

第二次千曲市スポーツ推進 基本計画

平成 31 年 4 月

千曲市教育委員会

目 次

第1章 第二次千曲市スポーツ推進基本計画の概要

1. 計画策定の趣旨	1
2. 計画の性格（位置づけ）	1
3. 計画の構成	2
4. 計画期間	2
5. 推進体制	2

第2章 計画の基本的な考え方

1. スポーツの価値	3
2. 千曲市の現状と課題	4
(1) 千曲市の現状と課題	
(2) スポーツに関するアンケート結果より	
(3) スポーツ推進事業	
(4) スポーツ団体の組織と活動	
(5) 体育施設と利用状況	

第3章 「市民みなスポーツ」を目指して

1. 子どものスポーツを応援 …………… 15
2. おとなのスポーツを応援 …………… 17
3. 高齢者のスポーツを応援 …………… 19
4. 障がい者のスポーツを応援 …………… 20

第4章 「競技スポーツの強化」を目指して

第5章 スポーツ施設・環境の整備と充実

《資料》

千曲市スポーツ振興懇話会経過

千曲市スポーツ振興懇話会委員名簿

千曲市スポーツ振興懇話会からの提言書

第1章第二次千曲市スポーツ推進基本計画の概要

1. 計画策定の趣旨

国では、スポーツを通じ「国民が生涯にわたり心身ともに健康で文化的な生活」を営むことができるスポーツ立国の実現を使命として、平成27年10月にスポーツ庁を発足しました。平成29年3月には第2期スポーツ基本計画を策定し、多面にわたるスポーツの価値を高め広く国民に伝えていくため、「スポーツ参画人口」を拡大し、他分野との連携・協力により「一億総スポーツ社会」の実現に取り組むことを基本方針として提示しました。

また、長野県においても平成30年3月に「第2次長野県スポーツ推進計画」を策定し、スポーツを通じた元気な長野県の実現を目指し、4つの基本目標を掲げ取り組むこととしています。特に、2027年に長野県での開催が内定している国民体育大会・全国障害者スポーツ大会を見据えた施策を明らかにしました。

千曲市では平成26年に「千曲市スポーツ推進基本計画」を策定し、これにもとづいて市のスポーツ振興施策を推進してきましたが、計画期間の満了を迎えることから、「第二次千曲市スポーツ推進基本計画」を策定し、これまでのスポーツ推進施策を検証するとともに、10年後の目指す姿と取り組むべき施策の方向を明らかにします。

2. 計画の性格（位置づけ）

「第二次千曲市スポーツ推進基本計画」は、「第2期スポーツ基本計画」（平成29年3月 スポーツ庁）及び、「第2次長野県スポーツ推進計画」（平成30年3月 長野県教育委員会）を踏まえ、「第二次千曲市総合計画（平成29年）」に掲げる基本目標のうち、生涯学習スポーツ文化芸術の分野における施策を具体化するものとして位置づけています。

3. 計画の構成

- 第1章：第二次千曲市スポーツ推進基本計画策定の趣旨
(計画策定の趣旨、計画の位置づけ、構成を示します。)
- 第2章：計画の基本的な考え方
(計画の基本的な考え方とその背景を示します。)
- 第3章：「市民みなスポーツ」を目指して
(「生涯スポーツ」を推進する方策と目標を示します。)
- 第4章：「競技スポーツの強化」を目指して
(「競技力向上」を推進する方策と目標を示します。)
- 第5章：スポーツ施設・環境の整備と充実
(スポーツ施設の整備等、ハード面の計画を示します。)

4. 計画期間

計画の期間は平成31年度(2019年度)から平成40年度(2028年度)までの10年間とします。

ただし、アンケート調査等によりその効果を検証するとともに、策定後の諸情勢の変化を捉え、2024年度を目途に必要な見直しをします。

5. 推進体制

本計画は、教育機関、市関係課等、国・県の機関と連携・協力しながら施策を進めるとともに、※千曲市スポーツ振興懇話会において、策定後の事業実施状況や効果について計画年度内に評価、検証を重ねて行い、事業の推進を図ります。

※千曲市スポーツ振興懇話会

スポーツ振興をテーマに学識や経験等を持った委員によって構成される組織です。本計画の策定にあたっては懇話会の会議を通じて出た意見を取りまとめ、千曲市教育委員会に提言を行いました。

第2章 計画の基本的な考え方

1. スポーツの価値

国の第2期スポーツ基本計画において、スポーツの価値を①スポーツで「人生」が変わる！②スポーツで「社会」を変える！③スポーツで「世界」とつながる！④スポーツで「未来」を創る！の4つの指針であらわし、スポーツの「楽しさ」「喜び」こそがスポーツの価値の中核であり、全ての人々が自発的にスポーツに取り組み自己実現を図り、スポーツの力で輝くことにより、前向きで活力ある社会と絆の強い世界を創ることを基本方針としています。

また、スポーツは「みんなのもの」という考え方のもと、競技としてのスポーツだけではなく、健康・仲間との交流などスポーツには様々な形があり、さらに「する」「みる」「ささえる」と参画の仕方も多様で、これらを通じてすべての人がスポーツの価値を享受できるとしています。

これまでのスポーツとの関わり方は、どちらかと言えば「する」ことに重きを置いており、いかに「する」人口を増やしていくかがスポーツ行政の施策の中心でした。日常的な運動が健康増進に有益であることは言うまでもなく、市民の健康を願う千曲市の責務として今後もより一層力を入れて取り組んでいきます。これに加えて「みる」「ささえる」ことによって得られるスポーツの価値についてもしっかりと着目したうえで、その価値を市民に広く説明し、「みる」「ささえる」のきっかけとなる施策を展開することにより、人と人との「共感」や「つながり」の意識を醸成し、社会全体が抱える様々な課題を解決する大きな力としていく必要があります。

2. 千曲市の現状と課題

(1) 千曲市の現状と課題

平成 21 年に千曲市スポーツ振興基本計画（平成 26 年に千曲市スポーツ推進基本計画に改称）が策定されてからこれまでの 10 年間で、全国的に本格的な人口減少と超高齢化が加速度的に進行し、千曲市においても人口減少による税収の落ち込みや社会資本の老朽化の進行が顕著になっています。

また、労働環境やライフスタイルの多様化により、成人がスポーツを「する」ために費やすことができる余暇の時間も人それぞれ異なり、多くの市民を一律にスポーツへ誘導することが難しくなっている状況です。

子どもを取り巻く環境も大きく変化しており、かつてのように小学生同士で近所の公園で勝手にボール遊びをさせておくようなことが難しくなっているほか、中学生の部活動においても、働き方改革がクローズアップされる中、指導にあたる教員の負担軽減のため活動時間の短縮なども検討されるようになっていきます。

スポーツを推進するにあたっての行政の責務として、スポーツの価値を広く市民に届けるためには、スポーツを「する」「みる」「ささえる」場をしっかりと提供することと併せて、市民のスポーツに対する志向を汲み取ったうえで、スポーツに接するきっかけづくりを体系的・効果的に行う必要があります。

(2) スポーツに関するアンケート結果より

平成 30 年度に「スポーツに関するアンケート」を実施しました。

これは、千曲市民のうち小・中学生（小学 4 年生以上中学生まで）と成人（20 歳以上）について実施し、1,780 件の回答をいただきました。

アンケート実施状況	小学生：回答数 725 件	中学生：回答数 377 件
	成人：発送数 1,600 件	回答数 608 件

■小・中学生対象アンケートより

質問 あなたは体を動かすこと（運動やスポーツなど）は好きですか。

	小学生 (H30)	(H25)	中学生 (H30)	(H25)
1. 大好き	56.0%	52.4%	43.6%	43.7%
2. まあまあ好き	29.8%	34.8%	39.3%	35.7%
3. どちらでもない	10.6%	10.4%	12.6%	14.2%
4. きらい	3.6%	3.6%	4.5%	6.4%

質問 いま何か運動やスポーツを、週1回以上していますか。（授業以外）

	小学生 (H30)	(H25)	中学生 (H30)	(H25)
1. している	72.9%	74.2%	65.6%	66.7%
2. していない	27.1%	25.8%	34.4%	33.3%

質問 どんな運動・スポーツをしていますか。（複数回答）

	(H30 調査)	(H25 調査)
(小学生：男子)		
1位 サッカー・フットサル	30.0%	1位：39.3%
2位 野球	19.1%	2位：27.4%
3位 水泳	18.8%	3位：20.1%
4位 ハンドボール	16.5%	4位：11.6%
5位 バドミントン	9.9%	9位：3.0%
(小学生：女子)		
1位 水泳	20.7%	2位：6.0%
2位 バドミントン	18.3%	3位：17.8%
3位 チアリーディング・ダンス	15.8%	1位：20.3%
4位 バスケットボール	12.9%	7位：7.5%
5位 新体操	5.4%	12位：3.3%
(中学生：男子)		
1位 サッカー・フットサル	25.0%	2位：21.7%
2位 野球	20.1%	3位：18.4%
3位 バスケットボール	14.6%	1位：25.0%

4位	ハンドボール	11.8%	4位	13.8%
5位	バレーボール	7.6%	6位	5.9%
(中学生：女子)				
1位	バスケットボール	34.7%	3位	13.3%
2位	バレーボール	23.6%	1位	20.0%
3位	テニス	19.4%	2位	18.9%
4位	ハンドボール	18.1%	4位	12.2%
5位	バドミントン	11.1%	6位	11.1%

○体を動かすこと（運動やスポーツ）は好きですか。（小学生）

市内小学生の「大好き」もしくは「まあまあ好き」とする回答は85.8%であり、平成25年調査の87.2%と比べ、大きな変化は見られませんが、「大好き」及び「きれい」とする回答がわずかに増加しています。

(小学生全体)

	(H30)		(H25)
大好き	56.0%	大好き	52.4%
まあまあ好き	29.8%	やや好き	34.8%
どちらでもない	10.6%	どちらでもない	10.4%
きれい	3.6%	きれい	2.5%

男女別は以下のとおりです。

(小学生男子)

	(H30)		(H25)
大好き	64.4%	大好き	42.8%
まあまあ好き	24.5%	やや好き	40.4%
どちらでもない	9.1%	どちらでもない	13.0%
きれい	2.0%	きれい	3.8%

(小学生女子)

	(H30)		(H25)
大好き	47.4%	大好き	42.8%
まあまあ好き	35.2%	やや好き	40.4%
どちらでもない	12.2%	どちらでもない	13.0%
きれい	5.2%	きれい	3.8%

○いま何か運動やスポーツを、週に1回以上していますか。(小学生)

「している」との回答は全体で72.9%となっており、前回調査の74.2%よりわずかに減少しています。特に6年生の女子では、「している」とする回答が前回調査の68.9%から56.3%に減少しています。

○どんなスポーツをしていますか。(小学生)

実施しているスポーツ種目については、男子では1位から4位までは変動ありませんでしたが、前回調査で9位であったバドミントンが5位となっています。

また女子では、前回調査で2位の水泳が1位となり、前回調査で7位であったバスケットボールが4位となるなど変動が見られました。

○体を動かすこと(運動やスポーツ)は好きですか。(中学生)

「大好き」もしくは「まあまあ好き」とする回答は82.9%あり、前回調査の79.4%と比べわずかに増加しています。きらいと回答する生徒は減少しています。

(中学生全体)

	(H30)		(H25)
大好き	43.6%	大好き	43.7%
まあまあ好き	39.3%	やや好き	35.7%
どちらでもない	12.6%	どちらでもない	14.2%
きらい	4.5%	きらい	6.4%

男女別は以下のとおりです。

(中学生男子)

	(H30)		(H25)
大好き	53.1%	大好き	57.4%
まあまあ好き	34.0%	やや好き	30.9%
どちらでもない	9.8%	どちらでもない	6.9%
きらい	3.1%	きらい	4.8%

(中学生女子)

	(H30)		(H25)
大好き	33.3%	大好き	28.7%
まあまあ好き	45.0%	やや好き	40.9%
どちらでもない	15.6%	どちらでもない	22.2%

きれい

6.1%

きれい

8.2%

中学生は男女ともに、「きれい」との回答が減少しています。

○どのようにしていますか。(中学生)

中学生の運動・スポーツの実施方法について、「学校の部活動に加入している」との回答は、75.0%であり、前回調査の70.8%から増加しています。「学校外のスポーツクラブに加入している」との回答は20.5%であり、前回調査の20.0%からわずかに増加しています。

競技力の向上や、生涯に向けてのスポーツ活動の啓発を図るとき、児童期からのみならず、幼児期の運動遊びなどが将来に向けてのスポーツライフの入口であることから、以降のスポーツ活動への動機付けが適切になされることも必要です。

小・中学生及び幼児期では、スポーツを通して体を動かすことの楽しさを体験したり、仲間と競ったり協力しながら協調性を育むことが望ましく、学校だけでなく地域においても体制づくりが求められます。

■20歳以上成人対象アンケートより

質問 あなたの健康と体力についての感じ方について。

	(H30 調査)	(H25 調査)	(対比)
1. 健康で体力にも自信がある	5.0%	6.3%	-1.3%
2. 普通である	43.6%	44.4%	-0.8%
3. 多少不安がある	48.8%	46.9%	+1.9%
4. 分らない	2.7%	2.4%	+0.3%

質問 日頃、健康維持のためにどのようなことに注意していますか。

(複数回答)

	(H30 調査)	(H25 調査)	(対比)
1. 食生活	63.9%	72.6%	-8.7%
2. 休養や睡眠	46.8%	59.1%	-12.3%

3. 運動やスポーツ	31.2%	34.0%	-2.8%
4. 規則正しい生活	48.8%	46.5%	+2.3%
5. 飲酒・喫煙等	23.4%	25.9%	-2.5%
6. その他	1.2%	4.3%	-3.1%
7. 特になし	10.6%	(データなし)	

「あなたの健康と体力の感じ方」について、「健康で体力にも自信がある」「普通である」とする回答は48.6%で、前回調査より1.8ポイント減少しています。

「健康維持の為に注意している事」としては、「運動やスポーツ」は31.2%で、「食生活」の63.9%「休養や睡眠」の46.8%「規則正しい生活」の48.8%を下回っています。「運動・スポーツ」は、日常生活に新しいリズムを作り出すことが必要となり、いかに最初の一步を踏み出すかが重要です。

質問 あなたは一週間に1回以上運動、スポーツをしていますか。

	(H30 調査)	(H25 調査)	(対比)
1. している	43.8%	50.4%	-6.6%
2. していない	56.2%	49.6%	+6.6%

千曲市民における、1週間に1回以上運動、スポーツをしている20歳以上の成人の割合（スポーツ実施率）は、43.8%でした。

千曲市における平成25年の調査と比較すると、6.6%減少しています。全国における平成28年の調査結果は42.5%でこれと比較すると若干上回っていますが、全国の目標である65.0%には程遠い状況です。

「していない」と回答した人の理由の上位（複数回答）は、「忙しくて時間がない」が50.3%、「仲間がない」が22.2%、「体力がない、健康を害している」が22.2%などでした。

「スポーツを週1回以上している人」が多い年代は以下のとおりです。

	(H30 調査)	(H25 調査)
1位 70代女性	61.3%	68.3%
2位 20代男性	57.1%	50.0%
3位 80代女性	55.6%	53.3%

反対に「スポーツを週1回以上している人」が少ない年代は以下のとおりです。

		(H30 調査)	(H25 調査)
1 位	20 代女性	23.5%	30.3%
2 位	30 代女性	28.1%	32.6%
3 位	50 代女性	30.9%	51.7%

また、「スポーツを週 1 回以上している人」のうち、「現在している運動、スポーツ」は以下のとおりです。

		(H30 調査)	(H25 調査)
1 位	ウォーキング	48.2%	57.5%
2 位	体操 (ストレッチなど)	24.5%	24.8%
3 位	トレーニング機器を使った運動	19.5%	9.4%

「スポーツを週 1 回以上している人」は、特に 60 歳以上の男女で高く、20 代、30 代、50 代の女性で低い結果となりました。高齢の人ほど健康に対する意識が高く、若年層の女性が運動から遠ざかっている傾向が見られました。

実施種目については、特に「ウォーキング」はいずれの年齢・男女においても 1 位で、体操・ジョギングなど個人で行う種目が全体として上位を占め傾向は前回調査と同様の傾向を示しています。また、「トレーニング機器を使った運動」では、順位は前回同様 3 位ですが、割合が 19.5%と前回調査より 10 ポイントほど増えています。

質問 「スポーツ、運動をしていない人」は、条件がそろえばしてみたいですか。

	(H30 調査)	(H25 調査)	(対比)
1. してみたい	70.4%	75.1%	-4.7%
2. したくない	7.8%	7.8%	増減なし
3. わからない	21.7%	17.1%	+4.6%

「運動、スポーツをしていない人」のうち、「条件がそろえばしてみたい」とする人は 70.4%であり、前回調査の 75.1%を下回ったものの依然として高い傾向を示しており、ここで「条件がそろえば運動をしてみたい」と回答した人をどのように習慣的な運動実施者へ誘導するかが運動実施率向上の大きなポイントとなります。

「今後してみたい運動 (複数回答)」として、ウォーキングが 57.8% (前回 43.9%) や体操 29.3% (前回 24.8%) トレーニング機器を使った運動 23.4% (前回 20.2%) となっています。

「運動・スポーツをしている目的」について見ると 87.5%の人が「健

康・体力づくり」を挙げ、次いで 36.6%の人が「余暇時間を使っての楽しみ、ストレス解消」としています。

質問 スポーツの試合を競技場に出向いて観戦したことがありますか
(前回調査では設問なし)

(H30 調査)	
1. ある	54.9%
2. ない	45.1%

この設問は、スポーツを「みる」ことによって得られる価値について市民がどのように考えているか、どのような施策を展開すればより多くの市民に価値を届けることができるかを検討するために追加しました。半数以上の人が競技場に出向いて観戦したことがあるとの結果でした。

(3) スポーツ推進事業

当市では、千曲市スポーツ協会等関係団体やスポーツ推進委員等と連携し、市民体育祭等各種競技大会を開催するとともに、初心者等を対象としたスポーツ教室を開催しています。

◇社会体育の主な事業

(回数、人)

事業	H25 年度		H26 年度		H27 年度		H28 年度		H29 年度	
	大会	参加者	大会	参加者	大会	参加者	大会	参加者	大会	参加者
市民体育祭	31	2,513	31	2,159	30	2,263	27	2,406	27	2,213
市長杯大会	26	3,453	28	3,227	25	3,317	26	3,641	24	3,018
体育協会長杯	29	3,679	31	3,929	28	3,438	27	3,663	27	3,616
スポーツ教室	19	404	18	311	16	312	14	318	15	269
合 計	105	10,049	108	9,626	99	9,330	94	10,028	93	9,116
事業	H25 年度		H26 年度		H27 年度		H28 年度		H29 年度	
	参加者		参加者		参加者		参加者		参加者	
市内マラソン大会等	745		622		825		816		1,001	
千曲川ハートレース (H27～千曲川ハーフマラソン大会)	615		2,736		2,491		未開催		1,537	
合 計	1,360		3,358		3,316		816		2,538	

市民体育祭等スポーツ大会は、千曲市スポーツ協会加盟団体が自主的に

運営するもので、初心者からベテランまで気軽に参加することができます。

大会数、参加者ともに横ばい状況にあります。今後も参加者のニーズを捉えた参加しやすい大会を目指す一方、新たな参加者の増加を目指し、初心者や幼児、小中学生、高齢者も対象にした大会や教室の開催とPR活動の強化を図ります。

(4) スポーツ団体の組織と活動

■スポーツ推進委員

国のスポーツ基本法に基づき設置された千曲市スポーツ推進委員は、市民に対するスポーツの実技指導、市が行うスポーツ事業への協力など、市民のスポーツ振興のための活動を進めています。

近年は、独自の事業として、市民参加のウォークラリーの開催、ワンバウンドふらばーるバレー体験教室などの新たなスポーツの普及や委員の活動を広く知っていただくための広報紙の発行などにも取り組んでいます。

委員が市内各地域から選出されており、市民にとって身近な指導者であることを活かし、特に市民の運動実施率向上に向け、市民の身近から強く発信し啓発を図る事業展開を図ることが課題です。

■千曲市スポーツ協会（特定非営利活動法人）

市内の各種スポーツ団体は29団体、会員5,320人が加盟しており（H30年度）、5年間で3団体、会員数も1161名減少しました。

市内で開催される主なスポーツイベントを主催、主管しており、各スポーツ競技の競技力向上をはじめ、教室の開催などを通じて新規スポーツ実施者の窓口としても大きな役割を果たし、市民スポーツのよりどころとなっています。

今後も、各競技団体の活動を拠点に、新規加盟者や団体の増加を図り、市民の運動・スポーツの習慣化を目指すとともに、地域の活性化、地域コミュニケーションの醸成に資する新しい事業展開が期待されます。

◇千曲市スポーツ協会加盟団体

(H30年度、人)

団体名	会員数	団体名	会員数	団体名	会員数
OB野球連盟	155	スキークラブ	29	ゴルフ協会	141

剣道連盟	57	マレットゴルフ協会	374	早起き野球連盟	279
卓球協会	52	射撃協会	36	水泳クラブ	35
柔道協会	28	空手道連盟	89	武術太極拳連盟	137
バスケットボール協会	370	スポーツ少年団	316	ハンドボール協会	122
テニス協会	129	里山トレッキングクラブ	69	ちくま合気道会	5
バドミントン協会	67	サッカー協会	688	杏樹RGクラブ	49
少林寺拳法協会	65	ソフトバレー協会	120		
陸上部	65	ソフトテニス協会	57		
ソフトボール協会	343	弓道協会	75		
ゲートボール協会	55	ちくまバレーボール協会	152	合 計	4, 159

■スポーツ少年団

スポーツ少年団は、東京オリンピックを2年後に控えた昭和37年に、財団法人日本スポーツ協会が「スポーツによる青少年の健全育成」を目的に創設し、現在では全国で団数31,328団、団員数694,173人が加入する日本で有数の青少年団体です。(H29年度登録)

千曲市スポーツ少年団の平成30年度登録数は、15団、316人(男子236人、女子80人)で千曲市スポーツ協会に加盟しています。

地域の子どもたちが地域の指導者や保護者に支援され、また、複数のスポーツ競技を経験できる体制もあり、子どものスポーツ振興施策として国・県もその活動支援に努めているところですが、今後一層活動の趣旨や内容などの広報に努め、加入者の増加を図るとともに、指導者・母集団の育成を図ることが課題とされます。

◇千曲市スポーツ少年団の推移 (団、人)

	団 数	団員数	指導者数
H25年度	23	421	166
H26年度	22	402	168
H27年度	17	362	141
H28年度	17	311	138
H29年度	15	319	116

■地域育成会

各地域に組織される「育成会」は、地域伝承の祭りや諸行事にはじまり、清掃や資源回収など地域に深く根ざした活動を行うなかで、剣道や野球など定期的なスポーツ活動や、ボウリングなどレクリエーションに取り組む地区もあり、地域のおとなと子どもで作り上げる有効なスポーツ活動の場となっています。

(5) 体育施設と利用状況

千曲市の社会体育施設の設置状況は、6体育館をはじめ各種体育施設が整備され活発に利用されています。

また、高齢者に広く親しまれているマレットゴルフのコースや、地域の運動場が多く整備されている特色があると言えます。

運営方法としては、更埴地区6施設を指定管理制度により運営する以外は、市が直営体制により運営しておりますが、より合理的、経済的な運営方法について研究し、経費の節減などに努めなければなりません。

◇千曲市が管理する体育施設数 (H30年4月現在)

施設の名称	設置数	施設の名称	設置数
体育館	6	マレットゴルフ(ホール)	270
柔道場(箇所)	2	弓道場	1
剣道場(箇所)	2	地区広場	5
野球グラウンド(面)	13	プール(箇所)	1
サッカー場(面)	3	トレーニングルーム	1
テニスコート(面)	18	陸上競技場	2
ゲートボールコート(面)	17		

◇体育施設利用者数 (人)

地域	H25年度	H26年度	H27年度	H28年度	H29年度
更埴地域	85,931	81,435	84,363	83,039	55,946
戸倉地域	45,723	54,390	46,286	56,081	59,982
上山田地域	14,109	14,025	14,336	16,025	19,176
合計	145,763	149,850	144,985	155,145	135,104

※平成29年度の更埴地域の数値は、旧更埴体育館が建替えのため8月までの利用となったため他の年度と大きく異なる。

第3章 「市民みなスポーツ」を目指して

1. 子どものスポーツを応援

平成 29 年度に全国で実施した「※全国体力・運動能力、運動習慣等調査」において、体力合計点を平成 20 年度の調査開始以降における推移と比較してみると、小学校 5 年生男子は横ばい、中学校 2 年生男子は若干の増加傾向、女子はいずれも向上傾向でした。昭和 60 年度の調査結果（昭和 39 年度から実施している「体力・運動能力調査」）と比較できる各テスト項目については、多くの項目で昭和 60 年度の結果を下回っていることが報告されました。

平成 30 年度の千曲市調査においても、「いま何か運動やスポーツを、週に 1 回以上していますか（授業以外）」の回答は、小学生では 72.9%で平成 25 年調査時と比較して 74.2%より 1.3 ポイント減少しています。

子どものスポーツ活動は、身体を動かすことの楽しさやスポーツ「する」喜びを体験し、また運動後の体のケアの方法やその大切さを学ぶことを通じて、生涯にわたり積極的に運動・スポーツに親しむ習慣を養うことが大きな目的です。

スポーツが得意な子どもも、あまり得意でない子どもも、「する」「みる」「ささえる」と多様なスポーツとの関わり方があり、それぞれの子どもにあった形でスポーツの価値を享受できるよう、関係団体と連携を図りながら取り組みます。

具体的な取り組み

■スポーツ少年団活動の推進

- 青少年の心身の健全な成長を目的に、スポーツ少年団の育成を進めます。
- 指導者の育成、指導技術の向上などの支援を行います。

■トッパスリートによる教室

- 子どもたちのスポーツに対する関心を高めるとともに、将来に向けた行動への動機付けを図るため、トッパスリートに直接触れ合うことのできる機会を提供します。

■スポーツ教室の推進

- 千曲市スポーツ協会と連携したスポーツ教室開催事業を進めます。
千曲市スポーツ協会が中心となり、ジュニア対象のスポーツ教室を開催していますが、開催時期、回数、会場や内容など、より一層子どもたちが参加しやすく充実した教室を目指します。
また、短期間でなく長期に実施できる体制づくりも必要です。

■スポーツに「ふれあう・体験する」事業の推進

- 幼児にスポーツの楽しさを体験する事業を進めます。
総合型スポーツクラブなどと連携し、サッカーや野球など競技スポーツの楽しさを親子で遊びながら体験し、今後のスポーツ活動への導入となるようなスポーツ体験事業を実施します。
- 小・中学生の「学校授業にないスポーツ」体験事業を進めます。
子どもたちが「やってみたいスポーツ」を、クラスや地域単位など親子で一緒に受講し、スポーツの楽しさや、健康におけるスポーツの位置づけについて、親子で体験する事業を行います。
- 効果的なウォーミングアップやクールダウンなど、体のケアに関する情報提供を行います。

■中学生のスポーツを支援

- 中学生の部活動を応援するため、関係機関と連携しながら、指導者の発掘、育成、派遣等の支援を行います。
- 総合型スポーツクラブ等と連携しながら、部活動以外でも気軽にスポーツができる場を提供します。

■スポーツ観戦のきっかけづくり

- 市内外で開催されるプロスポーツや、2020年に開催される東京2020オリンピック・パラリンピックの観戦を通じて、スポーツを「みる」価値を享受できるよう、きっかけづくりを行います。

■指導者の育成

- 現在活動している指導者の更なる資質の向上に併せ、新たな指導者の育成を支援します。
- スポーツを「ささえる」ことにより享受できる価値を、広く市民に周知します。

2. おとなのスポーツを応援

平成 30 年千曲市調査では、「あなたは一週間に 1 回以上運動、スポーツをしていますか」に対し、「している」とした人が 43.8%で、前回調査の 50.4%を下回りました。全国における目標値である 65.0%を目指すためには効果的なスポーツ推進施策を展開する必要があります。

スポーツをしない理由として最も多かったのが、「忙しくて時間がない」との回答でしたが、最初の一步を踏み出すきっかけづくりを支援することが求められています。

成人のスポーツ活動は、余暇時間を有効に活用し生活に潤いをもたらすことに加えて、自分に合った楽しく継続できるスポーツや運動を通して、「自分の健康を自ら守る」という意識につながります。

本計画では、特に成人のスポーツについて、競技スポーツに加え、散歩・トレッキング・ウォーキングなど一人でも気軽に取り組める有酸素運動や、自然や温泉に恵まれた当市の環境を活かした野外活動をライフスタイルに取り入れることを提唱し、それらの活動を含めた成人のスポーツ実施率を平成 40 年度（2028 年度）までに、国、県の目標と同様に 65%以上にすることを目標とします。

具体的な取り組み

■スポーツに関する情報の発信

- 市報ちくま、ホームページの充実や、SNS の積極的な活用を通じて、千曲市スポーツ協会や千曲市スポーツ推進委員などによるスポーツに関する情報の発信を支援するなど、あらゆる市民に情報を届ける工夫を行います。

- 特に市民の関心が高いウォーキングなどについては、始めるきっかけづくりを推進します。
- 効果的なウォーミングアップやクールダウンなど、体のケアに関する情報提供を行います。
- スポーツイベントの開催やスポーツボランティア活動に関する情報の提供など、「みる」「ささえる」きっかけづくりを積極的に行います。

■千曲市スポーツ協会の活動支援と組織の充実

- 千曲市スポーツ協会や協会加盟団体が実施する大会、スポーツ教室等に対し、補助金などを通じて支援します。
- 千曲市スポーツ協会加盟団体への新規加入者増を図るため、活動メニューの魅力アップや活動内容の周知等を支援します。

■総合型地域スポーツクラブ

- 子どもから大人まで、生涯スポーツの振興を目的に活動する総合型地域スポーツクラブの活動を支援し、スポーツをやってみたいという思いを持つ市民を後押しします。

■健康運動・スポーツの普及

- 健康志向の高まりに応え、特に個人や家族で手軽に取り組めるウォーキング、ジョギング、体操やトレーニングを奨励し、紹介する事業を行います。
- 生活習慣病予防のため、体を動かす機会が少なくなりがちな働き盛りの世代が、日常的な運動に取り組めるよう、健康診断等機会を通じて意識啓発に努めます。
- 運動実施率の低い子育て世代の女性をターゲットにした「親子で参加、もしくは取り組める運動・スポーツ」の事業化を図り、家族のコミュニケーション醸成と、家族での活動を動機付けとした若年世代の運動実施率の向上を図ります。

■千曲ランの推進

- 温泉とランニングを気軽に楽しめる「千曲ラン」を、千曲市ならではのライフスタイルとして市民にPRし、参加者の拡大を図ります。
- 千曲ランの趣旨を日帰り温泉事業者に広く周知し、協力事業者の増加を図ります。

■千曲川ハーフマラソンの魅力向上

- 千曲川ハーフマラソンを、健康増進のためジョギングに取り組む市民の目標となる大会となるよう、千曲ランと連携しながら周知を図ります。
- 市外からの参加者増をめざし、大会の魅力を高めていきます。特に戸倉上山田温泉関係団体との連携を深め、温泉とスポーツをセットで楽しむことができる大会として情報発信に努めます。

3. 高齢者のスポーツを応援

平成30年千曲市調査では、60代、70代、80代の運動実施率が高い傾向にあることがわかりました。しかしながら、団塊の世代が後期高齢者に達し、社会保障費の急増が懸念される「2025年問題」を計画期間中に迎えることから、介護予防を目的とした高齢者のスポーツ振興に、より積極的に取り組む必要があります。また、地域に多くの元気な高齢者がいてくれることは、地域活性化に直結するものでもあります。

成人のスポーツ活動を推進するにあたり、とりわけ高齢者は寝たきりの予防、高齢期の生きがいを目指し、地域の人々とふれあいながら実施できる運動、スポーツ活動を推進します。

また、温泉施設やマレットゴルフなど高齢者の関心が高い施設等を有効に活用した事業を展開する一方、年代を超え、若年のスポーツと思われるものへも積極的に挑戦できる体制を整えます。

具体的な取り組み

■高齢者が無理なく身体活動に取り組める運動・スポーツ機会の充実

- 生きがいをづくりや介護予防の観点からも、高齢期におけるスポーツ活動が積極的に取り組まれるよう、健康福祉部局と連携しながら支援します。
- スポーツイベントの開催やスポーツボランティア活動に関する情報の提供など、「みる」「ささえる」きっかけづくりを積極的に行います。
- 効果的なウォーミングアップやクールダウンなど、体のケアに関する情報提供を行います。

■ニュースポーツの普及

- 室内でも気軽にできるニュースポーツを紹介し、地域の高齢者が地域で楽しく体を動かせるスポーツを紹介するとともに、スポーツを通じて楽しく集える機会を増やすことに努めます。

■「集い」などへの指導者派遣

- 高齢者の集まる「寄り合い」などでは、短時間でも楽しんで行える体操の時間を設けることを提唱し、指導者の派遣を行います。
- 高齢者対象の出前講座などの要請に、応えられる体制づくりを行います。

■高齢者スポーツ指導者の育成

- 高齢者の特性や求めるニーズを把握し、適切な指導ができる指導者の育成を図ります。

■スポーツ教室・イベントの開催

- 高齢者に人気のスポーツ種目に加え、球技などについても各種団体と協力し、高齢者対象教室の開催を行います。
- スポーツ単独事業ではなく、千曲市の資源（温泉など）を活用し、集うたのしみを付加したイベントに取り組みます。

■スポーツ観戦のきっかけづくり

- 市内外で開催されるプロスポーツや、2020年に開催される東京2020オリンピック・パラリンピックの観戦を通じて、スポーツを「みる」価値を享受できるよう、きっかけづくりを行います。

4. 障がい者のスポーツを応援

オリンピック・パラリンピックなどで障がい者のアスリートも注目されるなか、障がい者が気軽にスポーツを楽しめる環境を整えていくことで、誰もがスポーツの価値を享受できる環境を整える必要があります。

障がい者に限らず高齢者なども含め、その福祉事業や社会のインフラ整備は、*「ノーマライゼーション」をキーワードに、地域や社会のなかで共に生きていく考え方が構築されつつあり、社会全体として多角的に整備されています。

しかし、障がい者の運動、スポーツ活動については、それぞれの個性を深く理解し適切なアドバイスや指導ができることが重要で、ライフスタイルに体を動かす楽しみを提案できる体制づくりが必要です。

※ノーマライゼーション

障がい者や高齢者が、社会の中で他の人々と同じように生活、活動することが社会の本来のあるべき姿であるという考え方

具体的な取り組み

■障がい者スポーツ環境の整備

- スポーツ推進委員や総合型スポーツクラブと連携し、障がい者が気軽にスポーツを楽しむことができる教室や大会を開催するなど、障がい者スポーツの普及・発展を、健康福祉部局と連携しながら支援します。
- 効果的なウォーミングアップやクールダウンなど、体のケアに関する情報提供を行います。

■障がい者がスポーツを応援できる環境の整備

- 千曲川ハーフマラソンなどのスポーツイベントにおいて、障がい者もボランティアスタッフとして携わることができるような環境を整備し、スポーツを「みる」「ささえる」きっかけをつくります。

■障がい者アスリートを支援

- 競技としての障がい者スポーツにおいて、高いレベルを目指す選手を支援します。

■みんなで楽しめるニュースポーツ等の普及

- 障がい者が楽しめるニュースポーツを関係団体と研究し、併せて指導者の育成を目指します。

第4章 「競技スポーツの強化」を目指して

スポーツは、「遊びに始まり競技に終わる」と言われます。体力や競技技術を高め、県や国を代表する選手になれることは、スポーツを愛好する人の憧れであり、スポーツを続ける強い動機付けになります。

また、地域にとってもスポーツ種目の振興をもたらすだけでなく、地域の活性化にも繋がり、スポーツを「みる」価値を高める効果をもたらします。

スポーツの競技力向上を目指すとき、経験と熱意を持つ指導者がいることが重要ですが、同時に競技団体が、ジュニアから成人まで段階的・継続的に育成を図る体制が構築されていることが必要です。

具体的な取り組み

■スポーツへの関心を高める事業の展開

- スポーツと接する最初の入り口である幼児期からスポーツに触れ合えるイベントを企画します。
- トップアスリートによる教室や大会を開催し、少年期にスポーツ活動への動機付けを図る事業を行います。

■段階的・継続的な育成体制の整備

- ◇スポーツ教室の充実
 - 千曲市スポーツ協会加盟各団体が開催しているジュニア対象のスポーツ教室について一層の充実を図ります。
- ◇部活動を支援
 - アンケート結果からも、特に中学生のスポーツ活動は学校の部活動が基点となっています。部活動の一層の充実を目指し、教育機関と関係団体が「部活動のあり方」「部活動の充実」について協議し必要な「支援」を関係団体が連携して行える体制を整えます。
- ◇段階的・継続的な指導体制の構築
 - 特に選手強化を目的とし、競技団体、教育機関など関係団体が連携を

とり、各競技ごとに一貫した指導が、継続的に行える体制づくりを関係団体と協議し、モデル事業の実施に取り組みます。

■指導者の育成と発掘

◇指導者の育成

- 現在指導にあたっている指導者については、一層その資質の向上を目指し必要な研修が受けられるよう、情報提供と支援を行います。

■全国大会等への出場選手等の支援

- スポーツ大会等出場奨励金交付要綱等により、全国や北信越レベルの大会に出場する選手、団体に対して費用面における支援を行います。

第5章 スポーツ施設・環境の整備と充実

平成30年度に完成した更埴体育館（ことぶきアリーナ千曲）は、市民にスポーツ活動の場を提供するという本来の機能に加えて、プロバスケットボールチームである信州ブレイブウォリアーズのホームゲームなど、数多くのプロスポーツの試合が行われる施設としての役割も担っています。

スポーツを「する」「みる」「ささえる」の3つすべてが交わる千曲市のスポーツ振興における拠点として、スポーツの価値を市内外に広く発信していく役割が期待されています。

また、戸倉体育館周辺にはサッカー場、野球場、テニスコートなどがあり、上山田萬葉の里スポーツエリアや大西緑地には野球グラウンドやマレットゴルフコースが整備されるなど、市内各所の体育施設が多く市民に利用されています。

また、戸倉上山田温泉を中心として、市外県外から合宿などで多くの人を訪れており、温泉とスポーツの組み合わせは千曲市のおおきな魅力であると言えます。

しかし、施設の中には老朽化が進み改修や修繕を必要とする箇所が多いことから、公共施設再編計画等とバランスを図り、適切に維持管理を行いながら、市民がスポーツを「する」場の持続的な確保に努めます。

具体的な取り組み

■料金体系等の見直し

○体育施設の運営方法について、利用者の観点から適切であるか検討し、必要な見直しを行います。また、使用料については、「受益者負担」の考え方を基本とし、他の公共施設等の状況も踏まえ市全体として検討し、適切な使用料を設定します。

■市民協働の推進

- 協働のまちづくりの一環として、地域に密着した体育施設の維持管理を、利用者や地域住民と一緒に担うことができるよう協力を。

■施設の改修、設備の充実

- 老朽化した施設の改修、修繕や設備の充実を計画的に進めるなど、利用者の利便を図り、子どもや女性、高齢者、障がい者を含む全ての地域住民が安全で快適にスポーツに親しめる環境づくりを進めます。
- 備品等については定期的に点検を行い、必要な備品の確保に努める一方、使えるものは極力補修など行い、経費の節減に努めます。

■学校体育施設の有効活用

- 市内小中学校の体育施設は、学校行事に支障をきたさない範囲で最大限の有効活用を図ります。

■指定管理者制度の導入

- 指定管理者制度を導入することによって、施設管理やサービスの向上が図られる施設については、移行を進めます。

■新たな施設の建設

- ◇総合運動公園構想の策定
 - 野球場を含む総合運動公園構想の策定を進め、その実現に向けた調査・研究に取り組みます。

■体育施設の合理的な設置

- 現在、設置されている体育施設について、利用の少ない施設や、設置効果の低い施設については見直しを行い、合理的でかつ経済的な施設設置を目指します。