
世田谷区におけるスポーツの定義・捉え方

- (1)世田谷区の考え方
- (2)スポーツ推進計画に係るスポーツの範囲についての方針(案)
- (3)他自治体等の事例

(1)世田谷区の考え方

世田谷区ではスポーツの範囲を以下のとおりとしている。

○目的を持った身体活動の全て

- 健康の維持増進のためのウォーキング
- 軽い体操
- 介護予防のためのトレーニング
- 様々なレクリエーション

<現計画の定義>

本計画では、スポーツをより身近なものと感じていただくため、スポーツの概念を幅広く捉えています。

このため、ルールに基づいて勝敗や記録を競うスポーツだけでなく、健康の維持増進のためのウォーキングや軽い体操、介護予防のためのトレーニング、様々なレクリエーションなど、目的を持った身体活動の全てをスポーツとして扱います。

(2)スポーツ推進計画に係るスポーツの範囲についての方針(案)

- ①意識的な「階段昇降、一駅歩き、自転車利用」を位置づける。(国の水準)
- ②散歩に「散策、ペットの散歩など」を位置づける。(都の水準)
- ③成長に応じたスポーツについて(幼児の運動、中学生の部活動等)
- ④新たな形態(eスポーツ等)について
⇒国や都の動向を踏まえ注視していく。

<次期計画の定義>(現計画の定義の更新案)

ルールに基づいて勝敗や記録を競うスポーツだけでなく、ウォーキングや軽い体操、介護予防のためのトレーニング、意識的に行う散歩・散策、レクリエーション等、様々な身体活動をスポーツとして扱います。

(3)他自治体等の事例

自治体等	スポーツの価値・定義・範囲・捉え方	レクリエーション活動 日常生活	最新技術活用等 新たな形態(eスポーツなど)
国	<ul style="list-style-type: none"> 日常生活において気軽に取り組める身体活動を広く含むことを認識してもらうため、平成28年度の種目に対し、「階段昇降」を追記、「ウォーキング」に「一駅歩き」を追記、「自転車」に「BMX」を追記、「エアロビクス・ヨガ」に「バレエ・ピラティス」を追記する等の見直しを行った。 	○	—
東京都	<ul style="list-style-type: none"> 余暇時間や仕事時間等を問わず健康を目的に行われる身体活動、更には遊びや楽しみを目的とした身体活動(相応のエネルギー消費を伴うもの)まで、その全てを幅広く含むもの 	○	—
川崎市	<ul style="list-style-type: none"> 学校における体育活動や、健康づくりや介護予防などのために行うウォーキングや体操などの軽い運動、遊びの要素を取り入れるなど楽しみながら体を動かすレクリエーション活動、通勤・通学時の徒歩や自転車利用、階段昇降といった日常生活で意識的に行う身体活動 ストリートカルチャーであるスケートボードやブレイキンなど9つのコンテンツ デジタル技術の活用など既成の概念にとらわれない、新たな形態の活動⇒誰もが気軽にスポーツに親しむなどのきっかけづくり等の観点から、今後も、その動向について注視 	○	注視
横浜市	<ul style="list-style-type: none"> 身体を動かす遊びやレクリエーション、散歩やウォーキング、健康づくり・介護予防のためのトレーニングや体操なども含め、自発的に楽しむ身体活動全て 	○	—
港区	<ul style="list-style-type: none"> 健康づくりのための体操や気分転換に行う散歩、自然に親しむ野外活動、介護予防のためのトレーニングなど、自発的に楽しむ身体活動の全て 	○	—
渋谷区	<ul style="list-style-type: none"> 軽い体操も含め、日々の暮らしの中で身体を動かす活動も対象 	○	—
さいたま市	<ul style="list-style-type: none"> 消費カロリーの観点から日常運動も対象 	○	—

(3)他自治体等の事例

①国

国ではスポーツの範囲を以下のとおりとしている。

○日常生活において気軽に取り組める身体活動を広く含む

- 新たに「階段昇降」を追加
- 「ウォーキング」に「一駅歩き」を追加
- 「自転車」に「BMX」を追加
- 「エアロビクス・ヨガ」に「バレエ・ピラティス」を追加

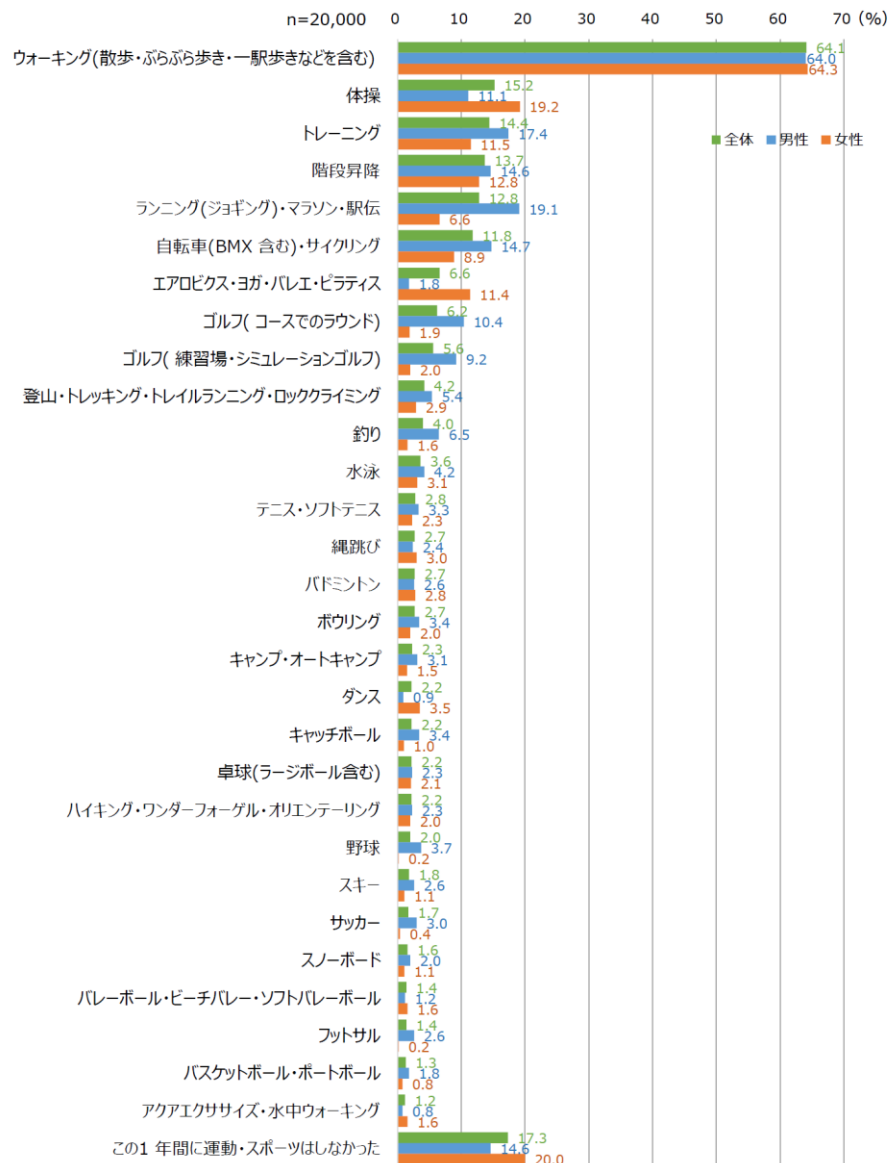
<国:スポーツ基本法>

スポーツは、世界共通の人類の文化である。
 スポーツは、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(かん)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であり、今日、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上で不可欠のものとなっている。

出典)スポーツ庁「令和3年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」の概要」

※この1年間に実施した種目として選択された種目のうち、

男女平均(全体)の割合が1%以上だったものを割合の高いもの順で表示



(3)他自治体等の事例

②東京都

東京都ではスポーツの範囲を以下のとおりとしている。

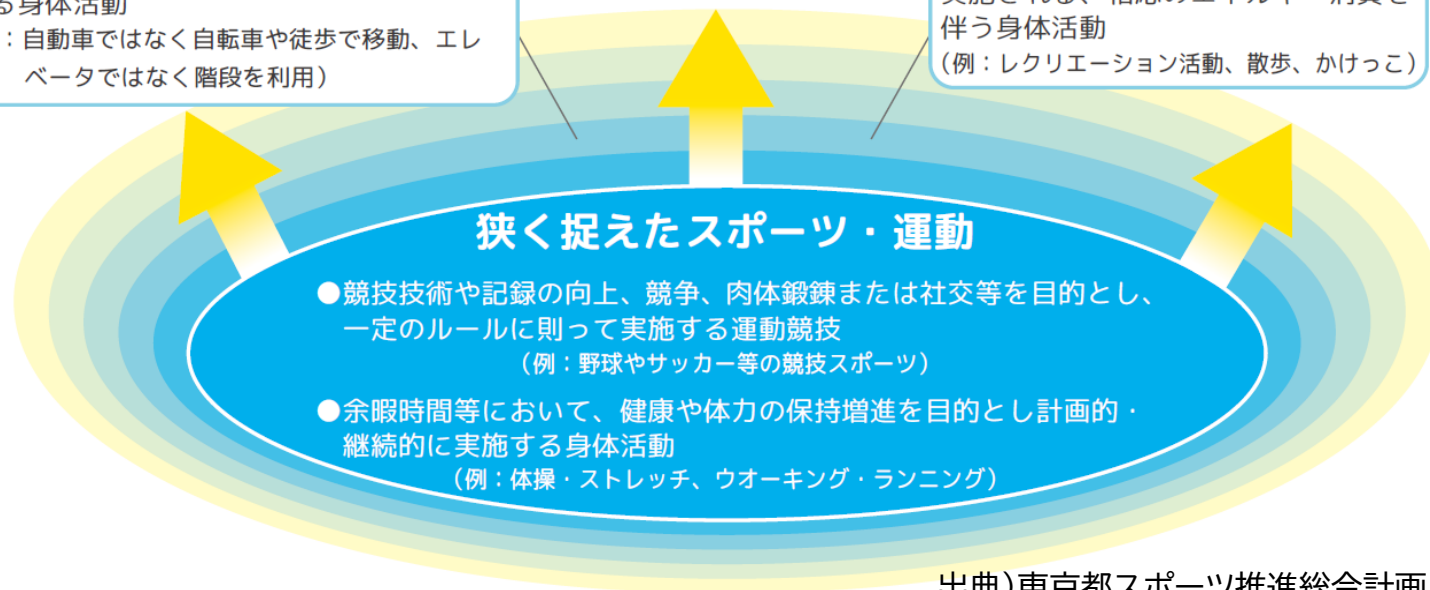
- ルールに基づいて勝敗や記録を競うもの
- 余暇時間や仕事時間等を問わず健康を目的に行われる身体活動
- 遊びや楽しみを目的とした身体活動(相応のエネルギー消費を伴うもの)

<東京都:東京都スポーツ推進総合計画(平成30年3月)>

本計画においては、スポーツをルールに基づいて勝敗や記録を競うものだけでなく、余暇時間や仕事時間等を問わず健康を目的に行われる身体活動、更には遊びや楽しみを目的とした身体活動(相応のエネルギー消費を伴うもの)まで、その全てを幅広く含むものとして捉え、これまでスポーツに縁のなかった方にも気軽に親しんでいただくことを目指していきます。

仕事や家事の最中に健康や体力の保持増進、美容等を目的とし、計画的・継続的に実施する身体活動
(例:自動車ではなく自転車や徒歩で移動、エレベータではなく階段を利用)

気晴らしや楽しみ、交流を目的として実施される、相応のエネルギー消費を伴う身体活動
(例:レクリエーション活動、散歩、かけっこ)



(3)他自治体等の事例

③川崎市

川崎市ではスポーツの範囲を以下のとおりとしている。

- 陸上競技や球技、武道など競技性の高いもの
- 学校における体育活動
- 健康づくりや介護予防などのために行うウォーキングや体操などの軽い運動
- 遊びの要素を取り入れるなど楽しみながら体を動かすレクリエーション活動
- 通勤・通学時の徒歩や自転車利用、階段昇降といった日常生活で意識的に行う身体活動
- ストリートカルチャーであるスケートボードやブレイキンなどのコンテンツ
- (注視)デジタル技術の活用など既成の概念にとらわれない、新たな形態の活動

<川崎市:第2期川崎市スポーツ推進計画(令和4年3月)>

スポーツについて、スポーツ基本法の前文では「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」と示しています。また、国の「第2期スポーツ基本計画」では、スポーツとは「身体を動かすという人間の本源的な欲求に応え、精神的充足をもたらすもの」と定義されています。

これを踏まえて、本計画における「スポーツ」には、陸上競技や球技、武道など競技性の高いものだけでなく、学校における体育活動や、健康づくりや介護予防などのために行うウォーキングや体操などの軽い運動、遊びの要素を取り入れるなど楽しみながら体を動かすレクリエーション活動、通勤・通学時の徒歩や自転車利用、階段昇降といった日常生活で意識的に行う身体活動なども含むものとしします。

さらに、本市では「若者文化の発信によるまちづくりに向けた環境整備等に関する基本計画」において、いわゆるストリートカルチャーであるスケートボードやブレイキンなど9つのコンテンツを位置づけていますが、これらについてはカルチャーであると同時に、一部は五輪種目にも採用されるなど、前述のスポーツ基本法における「個人又は集団で行われる運動競技その他の身体活動」にも当てはまることから、本計画における「スポーツ」に含むものとしします。

なお、近年の動向として、デジタル技術の活用など既成の概念にとらわれない、新たな形態の活動が生まれてきています。これらの活動については、国などにおいて様々な観点から議論がされているところであることから、現時点では、本計画における「スポーツ」としては取り扱いませんが、誰もが気軽にスポーツに親しむなどのきっかけづくり等の観点から、今後も、その動向について注視していきます。

(3)他自治体等の事例

④横浜市

横浜市ではスポーツの範囲を以下のとおりとしている。

○自発的に楽しむ身体活動全て(以下を含む)

- 勝敗や記録を競うもの
- 身体を動かす遊びやレクリエーション
- 散歩やウォーキング
- 健康づくり・介護予防のためのトレーニングや体操

横浜市ではスポーツの価値・可能性を以下のとおり位置づけている。

- 個人としての楽しさ・喜び:心身の健全育成や体力の向上、健康の維持・増進、楽しみや喜び、爽快感や達成感等の精神的な充足感の獲得につながり、他者を尊重する意識や協調性、自立心や公平さを尊ぶ態度、実践的な思考力や判断力を育むといった人格の形成
- 地域の課題解決:健康寿命の延伸と医療・介護費の削減・抑制、多様性を認め合う意識の醸成、地域コミュニティの活性化、市民活力の創出、地域経済の活性化

<横浜市:第3期横浜市スポーツ推進計画(令和4年6月)>

■スポーツの価値と可能性

スポーツに親しむことは、心身の健全育成や体力の向上、健康の維持・増進、楽しみや喜び、爽快感や達成感等の精神的な充足感の獲得につながり、他者を尊重する意識や協調性、自立心や公平さを尊ぶ態度、実践的な思考力や判断力を育むといった人格の形成にも大きな影響を与えます。

またスポーツに親しむ人が増えることで、健康寿命の延伸と医療・介護費の削減・抑制、多様性を認め合う意識の醸成、地域コミュニティの活性化、市民活力の創出、地域経済の活性化等の効果が期待できます。

このように、スポーツは個人として楽しさや喜びが得られるだけでなく、地域の課題解決に資する役割も期待できます。

■スポーツの捉え方

スポーツ(sport)はラテン語で「気晴らしをする」、「楽しむ」、「遊ぶ」を意味する「deportare(デポルターレ)」に由来する単語とされています。この言葉が、古フランス語の「desport(デスポート)」を経て、現在の「sport」に至ったとされています。また、競技や種目の集合体を表現する際に用いられることが一般的な「sports」と異なり、「sport」は人類共通の文化としてのスポーツを意味する言葉としてとらえられています。

本計画では、市民がスポーツ(sport)をより身近なものとして楽しみ、人類共通の文化として親しむことができるように、スポーツの語源や「スポーツ基本法」で示されている定義を踏まえ、スポーツの概念を幅広く捉えます。具体的には、勝敗や記録を競うものだけでなく、身体を動かす遊びやレクリエーション、散歩やウォーキング、健康づくり・介護予防のためのトレーニングや体操なども含め、自発的に楽しむ身体活動全てをスポーツとしてとらえます。

(3)他自治体等の事例

⑤港区

港区ではスポーツの範囲を以下のとおりとしている。

○自発的に楽しむ身体活動の全て

- ルールに基づいて競う運動競技
- 健康づくりのための体操や気分転換に行う散歩
- 自然に親しむ野外活動
- 介護予防のためのトレーニングなど

<港区:港区スポーツ推進計画(令和3年2月)>

スポーツの語源は、ラテン語の「deportare(デポルターレ)」に由来する言葉といわれています。「deportare」の「ある物がある場所から他の場所に移す」の意味から、古フランス語の「desport」の「気晴らしをする、遊ぶ、楽しむ」を経て、現在の「sport」に至ったとされています。この語源にあるように、日常から離れ、気分転換し、楽しむことは全てスポーツといえます。

本計画では、スポーツを通常より幅広い概念で捉え、ルールに基づいて競う運動競技だけではなく、健康づくりのための体操や気分転換に行う散歩、自然に親しむ野外活動、介護予防のためのトレーニングなど、自発的に楽しむ身体活動の全てをスポーツと捉えています。

(3)他自治体等の事例

⑥渋谷区

渋谷区ではスポーツの範囲を以下のとおりとしている。

- 競技スポーツ
- 軽い体操も含め、日々の暮らしの中で身体を動かす活動

<渋谷区:渋谷区スポーツ推進計画(平成30年3月)>

■スポーツを《する》《見る》《支える》《つながる》という4つの観点
国が平成29年(2017年)に策定した第2期スポーツ基本計画においては、「スポーツには、競技としてルールに則り他者と競い合い自らの限界に挑戦するものや、健康維持や仲間との交流等、多様な目的で行うものがある。例えば散歩やダンス・健康体操、ハイキング・サイクリングもスポーツとして捉えられる。このように、スポーツは文化としての身体活動を意味する広い概念であり、各人の適性や関心に応じて行うことができ、一部の人のものではなく「みんなのもの」である。」としています。

渋谷区スポーツ推進計画では、このように「スポーツ」を幅広く捉え、競技スポーツはもとより、軽い体操も含め、日々の暮らしの中で身体を動かす活動も対象とします。スポーツに対する区民の多様なニーズを支えるとともに、スポーツの楽しみや価値を誰もが実感できるようにしていくため、日々の暮らしの中に、そして身近な場所に、スポーツをする・見る・支える・つながる環境をつくり出していくことが重要だと考えます。

《思わず身体を動かしたくなる街へ。》

生涯スポーツの振興を4つの観点で体系化します

するスポーツ

本格的な競技スポーツから日々の散歩や軽い運動まで多様な「するスポーツ」に参画できる環境

見るスポーツ

プロチームやトップアスリート等の観戦等、「見るスポーツ」に参画できる環境

支えるスポーツ

青少年の指導・育成、初心者・高齢者・障害者等の支援、大会・イベントのボランティア等、多様な「支えるスポーツ」に参画できる環境

つながるスポーツ

スポーツを通じた交流、地域でのつながり、地元チーム・アスリートとのつながり等、多様な「つながるスポーツ」に参画できる環境

出典)渋谷区スポーツ推進計画(平成30年3月)

(3)他自治体等の事例

⑦さいたま市

さいたま市ではスポーツの範囲を以下のとおりとしている。

○様々な身体活動

- 競技スポーツ
- レクリエーション(キャンプ活動やその他の野外活動等を含む)
- 健康維持のための軽い運動(散歩やラジオ体操等)
- 日常の活動(徒歩や自転車による通勤・買い物等)

一般的には、一定時間以上続けて行うトレーニングやジョギング、また競技スポーツなど仲間や時間がないとできないものがスポーツであると考え、余暇時間の少ない勤労者や子育て世代の人たちは、スポーツに取り組むことを諦めてしまいがちです。しかし、以下の図に示したとおり、日常生活での通勤や買い物における歩行、自転車による移動等の身体活動も、身体を動かすということ意識して継続することで、消費カロリーにおいてスポーツと同等の効果があることに着目し、本計画では、日常生活の様々な場面をスポーツとしてとらえ、健康・体力づくりへと結び付けていくための情報や機会を提供する取組を行っていきます。

ラジオ体操第1・2と日常生活での様々な身体活動での消費カロリーを比較してみると…

