

# からだ、 動かして いますか？

## ―鶴岡市スポーツ推進計画を策定しました―

運動・スポーツには、楽しさや喜び、達成感や爽快感など、精神的充足が得られる効果があります。また、青少年の健全育成や、健康寿命の延伸とそれによる医療費の軽減などにも重要な役割を果たすことが期待されています。更には、人や地域の交流が促進され、地域の一体感や活力を生み出す効果もあります。

本市では、鶴岡市スポーツ推進計画を四月に策定し、市民がスポーツを通じて健康で明るく元気になれる「生命いきいきスポーツのまち鶴岡の創造」を基本目標に掲げました。

◎問合せ スポーツ課 ☎25・8131

【子ども夢スポーツフェスティバル in 鶴岡 2013】

写真は、直径122cm、重さ約1kgのボールを使ったニュースポーツ「KIN-BALL（キンボール）」。



## この一年に運動した方は八割

生涯にわたって健康で生き生きと生活していくためには、日頃の食生活、休養、喫煙、飲酒など、生活習慣に気を付けることはもとより、適度な運動をすることも大切です。十五歳以上の市民の運動習慣等について調べた「スポーツライフに関する調査（平成二十四年一月～三月・鶴岡市教育委員会実施）」において、この一年間に運動・スポーツを行った方は約八割でした。また、成人の運動・スポーツ

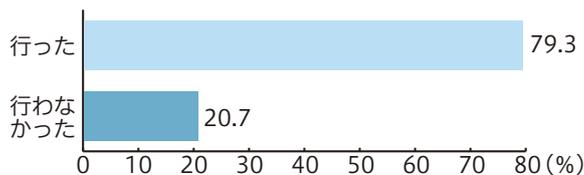
の実施率は、「週一回以上」「週三回以上」ともに、全国や山形県の数値よりも高い結果でしたが、継続的に実施している方は半数程度でした。行った運動・スポーツの内容については、散歩や体操といった、運動強度の余り高くないものが多く行われています。「行わなかった」という方に運動・スポーツを行う条件を尋ねたところ、「時間的・金銭的な余裕があれば」という回答が特に多くありました。一方、子供の体力は、国・県の調査によると、昭和六十年頃と比べ低い状況であり、

積極的にスポーツに取り組む子供とそうでない子供の二極化も認められ、本市でも同様の傾向が見られます。

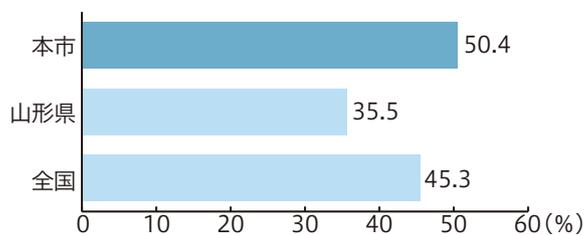
## 鶴岡市スポーツ推進計画の策定

平成二十三年に施行されたスポーツ基本法では、「スポーツは世界共通の人類の文化である」とされ、「スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは全ての人々の権利である」と位置付けられています。その上で、スポーツは、青少年の健全育成や地域社会の再生、心身の健康の保持増

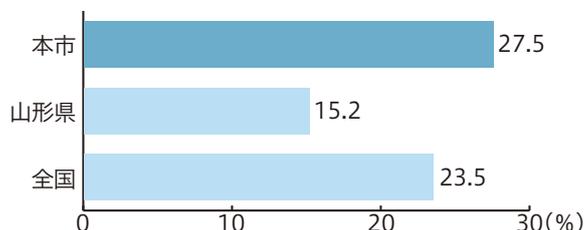
この1年間に運動・スポーツを行った人・行わなかったの割合



週1回以上の運動・スポーツ実施率（成人）



週3回以上の運動・スポーツ実施率（成人）



行った運動・スポーツの主なもの（成人・複数回答）

散歩	23.7%
ウォーキング	18.5%
体操（ラジオ体操など）	17.2%
ポウリング	16.5%
ジョギング・ランニング	14.3%
ソフトバレーボール	13.5%
筋力トレーニング	12.6%
ソフトボール	11.8%

進、社会経済の活力の創造、我が国の国際的地位の向上等、国民生活において多面にわたる役割を担うとしています。また、スポーツ基本法の理念を具体化し、国のスポーツ政策の具体的な方向性を示すものとして「スポーツ基本計画」が策定されました。スポーツ基本法では、「市町村の教育委員会は、スポーツ基本計画を参考にし、その地方の実情に即したスポーツの推進に関する計画を定めるよう努める」と規定しています。本市では、鶴岡市総合計画において、「健康・生涯スポ

この1年間に運動・スポーツを行わなかった方が運動・スポーツを行うための条件（複数回答）

時間的・金銭的な余裕があれば	51.1%
一緒に行う仲間がいれば	28.1%
運動・スポーツ施設が充実していれば	9.4%
家族の理解が得られれば	8.5%
近くにサークルやスポーツクラブがあれば	7.2%
健康についての専門指導者がいれば	6.0%
地域のスポーツ教室・行事が充実すれば	4.7%
その他	9.4%



## 【基本目標】

### 「いのちいきいきスポーツのまち鶴岡の創造」

市民一人ひとりが健康で生き生きと明るく元気な生活を送り、心通い合う地域を目指します。

## 【計画期間】

平成 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 年度

基本方針

具体的な施策

具体的な施策

5年間の  
評価・検討

## 【計画の位置付け】

鶴岡市総合計画

【国の関連計画】  
スポーツ基本計画  
健康日本21

【県の関連計画】  
スポーツ推進計画

鶴岡市  
スポーツ  
推進計画

【市の関連計画】

いきいき健康つるおか21保健行動計画  
障害者保健福祉計画  
次世代育成支援対策推進後期行動計画  
国民健康保険保健事業実施計画

## 基本方針 1 誰もが楽しめる生涯スポーツの推進

日常的にスポーツに親しむことは、心身ともに健康で文化的な生活を営むために不可欠であり、健康寿命の延伸や医療費の軽減にもつながります。

### ▷ ライフステージに応じたスポーツ活動の推進

- スポーツに親しむ活動の推進
- 自然に親しむスポーツ活動の推進
- 安全なスポーツ活動の推進

### ▷ 子供のスポーツ機会の充実

- 幼児期からの体力向上方策の推進
- 学校の体育に関する活動の充実
- 子供を取り巻く地域のスポーツ環境の充実

### ▷ 市民が主体的に参画する地域スポーツ環境の整備

- コミュニティの中心となる総合型地域スポーツクラブの育成
- 地域のスポーツ指導者等の充実



てくてく健康里山あるき



総合型地域スポーツクラブ  
(パンポン教室)

## 計画が目指すもの

市民の誰もが日常生活の中で、いつでも、どこでも、いつまでもスポーツやレクリエーションに親しめる生涯スポーツの推進を図り、市民一人ひとりが健康で生き生きと明るく元気な生活を送り、心通い合う地域を創り上げていくことを目指します。基本目標には「生命いきいきスポーツのまち鶴岡の創造」を掲げました。本計画は、十年間を見通した四つの基本方針を掲げ、今後五年間の具体的な施策を示しています。施策は、平成三十年度中に実施状況や成果を評価検討し、その後の施策に反映させていきます。

市民の誰もが日常生活の中で、いつでも、どこでも、いつまでもスポーツやレクリエーションに親しめる生涯スポーツの推進を図り、市民一人ひとりが健康で生き生きと明るく元気な生活を送り、心通い合う地域を創り上げていくことを目指します。基本目標には「生命いきいきスポーツのまち鶴岡の創造」を掲げました。本計画は、十年間を見通した四つの基本方針を掲げ、今後五年間の具体的な施策を示しています。施策は、平成三十年度中に実施状況や成果を評価検討し、その後の施策に反映させていきます。



## 基本方針 2 感動と活力を与える競技スポーツの推進

本市選手の活躍は、市民に明るい話題を提供し、夢や感動を与えます。また、自信や誇り・郷土愛を育み、活力ある市勢の発展にもつながります。

### ▷ 競技力向上に向けた人材養成

- ジュニアからトップアスリートまでの競技力向上を支える環境整備
- スポーツ指導者・審判員等の資質向上

### ▷ 競技力向上を支える環境の整備

- 競技力向上に向けた施設環境の充実



ドリームキッズアカデミー

## 基本方針 3 誰もが安全・安心に利用できるスポーツ施設の環境整備

スポーツ施設は、市民の健康増進や青少年の健全育成、競技力の向上、地域コミュニティの構築や災害時など、多様で重要な機能を担っています。

### ▷ スポーツ施設の有効活用と整備推進

- 安全・安心に利用できる施設環境の充実
- 気軽に利用できる施設環境の充実

### ▷ スポーツ施設の管理運営の充実

- 協働による施設環境の充実



小真木原総合体育館の  
トレーニングルーム

## 基本方針 4 地域に活力を生み出すスポーツ環境の充実

市民一人ひとりが、地域住民とともにスポーツに親しみ、健康で元気に暮らすことは、地域の交流の輪が広がり、地域に活力を生み出します。

### ▷ スポーツをととしたコミュニティづくりの推進

- スポーツに関わる全ての人々が連携・協働したスポーツの推進
- スポーツによる地域づくりと活性化

### ▷ トップスポーツと地域スポーツの好循環の創出

- トップスポーツと地域スポーツとの連携・協働の推進



ジャパンソフトバレーボール  
鶴岡フェスティバル

連携・協働して  
取り組みます

本計画を着実に推進するためには、国・県、学校、スポーツ団体、企業、その他の団体等との連携・協働が必要不可欠です。また、NPO法人鶴岡市体育協会、鶴岡市スポーツ少年団本部、総合型地域スポーツクラブを始めとするスポーツ団体とのパートナーシップの下、計画の推進に取り組んでいきます。

まずは気軽に  
運動してみよう

本市では、豊かな自然を活用した「てくてく健康里山あるき」等の気軽に参加できるイベントや、運動した人数の割合を同規模の自治体と競い合う「チャレンジデー」、多様な種目・レベルの教室を展開する「総合型地域スポーツクラブ」など、運動・スポーツに親しむ様々な機会が提供されています。生涯健康で生き生きとした生活を送るためにも、「久しぶりに運動で汗を流したい」「何か運動を始めた」と思ったら、その機会を逃さずに、まずは軽い運動から始めてみませんか。