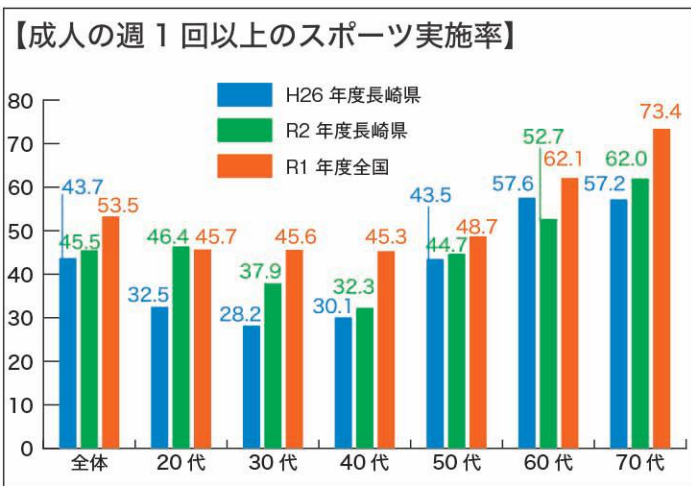


生涯スポーツの推進



＜現状と課題＞

●県民のスポーツ実施状況について

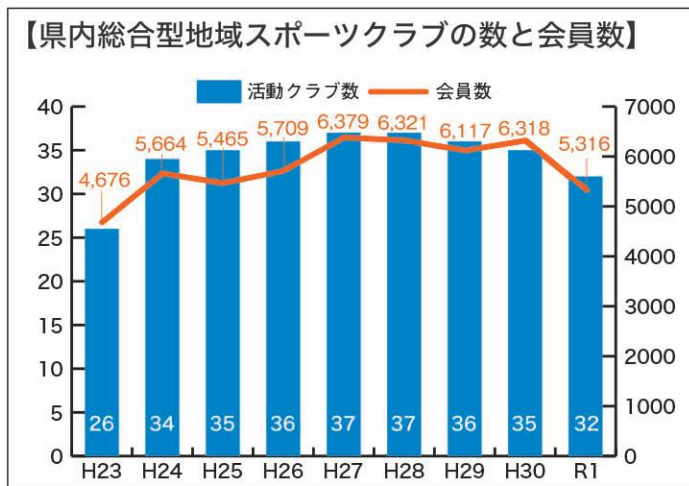


60代を除き、前回調査を上回ったものの、20代以外は全国平均を下回っています。

スポーツを週1回以上できなかった理由としては全体では「面倒くさいから」が最も多く、30代と40代では「仕事や家事が忙しいから」が最も多くなっています。また、「子どもに手がかかるから」は女性(6.6%)が男性(2.4%)の2倍以上になっています。

そのため、スポーツを習慣化させるための施策はもとより、スポーツに関心がない無関心層に対するスポーツをする気にさせる施策も必要となっています。

●総合型地域スポーツクラブについて



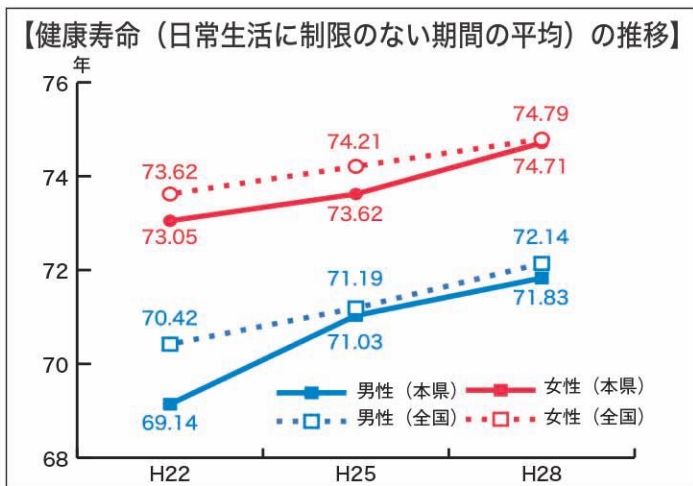
地域住民により自主的、主体的に運営され、住民の日常的なスポーツ活動の場となる総合型地域スポーツクラブについては、県内19市町において、32クラブ(R2.6月現在)が、子どもや勤労世代への運動機会の提供、高齢者の介護予防等、地域課題の解決に向けた活動を行っています。

しかしながら、県民の総合型地域スポーツクラブの認知度は8.6%と非常に低く、その活動が県民に十分理解されているとは言い難い状況です。クラブ数・会員数ともに一番多かったH27年度以降、減少傾向にあります。会員数だけでなく、指導者・後継者の確保等といったクラブの存続に関わる課題を抱えているクラブもあります。



写真提供／総合型クラブ たびスポ

●県民の健康の状況について



●健康寿命 (H28)

男性 **71.83** 年
(全国 30 位)

女性 **74.71** 年
(全国 28 位)

(平成 30 年 3 月厚生労働省公表資料)

●1日の歩行数の平均値

男性 **7,061** 歩
(全国 34 位)

女性 **6,929** 歩
(全国 14 位)

(平成 28 年国民健康・栄養調査)

これまでの健康づくり等の取組で本県の健康寿命は延伸していますが、男女とも全国平均には至っていない状況です。1日の歩行数についても、特に男性は低迷しており、引き続き、健康寿命の延伸や生活習慣の改善に向けた取組が必要となっています。

●県民の高齢化の状況について

本県は、全国平均を上回る速さで高齢化が進んでおり、団塊の世代が 75 歳以上となる令和 7(2025)年には、65 歳以上の高齢者人口は約 44 万人（高齢化率 35.1%）でピークに達すると見込まれています。また、平成 31 年 3 月末現在における要介護認定者数は約 88 千人で、65 歳以上人口に占める割合は 20.4%となっております。

健康づくりや介護予防の取組を行うとともに、高齢者が地域の中でいつまでも健康で活躍できる環境づくりを進めることが、必要となっています。



施策の 方向

県民の誰もが、年齢や性別、障害の有無に関わらず、それぞれの体力、興味、目的等に応じて、「いつでも、どこでも、いつまでも」スポーツに親しむことができるよう、スポーツ活動への参加の促進やスポーツ環境の基盤となる「人材」と「場」の充実、スポーツを通じた健康増進・生きがいづくり、障害者スポーツの推進に取り組みます。

1. スポーツ活動への参加の促進

(1) スポーツ活動の機会の充実

県民体育大会と県民スポーツ・レクリエーション祭を柱とした「ながさき県民総スポーツ祭」については、多くの県民が参加できるよう内容を工夫・充実した上で継続して開催するとともに、11月の「県民スポーツ月間」において、県民のスポーツへの参加機会を創出する取組を展開してもらえよう県内各市町や関係団体に働きかけていきます。

また、スポーツ実施率が低い子育て世代が親子や家族で参加できるスポーツ・レクリエーションイベントの開催や、誰もが気軽に参加できるイベントの定期的開催の実現に向けて取り組みます。

(2) スポーツ活動への参加促進に向けた普及・啓発

●スポーツ情報の発信

スポーツを「する」「みる」「ささえる」人を増やすため、野球やサッカーといった県民に馴染みの深いスポーツをはじめ、本県の自然を活かしたカヌーやヨットなどの海洋スポーツ、トレッキングやキャンプなどのアウトドアスポーツ、東京オリンピック競技大会で初めて競技種目に採用されたスケートボードやスポーツクライミング、2024年パリオリンピックで採用されるブレイクダンスなどのアーバンスポーツ、また、本県ならではのペーロンやハタ揚げ、凧揚げといった伝統行事などについても、SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）等を活用しながら幅広い情報発信に努めます。

●「がんばらんば体操」の普及啓発

県民体操「がんばらんば体操」※1については、誰もが気軽に取り組める長崎県オリジナルの体操であるため、体験会の開催など引き続き、普及啓発に努めます。

※1 がんばらんば体操

県民の健康・体力づくりと平成26年に開催した長崎がんばらんば国体及び長崎がんばらんば大会の機運醸成を目的として、平成19年度に創作した誰もが気軽に取り組める長崎県オリジナルの楽しい県民体操です。本県出身の歌手さだまさしさんの曲「がんばらんば」を使っています。「がんばらんば」は長崎弁で「頑張らない」という意味です。

2. スポーツ環境の基盤となる 「人材」と「場」の充実

(1) 総合型地域スポーツクラブの拡大充実

●クラブに対する支援

令和4年度から始まる総合型地域スポーツクラブにおける登録・認証制度に向けて、県スポーツ協会やクラブアドバイザー等と連携し、クラブの設立運営支援や既存クラブの質的充実に向けた支援を行い、クラブ数の増加や会員数の拡大を図ります。

●市町とクラブとの連携・協力関係の構築

総合型地域スポーツクラブを通じて地域課題の解決が図られるよう、各市町に対する先進事例の紹介や市町の自主的な取組に対する支援を行うなど、市町とクラブとの連携・協力関係を構築します。

●クラブの認知度向上・文化団体等との連携

クラブの活動を知ってもらい、クラブの会員数を増やすため、V・ファーレン長崎のホームタウン活動※2と連携した取組を行うなど、積極的な広報活動に努めるとともに、住民が文化・スポーツに親しみやすい環境を整えるため、地域住民のニーズに応える活動プログラムの設定や充実など、市町や文化団体等と連携して魅力あるクラブの育成に取り組みます。

(2) スポーツを支える活動の推進

●スポーツ推進委員等の指導力と資質の向上

市町が委嘱するスポーツ推進委員※3や総合型地域スポーツクラブの指導者などを対象とした研修会を開催するなど、地域のスポーツ振興を支える人材の指導力や資質の向上を図ります。

●各種スポーツ表彰制度による表彰

県民栄誉賞、県民表彰、県スポーツ表彰、県教育長顕彰、(公財)長崎県スポーツ協会表彰など、各種スポーツ表彰制度により、本県体育スポーツの振興に貢献している個人、団体を表彰します。

(3) 既存施設の有効活用によるスポーツ環境の整備

学校施設については、県民のスポーツ活動の場として、体育施設や余裕教室の有効活用を推進するとともに、公共スポーツ施設と併せ、活用促進に向けた周知に取り組みます。

また、既存施設や未利用地の活用方策を検討するにあたっては、スポーツができる場所の新たな創出も視野に入れて進めていきます。

数値 目標

成人の週1回以上のスポーツ実施率



総合型地域スポーツクラブの会員数



(4) バリアフリー化の推進

既存の公共スポーツ施設について、高齢者や障害者も含め、誰もが利用しやすい施設となるよう関係団体と連携して課題の把握を行い、その解消に努めます。

3. スポーツを通じた健康増進・生きがいづくり

(1) 健康・体力づくりの推進

●健康・体力づくりに関する情報発信

長崎県健康増進計画「健康ながさき21(第2次)」との整合を図りながら、日常的に家の中でもできる運動、ウォーキングなど健康・体力づくりに関する情報発信に取り組みます。

●職場における健康づくりの取組推進

職域保健と連携して、就業世代の身体活動・運動を実践しやすい環境づくりのため、従業員の健康づくりに積極的に取り組む「健康経営」の推進等、職場での取組を推進します。

●「ながさき3MYチャレンジ」の普及啓発

長崎県の「健診受診」「運動(歩行)」「食事(野菜摂取)」の課題に対応して策定したキャッチフレーズ「ながさき3MYチャレンジ」の実践定着に向けた普及啓発を推進します。

●「ウォーカブルなまちづくり」の推進

歩きたくる路上空間の創出や仕掛けの構築など、各市町における「ウォーカブルなまちづくり」を推進するための取組を支援するとともに、成人の体力づくりのために、県立都市公園における健康遊具の設置を進めます。

(2) 高齢者がスポーツを楽しむ機会の充実

●スポーツやレクリエーションの普及推進

高齢者のスポーツ活動などへの参加を促すため、高齢者が気軽にできるスポーツやレクリエーションの普及及び推進を図ります。

●長崎県ねんりんピックの開催

長崎県ねんりんピックを開催することにより、高齢者のスポーツと文化活動を通じた健康の保持・増進と生きがいづくりを推進するとともに、高齢者相互及び地域間の交流を促進することにより、明るい長寿社会づくりを推進していきます。

4. 障害者スポーツの推進

(1) 障害者スポーツの裾野を広げる取組

県内各地に障害者スポーツの普及を図り、日常的にスポーツ活動に親しむことで、より積極的な社会参加と生活の質の向上に資することを目的に、以下のことに取り組みます。

●指導者の派遣

障害者スポーツの指導者を登録した「障害者スポーツ人材バンク」を活用し、指導者を学校・施設等に派遣します。

●大会や教室の開催

長崎県障害者スポーツ大会やスポーツレクリエーション教室を開催します。

●アスリートや指導者との交流

地域のスポーツフォーラムやスポーツレクリエーション教室等において国際大会、国内大会等で活躍するアスリートや指導者と交流することで障害者のスポーツへの参加意欲の向上を図ります。



※2 ホームタウン活動

Jリーグでは、クラブの本拠地を「ホームタウン」と呼び、クラブはそれぞれのホームタウンにおいて、地域社会と一体となったクラブづくり(社会貢献活動を含む)を行い、サッカーをはじめとするスポーツの普及および振興に努めなければならないとされています。V・ファーレン長崎は県内21市町をホームタウンとして様々な活動を行っています。

※3 スポーツ推進委員

市町村におけるスポーツ推進のため、教育委員会規則(特定地方公共団体にあっては、地方公共団体の規則)の定めるところにより、スポーツ推進のための事業の実施に係る連絡調整並びに住民に対するスポーツ実技の指導その他スポーツに関する指導及び助言を行う者。



総合型地域スポーツクラブってなに？



総合型地域スポーツクラブとは、
住民の住民による住民のための地域スポーツクラブのことばい。



総合型地域スポーツクラブには**3つの特徴**があるの。

①多様目

複数の種目が楽しめます。
スポーツの他にも、外国語講座等の文科系種目を開講しているクラブもあります。

②多世代

子どもから高齢者まで、世代や年齢・性別を問わず誰もが参加できます。

③多志向

上手になりたい・強くなりたい人も気軽に楽しみたい人も、その人の技術や目的の違いに応じた活動ができます。



運動・スポーツをする側だけでなく、指導する側、運営する側と、いろいろな関わり方を持ち、クラブを中心に地域住民のみなさんがつながり合う、地域の新しかコミュニティでもあるとさ。

住民

子ども・青少年・大人
高齢者・障害者

クラブへの参加

- 会員として
- 指導者として
- 運営者として

総合型地域スポーツクラブ

【理念・目的】

地域や住民を元気にする
～人づくり・まちづくり・生きがいづくり～

● 総合型地域スポーツクラブを通して地域の課題解決が行われている事例

● スポーツを通じた健康の保持増進 (NPO 法人 ALH)

地域包括支援センターと連携・協働し、自主運動教室の立ち上げ支援や介護予防教室事業などにより、地域住民の健康の保持増進に取り組んでいます。

● 学校運動部活動との融合 (NPO 法人総合型 SC 長与スポーツクラブ)

文部科学省の学校の働き方改革を踏まえた部活動改革を受け、中学校卓球部の週末の活動を担うなど、部活動との融合を進めています。

● 市民の健康・いきがい・仲間づくり (NPO 法人コミュニティスポーツクラブ TEAMひまわり)

幼児や高齢者の運動教室、小・中学生と一般(高校生以上)を対象とした曜日別教室など、市民の「健康・いきがい・仲間づくり」や気軽にスポーツができる環境づくりに取り組んでいます。

● 県ホームページに県内のクラブの紹介や連絡先等を掲載しています。



近くのクラブを
チェックしてみてね♪

【長崎県 HP】



ながさき3MYチャレンジってなに？

県では、県民の皆さんに健康づくりに取り組んでいただくため、長崎県民の課題である毎年一回の健診受診、毎日の運動（歩行）、食事（野菜摂取）をキャッチフレーズとして策定しました。毎年、毎日の「毎」、自分の「MY」、3つのチャレンジという意味を込めています。

のばそう健康寿命

～ 人生100年時代に向けた長崎県の挑戦 ～

県民みんなで
取り組もう

毎年・毎日の「毎」、自分の「MY」、3つのチャレンジで、

ながさき 3MYチャレンジ



毎年 ① 回、健診受けて

毎日 ② コニコ9000歩

毎日 ③ 回、野菜を食べて

よーしみんんで健康長寿！

ウォーカブルなまちづくりってなに？

歩行者を優先した路上空間や屋外のオープンスペース、歩きたくなる仕掛けなどのある「居心地が良く歩きたくなるまちづくり」のことです。

車を使わず、徒歩・自転車・公共交通機関を中心とした、ウォーカブルなまちづくりを行うことで、日々の暮らしにおいて身体活動量を増加させ、県民の皆さんが健康になるようなまちづくりを目指します。

