困難な機能を設ける必要があります。現在、スポーツセンターが避難所に指定されていることから、新スポーツセンターも大規模災害時の避難所としての機能も併せ持つ必要があります。

また、区内にはスポーツクラブなど民間のスポーツ施設も多く、小学校等の複合施設5か所に温水プールがあります。このような区内のスポーツ関連施設の現状を踏まえ、区のスポーツ関係施設や民間スポーツ施設との機能分担も視野に入れた検討も必要です。

さらに、現地で改築する場合には、休館期間の対応なども課題になります。

今後はスポーツの中核となる機能を絞り込んだうえで、既存の施設内容の見直しを含め、新スポーツセンターの整備方針等を取りまとめていきます。



▲ スポーツセンター（主競技場）

## 5.3 “地域のちから”プロジェクト

### (1)目的

千代田区は、江戸時代から続く歴史と伝統のある地域として、様々な歴史的、文化的な情報を発信してきました。しかしながら、スポーツに関する情報発信は、まだ、十分とはいえません。ラジオ体操会発祥の地や日本野球発祥の地といった千代田区ならではの特色や小中学校の児童・生徒が全国的な大会での活躍、元オリンピック選手などスポーツに関する人材の発掘など、スポーツによるコミュニティの活性化のためには、地域の情報の発信や活用が欠かせません。

また、様々な人と人をつなぎ、新たなコミュニティを醸成していくために、コミュニティスクールや総合型地域スポーツクラブ、区立小学校のPTA、町会と連携してスポーツ活動を展開していきます。

### (2)取組内容

地域コミュニティ活性化のため、区ホームページ等を活用して、スポーツに関する情報の発信や活用を行います。

地域の人材をスポーツの指導者として登録するとともに、区内で活動する団体等に派遣することで、地域のスポーツ活動を積極的に支援します。

### (3)具体的な施策

#### ① 情報発信の充実等

区のホームページに新たにスポーツに関する項目を設けて、講習会や大会の案内のみではなく、スポーツに関するマナー、散歩や買い物など日常生活における運動習慣に関する情報、ラジオ体操会発祥の地としてのPRなど、幅広くスポーツに関する情報を提供します。

また、千代田区体育協会等のホームページとの連携を強化し、更なる情報の発信に努め、新たなスポーツ活動の活性化を図ります。

#### ② スポーツ指導者人材バンク制度の充実

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などの結びつけを継続して推進します。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。

#### ③ スポーツ指導者の派遣

スポーツ指導者人材バンクや体育協会、スポーツ推進委員との連携により、学校のクラブ活動・部活動への指導者の派遣を行います。

#### ④ トップアスリートの招聘

児童や生徒のスポーツ実施率の向上には、トップアスリートに会い、話を聞き、技術

を実際に見て、スポーツの素晴らしさや魅力を体験するも重要な要素の1つとなります。

今後も、健康・食育・体力向上プランの推進の取り組みの中で、学校へのトップアスリートの招聘に努め、1人でも多くの子供たちが、スポーツを始めるための動機づけを行います。

#### ⑤ ラジオ体操の普及

ラジオ体操は、音楽に合わせて体を動かす「軽い運動」と思われがちですが、正確に行えば、肩こりや腰痛の改善、脂肪の燃焼などさまざまな効果が期待でき、手軽な運動として見直されています。

現在、区内には、通年でラジオ体操を行っている会場が4か所あります。この他に夏休み期間中にも区内各地で児童や生徒を集めてラジオ体操を実施しています。

ラジオ体操会発祥の地であることを広く全国にPRするとともに、ラジオ体操会への支援を積極的に行っていきます。

#### ⑥ 地域によるスポーツ活動の支援

スポーツ推進委員や体育協会と連携し、コミュニティスクールや総合型地域スポーツクラブでのスポーツ活動に指導者を派遣するなど様々な支援を行います。

また、気軽に楽しめるドッチビーなどのニュースポーツの大会や講習会を開催し、日常的にスポーツに親しめる事業を展開していきます。