

第1章 ライフステージに応じたスマートスポーツ

～「スポーツどころ」を広め、深める～

目標

府民の誰もが、ライフステージやライフスタイルに応じてスポーツに親しみ健康で元気な生活確立し、スポーツを通じた地域の絆づくりを進めます。

超高齢社会において、健康で自立した生活を送るためには、高齢期を迎える前から日常的な運動による健康の維持、体力の向上が求められています。そのためには、働き盛りや子育て世代であっても若い時期から、運動・スポーツを実践する習慣を確立させていくことが必要です。

また、少子化や地域社会の人間関係の希薄化が進む中で、運動やスポーツを通して、「人と人とのつながり」「地域の絆」を強め、地域を活性化することが大切となります。

▶ 具体的目標

- 1 成人の週1回以上のスポーツ実施率を3人に2人（65%程度）に、週3回以上のスポーツ実施率を3人に1人（30%程度）以上にする。
- 2 総合型地域スポーツクラブ※注3を府内全市町村に設置し、府内の広域的な拠点となるクラブを育成する。

▶ 府民が持ちたい「スポーツどころ」

人々は、日々の生活の中で「よっしっ!」「さあ!」「やってみよう!」という前向きで積極的な気持ちを持って行動しています。その前向きな「心のありよう」が、誰もが持っている「スポーツどころ」です。

● スマートスポーツで「スポーツどころ」を広め、深める

身体活動は、そのピークを青年期で迎え、幅広いスポーツ活動により「スポーツどころ」を広げることができます。

一方で中高年期から老年期にかけては、体力や技能が着実に衰え、健康の保持増進がより強く求められるようになりますが、それまでに蓄積された豊かな知性や精神的なゆとり、人間関係の広がりや深まりなどを活かし「スポーツどころ」を深めることができます。

※注3 総合型地域スポーツクラブ：幅広い世代の人々が、さまざまなスポーツに触れる機会を提供する地域密着型のスポーツクラブ

I 生活の中の運動・スポーツの実践

「京都府民のスポーツに関する調査」では、「週に1日以上、体を動かすことを楽しんでいる人」の割合は、53.6%に向上しました。

一方、運動やスポーツの重要性は理解しているものの仕事や子育て等で実践できない人も多く、ライフスタイルの見直しやライフステージの変化に合わせた適切な運動・スポーツへの誘（いざな）いを目指します。

1 ライフステージに応じた運動プログラムの作成とその展開

(1) 子育て世代に向けた、家族みんなでできる運動プログラムの作成と活用

育児の時間に追われ、自ら運動・スポーツに親しむ時間を取ることが難しい子育て世代に向けて、自宅や身近な場所で手軽に子どもとともに取り組むことができるような運動プログラムを作成し、刊行物だけでなくインターネット動画配信機能等で提供する環境整備を進めます。

(2) 日常の生活行動の中で効果的にできるエクササイズガイドの活用

厚生労働省の「健康づくりのための身体活動基準2013」を活用し、医療関係者等とも連携し、疾病リスクを伴う人にも、生活習慣病予防や重症化予防を目的とし、安全に身体活動を行う方法の周知を進めます。

(3) 中高年のそれぞれの世代に応じて維持すべき身体動作の指標の作成と活用

京都府における65歳以上の人口に占める割合は、平成35年には32.3%になると言われています。3人に1人が65歳以上という超高齢社会に向け、身体的生活機能がどのレベルにあるのかという身体活動の評価指標を作成し、各市町村のスポーツ施設はもとより、保健施設・公民館とも連携して活用を図り、自立して健康に生活できる健康寿命の延伸を目指します。

(4) 高齢者と子どもたちの交流機会の提供（昔から伝わる外遊びの継承や普及）

少子高齢化や核家族化の進展に伴い、高齢者と子どもがふれあう場が減っています。高齢者との遊びを通じた積極的な世代間交流を図ることで、幅広い知恵を持った高齢者が地域の指導的存在として生きがいのある生活を送るとともに、地域の外遊びや知恵の伝承が進むよう努めます。

(5) 障害のある人もない人も、共に活動できるプログラムの作成と活用

これまで障害者のスポーツは、主に機能改善や健康の維持増進を目的として行われてきました。今後パラリンピック競技大会などを通じて、障害者の競技スポーツが注目される中、障害の有無にかかわらず、誰もがお互いの個性を尊重し、支え合い、一緒に運動・スポーツに親しむことができるプログラムの作成に努めます。

2 運動・スポーツに関心を持ちながらも実践できない方への誘（いざな）い

- (1) 仕事や子育てが生活の中心になっている世代が参加しやすいスポーツ教室・イベント等の工夫

仕事や子育てが生活の中心となっており、運動やスポーツに取り組む時間を持つことができない人へのアプローチとして、子どもとともに取り組める運動プログラムを地域の集会所で行なったり、各企業等においてもスポーツをする日を設けるなどの環境整備に努めます。

- (2) 親しみやすいスポーツ・レクリエーション活動やスポーツ以外の要素（音楽やファッション等）を取り入れたイベントのプロデュース

スポーツに興味のない人も立ち寄り、スポーツに接することができるよう地域で行われる芸術展や音楽会、物産展会場等でのニュースポーツの紹介・体験や育児ルームを兼ねた幼児遊び場の開設など多目的なイベントのプロデュースを推進します。

3 日常生活の中に運動・スポーツを位置づけるための示唆や環境整備

- (1) 「医・食・動」を効果的に活用した健康寿命延伸のための取組促進

健康日本21（第二次）を踏まえ、食生活の改善や運動習慣の定着等による一次予防（生活習慣を改善して健康を増進し、生活習慣病の発症を予防すること）の包括的な対策を地域医療等と連携しながら推進します。

- (2) 人とのつながりを大切にする公民館等での運動サロン、地域の公園でのつどいの拡大

現在公民館等で取り組まれている活動や地域の公園で行われているつどい等を利用し、容易に行える体操やレクリエーション活動を奨励することにより、住民相互のつながりと地域での健康の増進、体力の向上を推進します。



II 地域の活性化に重要な役割を果たす運動・スポーツ

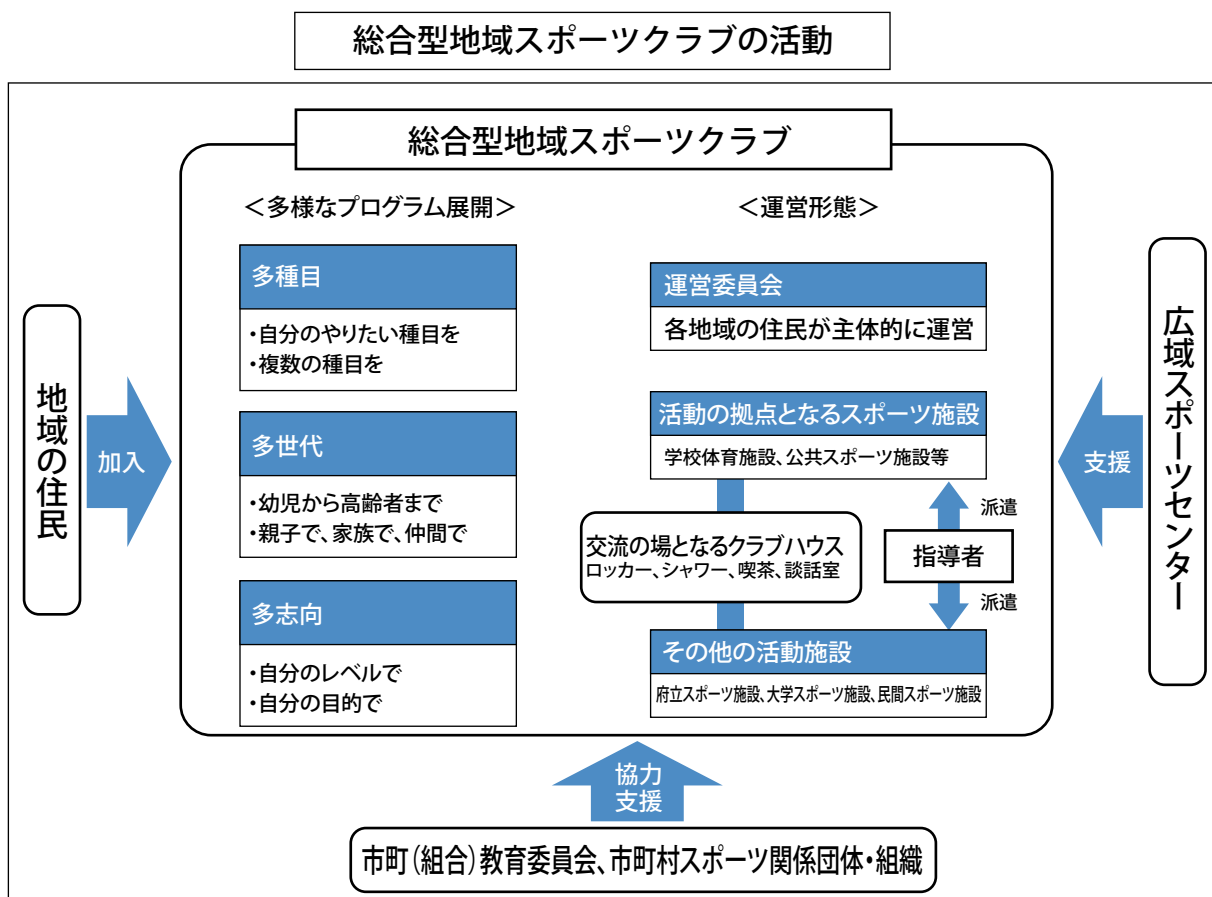
府民一人ひとりが主体となって、日常的に運動・スポーツに親しむことができる環境づくりとして、これまでから「総合型地域スポーツクラブ」の創設・育成を推進してきました。今後はクラブの創設・育成のみならず、クラブが地域コミュニティの創生と活力あるまちづくりに大きく寄与することができるよう、その活動の意義を高めていきます。

1 総合型地域スポーツクラブ相互や学校との連携による参加者の拡大

(1) 総合型地域スポーツクラブ相互の広域的拠点となるクラブ育成

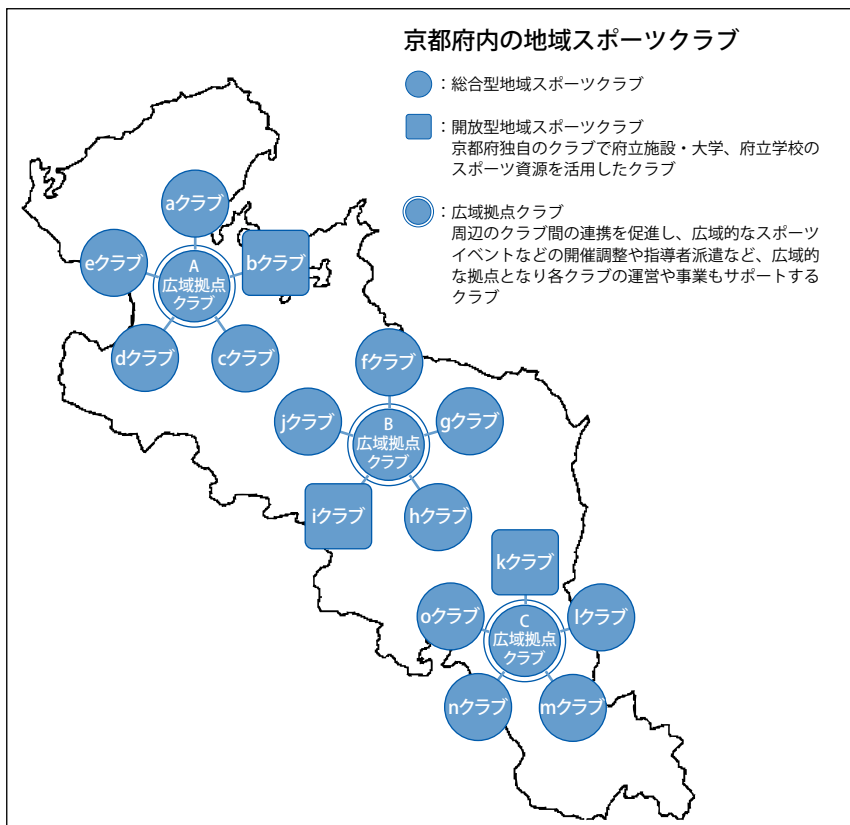
総合型地域スポーツクラブの活動を支援する広域スポーツセンター※注4が中核となり、総合型地域スポーツクラブ間の連携を促進し、周辺の地域スポーツクラブの運営や事業をサポートする拠点となるクラブを育成していきます。

また、広域的なスポーツイベントなどの開催やクラブ・地域の小中学校への体育・スポーツ指導者の派遣に努めます。



※注4 広域スポーツセンター：総合型地域スポーツクラブをはじめ、地域スポーツに関わる人たちをサポートする機関

広域エリアにおける地域スポーツクラブの活動例



- (2) 学校・スポーツ少年団・総合型地域スポーツクラブの協働による地域の子どものニーズに応えるプログラムの充実

「京の子ども元気なからだスタンダード」等※注5を活用し、様々な身体動作や遊びのプログラムを提供し、クラブの事業として開催することを推奨します。

また、スポーツ少年団リーダー育成システムを活用し、総合型地域スポーツクラブにおいて、地域のリーダーとして活動する青少年の育成に努めます。

- (3) 運動・スポーツから遠ざかっている人々を引込むプログラムの充実などによる総合型地域スポーツクラブの役割の拡大

生活習慣の改善や健康の増進、体力の向上を目指したプログラムを総合型地域スポーツクラブに提供し、多世代を対象にした教室の開催を推進します。

また、運動・スポーツと異なる分野が融合したイベントを開催するなど事業拡大を総合型地域スポーツクラブに推奨します。

※注5 「京の子ども元気なからだスタンダード」(小学3・4年生対象)「京の子ども元気なからだスタンダードPLUS+」(小学5・6年生対象)：子どもたちが発達段階において身に付けておくべき身体動作の獲得状況を把握するための京都府独自の指標

2 地域スポーツをコーディネートするスポーツリーダーの育成

(1) 子ども、高齢者、女性、障害者へのスポーツ指導が適切にできる指導者の育成

地域のスポーツ関係者などに対して、健康運動指導士、障害者スポーツ指導員など各種指導資格の取得促進を図るとともに、指導者間の情報交換の場を提供し、資質向上に努めます。

(2) 地域コミュニティの創生を目指すスポーツ推進委員※注6の資質向上

京都府では、1,091人（平成25年7月現在）のスポーツ推進委員が市区町村から委嘱されています。スポーツ基本法の制定により、実技指導だけでなくスポーツの推進のためのコーディネートの役割も担うことになりました。

各地域のスポーツ推進委員のスポーツマネジメントやコーディネートの手法についての研修を充実させ、資質の向上を図ります。

(3) 運動・スポーツを通じて地域の絆を大切にし、心の結びつきを促すことができる指導者の育成と資質向上

運動・スポーツを通じて、健康の保持増進・体力の向上のみならず、地域を大切に人と人との心の結びつきを促すことができるよう、各市町（組合）教育委員会や体育協会と連携して指導者の育成と資質向上に努めます。



※注6 スポーツ推進委員：スポーツ基本法第32条の規定により委嘱された者

Ⅲ 府民の「する」「観る」「支える」気持ちを高めるスポーツイベント

「スポーツは、良き方向へと導く（推進）力」と言われます。スポーツが社会全体をより良い方向に向かわせる大きな力を持っていることを、様々なスポーツイベントに「する」「観る」「支える」といった方法で参画することにより、多くの人々に感じてもらう必要があります。

また、スポーツイベントの開催による経済やまちづくりの活性化など、スポーツが持っている多様な効果を活用する取組を進めます。

1 関西ワールドマスタースゲームズ2021※注7の開催

関西広域連合は平成25年11月10日に国際マスタース協会と調印を行い、関西地域で2021年にワールドマスタースゲームズの開催が決定しました。

この大会は、急速な高齢化が進む中で高齢者の健康づくりと高齢者スポーツの社会的意義を認識することを目的として開催するものです。今後、2021年の開催に向け、府民が大会に参加することはもちろんのこと、競技の観戦や運営ボランティア等、何らかの方法で参画する機会を充実させ、これを機に府民の運動・スポーツへの興味・関心をさらに高めていきます。

また、国内外から多くの関係者・観戦者が訪れるためスポーツツーリズム的要素が大きく、京都が持つ素晴らしさを改めて発信する機会の充実に努めます。

2 京都府民総合体育大会※注8を含めたスポーツイベントの充実と手軽に参画できる機会の創出

(1) 京都府民総合体育大会におけるマスターススポーツの充実

関西ワールドマスタースゲームズ2021の開催を受け、同大会への関心を高めるとともに、マスターススポーツ対象年齢となる府民のより一層の運動・スポーツ活動の充実を図るため、京都府民総合体育大会にマスタース部門を創設します。

(2) 歴史、文化、観光、遊び分野とスポーツを融合したイベントの充実

歴史、文化、観光、遊び分野とスポーツを融合した情報を発信することにより、運動・スポーツに親しむ機会の少なかった人を運動・スポーツの場に誘（いざな）う魅力あるイベントの充実に努めます。

※注7 関西ワールドマスタースゲームズ2021：国際マスタースゲームズ協会が4年ごとに主催し、30歳以上の成人・中高年の一般アスリートを対象とした生涯スポーツの国際総合競技大会

※注8 京都府民総合体育大会：府民の生涯にわたるスポーツ活動の振興を図るとともに、地域の活性化に資することを目的とした総合体育大会

(3) コミュニティをさらに深めるための「地域運動会」の充実

平成12年から実施の「京都・ギネスに挑戦！」※注9を地域運動会だけでなく、職域や地域団体のイベントも含め、参加条件を拡大するとともに、大縄跳びの頂上決戦の開催など、参加者を拡大し、地域のコミュニティを一層深めます。

(4) スポーツボランティア（支えるスポーツ）の発掘と活動の場の提供

京都府民総合体育大会や市町村のスポーツイベント等におけるスポーツボランティアの募集、登録、派遣をシステム化し、「支えるスポーツ」を充実させます。

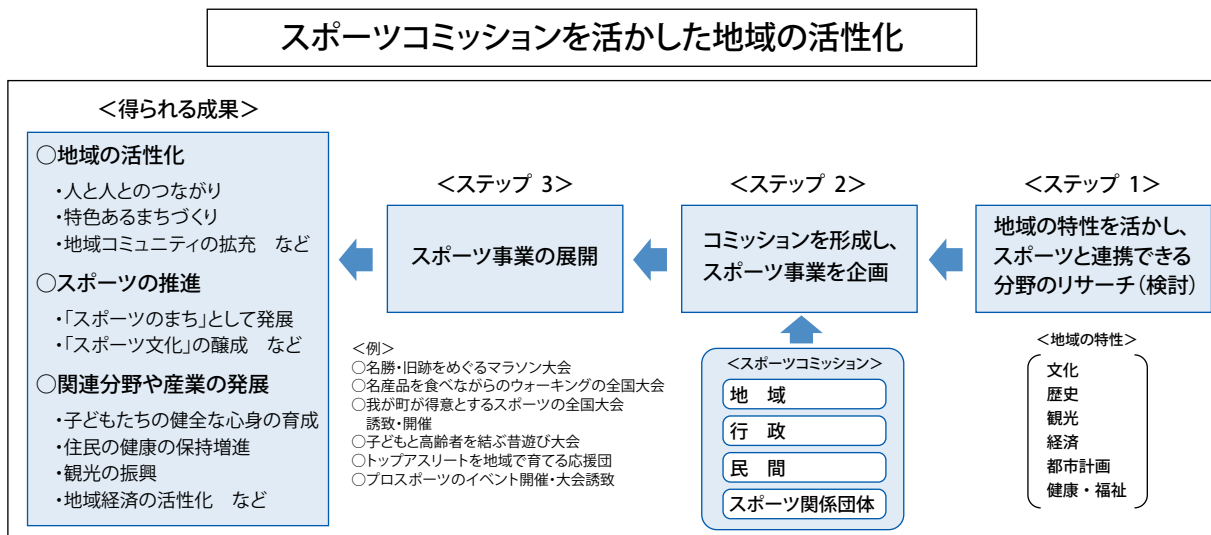
3 「するスポーツ」「観るスポーツ」「支えるスポーツ」を伴う非日常的行事の充実

(1) スポーツを地域の観光資源とする特色あるまちづくりに寄与するスポーツツーリズムの推進

スポーツイベントとともに、府内各地域の特色ある豊かな観光資源を活かし、地域・企業・大学等とのコラボレーションによるスポーツツーリズムの推進を目指します。

(2) 地域の特性を活かしたスポーツコミッション※注10の設立推進

スポーツツーリズムによるイベントを誘致するとともに、開催に伴う宿泊や交通、ボランティアスタッフの手配など様々な運営支援をコーディネートするスポーツコミッションの設立を推進します。



※注9 「京都・ギネスに挑戦！」：京都府内の各地域や職域で取り組んでいる、住民交流による地域の活性化を図ることを目的とした地域運動会で実施されている種目による府民総参加のスポーツ活動事業

※注10 スポーツコミッション：スポーツを産業として捉え、スポーツに特化して地域活性化を担う、行政、企業、スポーツ関連団体等が連携した専門組織

(3) 市町村の枠にとらわれない地域横断的なスポーツイベントの開催

府や市町村と民間企業、スポーツ関係団体が連携協働し、市町村の枠を越えた地域横断的なスポーツイベントを開催することにより、人と人とのつながり、地域経済の活性化、地域のコミュニティの拡充を目指します。



(4) 2020年東京オリンピック・パラリンピックで来日する海外チームの練習・合宿会場地誘致によるスポーツツーリズムの推進

2020年の開催年はもとより、年々大会が近づくにつれ日本の環境に慣れるため、海外チーム関係者が多く来日し、練習・合宿を行います。京都府のスポーツ、歴史、文化などの魅力ある観光資源や府民に息づいている豊かな「おもてなしの心」を活かし、これらの会場を誘致することにより京都府のスポーツツーリズムを推進します。

4 プロスポーツ団体と府民が一体となった活動の推進

京都府を拠点とするプロスポーツ団体では、社会貢献として地域の子どもたちを対象としたスポーツ教室や、活気あるまちづくりを目指し、地域と連携しながら様々なスポーツイベントが展開されており、ファン（サポーター、ブースター※注11）や府民にとって大変有意義な取組となっています。

府民として今後一層京都府を拠点とするプロスポーツ団体を応援するとともに、府内各地での大会やイベントの開催を進め、プロスポーツ団体と一体となったスポーツ推進、地域の活性化を目指します。

※注11 ブースター：バスケットボールやアメリカンフットボールなどで用いられているファンの呼称