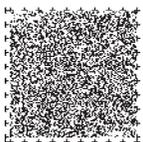


第1編 総論（計画の考え方）

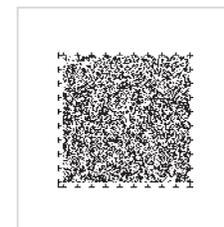
第1章 東京におけるスポーツの推進



文中で用いる名称・略称の記載について

- 文中で用いる主な大会名や団体名の略称の記載については、下表のとおりとします。
- また、文中で用いる団体名称等については、特に説明のある場合を除き、計画公表時のものとします。

正式名称	略称
ラグビーワールドカップ2019™	RWC 2019
東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会	東京2020大会
第32回オリンピック競技大会（2020／東京）	東京2020オリンピック
東京2020パラリンピック競技大会	東京2020パラリンピック
東京2025世界陸上競技選手権大会	東京2025世界陸上
第25回夏季デフリンピック競技大会 東京2025	東京2025デフリンピック
第39回全国健康福祉祭	第39回ねんりんピック
国際オリンピック委員会	IOC
国際パラリンピック委員会	IPC
国際競技連盟	IF
国内競技連盟	NF
公益財団法人日本オリンピック委員会	JOC
日本パラリンピック委員会	JPC
公益財団法人日本スポーツ協会	JSPC
公益財団法人日本パラスポーツ協会	JPSA
公益財団法人東京都スポーツ協会	TSPC
公益社団法人東京都障害者スポーツ協会	TSAAD



1 計画策定の背景

(1) 東京都スポーツ推進総合計画とは

- 前計画期間は、**新型コロナウイルスとの闘いの中、東京2020大会開催を実現した**。本計画期間は、こうした経験を**東京2025世界陸上・東京2025デフリンピック**やその先の**第39回ねんりんピック**の成功と、更なるスポーツ推進につなげていく

東京都スポーツ推進総合計画とは

- **未来の東京**を見据え、スポーツ振興の観点から東京都として**目指すべきビジョン**と、その実現に向けた**基本方針及び施策展開の方向性**を示すものです。

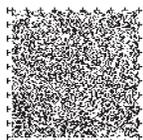
これまでの計画

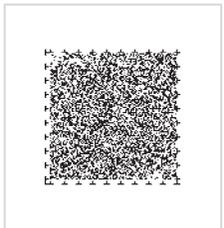
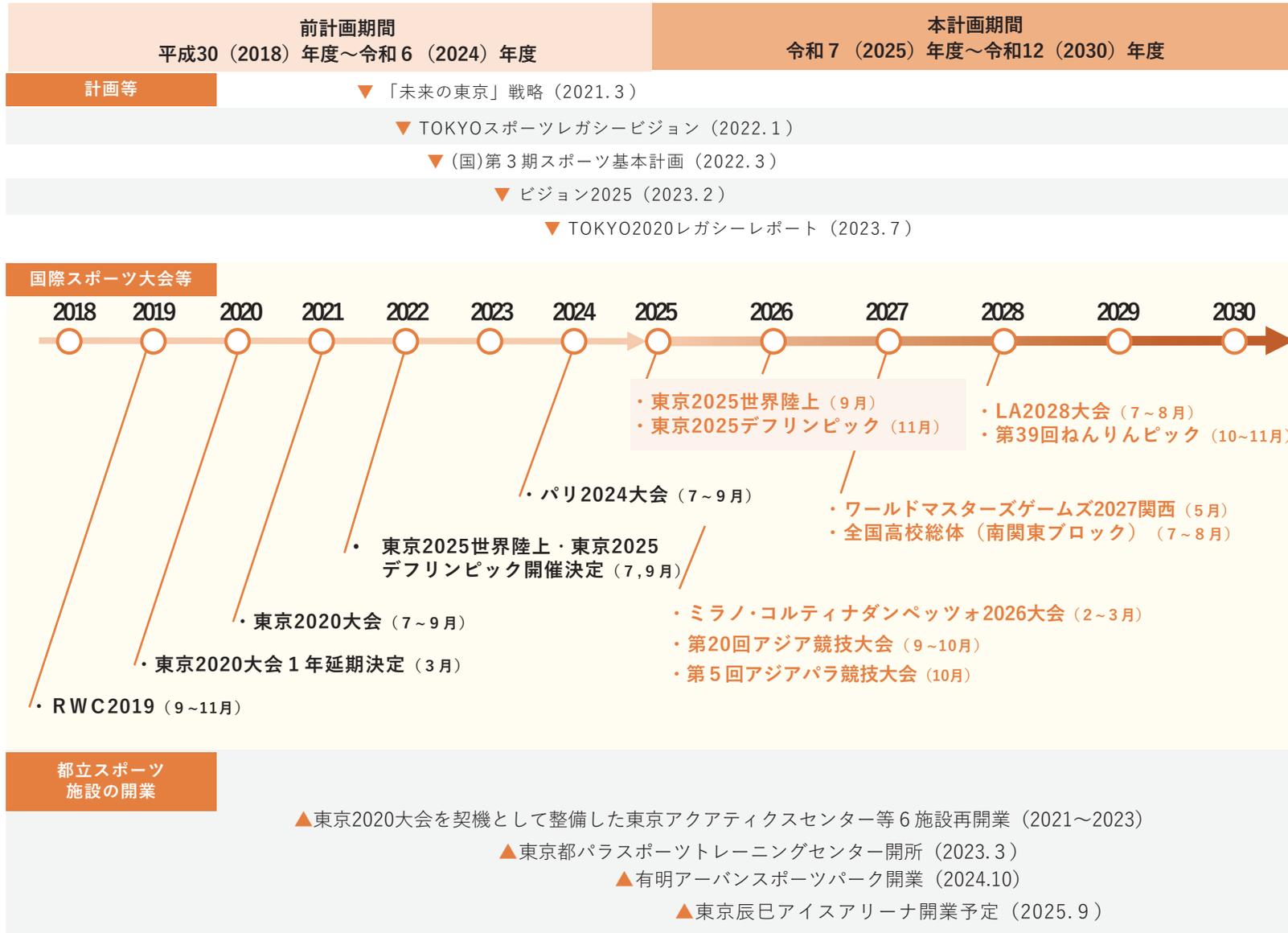
- 東京都では、平成14（2002）年7月に、**東京のスポーツ振興に関する初の行政計画**となる「**東京都スポーツ振興基本計画『東京スポーツビジョン』**」を策定しました。
平成20（2008）年7月には、これを改定した「**東京都スポーツ振興基本計画**」を、更に平成25（2013）年3月には「**東京都スポーツ推進計画**」を策定しました。

- また、その前年となる平成24（2012）年3月には、障害のある人のスポーツの一層の振興を図ることを目的として、**国及び全国の都道府県で初となる「東京都障害者スポーツ振興計画」**を策定しました。
- 両計画策定後、東京2020大会及びRWC2019の開催決定や、都民のパラスポーツへの関心の高まりなど、東京都のスポーツを取り巻く環境は大きく変化しました。そのような環境の変化を的確に捉え、平成30（2018）年3月には、**新たな施策を効果的に展開するとともに、パラスポーツを含めたスポーツ施策を一体的に推進していくため、二つの計画を統合し、「東京都スポーツ推進総合計画」**を策定しました。

更なるスポーツ推進に向けて

- 本計画期間では、**RWC2019**や、コロナ禍での開催を実現した**東京2020大会**の経験を生かし、**東京2025世界陸上・東京2025デフリンピック**やその先の**第39回ねんりんピック**の成功と**更なるスポーツ推進**につなげていきます。
- なお、本計画の計画期間は、**令和7（2025）年度から令和12（2030）年度までの6年間**とします。





1 計画策定の背景

(2) 大規模スポーツ大会の開催経験

- RWC2019や東京2020大会の開催経験、競技施設の魅力は、東京の新たな強みとなった。こうした強みを最大限生かし、世界のトップアスリートが参加する国際大会を開催し、東京のプレゼンスを更に高めていく

東京マラソン

- 東京マラソンは、平成19（2007）年に第1回大会が開催され、国内外からのランナーをはじめ、ボランティアや沿道の観衆など多くの人が参加しています。
- 平成24（2012）年には、アボット・ワールドマラソンメジャーズに加入し、世界6大マラソンの一つとして認定されるなど、世界最高水準の大会へと発展を続けています。



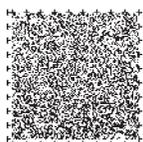
ラグビーワールドカップ2019™日本大会

- アジアで初、そしてラグビー伝統国以外で初の開催となり、大会を契機にラグビー熱が全国に広がり、都民・国民のスポーツへの関心を高める機会となりました。
- 国内外から訪れた大勢の観客が、スタジアムのみならずファンゾーンにおいても、敵味方の隔てなく交流し、大いに盛り上がり、東京をはじめ、国内に大きなぎわいをもたらしました。



東京2020大会

- 東京2020大会は、新型コロナウイルス感染症の流行により、史上初めての一年延期、原則無観客での開催となりましたが、精緻な運営能力と徹底した感染防止対策により、日本の総力を結集して安全・安心な大会を実現することができました。
- また、コロナ禍という特殊な環境下でも、アスリートが練習を積み最高のパフォーマンスを発揮する姿は、都民・国民に勇気と感動をもたらしました。

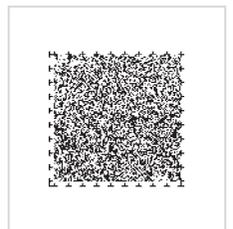
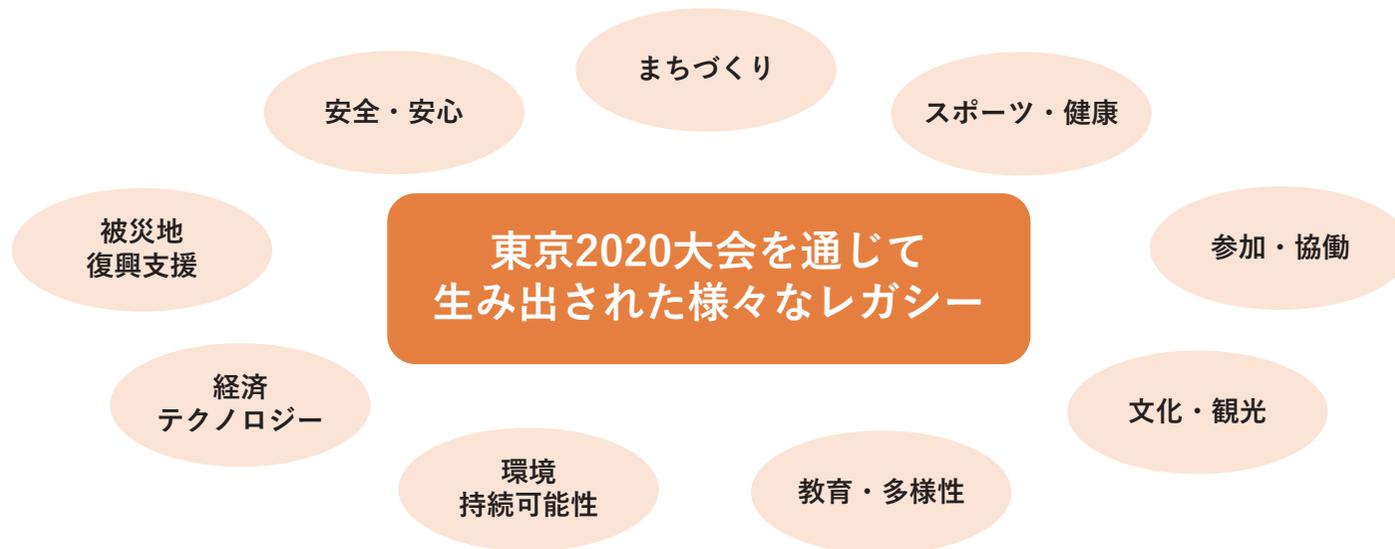


(3) 東京2020大会のレガシー

- 東京2020大会の経験を生かして都民の安全・安心な暮らしを実現するなど、**大会で得たかけがえのない経験とレガシーを都市発展の力**に変え、**東京を更なる高みへと導いていくとともに、スポーツ振興**につなげていく

東京2020大会の経験をレガシーへ

- 東京都は、**成熟した大都市としての新たな進化**につなげていくため、令和2（2020）年のその先を見据えて、9つのテーマで**レガシーの創出**を目指しました。「**TOKYO2020 レガシーレポート**」は、多様な人々が共に支え合う社会の実現、環境先進都市への変革、被災地の復興など、ハード、ソフト両面にわたる多面的な取組が、開催都市東京にどのようなレガシーをもたらしたかについて、取りまとめています。
- また、東京2020大会の成果を、**スポーツ振興**に生かし、**都市の中で根付かせていく姿**を示すため、「**TOKYOスポーツレガシービジョン**」を取りまとめ、**大会で得たスポーツとのつながりを日常に溶け込ませていく取組**を推進しています。



1 計画策定の背景

(3) 東京2020大会のレガシー

スポーツ気運の高まり

- 東京都はこれまで、**スポーツ実施率※70%**を目標に、参加体験型イベントを開催するなど、都民のスポーツ実施を促進する取組を通じて、スポーツ気運を高めてきました。
- 平成19（2007）年には39.2%であった都民のスポーツ実施率は、第32回オリンピック競技大会の開催都市が東京に決定した平成25（2013）年以降、50%以上を維持し、更に、東京2020大会が開催された**令和3（2021）年には、68.9%**と過去最高となりました。
- 大会を機に盛り上がった都民のスポーツへの関心を、「**する・みる・支える・応援する**」につなげていきます。

※週1回以上スポーツをしている都民（18歳以上）の割合

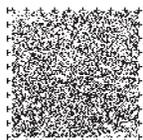


パラスポーツの振興

- 東京2020パラリンピックの開催を機に、パラアスリートが自らの限界に挑戦する姿が人々に感動と勇気を与え、障害の有無にかかわらず誰もが活躍できる**共生社会への関心**が大きく高まりました。
- また、大会後も、東京都は**スポーツに取り組む障害のある人への支援**や**パラスポーツへの関心拡大**に向けた取組を更に進めるため、障害のある人のスポーツ環境の整備や、ファンやサポーターの裾野拡大を図ってきました。
- 加えて、令和5（2023）年3月には、**都立初のパラスポーツの競技力向上の拠点**として、障害のある人もない人もパラスポーツに親しむことができる**東京都パラスポーツトレーニングセンター**を開所しました。
- こうした盛り上がりをもっと高め、**障害のある人のスポーツ実施率の向上**や**都民のパラスポーツへの関心向上**につなげていきます。



東京都パラスポーツトレーニングセンター



バリアフリー化の推進・施設のバージョンアップ

- 大会を通じて、最新の国際水準を満たす施設の整備や施設改修によるバリアフリー化の推進のほか、区市町村のスポーツ施設など、身近なスポーツの場の整備支援等により、東京のスポーツインフラはバージョンアップしました。



東京アクアティクスセンター

ボランティア文化の醸成

- 大会では、約8.3万人のボランティアが大会をサポートし、年齢、性別、障害の有無にかかわらず誰もが安全・安心に活躍できる環境を提供しました。
- こうした経験を生かし、「東京ボランティアレガシーネットワーク」による募集情報や交流の場の継続的な提供、「TOKYO 障スポ&サポート」によるパラスポーツを支える人材の活動機会の充実など、多彩な情報・活動フィールドの提供につなげています。

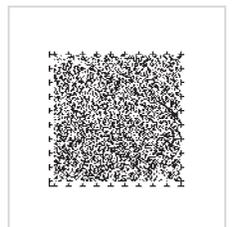


アーバンスポーツへの関心の高まり

- 東京2020オリンピックでは、スポーツクライミング、スケートボード、BMXフリースタイル、3×3バスケットボールといったアーバンスポーツが新たに競技・種目として追加されました。
- パリ2024オリンピックではブレイキンが採用されるなど、IOCは、若者向けにアーバンスポーツを積極的に取り入れています。
- 東京2020大会後には、大会のレガシーを活用・継承した有明アーバンスポーツパークが整備されたほか、全国でもスケートボードパークが倍増するなど、環境整備も急速に進んでいます。



有明アーバンスポーツパーク



1 計画策定の背景

(4) 東京2020大会後の国際スポーツ大会の開催等

- 東京2020大会後に創設されたスポーツイベント・大会や、**東京2025世界陸上**や**東京2025デフリンピック**の開催等を通じて、東京を更なる**成熟した都市**へと導いていく

GRAND CYCLE TOKYO

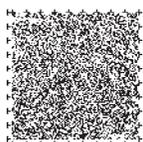
- 環境に優しく、健康にも良い**自転車**を更に身近なものとするため、令和4（2022）年から、**自転車に関する様々なイベント**を開催しています。
- 臨海部では**レインボーブリッジ**などを駆け抜ける「**レインボーライド**」を、**東京2020大会**でロードレースの会場になった**多摩地域**においては、「**THE ROAD RACE TOKYO**」などを開催しています。



レインボーライド

東京レガシーハーフマラソン

- 東京2020大会のレガシーを末永く残していけるよう、**パラリンピックマラソンコース**を活用し、（一財）東京マラソン財団とともに令和4（2022）年秋に創設しました。
- **障害のある人を含め、多くのランナーが参加しやすい大会**として開催されています。



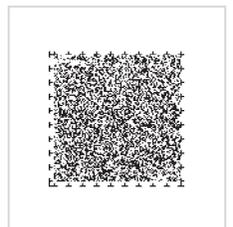
東京2025世界陸上・東京2025デフリンピックの開催決定

- 令和4（2022）年7月、アメリカ合衆国オレゴン州で開催されたワールドアスレティックスのカウンシル会議で、**令和7（2025）年の世界陸上競技選手権大会の開催地が東京に決定**しました。
- 令和4（2022）年9月、オーストリア（ウィーン）で開催された国際ろう者スポーツ委員会総会において、**令和7（2025）年の夏季デフリンピック競技大会の開催地が東京に決定**しました。



今後の国際スポーツ大会に向けた取組

- 東京都は、**国際スポーツ大会のガバナンスや情報公開、東京都の関与の在り方**などについて、東京2020大会の経験を踏まえ、外部の有識者等で構成する検討会議において、将来の国際大会に向けた改善を議論し、**ガイドラインを策定**しました。これらの内容を、令和7（2025）年に開催される東京2025世界陸上や東京2025デフリンピックをはじめ、**今後の国際大会の運営**に生かしていきます。



1 計画策定の背景

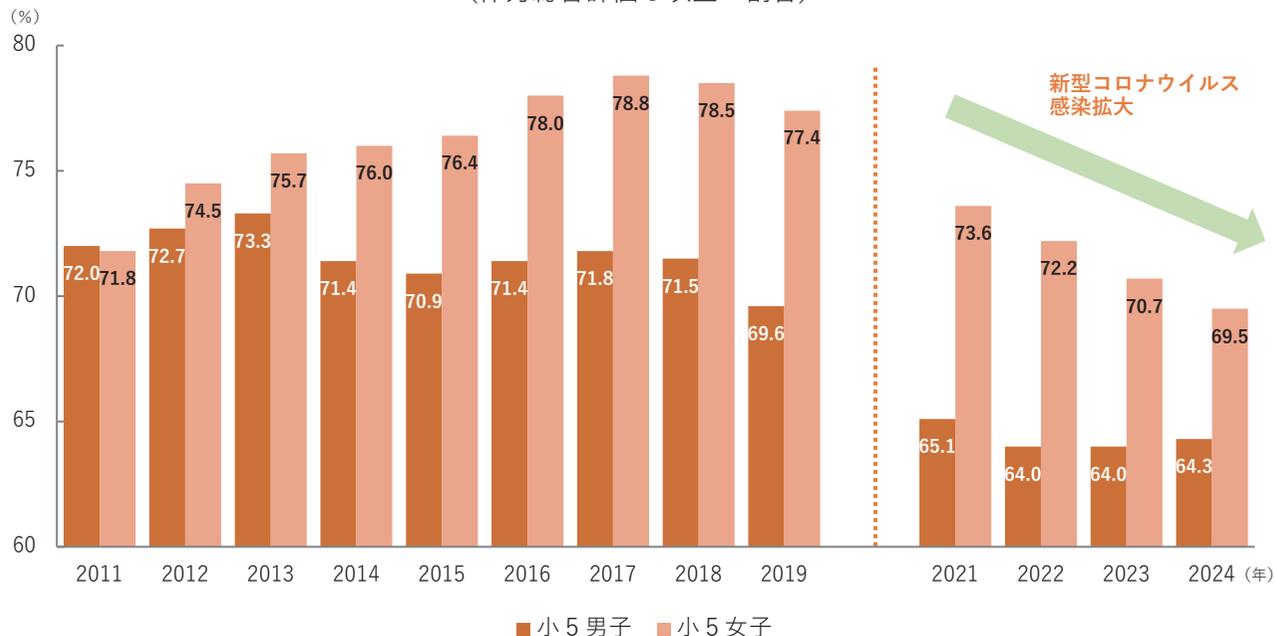
(5) コロナ禍がもたらした影響

● コロナ禍は、スポーツ環境や生活に変化を生み出した。こうした変化を捉え、スポーツに新たな視点を取り入れることで、一人ひとりのウェルビーイングを高めるとともに、少子高齢化など、直面する社会課題の解決につなげる

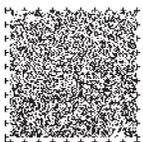
子供のスポーツ実施状況への影響

- 令和2（2020）年以降、新型コロナウイルス感染症拡大防止のために不要不急の外出自粛が呼び掛けられ、全国一斉の学校休業要請や全国的なスポーツ・文化イベントの中止等の要請も行われました。
- こうした状況を経て、運動不足による子供の体力低下が見られます。
- 令和5（2023）年5月に、新型コロナウイルス感染症が5類感染症へ移行しましたが、子供の体力・運動能力はコロナ以前の状況に戻っていません。
- 一度失われた運動習慣を取り戻すことは容易ではありません。

体力・運動能力調査結果
(体力総合評価C以上の割合)



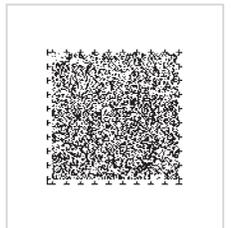
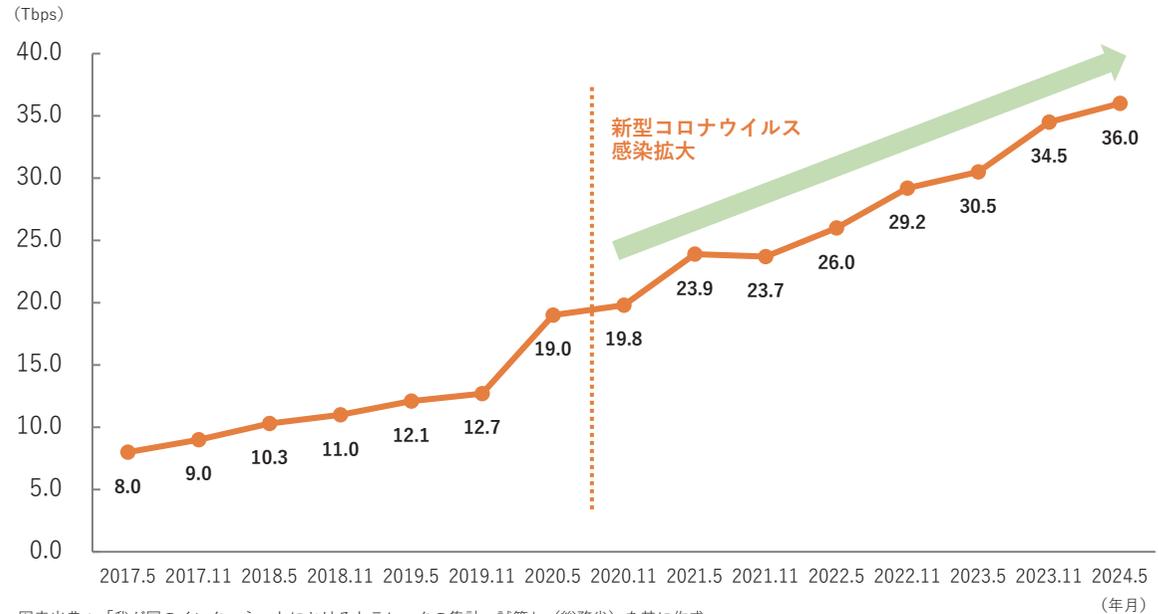
図表出典：「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査報告書」（東京都教育委員会）を基に作成



デジタル化の進展

- 新型コロナウイルスの感染拡大の中で、**非対面・非接触**での社会活動を営むため、オンライン会議やテレワークの急速な普及、オンライン診療の要件緩和、教育のICT化など、**デジタルツールの活用**が進みました。
- また、**オンラインを活用した文化・スポーツ体験**など、「リアル」と「バーチャル」が融合したサービスも生まれています。
- こうした機を捉え、**新たな技術を積極的に取り入れる**ことにより、コロナ禍の経験を進化させ、**スポーツの新たな楽しみ方**を生み出していきます。

インターネットトラフィック
(固定系ブロードバンド契約者の総ダウンロードトラフィック) の増加



2 本計画におけるスポーツとは

(1) 「スポーツ」の範囲に関する整理

- 本計画におけるスポーツの範囲は、競技スポーツのほか、目的を持った身体活動まで広く捉える

「スポーツ」の範囲に関する整理

- 「スポーツ」はラテン語の「deportare（気晴らしをする、楽しむ、遊ぶ）」が語源です。その定義には様々な学説があり、スポーツに含まれる活動の範囲には明確な定めがありません。
- 我が国では、戦後に子供の体力や運動能力向上を目的としてスポーツが活用されるようになり、近年ではスポーツの楽しさや喜びを味わうことの重要性も認識されるようになってきています。平成23（2011）年6月に制定されたスポーツ基本法では、スポーツとは「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」と定義されています。

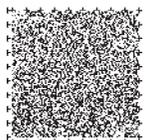


本計画で取り扱う「スポーツ」の範囲

- 平成30（2018）年3月に策定された前計画では「ルールに基づいて勝敗や記録を競う活動だけでなく、余暇や仕事の時間を問わず健康を目的とする身体活動や、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、幅広く捉えていく」としています。本計画における「スポーツ」の範囲についても、前計画と同様にスポーツを幅広く捉えていきます。



本計画で取り扱う「スポーツ」の範囲



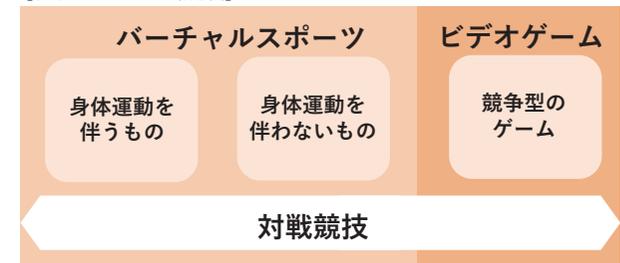
(2) eスポーツについて

- eスポーツは、障害の有無や年齢等を問わず楽しむことができ、スポーツ推進にも効用があると考えられる
- 障害者や高齢者の健康増進等に向けて、障害の特性や身体機能の状況に合わせてeスポーツを活用していくとともに、東京都のスポーツ振興におけるeスポーツの活用に関する調査・検証を行っていく

eスポーツとは

- 近年、eスポーツが広がりを見せています。I O Cの「オリンピック・アジェンダ2025+5」によると、スポーツ競技をコンピュータゲーム化した「バーチャルスポーツ」とそれ以外の「ビデオゲーム」に区別されますが、一般に、これらを使った対戦競技を総称して「eスポーツ」と呼ばれています。

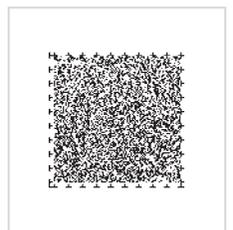
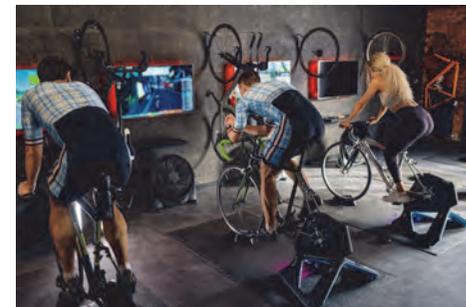
【参考：eスポーツの概念図】



※I O Cの「オリンピック・アジェンダ2025+5」における整理を参照し、整理の一例として作図したものの

eスポーツの効用・施策での活用

- eスポーツは、障害の有無や年齢・性別を問わず楽しむことができ、さらに、場所や距離を問わず、気軽に参加できるという特徴が指摘されています。
- 中でもバーチャルスポーツについては、スポーツへの関心喚起やフレイル予防、競技普及などにつながると考えられています。
- 今後、障害者や高齢者の健康増進等に向けて、障害の特性や身体機能の状況に合わせてeスポーツを活用していきます。
- 今後の情勢の変化を踏まえ、eスポーツの課題や効用等について調査するなど、東京都のスポーツ振興におけるeスポーツの活用の在り方について検証を行っていきます。



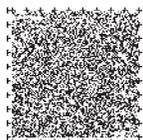
3 スポーツの意義・価値

(1) スポーツの内在的価値や外在的価値

- スポーツには、「楽しさ」や「喜び」といった「内在的な価値」と、社会活性化等に寄与する「外在的な価値」がある
- スポーツの価値を全ての人々が享受できるように取り組むことで、健康・幸福な暮らしや、様々な社会課題の解決につなげる



一人ひとりのウェルビーイング向上を実現



4 スポーツの効用・効果

(1) 健康の維持・増進

- スポーツは、**死亡・非感染性疾患のリスクを低下させる**

身体活動と死亡率の関係

- 東京都が平成29（2017）年度に実施した「スポーツを通じた健康増進に関する調査研究」では、**身体活動量が多いグループほど、死亡や非感染性疾患の発症リスクが低下する**という報告があります。
- また、日本人成人の非感染性疾患及び外傷による死亡に対する予防可能な危険因子について調べた研究*1では、非感染性疾患のうち**約5万人が運動不足が原因で死亡している**ことが分かりました。加えて、**運動不足は喫煙、高血圧に続き日本人の死亡原因の第3位**であることが報告されています。
- 身体活動には、加齢に伴う筋力の低下や心の不調の予防のほか、**心臓病、脳血管障害、がん**などのリスクを下げるといった**様々な健康上の効果**が期待されます。

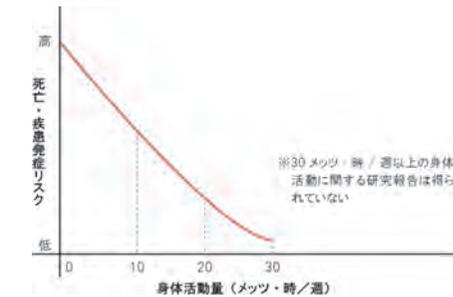
*1 Ikeda N, et al. Adult mortality attributable to preventable risk factors for non-communicable diseases and injuries in Japan: a comparative risk assessment. PLoS Med. 2012; 9: e1001160.

座位行動と死亡率の関係

- 世界各国の座位行動を調べた厚生労働省の調査によると、**1日の座位時間**について中央値が300分であるのに対し、**日本は400分を超えており、日本人は座りすぎのリスクが大きい**と考えられます。
- 長時間座り続けることで血流や筋肉の代謝が低下し、**心筋梗塞、脳血管疾患、肥満、糖尿病、がん、認知症**など健康に害を及ぼす**危険性が指摘**されています。また、**1日に座っている時間が4時間未満の成人と比べ、1日に11時間以上座っている人は死亡リスクが40%も高まる**といわれています*2。

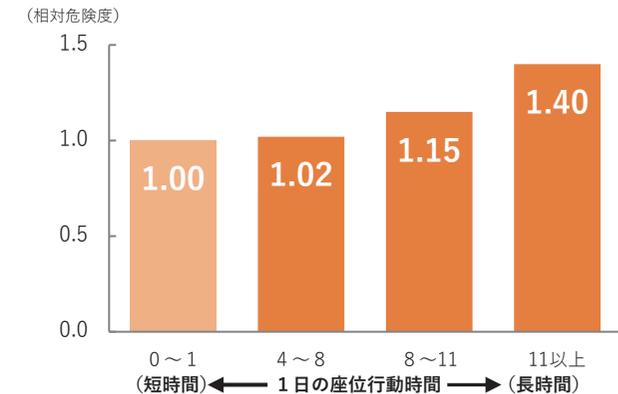
*2 スポーツ庁web広報マガジン「日本人の座位時間は世界最長「7」時間！座りすぎが健康リスクを高める あなたは大丈夫？その対策とは・・・」

身体活動量と死亡・非感染性疾患発症リスクの相関関係図

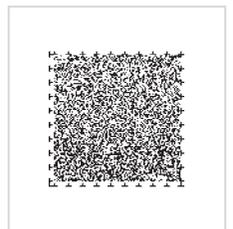


図表出典：「スポーツを通じた健康増進に関する調査研究」（平成30年3月、オリンピック・パラリンピック準備局）

座りすぎと寿命の関係



図表出典：厚生労働省ウェブサイト
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index_00003.html (2025/3/28)



4 スポーツの効用・効果

(1) 健康の維持・増進

- スポーツは、**認知症の予防等にもつながるとともに、医療費や介護費の増大を抑える効果**がある

運動習慣と認知症

- 健常高齢者を対象とした研究では、**運動習慣がない人は運動習慣がある人（週2～3回以上）と比べて、認知症になるリスクが1.82倍**であることが報告されています。
- また、高齢者を対象とした調査で、**ウォーキングよりハードな運動（早歩きなど）を週3回以上継続している人は、運動習慣のない人（週1日以下）に比べて50%も認知症になりにくい**ことが分かっています*1。

*1 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター「あたまとからだを元気にする MCIハンドブック」

身体活動と医療費・介護費

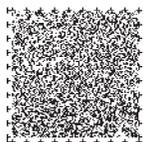
- 宮城県大崎町で行われた調査によると**1日の歩く時間が30分以下の人は、1時間以上歩いた人と比較して、月額15ポンド（2,900円）多く医療費を使った**という結果があります*2。
- 活動性の違いによる**介護費用**に関する調査によると、**歩行時間が1日30分未満の日本人高齢者の介護費用は、1日60分以上歩いた人よりも約5年間で約13.5万円高かった**という結果が出ています*3。

*2 Tsuji I, et al: Impact of walking upon medical care expenditure in Japan: the Ohsaki Cohort Study. Int J Epidemiol 2003; 32: 809-14.

*3 Hirai H, Saito M, Kondo N, Kondo K, Ojima T. Physical Activity and Cumulative Long-Term Care Cost among Older Japanese Adults: A Prospective Study in JAGES. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021; 18(9):5004. <https://doi.org/10.3390/ijerph18095004>

東京都健康推進プラン21（第三次）

- 「東京都健康推進プラン21（第三次）」では、誰もが生涯にわたり健やかで心豊かに暮らすことができる持続可能な社会の実現に向け、都民一人ひとりの主体的な取組とともに、社会全体で支援し、**誰一人取り残さない健康づくり**を推進しています。
- 同プランでは、健康寿命の延伸及び健康格差の縮小を図るため、日常生活における**身体活動量（歩数）を増やす**ことを目標に掲げるなど、**身体活動・運動の増加**に向けた取組等を推進しています。



東京都健康推進プラン21（第三次）

- スポーツには、**主観的な幸福感を高めたり、孤独感を低減させる効果**が期待できる
- スポーツによって、**職場全体の生産性と従業員の満足度を向上させる**考え方が注目されている

みるスポーツと健康

- 野球観戦が高齢者の健康に与える効果を調べた研究*1では、高齢者が**球場でプロ野球を観戦**すると、抑うつ症状スコアが有意に減少し、**主観的な幸福感が高まる**ことが報告されています。
- 英国の世帯調査では、**ライブのスポーツイベントに参加**している人々は、**主観的な幸福感が高く、孤独感が低い**という調査結果*2が出ています。

*1 川上諒子 野球観戦が高齢者の健康に与える効果：西武ライオンズ・早稲田大学の共同研究。第24回Sport Business & Policy研究会, 東京, 2019年10月

*2 Keyes H, Gradidge S, Gibson N, Harvey A, Roeloffs S, Zawisza M, Forwood S. Attending live sporting events predicts subjective wellbeing and reduces loneliness. Front Public Health. 2023 Jan 4;10:989706. doi: 10.3389/fpubh.2022.989706. PMID: 36684908; PMCID: PMC9848399.

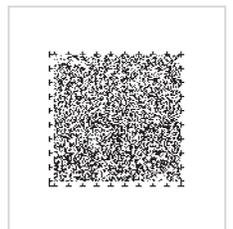


職場とスポーツ

- 職場における**アブセンティズム（欠勤）とプレゼンティズム（出勤しているが生産性が低い状態）**への対策として、スポーツを実施することで、**職場全体の生産性と従業員の満足度を向上させる**考え方が注目されています。*3
 - 定期的な運動は、免疫力を高め、病気のリスクを減少させるため、**アブセンティズムの減少**につながります。
 - また、スポーツは、ストレスの軽減、メンタルヘルスの向上が期待できることから、**集中力やモチベーションの向上、プレゼンティズムの減少**にも寄与します。
- さらに、スポーツを通じて同僚との絆が深まることで、職場の雰囲気が良くなり、全体的な**仕事の満足度が向上**する効果も考えられます。運動はエネルギーレベルを高め、疲労感を減少させる効果があり、**仕事の効率アップ**にもつながります*4。

*3 Cortés RN, et al. Arch Phys Med Rehabil. 2023. S0003-9993(23)00409-4

*4 Takasaki H, Ozawa H, Kondo Y, Kitamura T, Takeuchi R, Ito H. Supervised Exercise Therapy Reduces Presenteeism to Greater Extent Than Unsupervised Self-Care in Workers with Musculoskeletal Pain: a Systematic Review and Meta-Analysis. J Occup Rehabil. 2024 Jun;34(2):387-397. doi: 10.1007/s10926-023-10137-z.



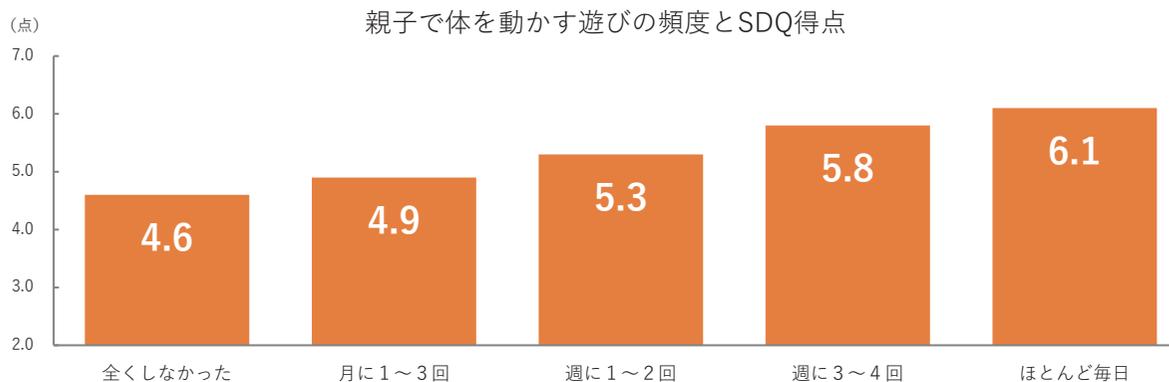
4 スポーツの効用・効果

(1) 健康の維持・増進

● 幼少期における身体活動は、体力・運動能力の向上のみならず様々な効果が期待できる

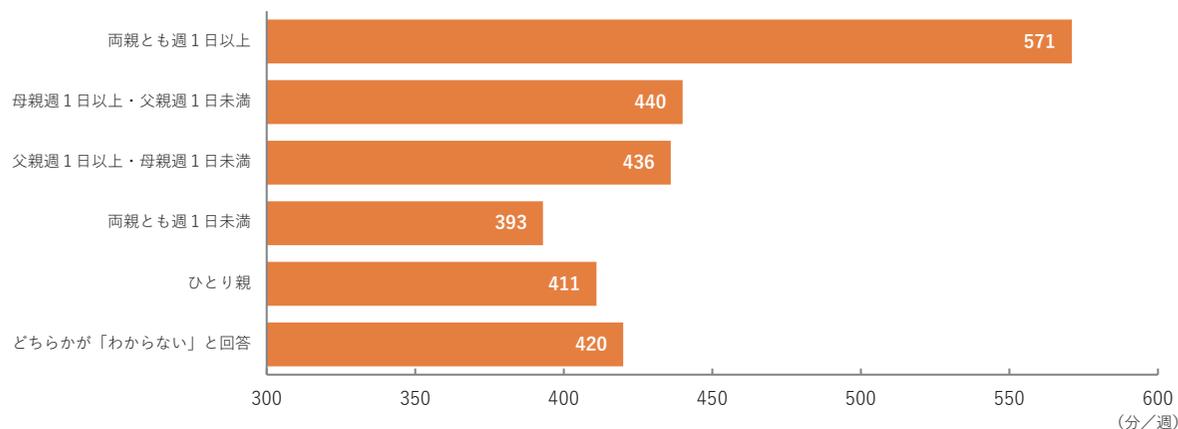
子供とスポーツ

- 幼少期における身体活動は、**体力・運動能力の向上、健康的な体、意欲的な心の育成、認知機能の発達**など様々な効果が期待できます。
- (公財) 笹川スポーツ財団の調査では、**親子で体を動かす遊びの頻度が高いほど、向社会的行動の強さ(社会性の発達状況)の得点が高い**という報告があり、親子が一緒に体を動かして遊ぶ時間や機会を確保する取組が重要であることを示唆しています。
- 幼少期における身体活動を活発にし、さらには**子供のスポーツ好きを増やしていくため、保護者の前向きな参画のほか、スポーツを実施できる居場所の創出、楽しむことに主眼を置いた競われないスポーツの導入等**が、今後重要な視点となります。

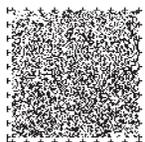


図表出典：「全国の幼児(3~6歳)を対象とした運動実施状況に関する調査研究~幼稚園・保育園以外における幼児の運動実施の実態調査~」(2024年3月、(公財) 笹川スポーツ財団)を基に作成
※SDQ得点とは、子どものメンタルヘルスを測る尺度であり、日常生活への適応のしやすさ・しづらさを評価できる。

両親の運動・スポーツ実施頻度と幼児の園外での総運動時間



図表出典：「全国の幼児(3~6歳)を対象とした運動実施状況に関する調査研究~幼稚園・保育園以外における幼児の運動実施の実態調査~」(2024年3月、(公財) 笹川スポーツ財団)を基に作成



(2) 共生社会の実現

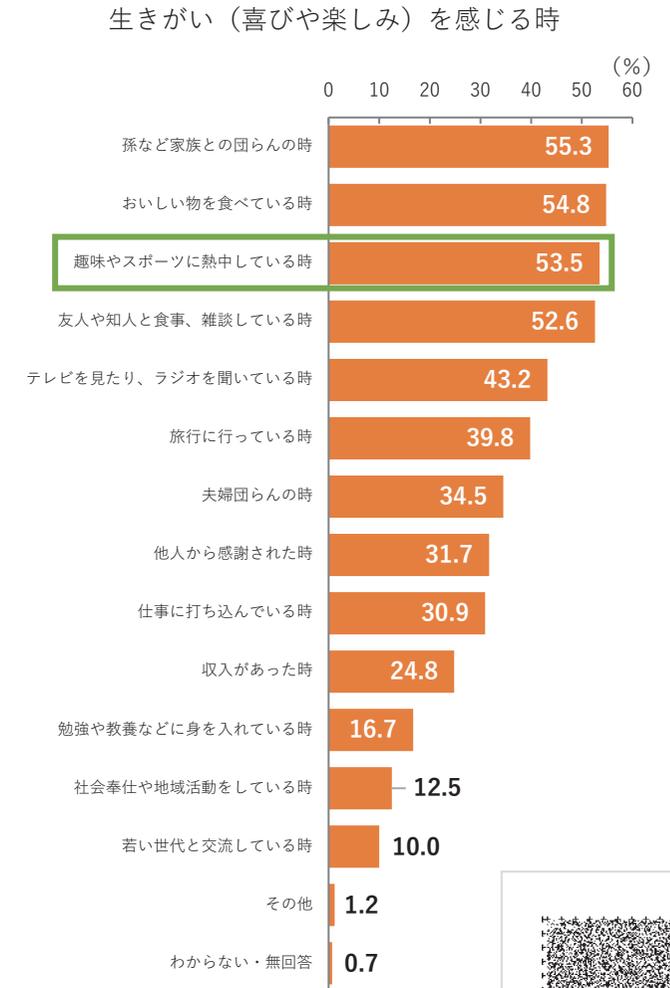
● 高齢者にとってスポーツは、健康維持や仲間づくり、地域のコミュニティ形成につながる

高齢者とスポーツ

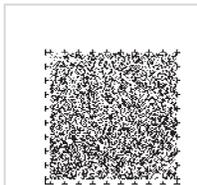
- 働く高齢者は年々増加している一方*1、工作中的の事故で死亡又は4日以上休むけがをした60歳以上の高齢者は、令和5（2023）年に3万9,702人と過去最多*2となりました。
また、60歳以上の労働者の労働災害を種類別にみると、令和5（2023）年では、「転倒」が最も多い40%を占めました*2。
こうしたことから、身体活動による運動機能の低下抑止のための対策が重要です。
- さらに、身体活動は、**認知症（アルツハイマー病を含む。）の発症及び認知機能の低下の抑制**にも効果があると言われています。
- 加えて、内閣府の調査では、高齢者の半数以上が「趣味やスポーツに熱中している時」に**生きがい**を感じると回答しています。
- スポーツは、**仲間づくり**や**地域コミュニティ形成**にも寄与しています。
- 令和10（2028）年の第39回ねんりんピックの東京開催を契機に、区市町村と一層連携し、**高齢者の健康保持・増進、社会参加、生きがいの高揚**を図る取組を充実させ、**長寿社会を形成**していくことが重要です。

*1 「統計からみた我が国の高齢者」（2024年9月、総務省）

*2 「第164回労働政策審議会安全衛生分科会 資料2-1『高齢労働者の労働災害防止対策について』（2024年7月、厚生労働省）



図表出典：「高齢者の日常生活・地域社会への参加に関する調査」（2021年、内閣府）を基に作成



4 スポーツの効用・効果

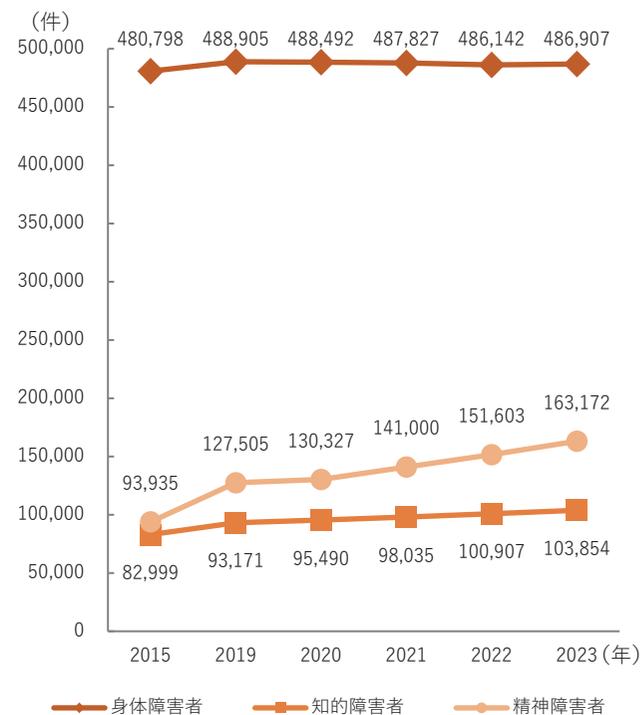
(2) 共生社会の実現

- **障害のある人**にとってスポーツは健康増進だけでなく、**社会参加・交流**のきっかけとなる

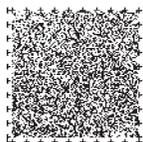
障害のある人とスポーツ

- 令和5（2023）年度時点の**都内の障害者手帳交付数**は、**身体障害者と知的障害者、精神障害者を合わせて約75万人で、増加傾向**にあります。
- **障害のある人**にとってスポーツは、健康増進や体を動かすことによる**楽しみや爽快感、他者との交流**などのほかに、**身体機能の維持・向上、社会参加**の機会になるなど、様々な効用があります。
- また、**パラスポーツ**は、障害のある人が楽しめるようルールや用具を工夫して行われるものですが、**全ての人々が楽しむことができるユニバーサルなスポーツとして、障害のない人との交流の促進につながる可能性**を持っています。
- こうしたパラスポーツについて、**身近な場所**で取り組める環境整備や、**障害のある人のスポーツ実施をサポート**する人材の育成、**パラスポーツの魅力発信**などの点から取組を進めていくことが重要です。

東京都の障害者手帳交付状況の推移



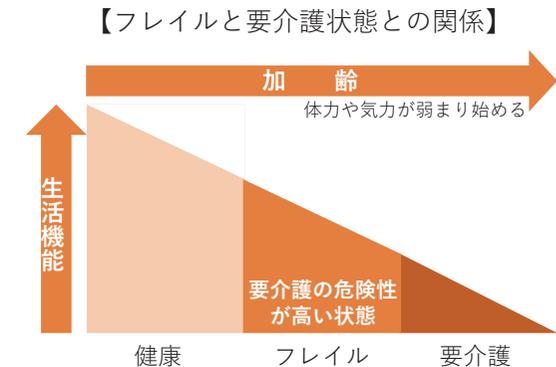
図表出典：「福祉・衛生統計年報（令和5年度）」（2024年12月、福祉局・保健医療局）を基に作成



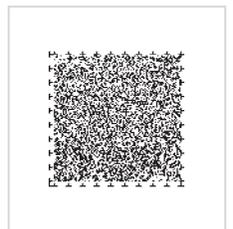
- **女性**の健康増進のため、スポーツを通じた取組の推進がより重要となる

女性とスポーツ

- 女性の平均寿命と健康寿命の差は11.63年となっており、日常生活に制限のない期間である健康寿命の延伸が課題になっています。高齢になっても健康で過ごせるように、**フレイル予防**や**認知症予防**等にスポーツが有用とされています。
- また、**過度な痩せ**による**骨量低下**から**骨粗鬆症**を防ぐため、**若い時から筋力向上を図り**、骨密度を上げることで、将来的な**骨量低下**や**骨折予防**の効果が期待できます。
- さらに、筋力不足は**基礎代謝量の低下**にもつながるおそれがあります。筋肉などの除脂肪量は加齢とともに減少するため、**若いうちから筋力の維持**に努めることが健康的に痩せることにも効果的とされています。
- 令和元（2019）年にスポーツ庁は、「女性スポーツ促進キャンペーン」の一環として、「“楽しさ”をきっかけに思わず体を動かしたくなる」をテーマに、オリジナルダンス「Like a Parade」の動画を公開しました。この動画を通じて、**女性が身体を動かすことの楽しさや健康効果を実感**することにより、気軽にスポーツに取り組むきっかけを提供しました。
- こうした年代・ライフステージ・志向などにより変化する**女性のニーズや価値観**に合わせた働きかけを実施していくことが重要です。



図表出典：「知っておく！からはじめる一介護予防・フレイル予防ー」（2023年3月、福祉保健局）を基に作成



4 スポーツの効用・効果

(3) 地域・経済の活性化

- 国際的な大規模スポーツイベントには、**地域や経済を活性化させるポテンシャル**がある

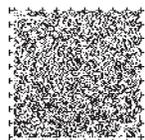
ラグビーワールドカップ2019™日本大会

- RWC 2019は、国内外から多くの観客が訪れ、**東京をはじめ国内各地に大きなにぎわい**をもたらしました。
- (公財)ラグビーワールドカップ2019組織委員会が公表した「ラグビーワールドカップ2019™日本大会開催後経済効果分析レポート」によると、同大会では、**訪日客の約60%が初めて日本を訪れ、その75%が「必ず来たい」と日本再訪の意向**を示しています。
- 一方、平成30(2018)年に観光庁が行った調査によると、訪日外国人の相応する数字は57%^{*1}となっており、同レポートは、**RWC 2019が初訪日の誘因**となり、将来の再訪日につながる可能性が高い、としています。

^{*1}「訪日外国人消費動向調査」(観光庁、2018年年間データ、観光・レジャー目的)

東京マラソン

- 東京マラソンは、世界6大マラソンの一つとして認定されるなど、**世界最高水準の大会**へと発展を続けており、**国内外からのランナーをはじめ、ボランティアや沿道の観衆など多くの人が参加**しています。
- また、海外から来日するランナーへのおもてなしと、国内外のランナー同士が交流を深め結束を高めることを目的としたファンランイベントをはじめ、**地域の人々が参加した様々なイベントが開催**されるなど、**国際交流や都市プレゼンスの向上、地域・経済の活性化**にもつながっています。



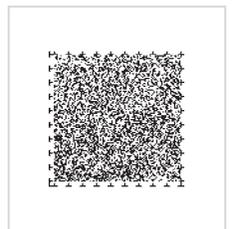
● スポーツやにぎわいの新たな拠点の整備も進んでいる

スポーツやにぎわいの新たな拠点

- 東京都は、令和6（2024）年10月に**有明アーバンスポーツパーク**を開業しました。アーバンスポーツ施設に加え、カフェやフードモールなどの店舗等を有する**複合型施設**として、都民や来訪者に親しまれています。
- また、東京辰巳国際水泳場の改修により**東京辰巳アイスアリーナ**を整備し、令和7（2025）年9月に開業予定です。**都立初の通年アイスリンク施設**として、国際大会を含む競技大会や競技力向上の場として活用するとともに、都民が気軽に利用でき、広く親しまれる施設を目指していきます。
- こうした施設が**スポーツやにぎわいの新たな拠点**となり、地域・経済の活性化につながることを期待されます。
- 国においても、スポーツを活用した地域の社会課題の解決についても目標が設定されています。令和8（2026）年度までに**地方公共団体の40%が「スポーツ・健康まちづくり」に取り組み、スポーツイベントの開催やスポーツ施設の整備**を通じて、**健康増進や地域・経済の活性化**を図ることを目指しています。



東京辰巳アイスアリーナ ※令和7（2025）年9月開業予定



5 スポーツへの参画方法

(1) する・みる・支える・応援する

- **スポーツへの参画方法**には「**する**」「**みる**」「**支える**」があり、「**応援する**」ことも**スポーツへの入り口**となる参画の方法といえる
- **スポーツへの積極的な参画を促す**ことで、**充実感・幸福感**をより得られるようにしていく

スポーツへの参画方法

- 令和5（2023）年度にスポーツ庁が実施した「スポーツの実施状況等に関する世論調査」によると、1年間でスポーツを「**する**」「**みる**」「**ささえる**」のいずれかに参画した者の割合（**スポーツに参画した割合**）は、**87.8%**（男性89.9%、女性85.7%）でした。
- また、「**する・みる・ささえる**」**全てに参画した人**（8.6%）は、日常生活の**充実感**を感じている割合が高く（86.3%）、**幸福感**も比較的高い（7.7点/10点満点）と報告されています。

※「**する**」の割合は、「この1年間に運動やスポーツを実施した日数」で1日以上と回答した者の割合
 ※「**みる**」の割合は、「直接現地」又は「テレビやインターネット」のいずれかで観戦と回答した者の割合
 ※「**ささえる**」の割合は、「運動・スポーツをささえる活動」で「行っていない」と「わからない」を除いた割合
 ※「**ささえる**」は、スポーツ庁の表記に合わせています。

スポーツを**する**

野球や陸上競技といった競技スポーツ、ストレッチなどの運動、気晴らしの散歩、計画的・継続的に実施している身体活動など

スポーツを**応援する**

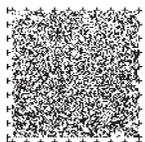
「応援する」ことは、スポーツを「**する**」「**みる**」「**支える**」の入り口となる参画の方法といえる。

スポーツを**みる**

直接現地、又はテレビやインターネット等で観戦

スポーツを**支える**

スポーツボランティア、試合の審判、監督、コーチ、イベント・大会の運営など



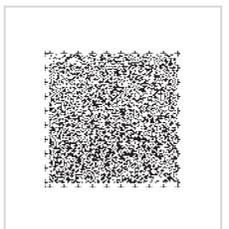
▼ 推しスポーツProject

- **推しスポーツProject**とは、東京2025世界陸上・東京2025デフリンピックの開催を機に、スポーツを「する・みる・支える・応援する」の視点から、**様々なスポーツに親しむ機会を創出**するプロジェクトです。
- 「都民一人ひとりの好みや特性に合ったスポーツの楽しさ（推しスポーツ）」の発見を支援することで、スポーツの楽しさを知り、継続的に関わることで、心身の健康や生き生きとした暮らしの実現など、**都民の健康長寿・ウェルネスの向上**を推進していくことを目的としています。
- 「推しスポーツ」の発見・実施を後押しする**三つの取組**を展開していきます。
 - ・ **キッズスポーツプログラム**
スポーツを体験できる機会を通じて、子供たちの成長を支援していきます。
 - ・ **健康長寿プログラム**
スポーツを通じた健康増進やフレイル予防、仲間づくりを促進していきます。
 - ・ **Let's enjoy sports!**
スポーツやレクリエーションに触れ、楽しさ・面白さを体感できる機会を提供します。



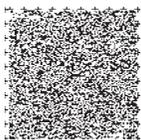
【取組事例の紹介】東京スポーツドック（健康長寿プログラム）

- ・ 体力・体組成の測定結果や体力年齢を、アプリを通じて本人にフィードバックし、結果を踏まえた健康アドバイスを実施するなど、健康づくりのきっかけの場を提供しています。
- ・ 働き盛り世代のうちからスポーツを生活の中に取り入れ、いつまでも健康に過ごせるよう支援しています。



第1編 総論（計画の考え方）

第2章 東京のスポーツを取り巻く状況



1 スポーツを取り巻く環境の変化

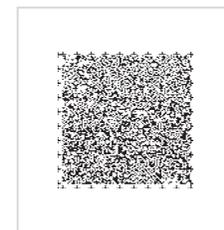
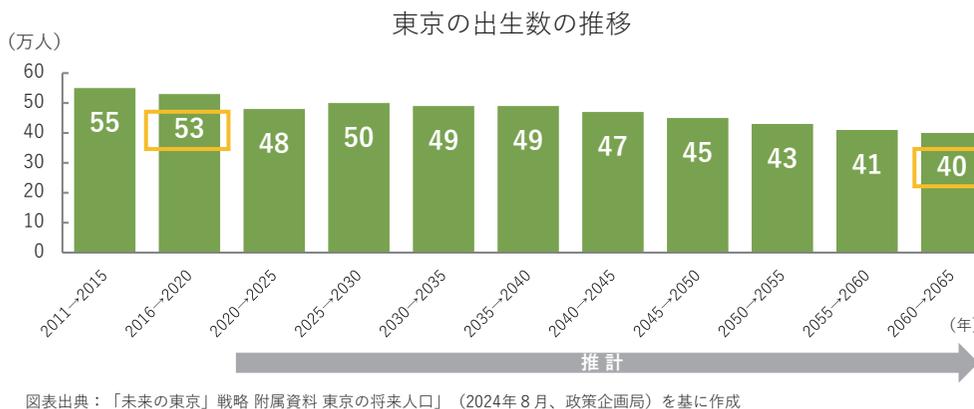
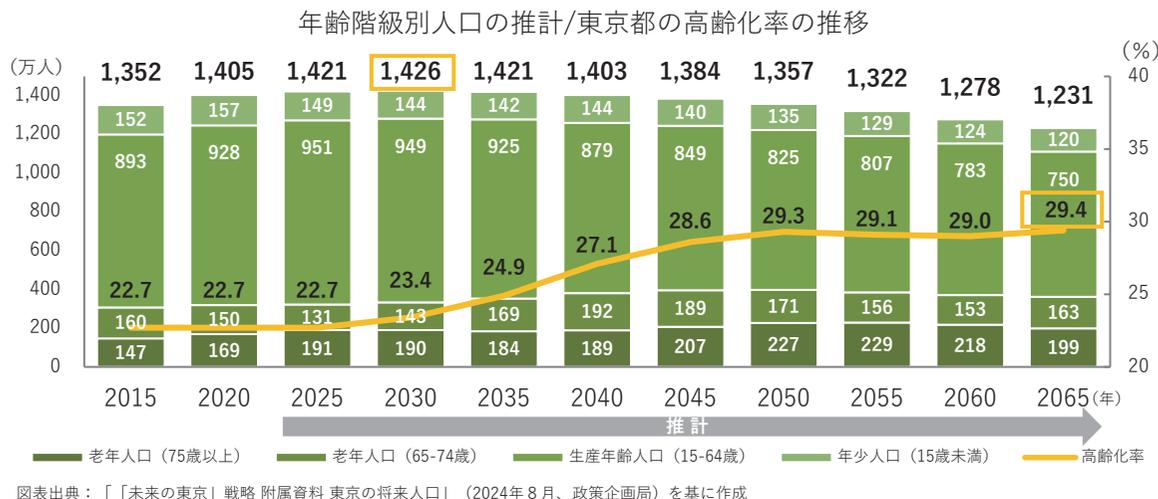
(1) 人口構成・世帯数の変化

● 世界に先駆け高齢化が進む日本。東京の総人口は2030年をピークに減少し、高齢者の一人暮らし世帯が増加

① 人口構成の変化

人口構成（少子高齢化）

- 東京の人口は、昭和50（1975）年から平成7（1995）年まではほぼ横ばいに推移してきましたが、その後増加し、平成27（2015）年時点で**1,352万人**となっています。
令和12（2030）年の**1,426万人**まで増加を続けますが、その後減少し、令和47（2065）年には**1,231万人**となると推計されています。
- 高齢化率は、平成27（2015）年時点で**22.7%**となっていますが、令和47（2065）年には**29.4%**と総人口の約3割が65歳以上になると想定されます。
- 東京の出生数の推移を見ると、平成28（2016）年から令和2（2020）年までの5年間では**53万人**となっています。今後は徐々に減少し、令和42（2060）年から令和47（2065）年までの5年間は**40万人**と大きく減少することが見込まれています。



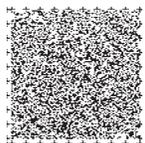
1 スポーツを取り巻く環境の変化

(1) 人口構成・世帯数の変化

② 家族構成の変化

世帯構成（単身世帯増）

- 東京における世帯数は令和17（2035）年の768万世帯をピークに減少します。
- 家族類型別に世帯数の推移を見ると、**単独世帯**の割合は、令和2（2020）年の50.2%から令和47（2065）年には54.3%と増加し、**一人暮らし世帯の割合が増加していくことが予測**されています。
- 世帯主の年齢による単独世帯の推移を見ると、**75歳以上の単独世帯**が東京の単独世帯に占める割合は、令和2（2020）年の14.1%から令和47（2065）年には17.5%と増加していくことが見込まれます。今後は、高齢化が進展してだけでなく、**高齢者の一人暮らしも増えていくことが予測**されています。



東京の家族類型別世帯数の推移



図表出典：「『未来の東京』戦略 附属資料 東京の将来人口」（2024年8月、政策企画局）を基に作成

東京の世帯主の年齢階級別単独世帯数の推移



図表出典：「『未来の東京』戦略 附属資料 東京の将来人口」（2024年8月、政策企画局）を基に作成

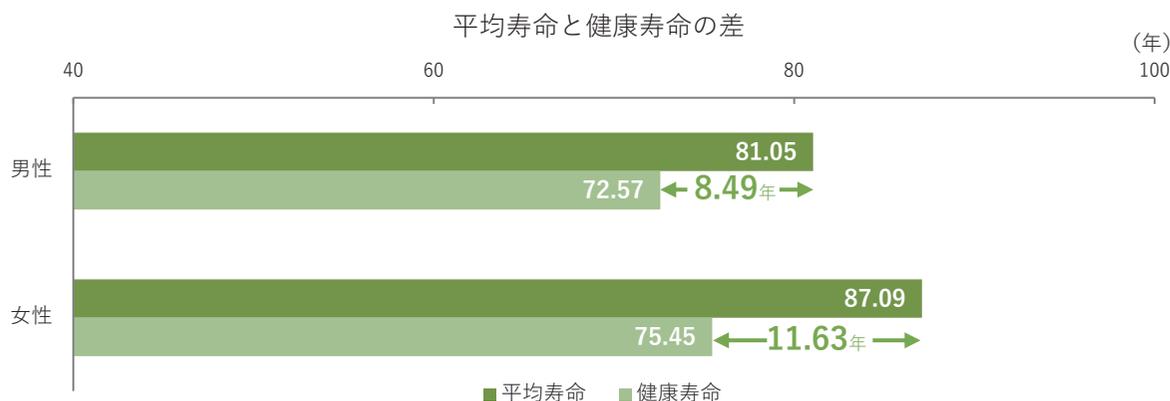
(2) 平均寿命・健康寿命・体力の変化

● 平均寿命に対し、健康寿命の延伸が重要。若年層はコロナ禍で低下した体力の回復が課題

① 健康状態の変化

平均寿命と健康寿命

- 厚生労働省が公表した「令和4年簡易生命表の概況」では、**日本人男性の平均寿命は81.05年、女性の平均寿命は87.09年**となっています。
- 平均寿命に対して、**健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を、健康寿命**とする考え方があります。
- 厚生労働省が公表した「健康寿命の令和4年値について」では、**男性の健康寿命は72.57年、女性の健康寿命は75.45年**としています。平均寿命と健康寿命の差は、**男性で8.49年、女性で11.63年**となっています。
- 厚生労働省の「国民医療費」では、**都民医療費の総額は、令和4（2022）年度に約4.8兆円**となっており、平成27（2015）年度から**約6,800億円増**となっています。

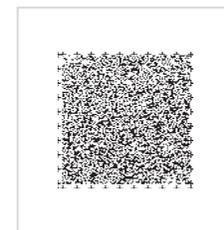


図表出典：「健康寿命の令和4年値について」（2024年12月、厚生労働省）を基に作成 ※数値については出典元のデータを加工等せずに掲載

都民の医療費の現状

年度	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年
医療費(億円)	41,433	41,457	42,931	43,407	44,571	42,972	46,155	48,224

図表出典：「国民医療費」（厚生労働省）※各年度の都道府県別国民医療費を基に作成



1 スポーツを取り巻く環境の変化

(2) 平均寿命・健康寿命・体力の変化

② 体力の変化

新体力テストの合計点

- スポーツ庁が公表した「令和5年度 体力・運動能力調査結果」によると、**コロナ禍で進行した体力低下について、成年、高齢者はおおむねコロナ禍前の水準で推移する一方、子供はコロナ禍前の水準に戻りきっていないことが分かります。**

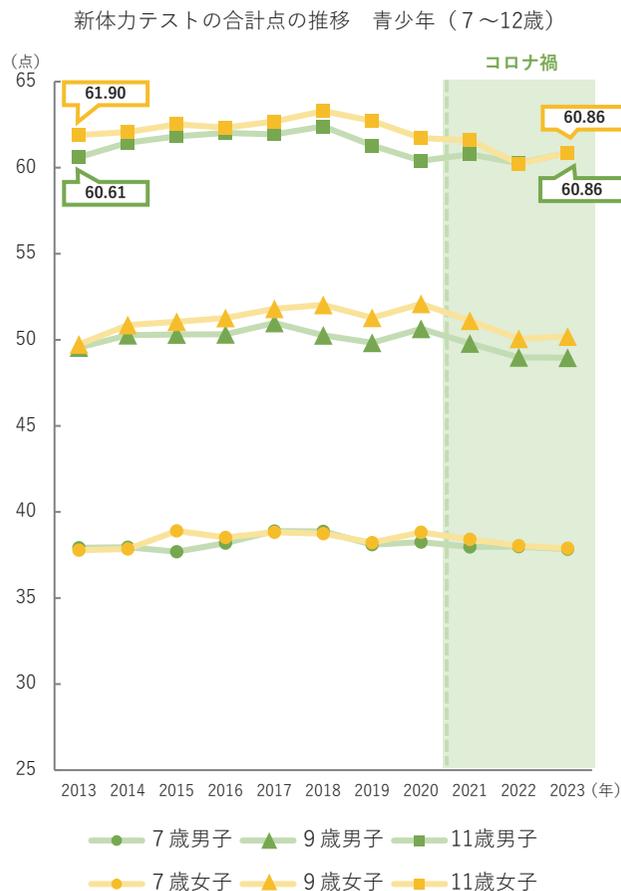
新体力テストの合計点（11歳）

	2013年	2023年
男子	60.61 点	60.86 点
女子	61.90 点	60.86 点

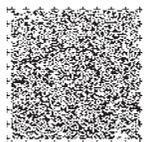
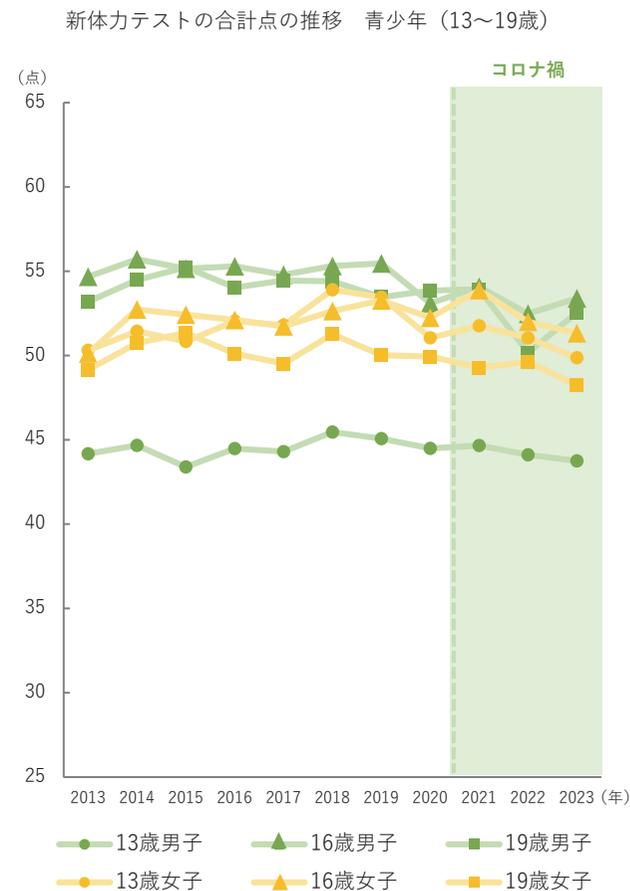
新体力テストの合計点（75～79歳）

	2013年	2023年
男子	34.70 点	35.93 点
女子	34.62 点	35.86 点

● 7～11歳は、コロナ禍前の値に戻っていない

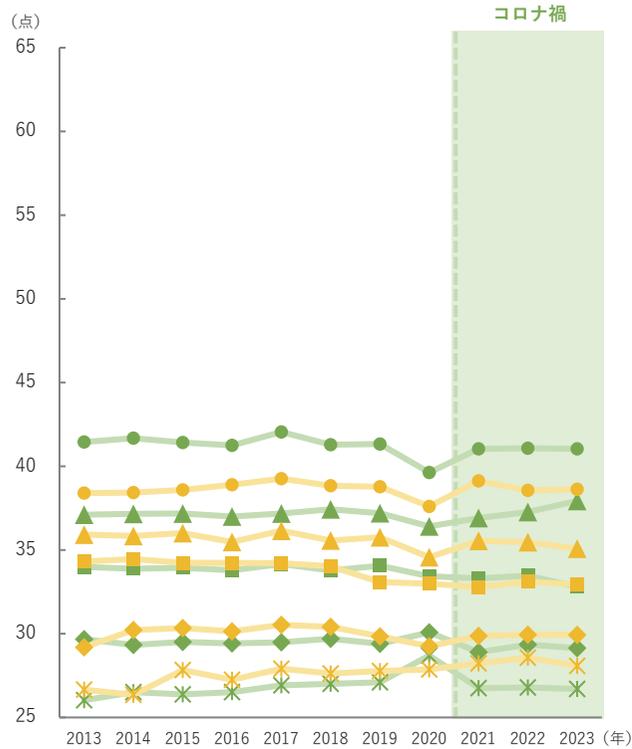


● 13～19歳も、体力が回復していない



● 成年は、コロナ禍前の水準で推移

新体力テストの合計点の推移 成年（20～64歳）

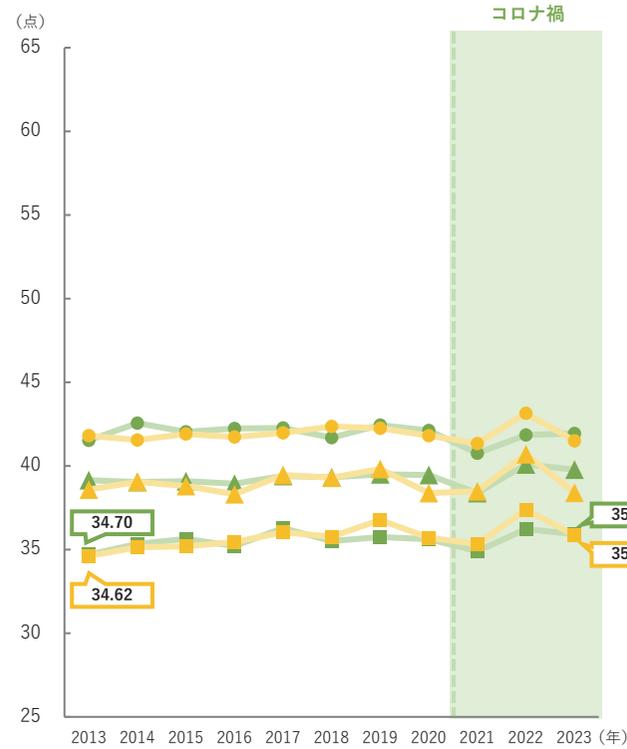


- 25～29歳男子 ▲ 35～39歳男子 ■ 45～49歳男子
- ◆ 55～59歳男子 * 60～64歳男子 ● 25～29歳女子
- ▲ 35～39歳女子 ■ 45～49歳女子 ◆ 55～59歳女子
- * 60～64歳女子

図表出典：「令和5年度 体力・運動能力調査結果」（2024年10月、スポーツ庁）を基に作成

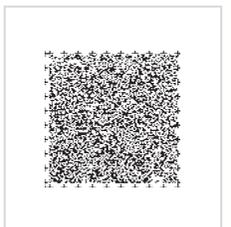
● 高齢者は、総じて横ばい

新体力テストの合計点の推移 高齢者（65～79歳）



- 65～69歳男子 ▲ 70～74歳男子 ■ 75～79歳男子
- 65～69歳女子 ▲ 70～74歳女子 ■ 75～79歳女子

図表出典：「令和5年度 体力・運動能力調査結果」（2024年10月、スポーツ庁）を基に作成



1 スポーツを取り巻く環境の変化

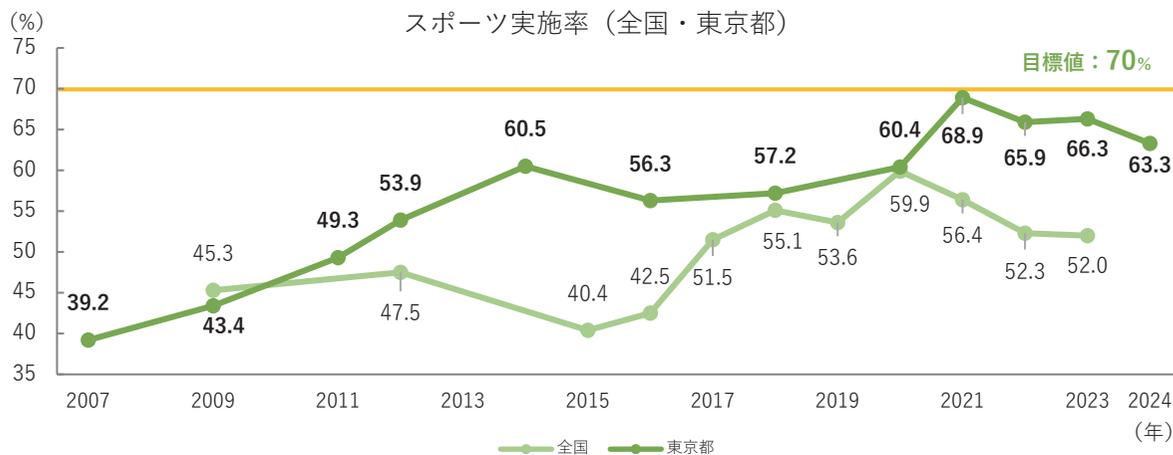
(3) スポーツ実施状況

- **スポーツ実施率は着実に上昇してきた。**今後、**実施率の維持・増加**とともに、**スポーツの質の向上**が重要
- **スポーツに関する課題は、子供、女性、障害のある人など対象により様々。****特性やライフステージに応じた政策強化**が必要

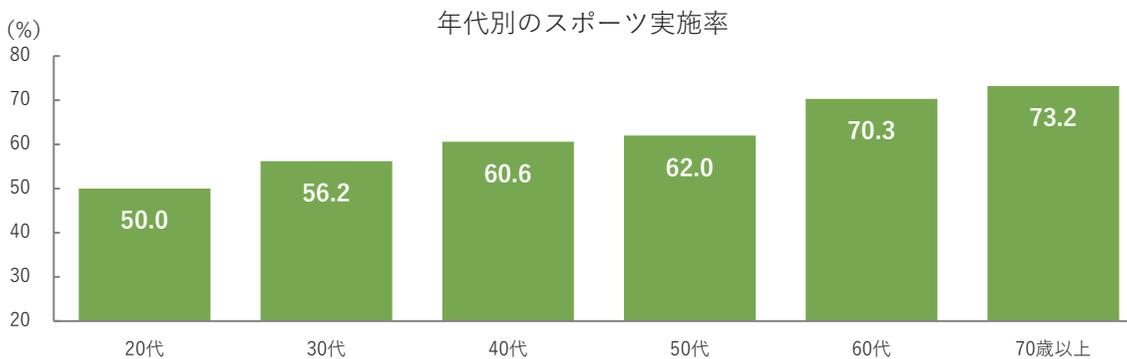
① 都民のスポーツ実施率の推移

スポーツ実施率の推移

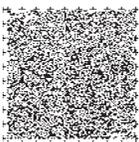
- **東京のスポーツ実施率**（週1回以上スポーツを実施する人の割合）は着実に上昇し、**全国の実施率と比べても高水準で推移しており、目標値の70%に迫っています。**
- また、都民のスポーツ実施率を年代別に見ると、**若い世代の実施率は低い傾向にあります。**



図表出典：「都民のスポーツ活動に関する実態調査」（生活文化スポーツ局）、「スポーツの実施状況等に関する世論調査」（スポーツ庁）を基に作成



図表出典：「令和6年度 都民のスポーツ活動に関する実態調査」（2025年3月、生活文化スポーツ局）を基に作成



② 10年前のスポーツ実施率との比較

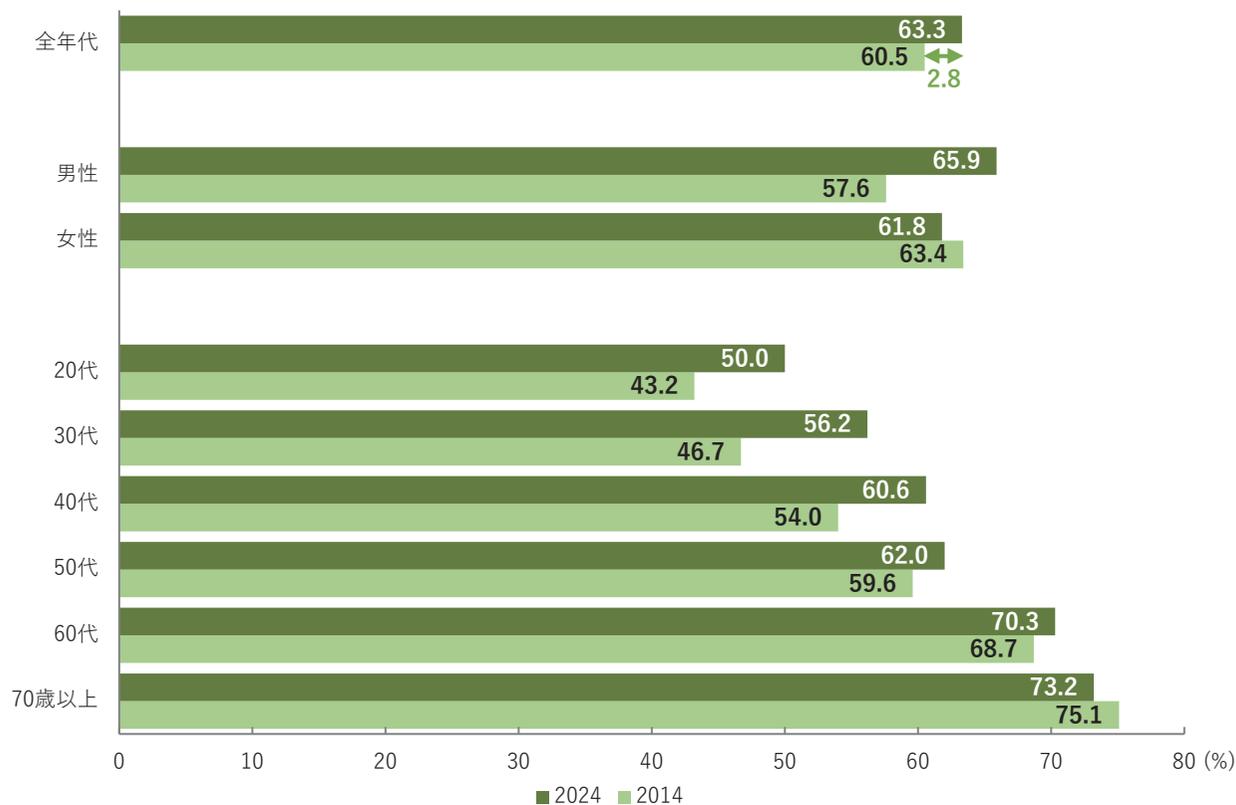
10年前のスポーツ実施率との比較

- 令和6（2024）年と平成26（2014）年を比較すると、スポーツ実施率は全年代で**2.8ポイント**増加しており、増加幅は逓増傾向です。
- また、**20～60代**では、10年前に比べ、**スポーツ実施率が増加**しており、**幅広い世代**でスポーツの取組が進んでいます。

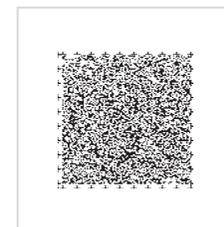
東京のスポーツ実施率

2014年度 **60.5** % ▶ 2024年度 **63.3** %

過去（10年前）のスポーツ実施率との比較



図表出典：「都民のスポーツ活動に関する実態調査」（生活文化スポーツ局）を基に作成



1 スポーツを取り巻く環境の変化

(3) スポーツ実施状況

③ 子供のスポーツ

子供のスポーツ

- 学年が上がるにつれて、男女ともに「スポーツをすることが好き」な子供の割合が減少しています。特に小学校高学年の女子において、その減少幅が顕著となっています。

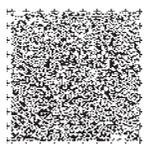
運動やスポーツをすることは好きか

	小1	中3
男子	95.5%	90.2%
女子	95.0%	77.8%

運動やスポーツをすることが好きか



図表出典：「令和6年度 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査報告書」（2025年3月、東京都教育委員会）を基に作成



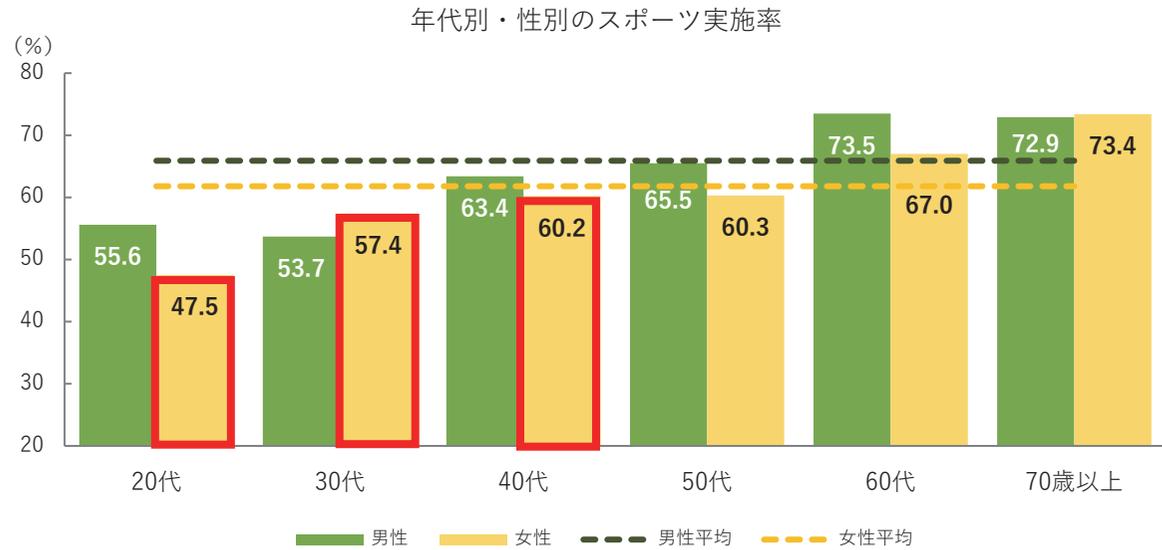
④ 女性のスポーツ

女性のスポーツ

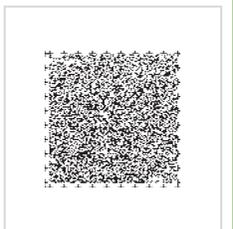
- 20代から40代は他世代と比べスポーツ実施率が低い水準となっています。
- 特に女性は男性に比べ、スポーツ実施率が低い傾向にあり、働き盛り世代の女性のスポーツ実施を促進する必要があります。

年代別・性別のスポーツ実施率

	20代	30代	40代
男性	55.6 %	53.7 %	63.4 %
女性	47.5 %	57.4 %	60.2 %



図表出典：「令和6年度 都民のスポーツ活動に関する実態調査」（2025年3月、生活文化スポーツ局）を基に作成



1 スポーツを取り巻く環境の変化

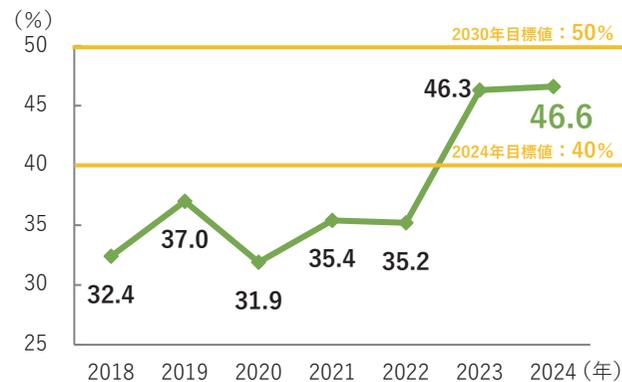
(3) スポーツ実施状況

⑤ 障害のある人のスポーツ

障害のある人のスポーツ実施率の推移

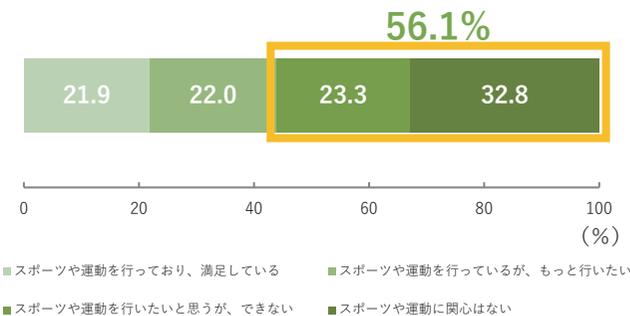
- 令和6（2024）年度の東京における**障害のある人（18歳以上）のスポーツ実施率は46.6%**であり、都民全体（63.3%）と比べると大きな隔たりがあります。
また、1年間に全くスポーツを実施していない人は36.3%に上ります。
- スポーツへの取組意向としては、「満足している」「もっと行いたい」人が全体の43.9%である一方、「**関心がない**」「**行いたいができない**」人が**56.1%**と全体の半数を超えています。
こうした現状を踏まえ、**スポーツに取り組みたい人が機会を逃さず取り組める環境整備を行うとともに、関心のない人やできないと思っている人にスポーツの効用や楽しさを伝えたり、気軽に取り組める機会の提供を行うなど、個々の状況に応じた多様なアプローチが重要**です。

障害のある人（18歳以上）のスポーツ実施率

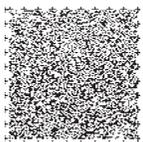


図表出典：「障害者のスポーツに関する意識調査」（生活文化スポーツ局）を基に作成
※過去1年間に週1回以上スポーツ・運動を行った人の割合

現在のスポーツ・運動への取組意向



図表出典：「令和6年度 障害者のスポーツに関する意識調査」（2025年3月、生活文化スポーツ局）を基に作成
※調査時点におけるスポーツ・運動への満足度や関心度等に関する割合
※7～17歳を含む。



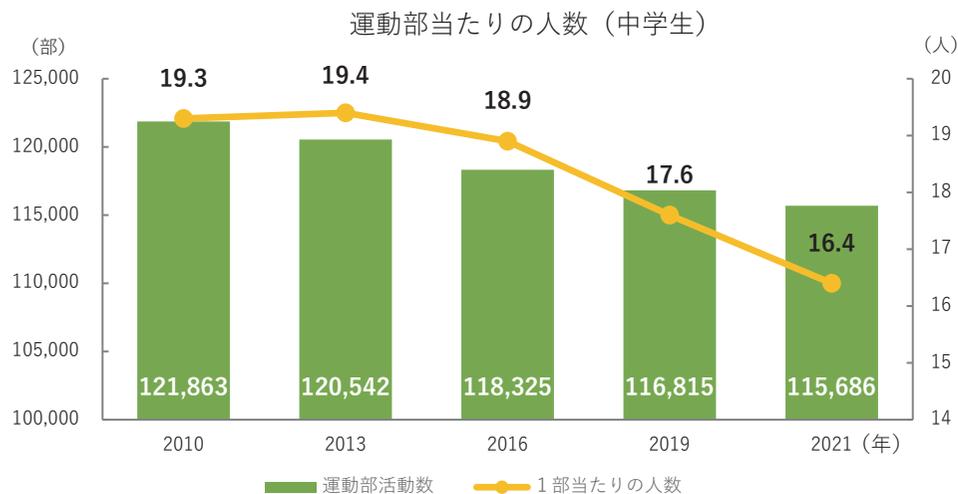
⑥ 学校におけるスポーツ

部活動の状況

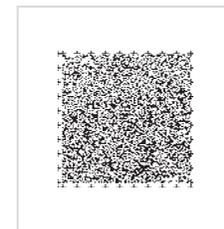
- 部活動参加者数は減少の一途をたどっています。
 (公財)日本中学校体育連盟の「加盟校・加盟生徒数調査集計表」によると、東京において、日本中学校体育連盟に加盟している生徒数は、平成26(2014)年度の160,946人から、令和6(2024)年度には143,600人へと減少しました。
- 部活動1部当たりの人数も減少傾向にあり、平成22(2010)年の19.3人から、令和3(2021)年には16.4人となっています。
 部活動の地域連携・地域移行と合わせ、部活動の今後の在り方が課題となっています。



図表出典：「加盟校・加盟生徒数調査集計表」(公財)日本中学校体育連盟)を基に作成



図表出典：「運動部活動の地域移行に関する検討会議提言 参考資料集」(2022年6月、スポーツ庁)を基に作成

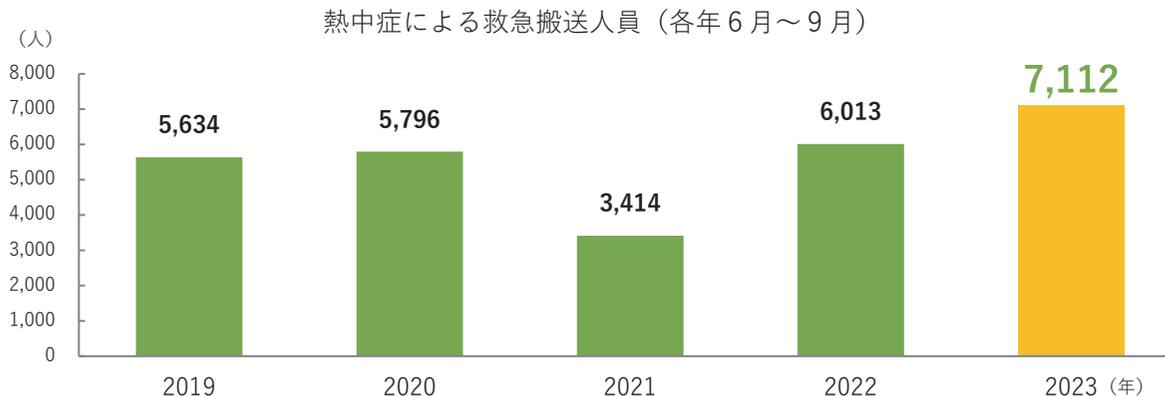


1 スポーツを取り巻く環境の変化

(4) 気候の変化・労働の変化

気候危機（熱中症搬送人員）

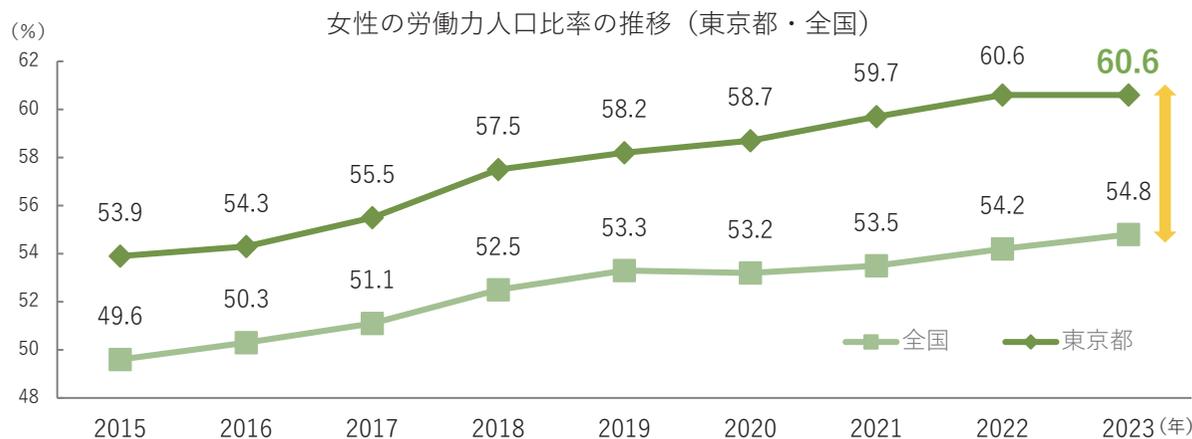
- 東京消防庁「熱中症の統計資料」によれば、令和5（2023）年度の熱中症による搬送人員は、7,112人と過去5年で最多となっています。スポーツを実施するに当たっては、安全な環境の整備が重要となっています。



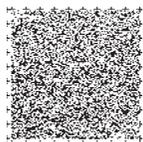
図表出典：「熱中症の統計資料」（東京消防庁）を基に作成

労働の変化（女性の労働力人口比率の上昇）

- 総務省統計局の「労働力調査年報」と東京都総務局の「東京の労働力（労働力調査結果）」によると、令和5（2023）年における女性の労働力人口比率は、東京が60.6%であり、全国平均の54.8%を大きく上回っています。このことから、東京では全国に比べて女性の社会進出がより促進されていることがわかります。



図表出典：「令和5年労働力調査年報」（2024年3月、総務省）、「東京の労働力（労働力調査結果）令和5年平均結果」（2024年3月、総務局）を基に作成



(5) デジタル／テクノロジーの活用

テクノロジーを活用した新たなスポーツ

- テクノロジーは、**スポーツの発展**に大きな影響を与えています。様々な技術が活用されることで、競技力の向上や参加のハードルを下げ、障害の有無や年齢、性別にかかわらず公平な条件でスポーツに参加できるきっかけにもなり得ます。

「CYBER BOCCIA S (サイバーボッチャ エス)」

パラリンピックの正式種目である「ボッチャ」を、ルールはそのままにテクノロジーを使って拡張しエンターテインメント性を高めたコンテンツです。センシング技術でボールの位置を自動計測し、リアルタイムで状況が判断されます。体験料の一部は、(一社)日本ボッチャ協会に寄附され、選手の支援や育成にもつながっています。

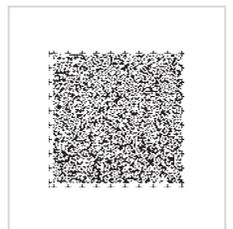


デジタルを活用した新しい観戦体験

- デジタル技術の進化により、**スポーツ観戦体験**も大きく変化しています。ARやVRを活用したサービスなどの**新しい観戦スタイル**は、単にスポーツを「見る」だけでなく、**より没入的でインタラクティブな体験**を提供することを目指しています。

リモート応援システム「Remote Cheerer powered by SoundUD」

コロナ禍の影響で、スポーツ興行における入場制限が実施された際に、観客がいなくても選手に応援を届ける方法として注目されました。音響通信技術を使って、スタジアムやイベント会場から遠く離れた場所にいる人々が、スマートフォンやタブレットを通じ、リアルタイムで応援や声援を送ることができるサービスです。

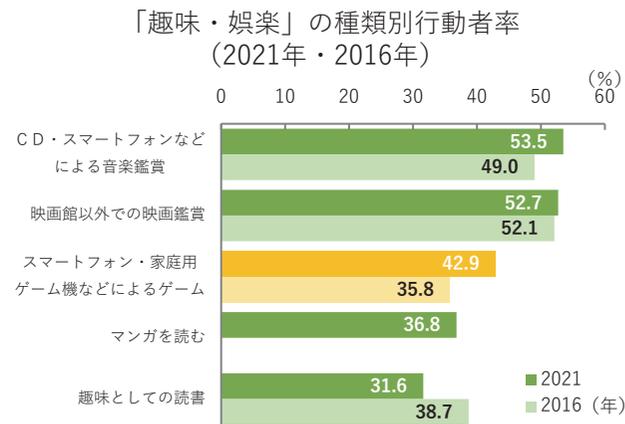


1 スポーツを取り巻く環境の変化

(6) eスポーツに関する動向

eスポーツに関する社会の動向

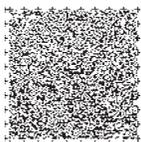
- 総務省統計局の「令和3年社会生活基本調査 生活時間及び生活行動に関する結果」によると、**余暇活動**のうち「スマートフォン・家庭用ゲーム機などによるゲーム」の上昇幅が最大になっており、**余暇の過ごし方に変化**が見られます。



図表出典：「社会生活基本調査 生活時間及び生活行動に関する結果」（2022年8月、総務省統計局）を基に作成

国内の動向

- 令和元（2019）年：
 - ・国民体育大会（現 国民スポーツ大会）に合わせ、茨城県が全国初となる**都道府県対抗によるeスポーツ大会**を開催
- 令和6（2024）年：
 - ・日本eスポーツ連合をJOCの**準加盟団体**として承認
※令和9（2027）年3月まで
 - ・ねんりんピック（鳥取県）において、**eスポーツ**が文化交流大会の**正式種目**として初めて採用



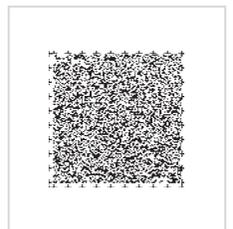
IOCの動向

- 「オリンピック・アジェンダ2025+5」において、若者にスポーツへの関心を高めてもらうためにバーチャルスポーツを生かしていくことを提言
- 令和3（2021）年：史上初の公式eスポーツ大会（オリンピック・バーチャルシリーズ）をオンラインで開催
- 令和5（2023）年：IFやゲーム会社と連携した世界的なスポーツ競技大会（オリンピックeスポーツシリーズ）を開催し、決勝戦をシンガポールで開催
- 令和9（2027）年：第1回「オリンピック・eスポーツ・ゲームズ」をサウジアラビアで開催



アジア大会

- 令和5（2023）年：杭州アジア大会においてeスポーツが初めて正式種目に採用
- 令和8（2026）年：愛知・名古屋アジア大会においても、eスポーツが正式種目に採用



1 スポーツを取り巻く環境の変化

(6) eスポーツに関する動向

行政分野におけるeスポーツの可能性

- (公財) 東京市町村自治調査会が多摩・島しょ地域の住民に行った調査結果によると、**行政がeスポーツに取り組むことについて、選択肢としたいずれの事業においても肯定的な印象が6割以上を占めています。**
- 高齢者の認知機能向上や障害のある人の社会参画、子供の居場所づくりなど、eスポーツを行政の諸施策に取り入れることで、取組の関心喚起につながる可能性があります。

行政がeスポーツ事業に取り組むことについての印象

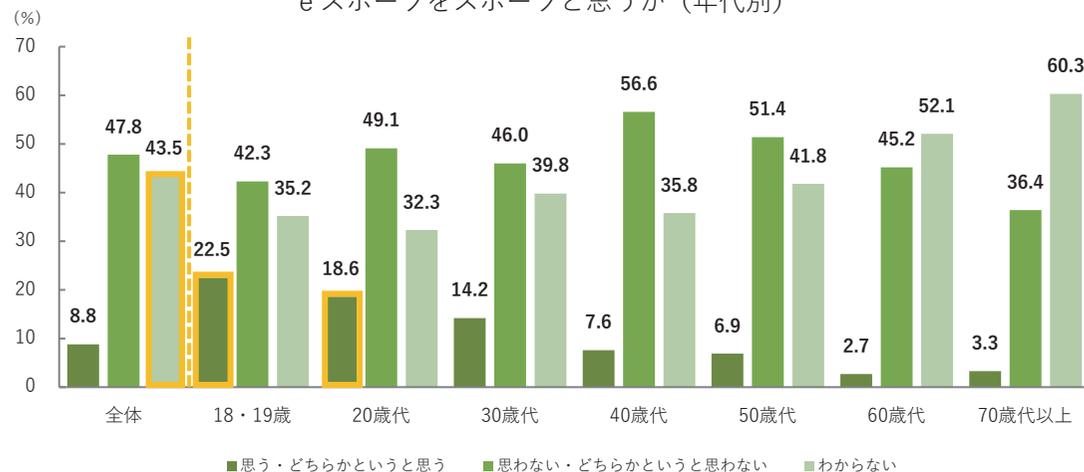


図表出典：「地域課題の解決に向けたeスポーツの可能性に関する調査研究報告書」(2024年3月、(公財)東京市町村自治調査会)を基に作成

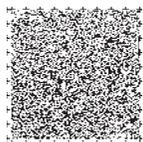
eスポーツに対する認識

- eスポーツをスポーツと思うか否かについて、全体では「わからない」という浮動票が半数近くに上りましたが、若い世代ほどスポーツと思う割合が高い結果となりました。

eスポーツをスポーツと思うか(年代別)



図表出典：「スポーツライフ・データ2018」(2018年12月、(公財)笹川スポーツ財団)を基に作成



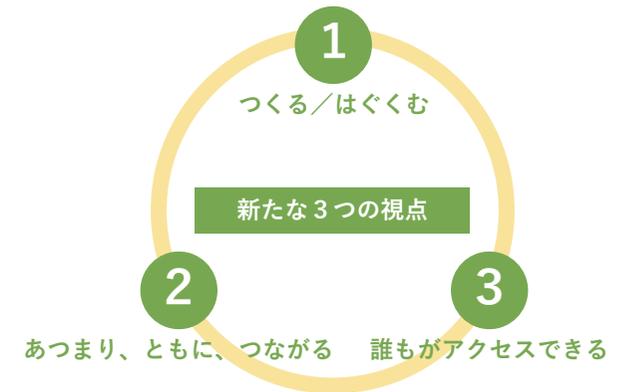
(7) 国の動向

スポーツ基本法

- 平成23（2011）年6月に「スポーツ振興法」を全面改定した「**スポーツ基本法**」が制定されました。
- 同法では、**スポーツが、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進、社会・経済の活力の創造、我が国の国際的地位向上等、国民生活において多面にわたる役割**を担うことが明らかにされています。

第3期スポーツ基本計画の策定

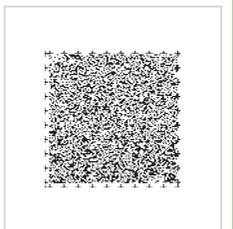
- 東京2020大会後、令和4（2022）年3月に、**第3期スポーツ基本計画**が策定されました。
- 少子高齢化、DXの技術革新、持続可能な社会への移行等の社会変化や出来事等を踏まえ、「する」「みる」「ささえる」を真に実現するための「**新たな3つの視点**」が示されています。
- 令和4（2022）年度から令和8（2026）年度の計画期間の取組を通じて、全ての人が自発的にスポーツに取り組むことで自己実現を図り、**スポーツの力で、前向きで活力ある社会と、絆の強い社会を目指す**としています。



第3期スポーツ基本計画における「新たな3つの視点」

国民スポーツ大会の見直しの動き ※令和7（2025）年2月現在

- スポーツを取り巻く環境は年々変化しており、世代別の総合スポーツ大会や各競技団体主催の全日本選手権などの全国規模のスポーツイベントが多く開催されている現状を踏まえ、**3巡目の国民スポーツ大会の在り方**について検討が進められています。
- J S P Oは、令和6（2024）年度に「今後の国民スポーツ大会の在り方を考える有識者会議」を開催し、令和7（2025）年3月末までに、**今後の国民スポーツ大会の方向性**をJ S P O理事会に提言することとしています。



1 スポーツを取り巻く環境の変化

(7) 国の動向

健康日本21

- **健康日本21**は、厚生労働省が国民の健康増進を目的として実施している国民健康づくり運動です。21世紀の日本における国民の健康寿命の延長を実現するために、具体的な目標値を設定して生活習慣の改善に取り組むことを目指しています。
- 令和6（2024）年からは**健康日本21（第三次）**が実施され、**成人男女の1日の目標歩数は8,000歩、高齢者男女の目標歩数は6,000歩**となっています。

海外諸都市のスポーツ実施状況

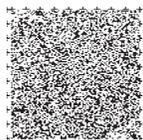
- 本計画において、東京都は**スポーツ実施率を70%まで引き上げる**という目標を掲げています。この目標は、世界でスポーツ実施率が高いとされている**諸外国を超えて、世界最高水準を目指そうとするもの**です。

海外諸都市のスポーツ実施状況

国	実施率	年齢	備考	出典
ドイツ	68.0%	15歳以上	※運動やスポーツの実施率（頻度は問わない）	Eurobarometer, 2022
フランス	66.0%	15歳以上	※過去1年間に一度でもスポーツ関連活動を実施	Les Chiffres CLÉS du Sport 2020, INJEP
オーストラリア	80.5%	15歳以上	※スポーツ関連活動や身体活動に週1回以上参加している	AusPlay, 2021-2022
イギリス	72.9%	16歳以上	※週30分以上	Active Lives Online Tool, 2020/11-2021/11
韓国	61.2%	10歳以上	※週1回以上運動	国民生活体育調査、2022

図表出典：「諸外国のスポーツ振興施策の比較表 2023」（2023年3月、（公財）笹川スポーツ財団）

※いずれも調査方法やサンプルの抽出方法が異なる



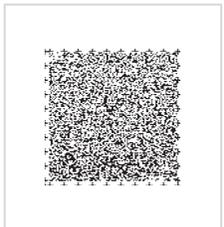
(8) 企業等の動向

企業における従業員の健康増進の取組

- 東京都は平成27（2015）年から従業員のスポーツ活動を推進する取組等を実施している企業を「**東京都スポーツ推進企業**」と認定しており、認定企業数は年々増加しています。令和6（2024）年度は、新規認定企業102社を加え、合計583社が認定されています。
- スポーツ庁では、従業員の健康増進のためにスポーツの実施に向けた積極的な取組を行っている企業を「**スポーツエールカンパニー**」として認定しています。認定企業数は、認定を開始した平成29（2017）年から着実に増加し、令和7（2025）年1月には1,491社が認定されています。
- 日本健康会議では、特に優良な健康経営を実践している企業を「**健康経営優良法人**」として認定し、企業が、従業員や求職者、関係企業等から社会的な評価を受けられることを目指しています。また、経済産業省と東京証券取引所は共同で、健康経営優良法人（大規模法人部門）申請法人の上位500位以内の上場企業を「**健康経営銘柄**」として選定し、**健康経営の普及・啓発**を目指しています。
- 全国健康保険協会東京支部と健康保険組合連合会東京連合会では、都内の企業が健康優良企業を目指し、企業全体で健康づくりに取り組むこと（健康経営）を宣言する「**健康企業宣言**」事業を運営しており、達成基準を満たした企業に対し、「**金の認定**」、「**銀の認定**」を贈呈しています。
- スポーツ庁では、一人でも多くの方がスポーツを楽しみ、スポーツを行うことが生活習慣の一部となるような社会を目指して、「**Sport in Life プロジェクト**」に取り組んでおり、**Sport in Life コンソーシアム**の加盟団体に対する団体間の連携・情報共有などに関するサポートや、スポーツ人口拡大に資する優れた取組の表彰などが行われています。

スマート・ライフ・プロジェクト

- 厚生労働省では、「健康寿命をのばそう！」をスローガンにした「**スマート・ライフ・プロジェクト**」を平成23（2011）年2月に開始しました。プロジェクトに参画する企業等と連携しながら、運動や食生活等について具体的なアクションの呼び掛けを行っており、令和7（2025）年1月時点で12,202の企業や団体が参加しています。



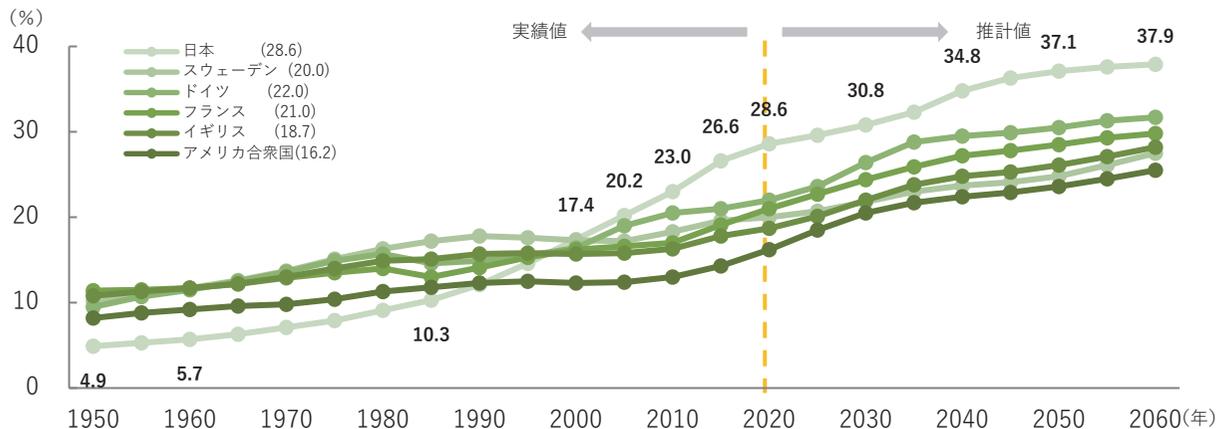
2 世界における日本・東京の現在

(1) 高齢化の進行を踏まえた都市モデルの構築

先進諸国の高齢化率

- 日本は世界に先駆けて高齢化が進行しており、今後も高齢化率が高い水準で推移することが見込まれます。
- こうした中においても持続的な成長を実現するためには、**日本や東京の強みを伸ばし、市場の成長を促す**など、**新たな都市モデルの構築**が必要です。

世界の高齢化率の推移（65歳以上人口）



図表出典：「令和6年版高齢社会白書」（2024年6月、内閣府）を基に作成

日本のアニメ産業市場の海外売上げ

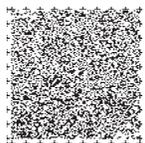
- マンガやアニメ等は、世界で「クール（カッコいい）」と捉えられる日本の魅力です。日本のアニメ産業市場の海外売上げは、令和5（2023）年度には約1兆7,222億円となり、10年前と比べて約6倍となっています。

- スポーツを題材としたマンガやアニメが、競技への参加や観戦、応援を始めるきっかけとなることも多く、日本産コンテンツの世界における更なる成長と相まって、**スポーツへの関心を高めていく可能性を秘めています。**

アニメ産業市場海外売上げ推移



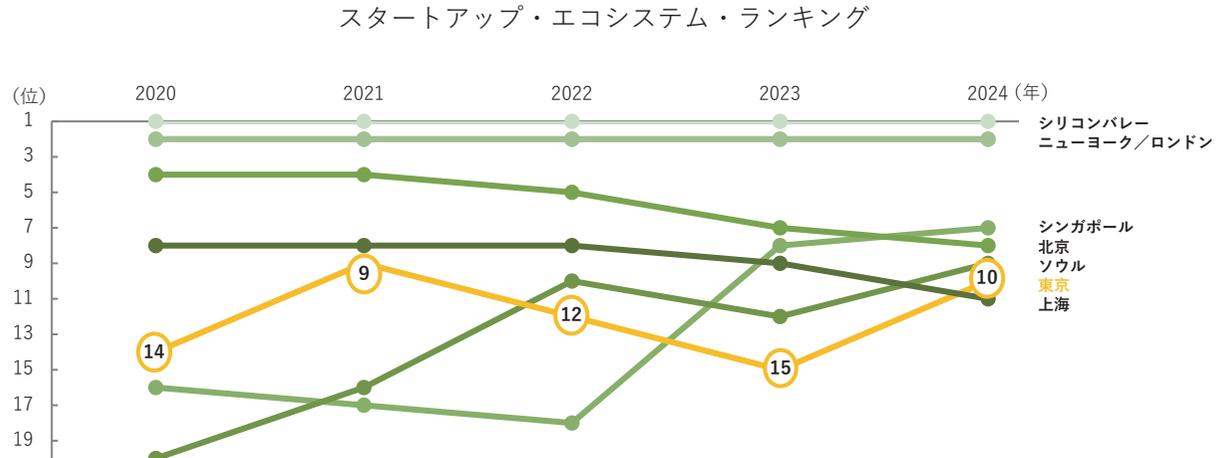
図表出典：「アニメ産業レポート2024 サマリー版」（2025年1月、（一財）日本動画協会）を基に作成



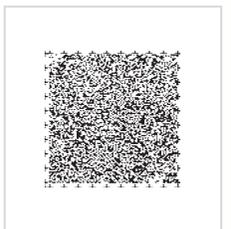
(2) スタートアップ・エコシステム・ランキング

スタートアップ・エコシステム・ランキング

- **スタートアップ・エコシステム**とは、新しいビジネスを創出する**スタートアップ企業を支援**するための産業生態系のことです。このエコシステムには、スタートアップ企業が創業から成長、そして成功へ至るまでのプロセスに必要な様々なサポートが含まれています。
- Startup Genome社による**スタートアップ・エコシステムの総合ランキング**によると、令和6（2024）年の東京の順位は前年の調査から上昇し、**世界で10位**となっています。
- 国際競争が激化する中、**スタートアップとの連携**などにより、スポーツの価値を高める**新たなイノベーションを促進**していくことが重要です。



図表出典：「Global Startup Ecosystem Report 2024」（2024年6月、Startup Genome）を基に作成



2 世界における日本・東京の現在

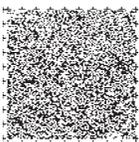
(3) 訪都旅行者数や訪都外国人の活動

訪都旅行者数の推移

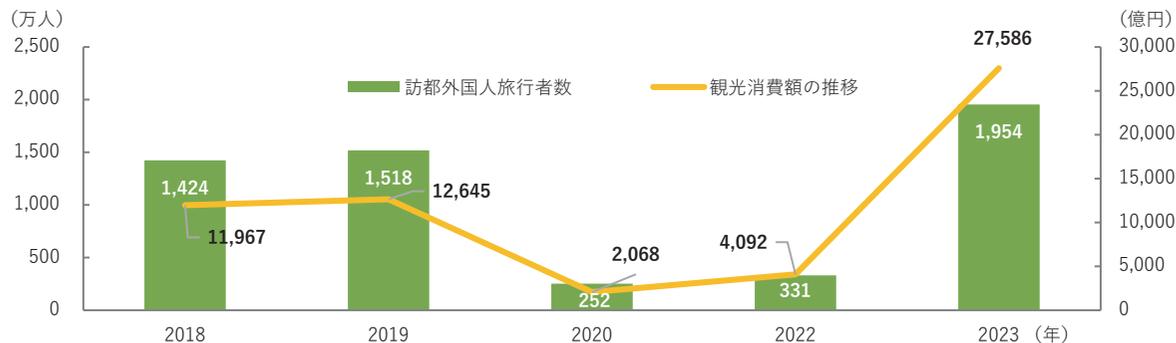
- 東京都が実施した「令和5年 観光客数等実態調査」によると、令和5（2023）年の**訪都外国人旅行者数**は、**過去最多の約1,954万人**となりました。
- また、**訪都外国人旅行者の観光消費額**も約2兆**7,586億円**で過去最高を記録するなど、観光需要が高まっています。

訪都外国人の活動

- 「令和5年 国・地域別外国人旅行者行動特性調査」によると、**訪都中にスポーツやスポーツ観戦を行った外国人旅行者は、3.2%と低い水準**です。
- 東京には**更なる誘客拡大の余地**があり、スポーツ都市・東京の魅力を一層高める必要があります。

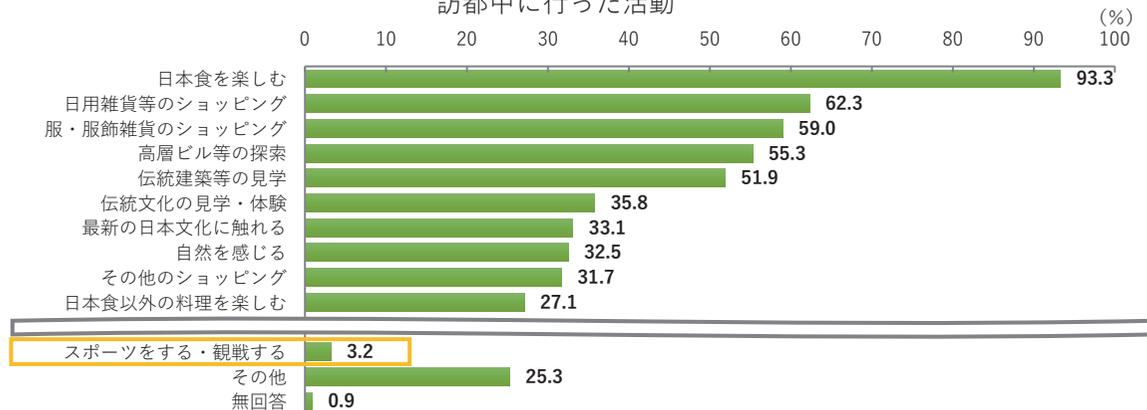


訪都外国人旅行者数・観光消費額の推移



図表出典：「東京都観光客数等実態調査」（産業労働局）を基に作成
※2021年は調査不実施

訪都中に行った活動



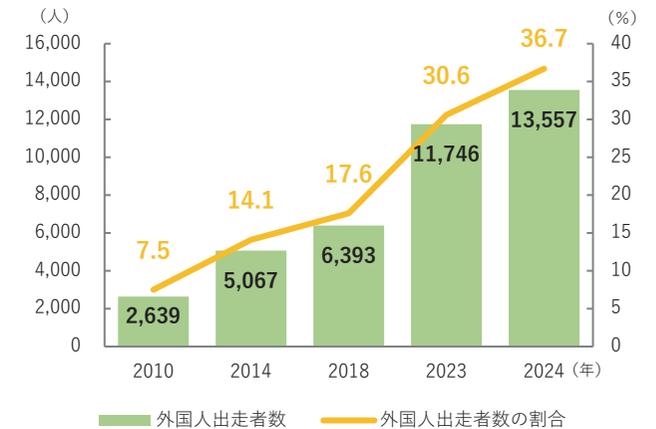
図表出典：「令和5年 国・地域別外国人旅行者行動特性調査報告書」（2024年6月、産業労働局）を基に作成

(4) 東京マラソン出走者における外国人数の推移

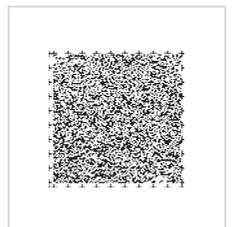
東京マラソン出走者における外国人数の推移

- 東京マラソンは、平成24（2012）年にアボット・ワールドマラソンメジャーズに加入し、**世界6大マラソン**の一つとして認定されています。
- 大会のために東京を訪れる**外国人ランナーは年々増加傾向**にあり、令和6（2024）年大会は、13,557名で過去最多を記録しました。
- **世界最高水準の大会**へと発展を続ける東京マラソンは、**東京のプレゼンス向上**や**地域・経済の活性化**につながっています。

東京マラソン出走者数における外国人数の推移

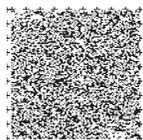


図表出典：「過去の大会結果・記録」（（一財）東京マラソン財団）を基に作成



第1編 総論（計画の考え方）

第3章 基本理念・目標



基本理念や目標設定の考え方

東京2020大会のレガシーをスポーツ振興や都市発展につなげていく

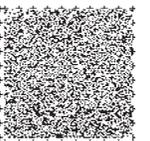
- 東京2020大会を契機としたスポーツ気運の高まりなど、スポーツの実施率は着実に上昇してきました。今後、スポーツの質に目を向け、一人ひとりのウェルビーイング向上を実現していくことが求められます。
- また、大会を通じてバージョンアップした東京のスポーツインフラなど、ハード、ソフト両面にわたる取組がもたらしたレガシーを、都市に根付かせていくことが重要です。
- 国際大会をはじめとしたスポーツイベントの開催により、東京に様々な価値を生み出していきます。

深刻化する社会課題への対応や、技術の進展を踏まえ政策を強化する

- コロナ禍の影響により運動離れが進んだ子供のスポーツを推進する必要があります。
- 高齢者や女性、障害のある人など、全ての人に分け隔てなくスポーツを楽しめる社会の実現が重要です。
- 高齢化や部活動の地域連携・地域移行などを捉え、スポーツを支える担い手の確保を進める必要があります。
- スポーツイベントや施設運営の面から熱中症の予防など、安全・安心な環境整備が必要です。
- 日々進歩するデジタル技術等を活用し、誰もがスポーツに親しめる環境整備や競技力の向上を図ります。

計画の体系について

- スポーツを通じて明るい未来の東京を実現するための、本計画の根幹となる考え方を、基本理念として掲げます。
- 基本理念の下、将来目指す「スポーツフィールド・東京」の姿を、4つのビジョンとして示します。
- 基本理念及びビジョンの実現に向け、解決すべき社会課題の視点で分類した4つの政策の柱を設定します。
- 政策の柱ごとに、取組の方向性を3つの施策にまとめ、具体的な取組を記載します。
- 上記の政策の柱や施策を横断して取り組むべきテーマを、6つの重点政策テーマとして設定し、プロジェクトにより推進します。



1 本計画の基本理念・将来のビジョンと4つの政策の柱

「誰もがスポーツを楽しむ東京を実現し、一人ひとりの

将来のビジョン

基本理念の下、将来目指す「スポーツフィールド・東京」の姿をビジョンとして設定します。

ビジョン

I

子供の頃から好きなスポーツと出会い、楽しみ、成長し、健康・幸福に生きている

ビジョン

II

スポーツを通じた新たなつながりと相互理解が、技術の進展に伴い生み出されている

ビジョン

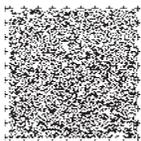
III

世界中のアスリートや観客でにぎわい、世界で最も魅力的で選ばれる都市に

ビジョン

IV

安全・安心・信頼の下、いつまでもスポーツを楽しめる社会が実現



ウェルビーイングを高め、社会を変革する」

政策の柱

1

健康・幸福

スポーツで 輝く

生涯を通じて、**自らに合ったスポーツ**を
楽しみ、**健康・幸福**に生きる



政策の柱

2

共生社会

スポーツで つながる

スポーツを楽しむことを通じて、
互いに**つながり**、**相互理解**が進む



政策の柱

3

地域・経済活性化

スポーツで にぎわう

世界の人々が**交わり**、スポーツを
楽しむことで、東京が**活性化**する



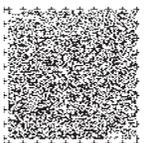
政策の柱

4

スポーツの持続可能性

スポーツを 支える

安全・安心・信頼の地盤をつくり、
スポーツの**持続可能性**を高める

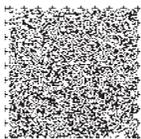


2 政策強化に向けた施策

政策強化に向けた施策

4つの政策の柱ごとに3つの具体的施策を展開し、総合的な政策推進を図っていきます。

<p>政策の柱</p> <p>1</p> <p>健康・幸福 スポーツで輝く</p>	<p>施策① スポーツに触れる「はじめの一步」を後押し</p> <p>施策② ライフステージに応じたスポーツを推進</p> <p>施策③ 東京にゆかりのあるアスリートが躍動</p>
<p>政策の柱</p> <p>2</p> <p>共生社会 スポーツでつながる</p>	<p>施策① パラスポーツを楽しむ・パラスポーツで輝く</p> <p>施策② バリアフリー化やユニバーサルコミュニケーション技術の社会実装を促進</p> <p>施策③ 多様な人々がスポーツでつながる、スポーツとつながる</p>
<p>政策の柱</p> <p>3</p> <p>地域・経済活性化 スポーツでにぎわう</p>	<p>施策① 都内各地でスポーツイベントを開催し、都市に活力をプラス</p> <p>施策② 住み慣れた地域でのスポーツをサポート</p> <p>施策③ スポーツの魅力を発信し、スポーツを通じて感動を味わう</p>
<p>政策の柱</p> <p>4</p> <p>スポーツの持続可能性 スポーツを支える</p>	<p>施策① 様々な価値を創出するスポーツ環境の整備・運営や、環境に配慮した施設・大会運営</p> <p>施策② 多様な主体と連携し、スポーツに関わる人材の裾野を広げる・磨く</p> <p>施策③ 安全・安心なスポーツ、信頼されるスポーツ大会の実現</p>

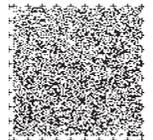


- スポーツをすることへの関心喚起
- スポーツを始める機会の創出・提供
- 子供のスポーツ振興
- 働き盛り世代のスポーツ振興
- 高齢者のスポーツ振興
- アスリートの競技力向上に向けた取組

- パラスポーツの理解促進・普及啓発、場の充実、支える人材の確保、競技力向上
- 誰もが気軽に楽しめるユニバーサルデザイン志向のスポーツ環境整備
- スポーツに関する技術開発・市場開拓への支援
- 性別、年齢などにかかわらずそれぞれのレベルに応じたスポーツを楽しむ
- スポーツを通じた被災地との交流、国際交流

- 東京2025世界陸上・東京2025デフリンピックを通じた主な取組
- 国際スポーツ大会に向けた取組
- 第39回ねりんピックの東京開催に向けた取組
- 東京を活性化させるスポーツイベント等の展開
- 地域におけるスポーツ活動の推進
- 地域や経済の活性化に寄与した人・団体の顕彰
- スポーツ観戦の魅力発信
- スポーツをみる機会の創出

- 都立スポーツ施設の整備・運営
- 都内のスポーツ環境の整備
- 環境に配慮した施設・大会運営
- スポーツを支える人材の確保・育成・活動支援
- 多様なスポーツを支える基盤づくり
- 地域におけるスポーツ活動の推進
- 民間企業とともに取り組むスポーツ振興
- スポーツによる事故防止等の推進、暑さ対策
- スポーツ・インテグリティの強化、国際スポーツ大会のガバナンス確保



3 達成指標一覧

達成指標一覧

各分野で指標・目標を設定し、多様な施策を通じてスポーツフィールド東京が実現できたかどうかを目に見える形で把握していきます。

政策の柱

1

健康・幸福
スポーツで輝く

指標① スポーツを通じて幸福感を感じている都民の割合

指標② 都民のスポーツ実施率

指標③ スポーツをすることを「好き」「やや好き」と感じる中学2年生の割合

指標④ 東京都スポーツ推進企業認定企業数

政策の柱

2

共生社会
スポーツでつながる

指標① 障害のある都民のスポーツ実施率

指標② パラスポーツに関心がある都民の割合

指標③ スポーツを通じて生きがいを感じる高齢者の割合

指標④ 20～40歳代女性（都民）のスポーツ実施率

政策の柱

3

地域・経済活性化
スポーツでにぎわう

指標① 1年間にスポーツを直接観戦した都民の割合

指標② 1年間にスポーツイベント、大会に参加したことがある都民の割合

指標③ 応援するスポーツチームや選手がいる都民の割合

政策の柱

4

スポーツの持続可能性
スポーツを支える

指標① 都立スポーツ施設が果たしている役割に「満足」と答えた都民の割合

指標② 1年間にスポーツを支える活動を行った都民の割合

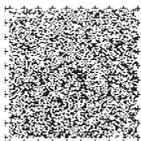
指標③ スポーツ指導者数

※本計画の達成指標における「都民」とは、「都民のスポーツ活動に関する実態調査」の対象者となっている18歳以上の都民のことを指します。

※「スポーツ実施率」とは、週1回以上スポーツを実施する人の割合のことです。

※「スポーツを支える活動」とは、スポーツの指導やスポーツボランティアの実施、子供のスポーツの見守り等、スポーツを行う人を支援する活動を言います。

※スポーツ指導者には様々な資格があり、自らに合った資格を取得し、指導に当たることが望まれます。本計画では、全国の統括団体である（公財）日本スポーツ協会、（公財）日本レクリエーション協会及び（公財）日本パラスポーツ協会が公認するスポーツ指導者数を合算した人数を達成指標としています。



	現状	2030年度	2035年度
▶ 2024年度	70.0%	75%	80%
▶ 2024年度	63.3%	70%	70%以上
▶ 2024年度	男子 90.4% 女子 77.9%	男子 90%以上 女子 80%	男子 90%以上 女子 85%
▶ 2024年度	583社	1,000社	1,300社
▶ 2024年度	46.6%	50%	50%以上
▶ 2024年度	42.7%	80%	80%以上
▶ 2024年度	86.7%	90%	90%以上
▶ 2024年度	56.3%	65%	65%以上
▶ 2024年度	30.0%	50%	50%以上
▶ 2024年度	21.0%	30%	35%
▶ 2024年度	40.6%	50%	60%
▶ 2024年度	60.7%	65%	70%
▶ 2024年度	17.3%	20%	20%以上
▶ 2024年度 ※日本レクリエーション協会 の公認指導者数は2023年度	25,746人	32,100人	38,200人



4 重点政策テーマ

重点政策テーマ

計画期間中に重点的に取り組む政策テーマを、プロジェクトにより施策横断的に推進していきます。

Project 0

スポーツの力を高める
「スポーツDXプロジェクト」

Project 1

スポーツとともに育つ
「チルドレン・スポーツ・プロジェクト」

Project 2

多様性があふれる
「スポーツ・ダイバーシティ・プロジェクト」

Project 3

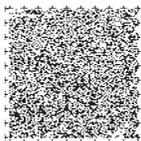
スポーツの力で世界をリードする
「TOKYOの魅力向上プロジェクト」

Project 4

スポーツを楽しむ環境を実現する
「スポーツFACILITIESプロジェクト」

Project 5

スポーツを支える仕組みを創る
「支える担い手確保プロジェクト」



方向性

- ・ スポーツを通じた健康増進
- ・ 誰もがスポーツと触れ合い、楽しむ機会の創出
- ・ スポーツ施設の利便性を向上
- ・ アスリートの競技力向上
- ・ スポーツを通じた相互理解の促進
- ・ 民間企業等との連携による新たな価値の創出

方向性

- ・ 「スポーツ好き」を醸成
- ・ 個々の実態・多様なニーズへ対応
- ・ スポーツに触れ、親しむ時間・機会の創出

方向性

- ・ ねんりんピックの東京開催を契機としたシニアスポーツの一層の推進
- ・ 女性の多様なニーズを捉えたスポーツへの参画・活躍を推進
- ・ 障害の有無にかかわらずパラスポーツを楽しめる取組を推進

方向性

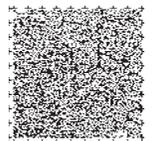
- ・ 国際スポーツ大会を盛り上げ、東京に様々な価値を生み出していく
- ・ 多種多様な国際スポーツ大会の誘致・開催により、東京のスポーツの力を高めていく
- ・ 国際スポーツ大会の経験をレガシーとし、スポーツ大会の運営を支援していく

方向性

- ・ 都立スポーツ施設の取組
(・ 東京のスポーツインフラの中核を担う施設の強みを発揮 ・ 安全・安心・信頼のスポーツ環境を提供)
- ・ 身近なスポーツ環境の更なる充実・利用促進

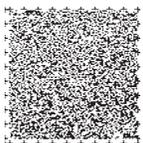
方向性

- ・ 新たな担い手の確保により、持続可能な地域のスポーツ振興を推進
- ・ ボランティアの活躍機会を拡大し、担い手の確保につなげる
- ・ 地域における指導者の確保・育成やスポーツ関係団体の組織基盤強化等



5 計画の体系

<p>基本理念</p>	<p>誰もがスポーツを楽しむ東京を実現し、 一人ひとりのウェルビーイングを高め、社会を変革する</p>			
<p>将来のビジョン</p>	<p>ビジョンⅠ</p> <p>子供の頃から好きなスポーツと出会い、楽しみ、成長し、健康・幸福に生きている</p>	<p>ビジョンⅡ</p> <p>スポーツを通じた新たなつながりと相互理解が、技術の進展に伴い生み出されている</p>	<p>ビジョンⅢ</p> <p>世界中のアスリートや観客でにぎわい、世界で最も魅力的で選ばれる都市に</p>	<p>ビジョンⅣ</p> <p>安全・安心・信頼の下、いつまでもスポーツを楽しめる社会が実現</p>
<p>4つの政策の柱</p>	<p>健康・幸福</p> <p>スポーツで輝く</p> <p>施策① スポーツに触れる「はじめの一歩」を後押し</p> <p>施策② ライフステージに応じたスポーツを推進</p> <p>施策③ 東京にゆかりのあるアスリートが躍動</p>	<p>共生社会</p> <p>スポーツでつながる</p> <p>施策① パラスポーツを楽しむ・パラスポーツで輝く</p> <p>施策② バリアフリー化やユニバーサルコミュニケーション技術の社会実装を促進</p> <p>施策③ 多様な人々がスポーツでつながる、スポーツとつながる</p>	<p>地域・経済活性化</p> <p>スポーツでにぎわう</p> <p>施策① 都内各地でスポーツイベントを開催し、都市に活力をプラス</p> <p>施策② 住み慣れた地域でのスポーツをサポート</p> <p>施策③ スポーツの魅力を発信し、スポーツを通じて感動を味わう</p>	<p>スポーツの持続可能性</p> <p>スポーツを支える</p> <p>施策① 様々な価値を創出するスポーツ環境の整備・運営や、環境に配慮した施設・大会運営</p> <p>施策② 多様な主体と連携し、スポーツに関わる人材の裾野を広げる・磨く</p> <p>施策③ 安全・安心なスポーツ、信頼されるスポーツ大会の実現</p>
<p>重点政策テーマ</p>	<p>Project 0 スポーツの力を高める「スポーツDXプロジェクト」</p> <p>Project 1 スポーツとともに育つ「チルドレン・スポーツ・プロジェクト」</p> <p>Project 2 多様性があふれる「スポーツ・ダイバーシティ・プロジェクト」</p> <p>Project 3 スポーツの力で世界をリードする「TOKYOの魅力向上プロジェクト」</p> <p>Project 4 スポーツを楽しむ環境を実現する「スポーツFACILITIESプロジェクト」</p> <p>Project 5 スポーツを支える仕組みを創る「支える担い手確保プロジェクト」</p>			



PERMA (パーマ)

- PERMAとは、アメリカの心理学者であるセリグマン博士が**ウェルビーイングの構成要素**として、右に示す**五つの要素**を提唱したものです。ウェルビーイングを向上させ、**幸福感**を高めていくには、PERMAの各構成要素を高めていくことが重要です。スポーツの本質は、人々が「楽しさ」や「喜び」を感じることであり、**スポーツはウェルビーイングの向上に寄与する**ものです。
- スポーツ施策の推進に当たっては、スポーツの実施という量だけでなく、スポーツを通じたウェルビーイングの向上という質にも目を向け、**PERMAにおけるどの要素を高めることが、ウェルビーイングの向上に寄与するか**などの視点も踏まえ、施策を検討していくことが重要です。例えば、以下のような視点で考えることができます。

- ・ **ポジティブ感情**：スポーツに触れ、楽しさを知り、やってみたいと思える取組を展開することにより、楽しさや充実感を感じられることが重要です。
- ・ **エンゲージメント**：やりがいのあることに夢中で打ち込めるよう、それぞれのレベルやライフステージに合ったスポーツを推進していくことが必要です。
- ・ **関係性**：スポーツを通して人々の相互理解を促進することが、充実した人間関係の形成につながると考えられます。
- ・ **意味・意義**：自分の活動や人生そのものに意味や意義を感じられるよう、スポーツに関わる人材の裾野を広げる取組が重要です。
- ・ **達成・成功**：個人やチームの目標を達成できるよう、目標設定をしたり、それに対するフィードバックや表彰などが有効であると考えられます。

PERMA

- P = Positive Emotions (ポジティブ感情)
- E = Engagement (エンゲージメント)
- R = Positive Relationships (関係性)
- M = Meaning (意味・意義)
- A = Accomplishment (達成・成功)

