

新宿区民のスポーツ実施率向上への取組 ～project 69.5%～

新宿区民がスポーツをもっと好きになり、スポーツが生活の一部になる社会を目指し、だれもが生涯を通じてスポーツに親しめる環境を整備する。

それにより、第3次実行計画で掲げている、スポーツ実施率69.5%の実現を図る。

基本施策1	誰もが気軽にスポーツを楽しむ機会の創出
主な取組	(1) 子どもがスポーツを楽しめる場や機会の創出 (2) 成人がスポーツを楽しめる場や機会の創出 (3) 高齢者がスポーツを楽しめる場や機会の創出 (4) スポーツの魅力を知る機会の創出 (5) スポーツに関する情報の充実

課題

- ライフステージに応じたスポーツの場や機会の提供が必要
- 身近な場所で気軽に行える運動機会の提供、無関心層への関心喚起が必要
- スポーツ観戦を通じたスポーツへの関心喚起が必要
- スポーツに関する情報発信の工夫や充実が必要

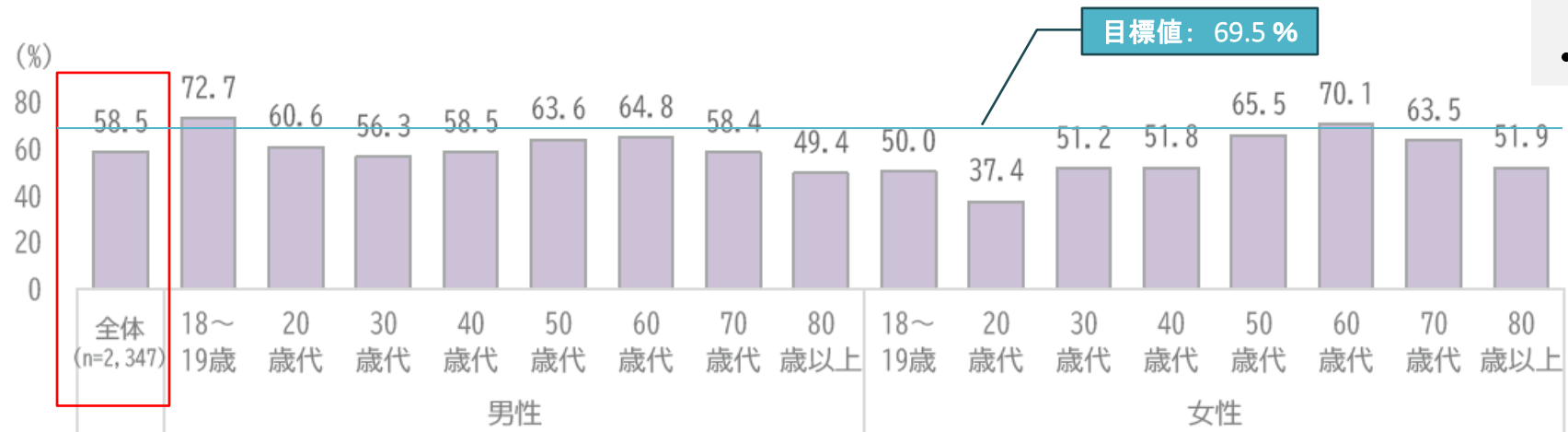
基本施策2	障害者がスポーツに親しめる環境づくり
主な取組	(1) 障害者がスポーツを楽しめる場や機会の創出 (2) パラスポーツの振興と理解促進

課題

- 障害者がスポーツを楽しめる場や機会の創出が必要
- パラスポーツへの関心喚起、普及・啓発が必要
- パラスポーツを支える人材の育成と活用が必要
- 東京2020 パラリンピックのレガシーの継承・発展が必要

➡子ども、成人、高齢者、障害者が気軽に継続してスポーツができる仕組みが必要

課題① ライフステージに応じたスポーツの場や機会の提供



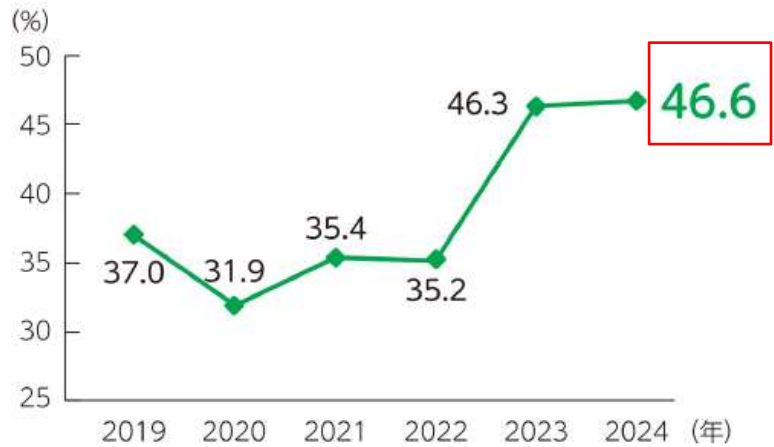
新宿区民のスポーツ実施率：58.5%

- ・20歳代以上は、ほぼ全世代で目標値（69.5%）以下
- ・全体的な底上げが必要



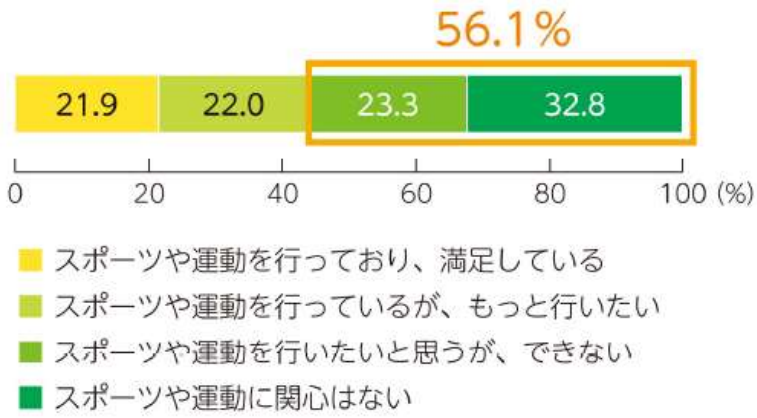
課題② 障害者がスポーツを楽しめる場や機会の創出

障害のある人(18歳以上)のスポーツ実施率



※図表出典：「障害者のスポーツに関する意識調査報告書」(東京都)を基に作成

現在のスポーツ・運動への取組意向



※図表出典：「令和6年度障害者のスポーツに関する意識調査」(東京都)を基に作成

東京都の障害のある人のスポーツ実施率は、46.6%

- ・都民全体の実施率と比較し、とても低い状況。
- ・障害者のスポーツへの関心を高める取組が必要。

■問11 現在の運動やスポーツへの取り組みについて最も近いものはどれですか。

- ①運動やスポーツを行っており、満足している 19.4%
- ②運動やスポーツを行っているが、もっと行いたい 24.4%
- ③運動やスポーツを行いたいと思うができない 46.3%
- ④特に運動やスポーツに関心がない 8.7%

■問22 運動やスポーツを行わなかった」または「行う頻度が週1回未満」となった理由はどのようなものでしょうか。

- ①仕事や家事・育児が忙しくて時間がないから 40.3%
- ②興味がない・やりたいと思わないから 15.7%
- ③年をとったから 12.1%
- ④お金がかかるから 10.6%
- ⑤場や施設がない・知らなかったから 10.2%

■問23 今後どのようなきっかけ・動機づけがあれば、(より頻繁に)運動やスポーツができると思いますか。

- ①気軽に運動ができる場の提供 40.7%
- ②家族や友人の誘い 28.5%
- ③美容・健康の維持向上 21.2%
- ④スポーツ施設の整備や設備の充実 16.9%

■問19 どのような場所で運動やスポーツをしていますか。

- ①道路や遊歩道 35.3%
- ②自宅 30.5%
- ③広場や公園 23.4%
- ④民間の施設 22.9%
- ⑤公共のスポーツ施設 18.2%

■問21 あなたは主に、誰と運動やスポーツをしていますか。

- ①ひとりで 55.1%
- ②友人や知人と 17.8%
- ③家族と 13.9%

■問24 今後、どのような運動やスポーツであれば実施できると思いますか。

- ①移動時の早歩き 35.9%
- ②エレベーターを使わず階段での昇り降り 32.1%
- ③家事のついでに行う運動 27.2%
- ④最寄り駅より一駅手前で降りてウォーキング 23.1%
- ⑤動画視聴によるエクササイズ 16.0%
- ⑥家庭用ゲーム機等を使ったフィットネス 11.3%



既存 「場や施設がない・知らなかった」と回答した層に対し、既にあるものを活用し、さらに充実を図る。

1. 区立施設(スポーツ施設、学校、公園など)の魅力向上や利用継続に繋がる取組が必要。
2. 区民のライフステージに応じたスポーツができる場などの情報を様々な媒体を通して発信していくことが必要。
(区や指定管理者のイベントや教室等、地域スポーツ文化協議会、スポーツ協会、レクリエーション協会、地元の活動チーム等)

発展 現状、スポーツができていない人への新たなアプローチを検討していく。

スポーツ環境調査から見た課題やスポーツを始めるための動機づけ等

原因 ▶「仕事や家事育児で忙しくて時間がない」

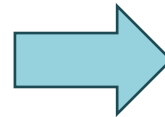
原因 ▶「(近くに)場や施設がない」

動機 ▶「気軽にできる場の提供」があれば行う

動機 ▶「家族や友人に誘い」があれば行う

形態 ▶「自宅で」「ひとりで」行うことが多い

形態 ▶「動画視聴」「家庭用ゲーム機の活用」



気軽に、継続的にスポーツができる場や機会を創出するために考えられる工夫(例)

例1: 地域に訪問しスポーツの機会を提供

わざわざ遠くまで行かずに日頃から馴染みのある場所で、気軽に参加でき、仲間と一緒にスポーツを行うことができる。

例2: 職場による運動習慣の推進

1日の多くの時間を職場で過ごすことが多いため、職場での運動環境を推進することへの働きかけを行う。

例3: 自宅で気軽にできるオンラインの普及

時間がない人や、近くに施設がない人でも、自宅で自分のタイミングでスポーツを行うことができる。

【議題】 子ども、成人、高齢者、障害者が、スポーツをしやすくなる環境や条件、工夫は??

 子ども

 働く世代

 障害者

 高齢者

 子育て世代

新規



わくわく！スポーツ探検 in しんじゅく

新宿区民が、新たにスポーツと出会い、スポーツをはじめるきっかけとなる場を提供するため、以下のイベントの開催を予定しています。

■主催 新宿区スポーツ協会・新宿区レクリエーション協会・新宿区スポーツ推進委員協議会

■共催 新宿区・新宿未来創造財団

■日時 令和7年9月13日(土) 13:00～16:00

■会場 新宿コズミックスポーツセンター 大体育室

■内容 (1)さまざまな種目等が体験できるブースを展開
(2)高齢者や障害者の方も、参加できるレクリエーション種目も実施。
(3)スポーツ協会(各競技連盟)、レクリエーション協会、スポーツ推進委員協議会の活動内容について、来場者に周知し、区内でスポーツ団体や活動ができる場所等の案内を行う。

■申込 事前申し込み不要・参加費無料

※詳細の内容については、8月に周知をします。各団体の皆様、ご協力及び、ご参加をお待ちしております。

➡ 方針 基本施策5【スポーツによるにぎわい・交流の創出】への取組につながる