

SPORTS VILLAGE TOKAI

運動・スポーツを通して人がつながり、まちが元気になる




スポーツは、すくすく!
— Tokai Sports Promotion Plan —

第2期東海村スポーツ推進計画 2024 - 2028



計画策定の趣旨



本村では、平成30年3月に「東海村スポーツ推進計画（以下「第1期計画」という。）」を策定し、様々な施策に取り組んできました。

第1期計画期間中に開催された、令和元年度のいきいき茨城ゆめ国体・ゆめ大会や令和3年度の東京オリンピック・パラリンピックは、本村における運動・スポーツへの興味・関心の高まりに大きく寄与したと考えられます。

一方で、令和元年度以降の新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、運動・スポーツ活動は厳しい制限を受けることとなりました。今後、施策を推進する上では、社会情勢や多様化する価値観、ライフスタイル等、運動・スポーツを取り巻く環境の変化への柔軟な対応が求められます。

第2期東海村スポーツ推進計画（以下「本計画」という。）の策定に向けて実施した「東海村運動・スポーツに関するアンケート調査」において、体力づくりや健康づくり、ストレス解消に加え、多くの村民が「運動・スポーツがもたらす効果や価値」を地域活性化、地域のつながりづくり、世代間交流、魅力的なまちづくりとして捉えています。運動・スポーツを通じた人と人の交流が、コロナ禍で希薄化しているコミュニティの再生、そして地域の賑わいづくりへつながるものと期待されています。

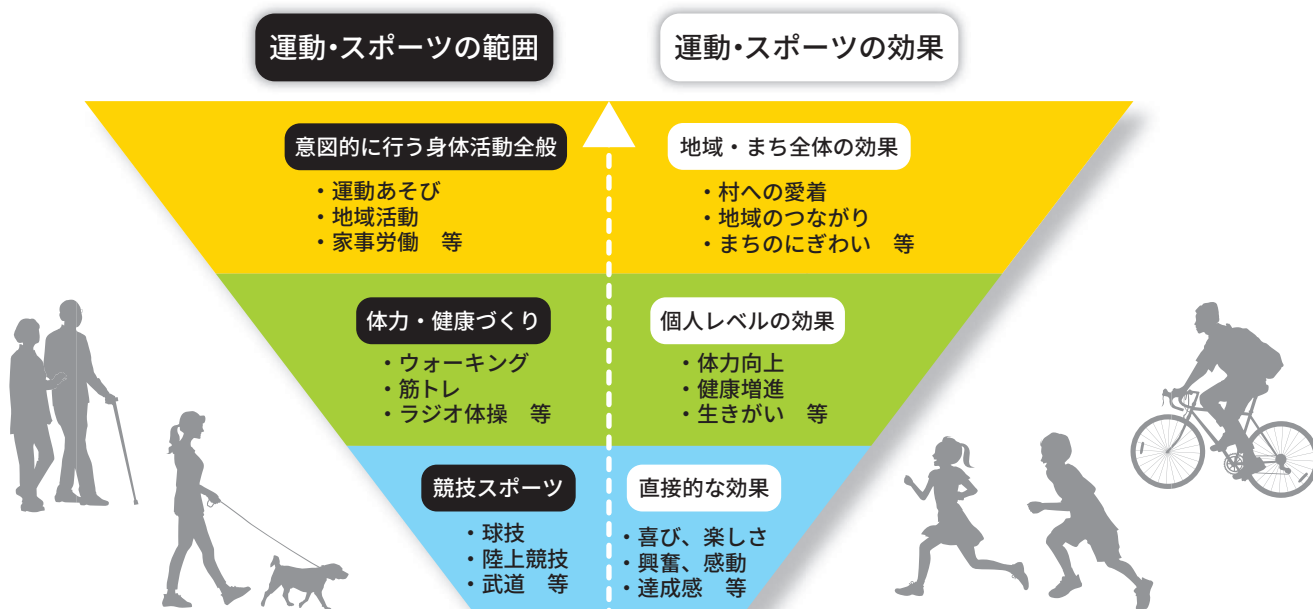
このような状況を踏まえ、令和6年度から令和10年度まで、運動・スポーツが「人づくり」「まちづくり」につながるよう、本村の運動・スポーツ施策を主体的かつ計画的に推進するための指針として、本計画を策定します。

スポーツの範囲



本計画では、運動・スポーツを「生活の一部」として身近に感じることで、村民の主体的な参加・参画を目指し、また、地域・まち全体への波及効果を期待し、スポーツの範囲を幅広く捉えることとします。

具体的には、球技や武道、陸上競技等の記録や勝敗を競う競技スポーツだけでなく、健康づくりや介護予防のために行うウォーキングや体操等の軽い運動、ダンス、サイクリング、野外活動、公園等での自由な運動遊び、楽しみながら体を動かすレクリエーションをはじめ、通勤・通学時の徒歩や自転車利用、階段昇降等、体力の維持・向上、健康づくり、気分転換及び地域・仲間との交流等を目的として、意識的に行う身体活動全般（運動・スポーツ）を、本計画における「スポーツ」として考えます。





基本理念

運動・スポーツを通して人がつながり、まちが元気になる

運動・スポーツには、心身の健康を育むとともに、人と人のつながりを生み出す効果があります。

運動・スポーツのチカラを最大限に活用することで、人と人のつながりやまちのにぎわいづくり、さらには地域課題の解決に貢献し、明るく元気なまちを実現します。

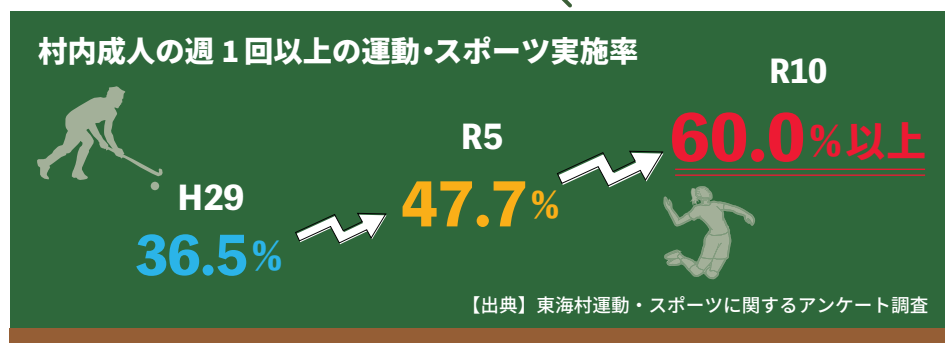
将来ビジョン

1. 自分に合った「始める」「続ける」「活躍する」が叶う”運動・スポーツが身近なまち”
2. 関わる・支える・つながる・育てる地域力を引き出す”運動・スポーツネットワーク”
3. 村民の健康と笑顔があふれ、選ばれる”運動・スポーツのまち TOKAI”

基本目標

1. 運動・スポーツに親しむ機会の創出
2. 運動・スポーツを取り巻く環境の充実
3. 運動・スポーツを通じたまちの魅力の発信

目標指標



-column-

運動・スポーツへの多様な関わり方

運動・スポーツは「する」だけでなく、観戦・応援など「みる」ものとして、また、イベントの運営・補助など「ささえる」ものとして、誰もが興味・関心、体力、目的に応じて、運動・スポーツに関わることができます。

特に、「ささえる」活動への関わりは、運動・スポーツを通して得られる楽しさや喜び、感動を増幅し、自身の運動・スポーツ活動をより豊かにすることにつながります。

さらに、スポーツ少年団や地域クラブ活動等、地域の運動・スポーツ活動を地域の人が「ささえる」仕組みを構築することは、地域の一体感の醸成につながります。





現状と課題



村内成人の週1回以上の運動・スポーツ実施率は、社会的な体力づくりや健康づくりへの意識の高まりもあり、第1期計画策定時より向上しているものの、国県調査や第1期計画の目標値（60.0%以上）を下回っています。

子育て世代や働き盛り世代、女性、高齢者、障がい者など、年齢や性別、運動・スポーツ習慣の異なる村民に向けて、多様化する価値観やライフスタイルの変化に柔軟に対応しながら、運動・スポーツへの関心を高め、実施率を向上させる取り組みが必要です。

特に、子育て世代や働き盛り世代が継続的に運動・スポーツに取り組むためには、イベント・教室や託児サービスの充実化、施設利用時間の柔軟な運用をはじめ、運動・スポーツを生活の一部と捉え、隙間時間など日常生活の中で手軽に実施できるプログラムの提供が必要です。

また、スポーツ団体等、グループで運動・スポーツを実施することは、継続・習慣化の動機付けとなるだけでなく、身体的健康に加えて仲間との交流による精神的・社会的健康の獲得が期待できます。

地域のつながりやにぎわいを創出し、地域コミュニティを活性化することも、地域社会における運動・スポーツの大きな役割の一つです。



東海村運動・スポーツに関するアンケート調査

<調査概要・結果>

調査期間：令和5年7月10日(月)～7月31日(月)

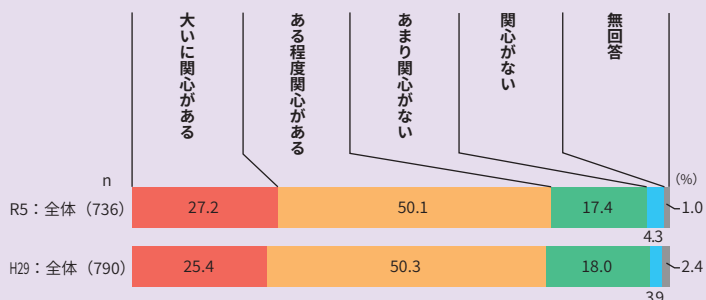
調査内容：村民の体力づくりや健康づくり、運動・スポーツ活動に関する意識やニーズ等

調査対象：村内在住の18歳以上80歳以下の2,000名(男女各1,000名) ※無作為抽出

回収結果：回収率：36.8% (郵送：70.4% Web：29.6%)

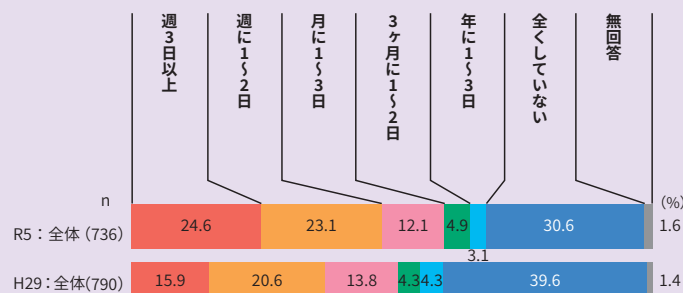


運動やスポーツへの関心



運動・スポーツへの関心は、30-40代が他の年代と比べて最も高いゾー！

運動やスポーツの頻度



前回調査よりは増加しているけれど、国や県の数値を下回っているみたいだぞ！



基本目標 1 運動・スポーツに親しむ機会の創出

施策1

子どもの運動あそびの充実

<主な取り組み>

- あそびを通した運動・スポーツ習慣化
- 親子で身体を動かすきっかけづくり
- 子どもの健康な身体づくり

活動指標	R5	R10
進学後に自主的に運動・スポーツをしたいと思う児童生徒の割合	49.9%	60.0%

施策2

身近に運動・スポーツができる機会の充実

<主な取り組み>

- 「生活の一部」としての運動・スポーツの定着化 (Sport in Life)
- 誰でも気軽に参加・参画できる運動・スポーツ事業の展開
- 民間事業所と連携・協働した体力・健康づくり

活動指標	R5	R10
運動不足を感じていない人の割合	26.0%	40.0%
体力に自信がある人の割合	48.8%	60.0%
村の公共スポーツ施設の年間利用者数	263,163人	※ 1,300,000人

※5年間の累計値

施策3

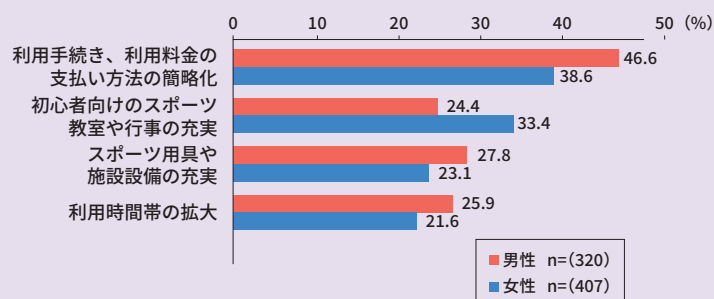
運動・スポーツの場の整備・充実

<主な取り組み>

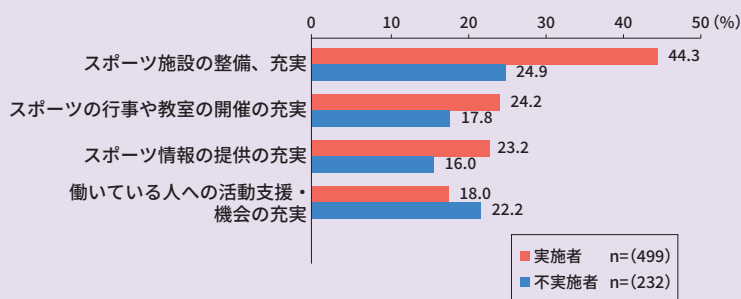
- スポーツ施設の効率的な運営・利便性の向上
- ライフステージ・ライフスタイルに応じたスポーツ施設の利用促進
- スポーツ施設・設備の維持修繕・更新改修

活動指標	R5	R10
村に不足していると思うスポーツ施設が「特にない」と回答した人の割合	35.5%	45.0%
村の公共スポーツ施設は「充足している」と回答した人の割合	13.8%	30.0%

村の公共スポーツ施設に望むこと



運動やスポーツを推進させるために村に力を入れてほしいこと



施設の利便性が向上すれば、自宅や近所で運動している人もスポーツ施設を利用し、より効果的に活動できるわね。



きっかけづくりの教室やプログラムは、村全体の運動・スポーツ実施率の底上げにつながるよ。



基本目標 2 運動・スポーツを取り巻く環境の充実

施策 1

スポーツ団体等の活動支援

<主な取り組み>

- スポーツ団体・競技者の競技力・指導力向上支援
- 安全安心な運動・スポーツ環境の確保
- 運動・スポーツを地域が応援する仕組みづくり

活動指標	R5	R10
スポーツクラブや運動部、スポーツ少年団で活動する児童の割合	56.9%	70.0%
総合スポーツ大会参加者数	3,579 人	* 17,500 人

※5年間の累計値

施策 2

運動・スポーツの担い手の育成・活動支援

<主な取り組み>

- 地域スポーツの指導者の発掘・養成
- 地域のスポーツボランティアの発掘・育成
- 運動・スポーツ人材が地域で活躍できる仕組みづくり

活動指標	R5	R10
スポーツ少年団の指導者の資格取得割合	45.2%	60.0%
スポーツボランティア経験者の割合	27.9%	40.0%

施策 3

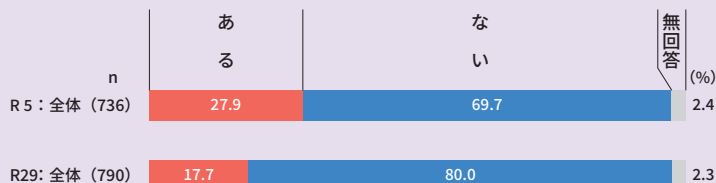
学校における運動・スポーツの活動支援

<主な取り組み>

- 学校における運動・スポーツの推進支援
- 学校における社会体育(ヒト・モノ・情報)の活用支援
- 中学校運動部活動の地域クラブ化

活動指標	R5	R10
地域クラブ化した村内中学校運動部活動の種目数	1 種目	全種目

運動やスポーツに関わるボランティア活動の状況

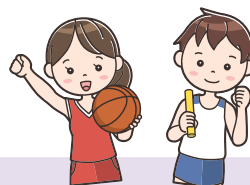


スポーツボランティア活動の未経験者は約 7 割。運動・スポーツを支える人材の育成が課題なんだね。

東海村の中学校運動部活動の地域クラブ化

●NPO 法人スポーツクラブスマイル東海を中心としたスポーツ団体と連携・協働することで、中学校運動部活動の地域クラブ化を推進し、生徒にとって望ましい、新たな運動・スポーツ環境(希望する生徒が、ニーズに応じた種目やレベルの指導を、地域で受けられる仕組み)の整備に取り組んでいます。

●令和7年度末を目途に、村内中学校の休日の運動部活動は地域クラブへ移行します。



SCスマイルTOKAI
公式 HP



基本目標 3 運動・スポーツを通したまちの魅力の発信

施策1

運動・スポーツを魅せる環境づくり

<主な取り組み>

- スポーツの観戦環境の整備
- アスリート等と連携した事業展開
- 地域資源を活用した運動・スポーツへの親しみの促進

活動指標	R5	R10
市町村の日にホームタウンチームを会場で直接観戦した人の人数	98 人	※ 1,000 人
プロチーム・アスリート等と連携した事業実施数	9 事業	※ 60 事業

※5年間の累計値

施策2

運動・スポーツの楽しみ方や魅力の発信

<主な取り組み>

- 運動・スポーツ情報のワンストップ化
- アスリート等と連携した運動・スポーツの魅力発信
- 健康・医学・科学・栄養学・心理学分野等と連携した情報発信

活動指標	R5	R10
運動・スポーツに関心がある人の割合	77.3%	90.0%

施策3

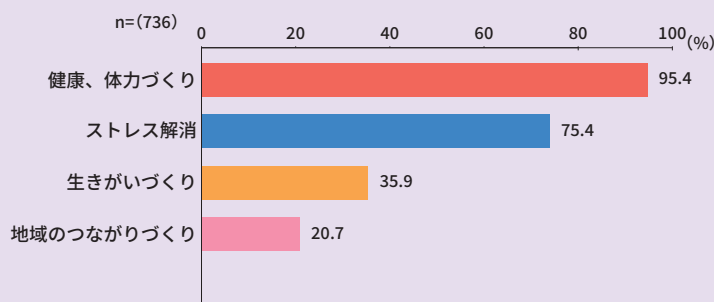
運動・スポーツを核としたにぎわいの創出

<主な取り組み>

- 運動・スポーツ、健康づくりに関するシンボルイベントの開催
- 地域資源の活用・多分野連携による地域交流
- 誰でも取り組めるスポーツ「ウォーキング」を軸とした“楽しい”健康まちづくり
- “運動・スポーツのまち TOKAI”の機運醸成

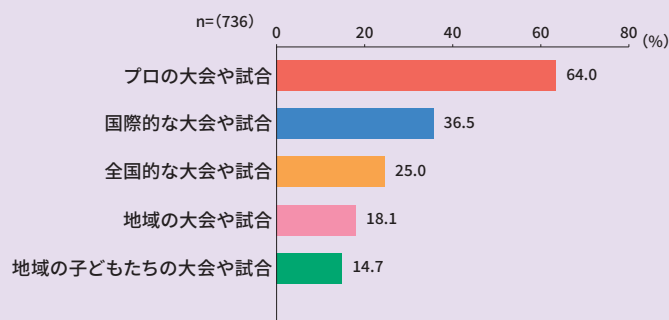
活動指標	R5	R10
運動・スポーツの効果や価値として「まちのにぎわいの創出」に関連した項目を回答した人の割合	34.8%	50.0%

運動やスポーツがもたらす効果や価値



運動・スポーツを通した人と人の交流は、地域のつながりづくり、魅力的なまちづくりにつながるわ！

観戦したいスポーツ



プロや国際大会はもちろん、地域の大会や子どもたちの活動を応援してくれる人もたくさんいるのね！

～運動・スポーツを身近に～ 東海村運動・スポーツ推進ロゴマーク！



スポーツフェスタ TOKAI2024 で開催した「ロゴマーク総選挙」で、村の運動・スポーツ活動のシンボルとなるロゴマークが決定しました。村民の皆さんに運動・スポーツを身近に感じてもらうとともに、体力・健康づくりだけでなく、人と人のつながりづくりや明るく元気なまちの実現を目指していきます。

東海村公式HP



＜ロゴマークのコンセプト＞
「元気」「支える」のメガホン、「つながり」の輪、「スタート」「成長」の芽で構成しました。地域の運動・スポーツを地域の人が支えることで、人と人がつながり、明るく元気なまちを目指したいという思いを込めました。

-column-

日常生活の中にスポーツを取り入れるヒント！

「掃除機をかける」と「軽い筋トレ」は、ほぼ同じ！？

日々の生活の中には、知らず知らずに体を動かしている無意識な身体活動（掃除や洗濯、買い物、子どもとの遊びなど）が数多くあります。「METs（メッツ）」という指標を使えば、これらの身体活動が、横になったり、座って楽にしている状態を「1」とした時と比較して、「何倍のエネルギーを消費しているか」を知ることができます。

例えば、「風呂掃除」は 3.5METs で、「軽い筋トレ」と同等のエネルギーを消費します。「子どもと活発に遊ぶ」は 5.8 METs と、「かなり速いウォーキング」よりも強度が高くなります。

日常生活ですぐに取り入れられるスポーツは？

「ウォーキング」は、脂肪燃焼や生活習慣病の予防、脳の活性化などに効果的です。家の中を歩くと 2.0METs、やや早歩きすると 3.5METs、通勤・通学での歩行は 4.0METs、ベビーカーを押しながら、または子どもと一緒に歩くと 4.0METs になります。

短い時間で効率よく大きなエネルギーを消費したい...という方におすすめなのが「縄跳び」です。1分間に120～160ステップの速い縄跳びはなんと 12.3METs です。このステップの速い縄跳びを 10 分間行った時の身体活動量は、早歩きを 30 分間行った時に相当します。

毎日の生活の中にスポーツを 「Sport in Life」で心身ともに健康に！

トレーニングウェアに着替えてランニングに出かけたり、ジムに通ったりしなくても、「METs」を意識すれば、無理なく自然に日常生活の中でスポーツを続けることができます。自分のペースでできる身近なスポーツを、まずは気軽に始めてみませんか。



スポーツ庁 Web
広報マガジン

出典：スポーツ庁 Web 広報マガジン | 「運動強度（METs）」で見る、効果的な身体活動は？

- 身体活動のメッツ(METs)表 -

運動活動	METs	生活活動
	1	安静に座っている状態(1) デスクワーク(1.5)
ヨガ・ストレッチ(2.5)	2	料理、洗濯(2.0)
ウォーキング(3.5) 軽い筋トレ(3.5)	3	犬の散歩(3.0) 掃除機かけ(3.3) 風呂掃除(3.5)
水中ウォーキング(4.5)	4	自転車(4.0) ゆっくり階段上る(4.0) 通勤や通学(4.0)
かなり速いウォーキング(5.0)	5	動物と活発に遊ぶ(5.3) 子どもと活発に遊ぶ(5.8)
山登り(6.5)	6	
ジョギング(7.0)	7	
サイクリング(8.0)	8	階段を速く上る(8.8)
なわとび(12.3)	12	

国立健康・栄養研究所・改訂版『身体活動のメッツ（METs）表』より作成

令和6年10月発行

発行 東海村教育委員会

編集 東海村教育委員会 生涯学習課

〒319-1112

茨城県那珂郡東海村村松 768 番地 38

TEL：029-287-0851

FAX：029-287-7060



東海村公式HP