

答 申 書

「生涯スポーツの推進に向けたスポーツ実施率の向上について」

令和2年3月26日
瑞穂市社会教育委員の会

答申の要旨

はじめに

第1章 瑞穂市におけるスポーツ実施率の現状について

- 1 平成30年度「瑞穂市総合計画等の進捗評価にかかるアンケート結果」より
- 2 スポーツの新たな概念のとらえに基づいた平成31年度「瑞穂市総合計画等の進捗評価にかかるアンケート結果」より

第2章 瑞穂市における生涯スポーツの在り方について

第3章 スポーツ実施率の向上の方途について

- 1 瑞穂市における生涯スポーツの普及について
 - (1) やる気を喚起する施策の方向性（ソフト面）
 - (2) やる気を喚起するコース設定（ハード面）
- 2 今後の瑞穂市における生涯スポーツの推進とスポーツ実施率の向上を図る具体的施策について
 - (1) 県及び瑞穂市健康推進課とのコラボ（ソフト面の取組）
 - (2) ウォーキングコースへの看板等の設置（ハード面の取組）

おわりに

はじめに

平成29年2月、瑞穂市社会教育委員の会は、瑞穂市教育長より諮問「生涯スポーツの推進に向けたスポーツ実施率の向上について」を受けました。諮問を受けて以来、社会教育委員の会スポーツ部会（以下「部会」という。）を中心として、3年間にわたり審議を進めてきました。

現在（2016年時点）、我が国の健康寿命は、男性が72.14歳、女性が74.79歳であり、世界の平均寿命との差は男性が8.84年、女性が12.35年となっています。今後一層、一人一人が病気や怪我を防ごうという予防の意識を高め、健康の維持・向上を図っていく必要があります。そのためには、年代、性別、障がいの有無等に関わらず、全ての人々がスポーツを通じて、健康長寿社会の実現と共に共生社会の実現を目指していくことが大切であると言えます。

このことに鑑み、部会では、瑞穂市民が今後、健康でよりよい生活を営むことができるように、生涯スポーツの推進に向けた取組をすることは大切なことであり、そのために市民が気軽に楽しくスポーツができる施策を講じるべきであると考えました。

これらのことを踏まえ、本答申は、まず第1章において、瑞穂市におけるスポーツ実施率の現状を改めて把握しました。次に、第2章では瑞穂市における生涯スポーツの在り方を整理し、第3章では、スポーツ実施率の向上の方途について取りまとめました。

※健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

※スポーツ実施率：週1回以上スポーツをする成人（18歳以上）の割合

第1章 瑞穂市におけるスポーツ実施率の現状について

- 1 平成30年度「瑞穂市総合計画等の進捗評価にかかるアンケート結果」より
瑞穂市のスポーツ実施率は、総合政策課による「総合計画等の進捗評価にかかるアンケート」の「スポーツ活動」の項目として、次の質問内容で、瑞穂市内在住の18才以上の市民1,000人を対象に行った調査の結果、下記のとおりでした。

総合計画等の進捗評価にかかるアンケート結果（H30年度分） 総合政策課より資料提供

Qあなたは、スポーツ活動をどの程度の頻度で行っておりますか。

回答項目	H30	実施率
月に1～2回以下または行っていない	64.9%	24.5%
週1回程度	10.1%	
週2～3回程度	9.0%	

週4回以上	5.4%	
無回答	10.6%	

週1回以上のスポーツをするかたが、対象となりますので、平成30年度のスポーツ実施率は、「24.5%」となります。

スポーツ実施率の推移について

質問項目	内容	H27	H28	H29	H30
スポーツ活動について	日常的に運動に親しむ市民	29.8%	25.4%	29.7%	24.5%

ここでいう、「日常的に運動に親しむ市民」とは、週1回程度以上のかたの合計となっています。

ここ数年、スポーツ実施率は20%台であり瑞穂市第2次総合計画(平成28年3月)で公表された目標値の50%と比較し大きく下回っています。このことについて、部会で検討したところ、「スポーツ」という言葉に対するイメージの相違が、この数字の背景にあるのではないかと推測しました。

2 スポーツの新たな概念のとらえに基づいた平成31年度「瑞穂市総合計画等の進捗評価にかかるアンケート結果」より

スポーツに対する国の考えは、「心身の健全な発達、健康及び体力の保持増進、精神的な充足感の獲得、自律心その他の精神の涵養等のために個人又は集団で行われる運動競技その他の身体活動」と広く捉えており、「スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは、全ての人々の権利」であるとされています。[\[スポーツ基本法 抜粋\]](#)

また、「スポーツ」という言葉は、部活動や競技大会での印象から、激しい運動や勝敗を競うことと捉えている人も多いが、法の趣旨にあるとおり、より幅広い身体活動として解されるべきである。過大な負荷をかけずとも、うまくはなくとも、楽しみながら体を動かすことが「スポーツ」である。とも述べています。[\[スポーツ庁 H300906 「スポーツ実施率向上のための行動計画」抜粋\]](#)

市民の多くは、「スポーツ活動」と聞いて初めにイメージするのが、「競技スポーツ」だと思われ、上記で説明しているスポーツ庁の方針とは大きな乖離があるものと考えられます。このイメージの相違が、スポーツ実施率の数字の背景にあると考え、平成31年度の調査では、次のようにアンケートの質問を変更しました。

総合計画等の進捗評価にかかるアンケート [\[総合政策課より資料提供\]](#)

- 質問項目の「スポーツ活動について」を「運動について」に変更しました。
- 質問内容の「Qあなたは、スポーツ活動をどの程度の頻度で行っておりますか。」を「Qあなたは目的をもって運動すること(身体を動かすこと)をどの程度の頻度で行っ

ていますか。

(例)ウォーキング、ジョギング、ラジオ体操、ウインドウショッピング、階段の昇降など、目的をもって体を動かす行為は、「運動」に含まれます。」に変更しました。(これは県の調査における質問項目ともほぼ一致しています。)

上記のとおり、スポーツ庁が提案するスポーツの概念を加味し、質問を変更した結果、次のような数値が得られました。

【H30年度から H31年度の推移】

	H30	H31	増減率	実施率
月に1～2回以下または行っていない	64.9%	42.4%	22.5%の減	
週1回程度	10.1%	14.0%	3.9%の増	51.4%
週2～3回程度	9.0%	16.4%	7.4%の増	
週4回以上	5.4%	21.0%	15.6%の増	
無回答	10.6%	6.2%	4.4%の減	

「日常的に運動に親しむ市民」＝「週1回程度以上の合計」＝「スポーツ実施率」となります。よって、平成31年度のスポーツ実施率は、『51.4%』となります。

平成31年度の結果では、スポーツ実施率は飛躍的に増加し、51.4%という結果となりました。目標としていましたスポーツ実施率50%は達成しているのですが、達成した理由は市民の「スポーツ」に対する認識が変わったことによるものであり、日常的に運動に親しむ市民が増加したとは考えられません。今後の実施率の推移を考えてみたとき瑞穂市第2次総合計画で掲げた目標とする50%以上の実施率を維持していくことは可能であると考えられます。しかし、重要なことは、瑞穂市民が継続的に健康で、よりよい生活を営むための、「生涯スポーツ」の推進に向けた取組であると考えます。

第2章 瑞穂市における生涯スポーツの在り方について

部会では、瑞穂市の生涯スポーツの根幹として、全ての市民が取り組むことができるものとしてウォーキング・エクササイズを位置づけました。このウォーキング・エクササイズは、ウォーキングやラジオ体操、軽スポーツのほかにも、寝たきりのかたにおけるADL (activities of daily living) 体操等による口の運動や介護職員・家族等のサポートを受けて参加できるような運動も含まれます。このように、「いつでも、どこでも、誰でも」が「楽しみ、満足感、(目的や目標に向かう)充実感」を得られるような運動こそが、瑞穂市の考える生涯スポーツの根幹となるものとして考えています。

生涯スポーツは、それぞれのライフステージ・ライフスタイルにおいて、健康や体力の維持・増進に役立つだけでなく、一人一人の人生をより豊かに充実させ、地域社会を

活性させるなど多種多様な、大きな力があると考えます。

また、健康・体力づくりにスポーツ・運動の継続が重要であることを多くの方が理解していますが、個人の意思だけではなかなか開始・継続することが難しく、疾病予防・介護予防等に必要な運動・身体活動量を確保できている人口は増加していないと考えられます。

毎日健康でいきいきと過ごすためにもスポーツを通じた健康づくりのニーズが高まっている一方で、「面倒くさい」、「年をとった」、「スポーツが嫌い」等の理由によりスポーツに親しんでいない人も多く、これらの人たちに、スポーツを通じた活力ある生活を少しでも後押しするためには「楽しさ」と「いつでも・どこでも・誰でもができる」という視点からのアプローチが1つの重要な要素になります。

多くの市民がスポーツを楽しみ、スポーツをすることが生活の一部となる社会を目指すには、身近な地域で安心安全にスポーツができる環境が求められます。

瑞穂市における生涯スポーツとは、一人一人のライフスタイルや年齢、体力、運動技能、身体能力、興味等に応じて、生涯にわたりいろいろな形でスポーツに関わり合いをもち、スポーツのもつ多くの意義と役割を暮らしの中に取り入れ、生涯を通じて、「いつでも、どこでも、誰でも」スポーツに親しむことと定義しました。

上記の考えに基づき、ウォーキング・エクササイズを根幹として、生涯スポーツの普及を考えました。

瑞穂市らしいウォーキング・エクササイズの普及については、「誰でも」が、「楽しみ」や「満足感」、「(目的や目標に向かう)充実感」が得られるような魅力あるものになるよう考えました。また、自分で身体を動かすことが困難な障がい者や要介護者のかたについては、身近な家族や施設職員等のサポートを受けて参加できるような運動を位置づけ、幅を持たせたウォーキング・エクササイズとすることが必要であると考えました。

このように、すべての市民が参加していただく運動(=ウォーキング・エクササイズ)こそが、瑞穂市の生涯スポーツの根幹となるべきであると考えています。

それぞれのライフステージ・ライフスタイルに応じて取組まれている、様々な競技的スポーツや、軽スポーツ、レクリエーションスポーツが、一層広がっていく上でも、その根幹たる、すべての市民が参加していただく運動(=ウォーキング・エクササイズ)が重要であると考えます。

第3章 スポーツ実施率の向上の方途について

1 瑞穂市における生涯スポーツの普及について

今年度のスポーツ実施率は、51.4%であり、数字だけを見れば瑞穂市第2次総合計画の目標値を達成した結果となっています。しかし、国や県が目標とする65%にはまだまだ到達できていない現状となっています。

「向上」という言葉には、一過性のもではなく継続的な意味が含まれています。その

ため、持続可能なものにするには、幅広い世代のかたが目的を持ち、自主的に参加していただく意識を定着させることが重要だと考えています。

部会では、安全で安心な環境下で、「楽しみ」や「満足感」に加えて「(目的や目標に向かう)充実感」が得られるような魅力あるウォーキング・エクササイズにすることが、市民の共感が得られ実施率の向上に繋がるものと考えました。

(1) やる気を喚起する施策の方向性 (ソフト面)

- ・年齢、性別、障がいの有無に関わらず、すべてのかたができるウォーキング・エクササイズ。
- ・寝たきりのかたもできる運動(口や手・足の運動)→人の手を借りても運動・体操はできる。
- ・ウォーキング・エクササイズ手帳の作成→ポイント制で評価し景品を提供。
- ・「目的」を取り入れたウォーキング・エクササイズ→「楽しみ」だけでなく、「目的」をもつことで、「継続」につながる。
- ・新しいスポーツの提案。→スポーツ推進委員との協力を得る。(ゲートゴルフ、ウォーキングサッカーなど)
- ・各個人団体の実践活動の紹介。
- ・10年計画で毎年ウォーキング・エクササイズについて啓発するパンフレットを専門家の監修のもと発行。

(2) やる気を喚起するコース設定 (ハード面)

- ・何キロ歩いたかを明確にするため、看板を設置し、スタートから何キロ歩いたか分かるように距離や消費カロリーを表示。
- ・生津スポーツ広場、五六川堤防、穂積中の桜堤防を利用した、安全なウォーキングコースの設定。
- ・全小学校区にそれぞれウォーキングコースを設定。(校区や行政界を跨ぐコース設定も含む) 例:犀川の親水公園や一夜城を巡るコースなど。
- ・(仮称)中山道大月多目的広場の芝生広場を活用。
- ・障がい者(車いす等)でも運動できるコース。

2 今後の瑞穂市における生涯スポーツの推進とスポーツ実施率の向上を図る具体的施策について

(1) 県及び瑞穂市健康推進課とのコラボ (ソフト面の取組)

現在、岐阜県健康福祉部保健医療課では、「健康ポイント事業」を行っており、市健康推進課が窓口になっています。これと連動した独自のポイント制の導入は、効果が大きく、大変重要な施策となると考えます。

【岐阜県 健康づくりポイント チラシ】

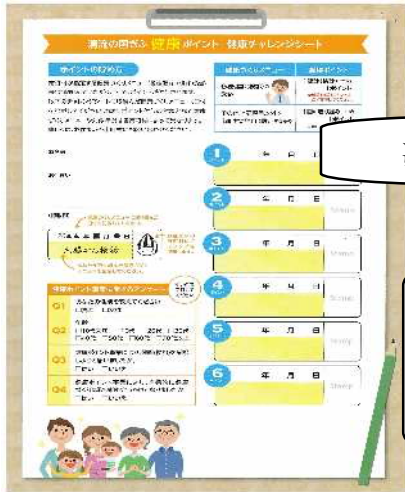


岐阜県らしい戦国武将をモチーフにしたデザインとなっています。



瑞穂市では、かきりんをモチーフにしたチラシの作成を検討しています。

【岐阜県 健康チャレンジシート】



はじめに、健康チャレンジシートを作成します。



次に、健診、講座、教室、イベントに参加しポイントを貯めます。



6ポイント貯めると、ミナモ健康カードと応募券がもらえます。ホテル・旅館の宿泊券、野菜や健康食品まで数多くの賞品が用意されています。(抽選により当選した場合、賞品がもらえます。)

【瑞穂市 健康づくりメニュー】



ポイント制にすることで、継続的に運動していただく効果が得られます。

～瑞穂市の健康づくりメニュー～
ウォーキング教室
1ポイント×参加回数

健康づくりメニュー	獲得ポイント
健診	特定健診・職場健診・すこやか健診・人間ドック
がん検診	食道がん検診・生活習慣病検診
その他の検診	子宮がん検診・乳がん検診・肝臓検診
健康づくり教室	さわやかな口腔検診・特定歯科検診
健康づくり教室	スリムアップ教室・ランニング＆フルタイム
特定保健指導	スリムアップ教室・ランニング＆フルタイム
その他	毎日体重測定 毎日7,000歩 週2回運動する 就寝前30分以内に食事を取らない 週2回の検診 毎日朝ごはん

健康ポイント事業についてのお問い合わせ先：瑞穂市役所 健康推進課 ☎058-327-8611

【岐阜県 ミナモ健康カード】



県内の協力店で「ミナモ健康カード」を提示すると、いろいろな特典が受けられます。

県の施策に連動する、「かきりん健康カード」(仮称)を検討しています。



【応募ハガキと賞品の一覧】

応募専用ハガキ

下記の応募専用ハガキを、よくキリトリ線に沿って切り取り、必要事項をご記入の上ご応募ください。

郵便番号: 5008577

岐阜市今小町10 (岐阜新聞社広告局内)

清流の国ぎふ健康ポイント抽選申込係

名前	姓	名
性別	男	女
住所	〒5008577 岐阜市今小町10	
電話番号	〒5008577 岐阜市今小町10	
年齢	〒5008577 岐阜市今小町10	
商品番号	第1希望	第2希望



抽選により、ステキな賞品を貰うことができます。

【瑞穂市 ウォーキング教室 チラシ】

健康長寿のためのはじめての歩 参加費 無料

ウォーキング教室

脈拍計(パルスメーター)で運動強度を確認しながら歩く
(講師: コバンスポーツクラブ)

屋外をみながらウォーキング!

対象 > 20歳以上の市民のかた (医師から運動制限を受けているかたは除く)

開催場所 > 栗南保健センター(西部複合センター1階)

持ち物 > ウォーキングのできる服装、タオル、水分(お茶など)、靴

時間 > 13時30分~15時30分

各月定員 20名

- 5月教室 5/28(火)
- 9月教室 9/5(木)
- 12月教室 12/18(水)
- 8月教室 8/13(火)
- 10月教室 10/8(火)

申込、問い合わせ 瑞穂市役所 健康推進課 Tel.058-327-861

スポーツのきっかけとなる瑞穂市のウォーキング教室の開催!!

正しいウォーキング方法
事故やケガの予防
自分にあったウォーキング方法を学習します。

健康推進課によるウォーキングの案内チラシです。
20歳以上が対象となっています。
講師の指導のもと、脈拍計(パルスメーター)で運動強度を確認しながら歩きます。

部会では、「いつでも、どこでも、誰でも」親しんで取組めるウォーキング・エクササイズを検討しました。

現在、行われている健康推進課によるウォーキング教室は、20歳以上の自立して行動できる市民のかたに限定しておりますが、その垣根を取り払い、障がい者(車いす等)のかたにも積極的に参加していただけるような事業は、健康推進課と連携して実現させることが可能であると考えます。

そのためには、安全で安心できるコース整備が不可欠となります。整備には、既存の施設を利用することを提案します。生津スポーツ広場には、内周で585mのコースがあります。施設内であるため、自動車等による交通事故等の心配はありませんし、高低差もなく安心して運動できる施設として考えられます。

また、障がい者や要介護者のかたについても、血圧測定や体重測定、口の運動、自分でできなくても、家族や施設の職員、身近な人々のサポートにより目的が達成できた運動であれば、瑞穂市が考える生涯スポーツ(=ウォーキング・エクササイズ)であると考えます。

継続的に運動意欲を向上していくために、記録簿(ウォーキング・エクササイズ手帳)を作成し、1回運動するごとに、1枚シールを貼付しポイントに結びつけていく施策は、自己の歩みを確認できる効果もあり、極めて有効なものとして提案します。

なお、記録簿(ウォーキング・エクササイズ手帳)は、県や市健康推進課の取組と連動させ、ミナモカードなどの取得につながるようにすることは、十分可能であり、やる気や自主性の喚起の効果が大きいと考えます。

(2) ウォーキングコースへの看板等の設置・更新・改善(ハード面の取組)

【生津スポーツ広場 現在あるウォーキングコース看板】



障がい者(車いす等)のかたも安心してウォーキングできるコースを検討しています。

施設内のため、段差等もなく、交通事故等の心配もありません。

【生津スポーツ広場 ウォーキング看板の設置】

ウォーキングを始めよう!

★ 体重 60 kg の人が、通勤または通学、庭掃除などの生活動作とほぼ同じ程度の負荷で **30分歩くと約 105kcal** のエネルギー消費となります。

☆ **最低 20分以上** は歩くことを心がけましょう。
(20分間歩き続けることで、脂肪の燃焼が開始されます)

☆ **1日 30分程度** のウォーキングを、無理なく続け、健康寿命を延ばしましょう。

グラウンド外周：585m
グラウンド+テニスコート外周：735m

瑞穂市教育委員会 生涯学習課

生津スポーツ広場に設置してある看板です。
ウォーキングによる消費カロリー等を表示してあります。

【中ふれあい広場 ウォーキング看板の設置】

ウォーキングを始めよう!

★ 体重 60 kg の人が、通勤または通学、庭掃除などの生活動作とほぼ同じ程度の負荷で **30分歩くと約 105kcal** のエネルギー消費となります。

☆ **最低 20分以上** は歩くことを心がけましょう。
(20分間歩き続けることで、脂肪の燃焼が開始されます)

☆ **1日 30分程度** のウォーキングを、無理なく続け、健康寿命を延ばしましょう。

この歩道の外周は約400mです。

瑞穂市教育委員会 生涯学習課

【西ふれあい広場 ウォーキング看板の設置】

ウォーキングを始めよう!

★ 体重 60 kg の人が、通勤または通学、庭掃除などの生活動作とほぼ同じ程度の負荷で **30分歩くと約 105kcal** のエネルギー消費となります。

☆ **最低 20分以上** は歩くことを心がけましょう。
(20分間歩き続けることで、脂肪の燃焼が開始されます)

☆ **1日 30分程度** のウォーキングを、無理なく続け、健康寿命を延ばしましょう。

この歩道の外周は約430mです。

瑞穂市教育委員会 生涯学習課

左: 中ふれあい広場
右: 西ふれあい広場
ウォーキングによる消費カロリー等の記載をしています。

【他市町の状況】



ウォーキングコースのスタート地点のアスファルトには、コースの距離と、消費カロリーがペイントしてあります。



市内の電柱を利用し、コースの案内をしています。



コース内には、スタート地点からの歩いた距離が看板で分かるようになっています。

おわりに

スポーツとは、「楽しみ」や「満足感」、「(目的や目標に向かう)充実感」を感じながら、さらに継続して行うことで、勇気、自尊心、友情などの価値を実感するとともに、自らも成長し、心身の健康増進や生きがいに満ちた生き方を実現していく身体を動かす営みのことです。本市が「ウォーキング・エクササイズのみち瑞穂」として、市民一人一人が、スポーツを通じて、健康長寿社会の実現と共に共生社会の実現を目指していくことを切に願い、本答申において示された所要の措置を着実に講じられることを要望するものです。