



町民が元気になるスポーツ振興

スポーツ振興グループ

三澤 直樹、山崎 万里子、根橋 ゆみ子、岡部 亮也、中村 翼



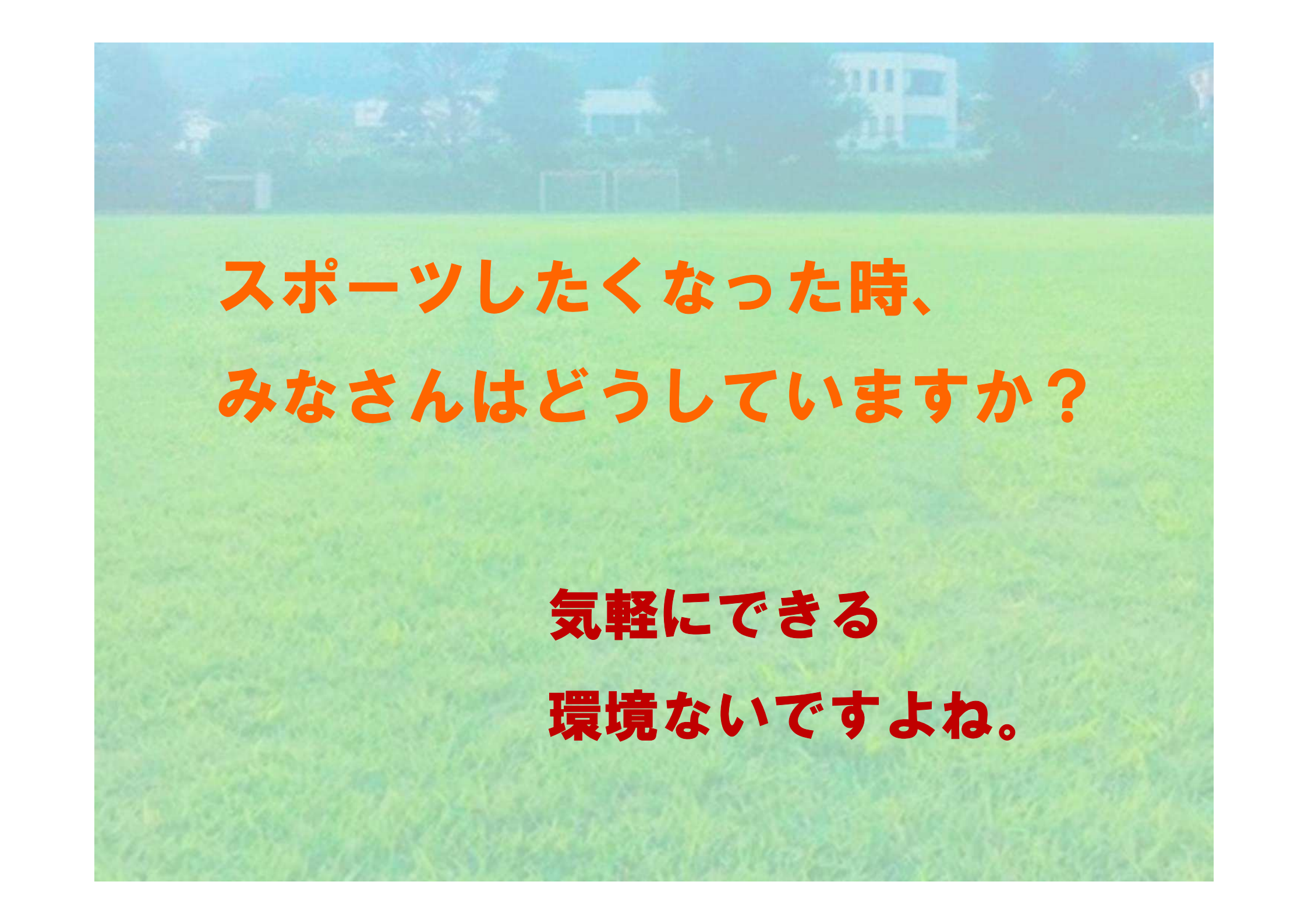
みなさん

スポーツは好きですか？



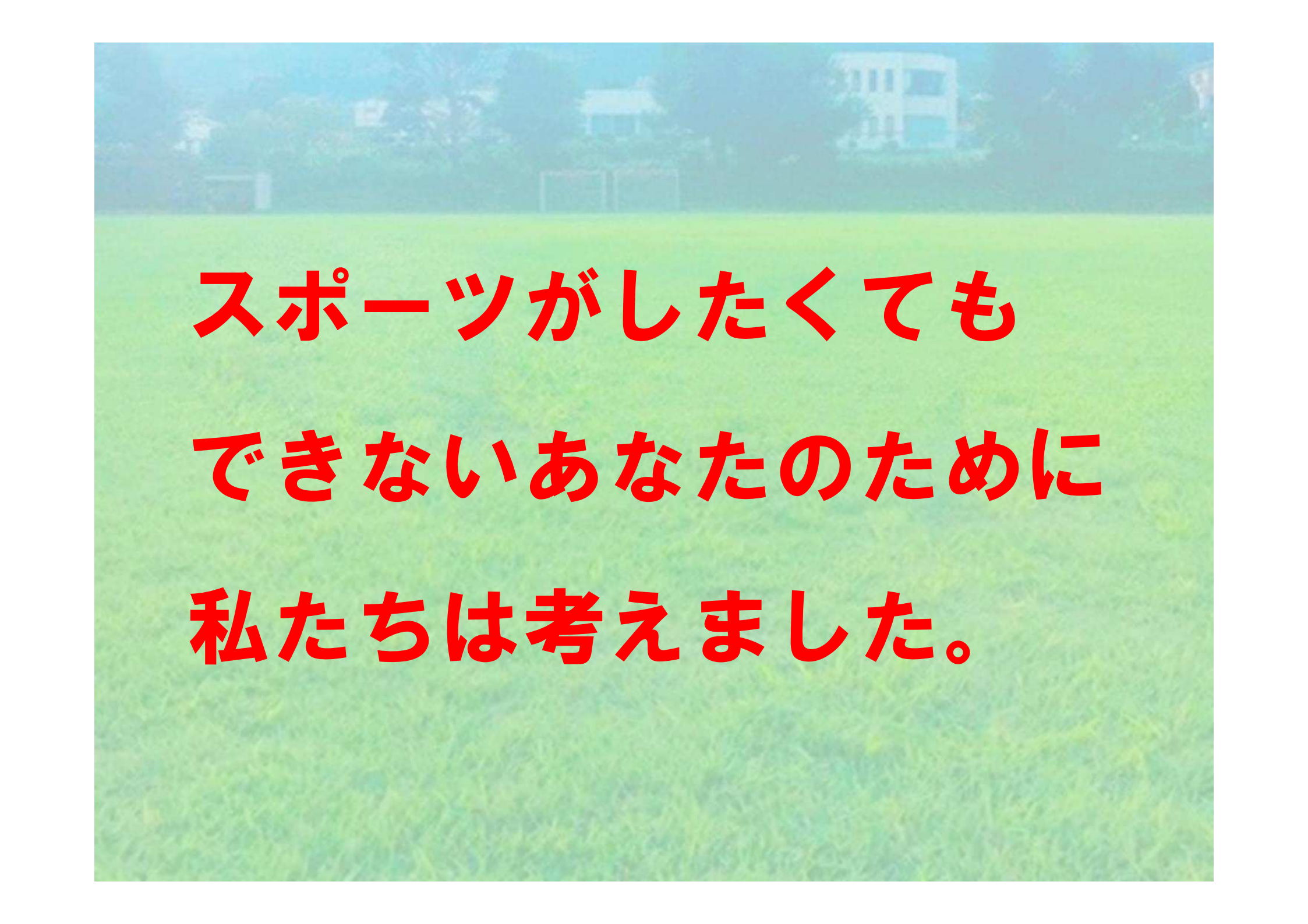
スポーツ

できていますか？



**スポーツしたくなかった時、
みなさんはどうしていますか？**

**気軽にできる
環境ないですね。**



**スポーツがしたくても
できないあなたのために
私たちは考えました。**

**すきま時間にできるようにするため、
私たちは3つの政策を提案します。**

A 施設有効活用・リノベーション

B みんなで歩こうプロジェクト

C 地域スポーツ応援活動

町民が元気になるとは・・・

スポーツすることで「健康」になること。

「健康」になることとは、心も体も元気になり、充実した生活を送ること。

グループ内でこのように決めました。

年代別のスポーツ実施状況について

10代や20代 → **学校で部活、身近なスポーツ**

この年代を主な対象

30代や40代 →

**仕事や子育てで忙しい
スポーツから離れている世代**

50代や60代 → **体力の低下で健康を意識
健康サポート事業あり**

体を動かすことでストレス発散、充実した毎日

スポーツするとこんないいことが・・・

[身体的な効果]

- ① **体力・筋力・柔軟性**の維持
- ② **生活習慣病**の予防
- ③ **腰や膝の痛み**を軽減
- ④ 血行促進により**肩こりや冷え性**を改善

[精神的な効果]

- ① 20分間の運動 → その後の**集中力を高める**
- ② 運動により血糖値の安定 → **気持ちの安定**
- ③ 午前中の運動で陽の光を浴びセロトニン
(幸せホルモン)の分泌 → **ポジティブ思考**

他にもあります

スポーツ庁の調査によると・・・①

年代別運動実施率

→ 30代や40代の割合が少ない

(週1日以上実施)

年代	割合
18歳・19歳	63.0%
20代	50.1%
30代	47.8%
40代	46.7%
50代	49.6%
60代	62.5%
70代	75.0%

スポーツ庁の調査によると・・・②

運動・スポーツの阻害要因

(複数回答あり)

理由	割合
仕事や家事が忙しいから	45.1%
面倒くさいから	28.4%
年をとったから	26.4%
お金の余裕がないから	17.2%
特に理由はない	13.7%
子どもに手がかかるから	11.5%
場所や施設がないから	10.9%
⋮	⋮

スポーツ庁の調査によると・・・③

この1年間に実施した種目について

→ 上位には個人で行うものばかり

種目	割合
ウォーキング(散歩・ぶらぶら歩き等含む)	62.1%
階段昇降	16.0%
トレーニング	15.4%
体操	15.3%
ランニング(ジョギング)・マラソン・駅伝	14.0%
自転車(BMX含む)・サイクリング	13.2%
エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	7.4%
⋮	⋮

学生時代に取り組んだ団体スポーツ

→ ほとんどが下位

このような現状を踏まえて、

すきま時間にできるスポーツは何かを考え、

次の3つの政策になりました。

気軽にできるスポーツ

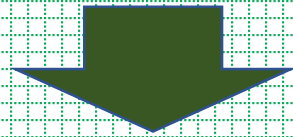
A 施設有効活用・

リノベーション



町内にあるグラウンド等を利用しやすくする

a 町内芝生化プロジェクト



町内にあるグラウンド **土** → **芝生**

グラウンド状態や水たまりを気にすることなく、
家の近くにあると誰でも簡単に利用しやすい

八乙女区にあるグラウンドが**芝生化**されていて
実際に区民が利用しやすい環境がある



芝生化することで

わくわく空間が

生まれます

施設の空き状況がすぐにわかる

b 体育施設予約見える化



体育施設を利用したい時(現在)

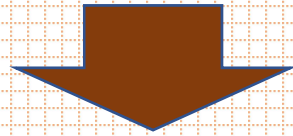
①仲間 → ②いつ → ③どこで → ④何ができるか
この内容を電話または文化センター窓口へ確認

体育施設予約見える化(変更後)

①～④をスマートフォンを見ながら空き状況を確認
既存システム(ホームページ等)の利用、事務の効率化
スポーツしたい時にすぐに予約可能、プライベート充実

体育施設に行くだけですぐに始められる

C 道具レンタル事業



体育施設を利用したい時(現在)

集まった仲間で道具の確認

人数分必要な場合、各自で道具を持参

道具レンタル事業(変更後)

気軽に、手ぶらでOK！道具をそろえる必要ナシ

仲間が集えば体育施設にある道具でスポーツ開始

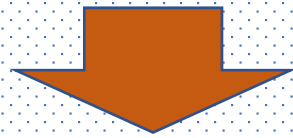
**町全体で
継続して取り組む**

**B みんなで歩こう
プロジェクト**



町全体で継続して取り組む

B みんなで歩こうプロジェクト



- ① 箕輪町に勤務する方が、事業所や職場単位でチームとして気軽にウォーキングに参加。
- ② 年間で継続して取り組むことで、優秀なチームや個人を表彰。
- ③ 優秀な事業所は箕輪町長名で「公認」し、個人も含めて新聞やテレビで特集。

**スポーツを観戦し
取り組みを増やす**

**C 地域スポーツ
応援活動**



スポーツを観戦し、取り組みを増やす

C 地域スポーツ応援活動



県内のプロや企業スポーツを観戦して応援。

実際に観戦することで、自分がスポーツを行いたいと考え、スポーツに取り組む意欲を上げる。

結論は・・・

スポーツを継続的に取り組み、心も体も
充実して、働きながら健康を維持できる
仕組みをつくっていききたい。

自分たちが主体的に行うスポーツ振興です！！

ご清聴ありがとうございました。

スポーツ振興グループ