

東京都が考えるスポーツの範囲

スポーツの範囲

スポーツには「遊びや楽しみなどを目的に行う身体活動」も

東京都では、「スポーツ」の範囲を野球やサッカーなどの運動競技だけでなく、健康を目的に行う身体活動、遊びや楽しみなどを目的に行う身体活動まで、幅広く含むものと定義しています。

「身体活動」を「スポーツ」に、キーワードは「計画的」と「継続的」

また、ルールに基づいて勝敗や記録を競うものだけでなく、気晴らしのための散歩や、通勤途中に歩いて階段を昇るといったものまで、計画的に、継続的に実施している身体活動を幅広く「スポーツ」をしてとらえていきます。

東京都が考えるスポーツの範囲

仕事や家事の最中に健康や体力の保持増進、美容等を目的とし、**計画的に、継続的に実施する身体活動**

自動車だけでなく自転車や徒歩で移動、エレベーターでなく、階段を利用するなど

気晴らしや楽しみ交流を目的として**計画的に、継続的に実施する**、**相応のエネルギー消費を伴う身体活動**

レクリエーション活動、散歩、かけっこなど

SPORTS

狭く捉えたスポーツ

一定のルールに則って勝敗や記録を競う運動競技
(野球やサッカーなどの競技スポーツ)

余暇時間等において、健康や体力の保持増進を目的とし、**計画的に、継続的に実施する身体活動**
(体操・ストレッチ、ウォーキング、ランニングなど)

