

國學院大學學術情報リポジトリ

発題3杉並区スポーツ推進計画「健康スポーツライフ杉並プラン」について

(平成二十六年年度國學院大學人間開発学会第六回大会公開講演会・シンポジウム：

健康づくりのための身体活動・運動の重要性：
どうすれば人は体を動かすようになるか?)

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 公開日: 2023-02-06 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 齋藤, 尚美 メールアドレス: 所属:
URL	https://doi.org/10.57529/00001282

発題③

杉並区スポーツ推進計画「健康スポーツライフ杉並プラン」について

杉並区教育委員会事務局スポーツ振興課

齋藤 尚美

皆さん、こんにちは。宜しくお願ひ致します。本日はここに来るのにJ Rの荻窪駅から新宿に出まして、渋谷から東急田園都市線で来ました。杉並区は、位置的なイメージで言いますと中央線なのですけれど、高円寺、阿佐ヶ谷、荻窪、西荻窪という辺りが杉並区でございます。少しこちらと距離のある所なのですけれども、お声掛けを頂きまして伺いました。

「健康スポーツライフ杉並プラン」について

今日のテーマからしますと健康行政ということで、私の所属はスポーツ振興課なのですけれども、どちらかと言うと、保健センターとか介護予防課とか、そういったところの職場の者の方が良かったのかもしれないのですが、今回報告する「杉並区スポーツ

推進計画」が、少し健康というところに着目して作っているの
で、その点で多少の共通点があると思っております。
平成二十五年九月「健康スポーツライフ杉並プラン」という
ものを作成致しました。杉並区のスポーツ推進計画ということ
で、五十年前の東京オリンピックの頃に「スポーツ振興法」と
いう法律ができました、その法律で自治体はこういった計画を
作って住民の方にスポーツを勧めなければいけないということ
が決まっていたのですが、杉並区は遅ればせながら、漸く昨年
作成したという状況でございます。この愛称が「健康スポーツ
ライフ杉並プラン」なのですけれども、スポーツにあまり囚わ
れずに、スポーツの前に「健康」ということで、「健康」を冠し、
区民の方により馴染み易い名称にして、結果的にスポーツを多
くの方にやっていただきたいということを目指しております。
いわゆる「行政計画」と言いますが、杉並区全体の計画、そ
れから教育委員会の計画、そしてスポーツの計画という、三段
階になっております。杉並区の基本構想の中に総合計画、実施
計画というのがございまして、サブテーマが「支えあい共につ
くる 安全で活力ある みどりの住宅都市 杉並」というテー



マになっております。そして杉並区の教育ビジョンの方は、「共に学び共に支え共に創る杉並の教育」で、いずれも共にまちをつくるということで、人と人とのつながりですとか、豊かな地域社会の形成ということを目指しております。

それに関連するように、「健康スポーツライフ杉並プラン」なのですけれども、こちらは「始める 続ける 広がる スポーツを通した絆のあるまち」をサブテーマとして、先ほどの林貢一郎先生のお話にもございました「行動変容ステージモデル」というのを応用しております。

「行動変容ステージモデル」は、無関心な人が少し関心を持つて、関心を持ったら始めて、始めたら続けて、というふうな段階を追って進んでいくものなのですけれども、そのサブテーマの「始める 続ける」というのは、行動変容ステージを表しております。行動変容ステージは個々の行動が変わっていくということなのですが、それだけではなく、その後人と人がつながって広がって、スポーツを通して絆が広がっていくまち、ということをイメージしたサブテーマになっております。

「スポーツ・運動」の効用

杉並区のスポーツ振興の一面を御紹介するために、施設状況を資料に致しました。体育館が全部で六館。それから運動場が十三ヶ所。プールは屋内が三ヶ所と屋外が二ヶ所の合計五ヶ所ございまして、年間の使用人数ですとか、使用率はこちらの通りになっております。ほぼ百パーセント近い施設の使用状況になっておりまして、この下の折れ線グラフが使用人数の推移

なのですけれども、平成二十三年の所が工事などで一旦減っておりますが、やや右肩上がりです、スポーツ人口と言っているの分かるかもしれませんが、施設の使用人数が少しずつ上がっているという状況になっております（図1）。

先ほどのスポーツ施設では、プログラムサービスとかリニアサービスと言いまして、区民の方々に色々なスポーツ教室を楽しんでいただいたり、場所を使用してサークルなどの活動をしていただいております。また、杉並区の体育協会ですとか、スポーツ・レクリエーション協会というのがあって、それぞれ活動しております。そういった中でどういう視点でスポーツ推進計画を作ったらいいのかわかるかといいところを考えてみました。

私は、社会教育主事という専門職でスポーツ行政に長く関わっている者です。私はもちろんスポーツ大好きで、たくさんの方にスポーツをやって

スポーツ施設使用状況(H24)

区分	使用人数(人)	使用率(%)
体育館(6)	431,193	92~98
運動場(13)	657,489	50~96
プール(5)	432,957	100%
合計	1,521,639	



使用人数の推移(単位:人)



○指定管理者(平成26年度)

上井草スポーツセンター: TAC・FC東京・MELTEC共同事業体
 荻窪・高円寺・永福体育館・下高井戸運動場: (公財)杉並区スポーツ振興財団
 大宮前体育館: コナミスポーツ&ライフ・杉並建物総合管理事業協同組合共同事業体
 高井戸温水プール: シダックス大新東ヒューマンサービス(株)・(株)協栄共同事業体

図1 杉並区のスポーツ施設状況

いと思っっているのですが、スポーツをやっている方とお話をすると、「私なんか、とてもスポーツなんてできません」と言われることが結構あります。スポーツというのは文化であり、遊びであっていい。ハードに楽しむこともできるけれども、緩く楽しむこともできて、かなり幅の広いものだと思います。ですが、そういった会話をするとときに、スポーツをやっていない方にとっては、スポーツというのはハードなものとか、競技スポーツというイメージがあるのだというのを、話していると思いました。そういうスポーツを推進したい側のスポーツのイメージと、やっていない方のスポーツのイメージというのは違うということがギャップだというふうに感じておりました。

それが一つの問題意識としてあったということと、もう一つは、本日の他の先生方が御専門でいらっしやる保健衛生行政です。先生方からお話があったように、運動・栄養・休養ですとか、ロコモティブシンドロームとか、生活習慣病の予防、介護予防で運動が大事ですということが言われてきております。運動は健康のために大事というのはずっと言われておりましたが、私たちの生活にとっては、健康というのが密着したテーマなので、スポーツを敬遠している人にとっても健康というキーワードではないかというのが二つ目の問題意識であったわけです。

もう一つハードルを下げる表現として、スポーツを単独で使わずに、「スポーツ・運動」というセットで使うことにしました。本来的なスポーツという言葉の意義としてはどうかというのはあると思いますが、あくまで今回はプランということで割り切って、「スポーツ・運動」というのをセットで使っており

ます。こちらが策定委員会で色々な委員の方々から出していた「スポーツ・運動」の効用というのを図2に示しているのですが、委員の方々の中でも、個人がスポーツ・運動ができていくかというのが大事というだけではなくて、これをどうやってよくスポーツを「する・観る・支える」ということを言うのですが、今回の策定委員会で出てきたのは、「する・観る・応援する・支える・育てる・誘う」ということで、そういった多様な活動を通して絆が広がっていったって、豊かで活気に満ちた地域社会の形成を目指していこうと、それがキーワードになりました。

「健康スポーツライフ杉並プラン」策定に当たっては、策定委員会、庁内検討会を作りました。専門委員や団体からの御意見を聞いたり、杉並区の五千人の方に無作為抽出でアンケート



- 競技スポーツだけでなく、ウォーキングや軽い体操も含めた「スポーツ・運動」は、私たちの「健康づくり」に重要な役割を果たします。
- 「子どもの体づくり」「介護予防」「障害者のスポーツ」などにおいても様々な効用や効果がありますので、より多くの人がスポーツ・運動に親しめるくみを整えます。
- スポーツを「する」「観る」「応援する」「支える」「育てる」「誘う」など、多様な活動を通して認め合いを支えあう、豊かで活気に満ちた「地域社会の形成」を目指します。

図2 「スポーツ・運動」の効用

基本構想・総合計画及び教育ビジョン2012に基づき、「スポーツ基本法（平成23年8月）」に定める地方の実情に即したスポーツの推進に関する計画（地方スポーツ推進計画）として、「健康スポーツライフ杉並プラン」を策定。

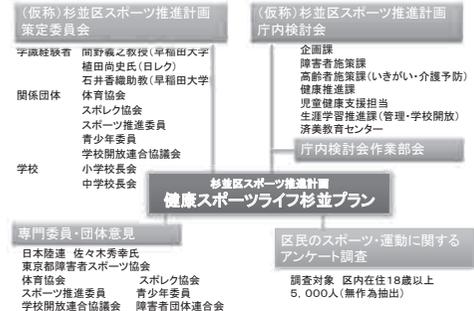


図3 「健康スポーツライフ杉並プラン」の策定

をしまして、回収率は約三十パーセントだったのですが、そういったデータで作ったということがございます（図3）。

「行動変容ステージモデル」のアレンジ

この計画は、「行動変容ステージモデル」のアレンジをして作りましたが、問題は、どういうふうに変化したのかということですが、まず、「行動変容ステージモデル」(図4)というのは、この階段状の、下からいきまして「無関心期」、全く関心がない人。そして少し関心があつて、やろうと思つて「関心期」。そしてその行動をしているけれども、定期的ではないという「準備期」。そして定期的をやつてはいるけれども、まだ始めてそれほど継続をしていない「実行期」。そして継続をしている「維持期」という五段階があるのです。もともとは健康行動ということで、例えば禁煙とかダイエットにこういった理論が使われてきたようなのですが、私たちはスポーツをしていくという行動をここに入れてアレンジを致しました。

この中で、健康行政の方では、すでにこの考え方に則つて、色々な取り組みが行われています。昔は、例えば保健センターで健康指導と言われていたのですが、最近健康の「支援」を行うという考え方で、スポーツは、強制的にさせられるものではないので、「指導」ではなくて、「支援」というスタンスもこのモデルを使うのにちょうど良いなと思つたところです。このステージモデルを応用したことで、杉並区の中の例えば保健センターですとか、高齢者施策課ではこのモデルを使つて施策が進んでおりましたので、そこと連携するということが、

行動科学の理論「行動変容ステージモデル」

人が行動(生活習慣)を変える場合は、「無関心期」→「関心期」→「準備期」→「実行期」→「維持期」の5つのステージを通ると考える。また、ステージは常に順調に進むとは限らず、いったん先のステージに入ったのに、その後、行動変容する前のステージに戻ってしまう「逆戻り」という現象も起こり得る。

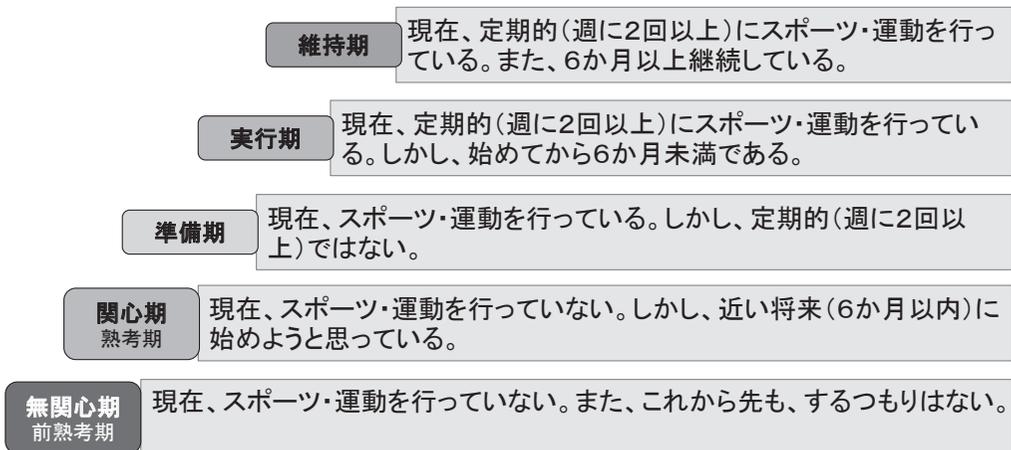


図4 「行動変容ステージモデル」

後々非常に有効になったということがございます。

もう一つのアレンジとしては、先ほどの「準備期」だとか「実行期」だとかという言葉は少し難しいので、これを区民の方に理解をしていただくにはもう少し易しくしたいということがございました。

もう一つはアンケートの結果によるものです。この五つのステージのどれに属しますか、と区民の方にアンケートをした結果、まず「無関心期」が二十三パーセント。「関心期」が二十四パーセント。「準備期」が二十五パーセント。それから「実行期」と「維持期」を合わせて二十六パーセントということで、それぞれおおよそ四分の一ずつになりましたので、五つのステージを四つのタイプにまとめたということもございます。そして少し分かり易い名称を付けましょうということで、「無関心タイプ」ですとか、「実行間近タイプ」、「ときどきタイプ」、「継続タイプ」という四つの名称を付けております。これを、現在御自分がいらっしゃるタイプの所から結構なのですが、一個ずつステップアップして行きましょう、健康で豊かな生活を送りましょうという計画になっています。一番上に行った「継続タイプ」の方。この方には是非自分のことだけではなくて、人を誘う側に回って欲しいという呼びかけもしております。私は身近な人の誘いが大変重要だと思っております、このプランを進めていくに当たっても、行政が一方的にやっても恐らく効果はないと思いますので、この継続タイプの人たちと一緒に、人を誘っていただきたいながら広げていくことが大事だと思っております。

次に、こちらは全てのアンケートで聞いた項目を四つのタイプごとにクロス集計、統計処理を致しまして、有意差確認を致

しました。その中で二つほどこの場では御紹介します。まず、御自身の健康状態。健康だと思っておりますか、どうですかと聞いた内容です。これを四つのタイプ別にクロス集計しますと、綺麗に階段状に並んでいくのが分かります。当然だと思いうのですけれども、スポーツをしている人の方が、健康感が高いということが分かりました。

もう一つは運動不足感。運動不足を感じていますかということも聞いたものです。これは少し面白いなと思ったのですけれども、おおよそ運動している人たちが運動不足感を感じていないのですが、グラフの「無関心期」と「関心期」の所を見ますと、「無関心期」の人は運動不足を感じていないという人も結構いて、「関心期」の人のほうが運動不足を感じている人が多いということ、やはり「関心期」の人というのは、やりたいけれどもやれていない。ですので、恐らくこの人たちの背中を少し押せばやっていただけののではないかとすることも分かってきました。このプランを作るスタートであった、「スポーツをやりましょうよ」と言うよりも、「健康になりましょうよ」と言う方が、もしかしたら区民の方に届くかもしれないという問題意識があったのですが、こういったアンケートの結果からも関連性があるのかもしれないということが分かりました(図5)。

その他、アンケートで聞いたことを全て四つのタイプでクロス集計、統計処理を致しまして、有意差が出たものをまとめました。そうしますと、それぞれのタイプがどういう人たちの集まりかというのが分かりましたので、それに応じる施策ということそれぞれの計画を作っています。例えば、「無関心タイプ」というのは、自分が健康でないと思っております、運動不足

「区民のスポーツ・運動に関するアンケート調査」
平成24年9月実施／対象：区内在住の18歳以上の方5,000人／回答者数：1,480人

【アンケート調査の結果から】

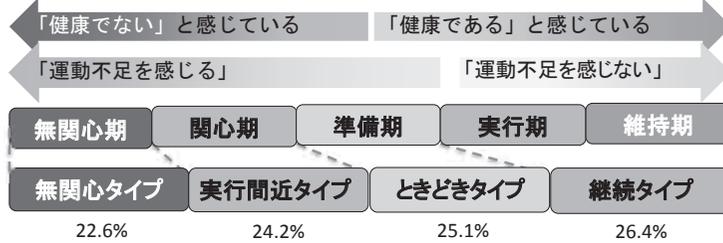


図5 「行動変容ステージモデル」のアレンジによるアンケート調査の分析

で、スポーツボランティア

は支えるスポーツということ
を目標としていますし、あと
と感じている人が増えること
ども、その他にも健康である
スポーツ・運動をすることで、
いわゆる実施率なのですけれ
また、推進体制の整備とい
うことで、全体に通じるよう
な体制についても謳われてお
ります（図6）。六つの柱と
主な取り組みで何を指して
いくのかという目標を五つ設
けております。例えば、分か
り易いのは大人が週一回以上
スポーツ・運動をするという、

「大人のスポーツ・運動施策」は四タイプで計画を作ってい
ますが、これとは別に「子ども
のスポーツ・運動施策」と
いうものも一本柱を立ててい
ます。

は感じていきます。七十歳以上の方が多く、スポーツは「うるさ
くて迷惑」だとか、「疲れる」思っています。また小学校の頃
に体を動かすことが嫌いだったということ、こういったこと
が「無関心タイプ」というような、少しチャート的な内容になっ
てしまったのですけれども、ある程度傾向が分かかってきました
ので、それに応じた施策を考えております（図6）。

始める 続ける 広がる スポーツを通した絆のあるまち

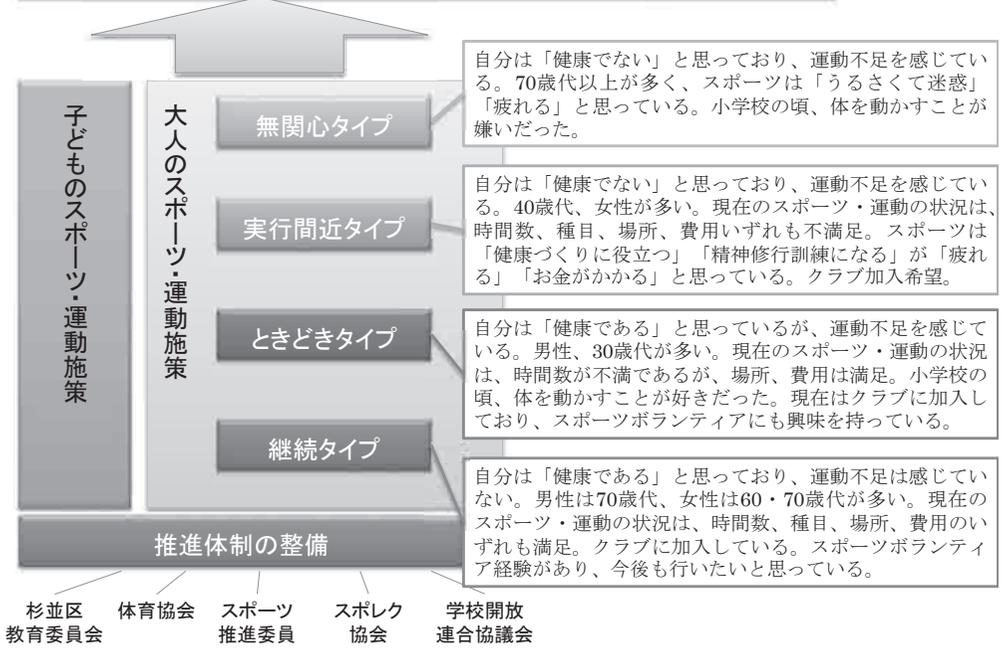


図6 杉並区におけるスポーツ推進体制の整備

した人の割合なども増やすことを目標にしております。

スポーツ振興行政と健康行政のタイアップ

最後に、こういった計画を策定致しまして、現在どのようなことを行っているのかというのを御案内したいと思えます。まず、高齢者施策課と健康推進課。いわゆる介護予防などを行っている課と生活習慣病の予防を行っているような課がございます。これがいわゆる健康行政という所なのですが、そこと一緒になって、何ができるかという話し合いを始めています。この中でもメインテーマは「無関心タイプ」と「実行間近タイプ」。こちらは共通の課題になっております。

具体的には、保健センターとか高齢者施策課では、例えば腰痛予防体操とか、足腰元気体操という教室をやりますが、それは「継続の場」がないというのが保健衛生の方の課題で出てきておりました。一方こちらの方は、スポーツ施設でサークル活動もありますし、スポーツ施設でやっているスポーツ教室もあります。ですから、健康行政でプログラムを受けた方が今度はスポーツの場面で継続をしていけるように、スポーツ施設情報を提供するという取り組みを始めております。

それから、スポーツ教室の体力レベルを統一基準に表記して欲しいというふうに保健センターの方から言われておりました、やはりスポーツというとなかなか難しい。保健センターの事業に参加する方には、ハードルが高い印象があるようにございます。

例えば、五つ星で星一つは易しいレベルにするなど。そういった表記、案内をしたいという話も出ております。これはちょっと

と時間がかかるかなと思っておりますが、一つの良い取り組みになります。

それから、来年是非やっていきたいと思っておりますのが、「健康推進月間」というものがあります。これは健康行政の方で長らく行われている施策なのですが、それとタイアップしてスポーツはじめキャンペーンというのを打ちたいと思っております。例えば、駅前に幟を立てたりとか、如何に「無関心期」の人に関心を持ってもらうか、スポーツ施設に来ない人に来てもらうかという、少し目立つようなキャンペーンをやりたいと思っております。

もう一つは仕掛けとして、「継続タイプ」の人には「無関心期」の人を連れてスポーツ施設に来ると、例えば教室一回分の参加費がタダになるとか。つなげる・広げるというような施策で何かできるようにしたいと思います。

次は、少し角度が変わるのですが、「杉並スポーツアカデミー」という講座を開講しております。こちらは主に「人づくり」の方の施策なのですけれども、日本体育協会の指導者養成の資格が取れるとか、あとは「スーパーキッズ講座」と言って、小学生のスポーツに関する講座。それから「障害者サポーター講座」と言います、車いすテニスを共に楽しむ講座などをやる予定です。あと、次世代トップアスリートの育成・支援「チャレンジアスリート」というのは、二〇二〇年のオリンピック・パラリンピックに向けて、子どもたちの資質向上をしていく施策になっております。

以上、杉並区のスポーツ推進計画について御報告致しました。ありがとうございます。