

第3章 ライフステージに応じたスポーツ活動の推進

～誰でも、いつでも、どこでも、いつまでもスポーツを～

スポーツの語源は「気晴らし」や「楽しみ」「遊ぶ」などを意味する『disport』が変化したものだといわれており、本来「競争」、「鍛錬」だけでなく「遊戯」の要素を含む身体活動のすべてを指しています。したがって幼少期から行われている自由な「遊び」、ルールに基づき勝敗や記録を競う「競技スポーツ」、さらには健康増進、娯楽などを目的に行われるさまざまな身体活動、これらすべてがスポーツの範囲に含まれると考えられます。

これらのスポーツ活動を行うことは、生涯にわたり心身ともに健康で文化的な生活を営むために必要不可欠といわれており、幼少期から高齢期までのそれぞれのライフステージに応じて、いつでも、どこでもスポーツに親しむことができる社会の実現が求められています。

幼児期は遊びを中心とした身体活動で、身体を動かすことの楽しさを経験し、さまざまなスポーツに興味を持ち、運動やスポーツに取り組む習慣を身につけることが大切であり、少年期には学校体育やスポーツ少年団、放課後児童クラブ（学童保育）などにおける活動の中で、子どもに運動やスポーツに親しむ機会を提供する取り組みが必要となっています。



また、成年期（20代～40代）は、仕事や子育てなどでスポーツ頻度が減少する時期であり、スポーツを通じて交流ができる大会・教室の開催や、親子で参加できるイベントの開催など、スポーツへの参加を促進するための取り組みが必要です。

さらに高齢期においては、健康・体力づくりだけでなく、生きがいやコミュニケー



ションの場となるような、手軽に取り組める運動とそれを継続的に実施していけるようなプログラムが必要となります。

本協会では、年齢、性別、興味など、それぞれのライフステージに応じて、県民の誰もが参加できるスポーツ大会や教室、イベントなどを開催し、あらゆる世代における参加機会の充実を推進します。

1 スポーツ大会の開催

本協会では、県民の誰もがスポーツに親しみ、楽しめる機会として、市町村教育委員会や体育協会、競技団体などの関係団体と連携し、『山梨県体育祭り』、『山梨県スポーツ・レクリエーション祭』、『山梨県一周駅伝競走大会』の3つの大会を開催しています。

いずれの大会も毎年多くの県民が参加しており、県民の生涯にわたるスポーツ活動へのきっかけや目標となっている大会であるとともに、スポーツや運動をすることの「喜び」、「楽しさ」を実感する大会でもあります。また「する」スポーツだけではなく、「みる」、「ささえる」スポーツという観点からも魅力ある大会で、広く県民に親しまれています。

本協会では、市町村体育協会や競技団体等と連携をさらに密にして、県民や時代のニーズに沿った大会運営やルール見直しなどを積極的に行い、より多くの県民がスポーツに関心を持っていただき、スポーツが生活の一部となるような大会にしていきます。

(1) 山梨県体育祭り

本大会は、国民体育大会の県内版として1948年（昭和23年）から開催されており、第1回大会から数えて平成26年度で67回を数える歴史ある大会で、「県民の豊かなスポーツライフの創造と地域スポーツの振興」を目的として、広く県民に浸透し、親しまれています。

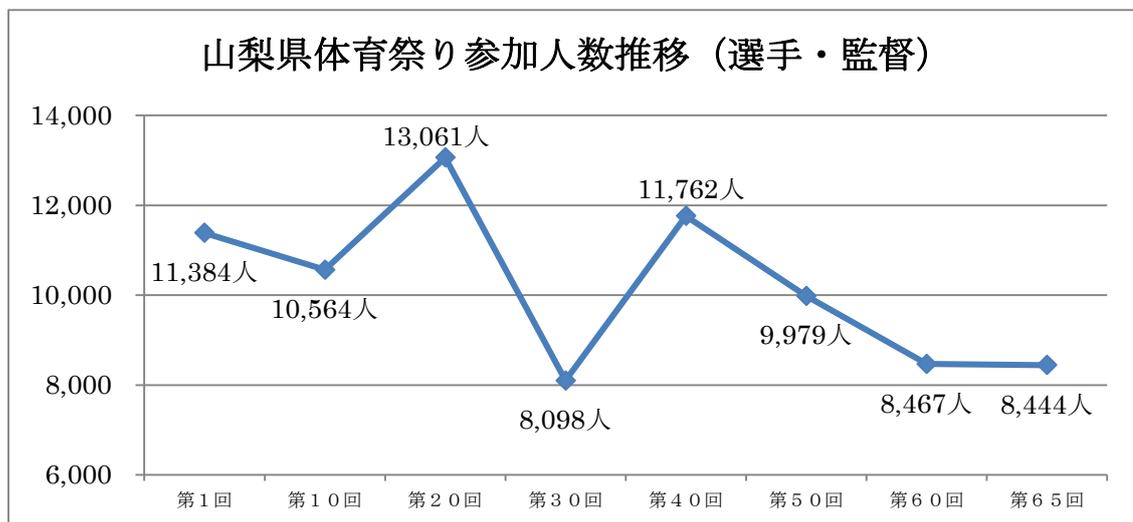
本大会は、市町村対抗制を基本に、年間全52競技（夏季6競技、秋季42競技、冬季4競技）を開催しており、各地域の教育委員会、体育協会、スポーツ推進委員等を中心に、各市町村が一体となって白熱した戦いが繰り広げられています。

各市町村の代表選手は、その市町村の期待に応えるため奮闘し、またその選手を地元の人が応援し支え合う、その一連の流れによって「郷土愛」が生まれ、活力ある地域・ふるさとづくりが達成できると考えています。

しかしながら、市町村合併に伴い過去には64あった市町村が27になり、それに伴い各市町村からの参加できる人数も減少し、過去には1万人以上が参加する県内最大のスポーツイベントであった「山梨県体育祭り」も、現在では、8,000人規模の大会に留まっています。



本協会では、開催競技団体や市町村体育協会などへ大会の実態調査を行い、再度、1万人規模の大会となるよう、現開催競技種目への参加者拡大の工夫や、新種目の開催を検討していきます。



<具体的な取り組み>

① 参加者に適した柔軟なルール変更や参加条件の検討

県体育祭り開催競技団体や市町村体育協会への実態調査を実施し、多くの県民が参加しやすい参加条件や柔軟なルール変更を検討する。

② 参加者（チーム）枠の拡大

開催競技によっては、市町村1チームと制限されている競技もあるので、得点方法の見直しなどを検討しながら参加者（チーム）枠の拡大を行う。

③ 競技種目の拡大

都道府県での開催状況や開催種目などを調査し、新種目の開催を検討する。

取り組み	27年度	28年度	29年度	30年度	31年度
参加者に適した柔軟なルール変更や参加条件の検討	競技団体への調査	→	ルール・条件の検討	競技団体・市町村との調整	スポーツ振興委員会へ提案・予算化
参加者（チーム）枠の拡大	市町村・競技団体への調査	→	得点方法の検討	競技団体・市町村との調整	スポーツ振興委員会へ提案・予算化
競技種目の拡大	他県状況の調査	→	開催可能種目検討	競技団体・市町村との調整	スポーツ振興委員会へ提案・予算化

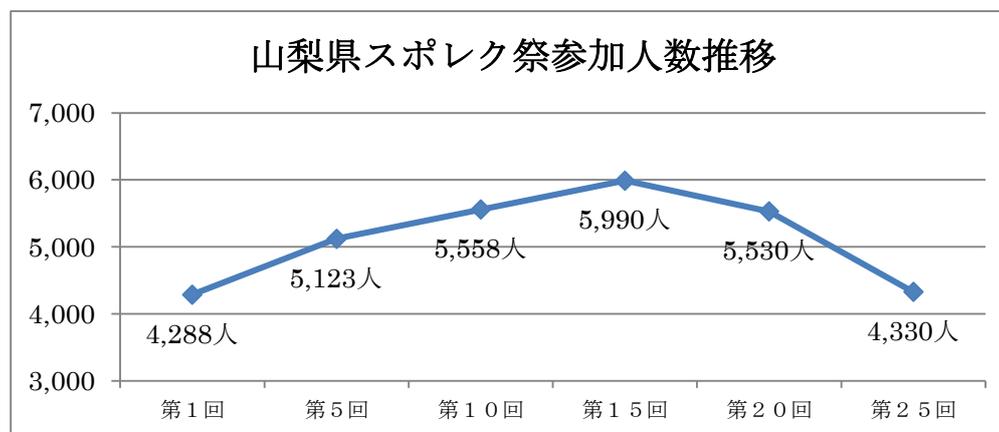
(2) 山梨県スポーツ・レクリエーション祭

本大会は、1988年（昭和63年）に『第1回全国スポーツ・レクリエーション祭』が本県で開催されたことを契機に、その翌年度から開催が始まった大会であり、生涯スポーツ推進の大きなイベントとして、多くの県民に親しまれています。

参加選手はスポーツを行うことで、心地よい汗を流し、スポーツ・レクリエーションの楽しさと素晴らしさを味わいながら、参加者相互の「絆」をより強いものにしていきます。

しかし、市町村合併の影響や、平成23年の栃木県大会を最後に全国スポーツ・レクリエーション祭が開催されなくなったこともあり、過去には6,000人以上であった参加者も年々減少し、現在では4,000人台となっています。

本協会は、再度、6,000人規模の大会となるように、参加枠の工夫を競技団体と検討するとともに、新種目の導入も検討していきます。



<具体的な取り組み>

① 参加枠の工夫

年齢制限や参加チーム数に制限などがある競技について、競技団体と調整を行い、参加枠の工夫を検討する。

② 新規種目の導入

競技スポーツだけではなく、ニュースポーツなど誰でも、どの年代でも、スポーツが楽しめる種目の導入を検討する。

取り組み	27年度	28年度	29年度	30年度	31年度
参加枠の工夫	関係団体との調整と経費積算	→	予算化	実施	→
新規種目の導入	新規種目の調査	関係団体との調整と経費積算	→	予算化	→

(3) 山梨県一周駅伝競走大会

本大会は、1952年（昭和27年）に山梨県のスポーツ振興や地域活性化を目指して始まりました。当時、県内の道路網は未発達で、砂利道や悪路での開催でありましたが、各関係団体の協力により、平成25年には、50回記念大会を開催することができました。

地元チームの威信と絆を一本のタスキにかけて、力走する姿は見る者に深く感銘を与え、今や山梨県の初冬の風物詩として定着しているイベントになっています。

今後も、このスポーツのビッグイベントが、広く県民に親しまれる大会になるよう、関係団体との連携を図り大会を活性化していきます。



<具体的な取り組み>

① 関係団体との連携

山梨陸上競技協会をはじめ、県内各市町村、各地域の警察署などと常に大会での役割を確認し、連携、協力しながら大会を開催する。

② 安全性の検証

近年、交通量が多く危険なコースがあり、安全を第一に考えたコース取りが必要となるため、各関係団体と検証・確認を行い、万全なコースで大会運営を行う。

③ 大会広報の検討

「見るスポーツ」として、さらに県民に浸透が図れるように広報の方法を検討する。

取り組み	27年度	28年度	29年度	30年度	31年度
関係団体との連携	役割分担の確認	→	→	→	→
安全性の検証	安全性の確認と検証	→	→	→	→
大会広報の検討	大会広報手段の検討	→	→	→	→

2 参加機会の充実

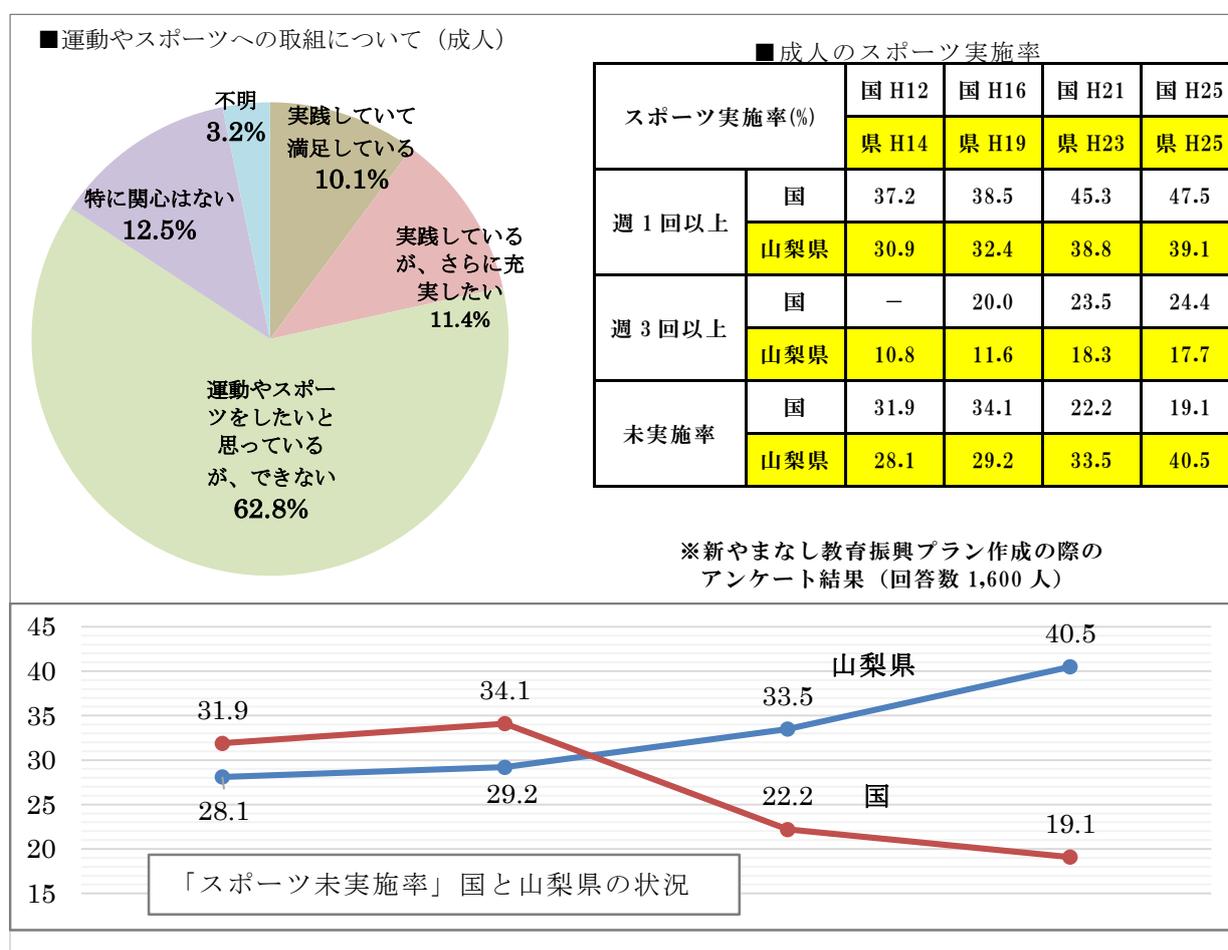
身体を動かすことは、心身の健康や体力づくりに繋がるばかりでなく、気分が明るくなり、ストレスの発散、不安感や疲労感の減少、活動意欲や自信の向上、コミュニケーションによる対人関係の改善などさまざまな効果があり、生活が充実し、気持ちを若返らせてくれます。

このような楽しさ、喜びを知っている人は、常にスポーツをしたい、やってみたいという潜在的欲求を持っています。しかしながら、その行動に移るためのきっかけがなく、なかなか取り組むことが出来ない人たちが多く存在しています。

このことは、県の実施した『新やまなし教育振興プラン作成の際のアンケート結果（回答数 1,600 人）』においても「運動やスポーツをしたいと思っているが、できない」という人（成人）が 62.8%を占めていることでも読み取ることができます。

このほか、スポーツ未実施率（1年間に一度もスポーツをしない者）が、全国では減少しているのに対し、山梨県は増加している点も見逃せません。

本協会では、そのような人たちがスポーツに 1 歩踏み出し、習慣化できるよう各世代に応じた様々なスクールやフェスティバルの開催、スポーツの新たな情報発信の場としてセミナーの開催などを実施しています。



(1) スクールの開催

本協会では、現在、各年齢層やライフワークに応じたスポーツ教室や講習会を開催しています。

子育て中の母親のために託児所を用意した教室、高齢者の体力維持・向上とコミュニケーションの場を提供するための教室、親子で一緒に参加できる教室、仕事帰りの方でも参加できる夜間教室のほか、テニス教室やバドミントン教室など25種目の様々なスポーツ教室を開催しています。



また、教室終了後も、自主的なサークル活動として定着していただけるよう、活動のサポートも行っています。

さらに、手軽に実施できる「軽スポーツ」は、世代を超えて誰もが実施でき、親子・家族の絆を深めるきっかけづくりにも繋がるため、種目別にルール解説などをまとめた軽スポーツガイドブックを作成し、軽スポーツの楽しさを広く県民に周知していきます。



<具体的な取り組み>

① 新たなスポーツ教室の提供

ニーズ調査や参加者アンケートを定期的実施し、年齢や体力、目的に応じたスポーツ活動を気軽に楽しむことができる機会を数多く提供する。

② 軽スポーツガイドブックの作成

種目別にルール解説などをまとめた軽スポーツガイドブックを作成する。

取り組み	27年度	28年度	29年度	30年度	31年度
新たなスポーツ教室の提供	ニーズ調査や参加者アンケートによる見直しと改善	→	→	→	→
軽スポーツガイドブックの作成	作成種目の検討・内容企画	→	原案作成・予算化	作成・関係機関へ配布	→

(2) フェスティバルの開催

本協会では、参加機会の充実を図るため、次の5イベント7種目を開催し、延べ4,889人の方に参加いただいています。今後もより多くの皆さんにスポーツを楽しんでいただくため、延べ参加人数約5,000人を維持できるように、内容の検討や新たなイベントを検討し魅力あるイベントを開催していきます。

(ア) ファミリースポーツフェスティバル

昭和62年から継続しているイベントで、大玉ころがしや三輪車リレーなど家族みんなで挑戦できるゲームを設定し、親子のふれあいを深めていただくイベントです。



(イ) こどもスポーツフェスティバル

子どもが、日常生活で行っている活動をゲーム感覚でチャレンジするイベントとドッジボール大会を開催して、スポーツを通して仲間と協力し、助け合うことの大切さを知っていただくイベントです。



(ウ) ヤングスポーツフェスティバル

若者が、仲間をつくり、みんなでスポーツを楽しんでいただけるよう3on3大会とフットサル大会を開催しています。特に3on3大会では、車いすバスケットボールも取り入れ障がい者も積極的にスポーツへ参加できる機会を提供しています。



(エ) シルバースポーツフェスティバル

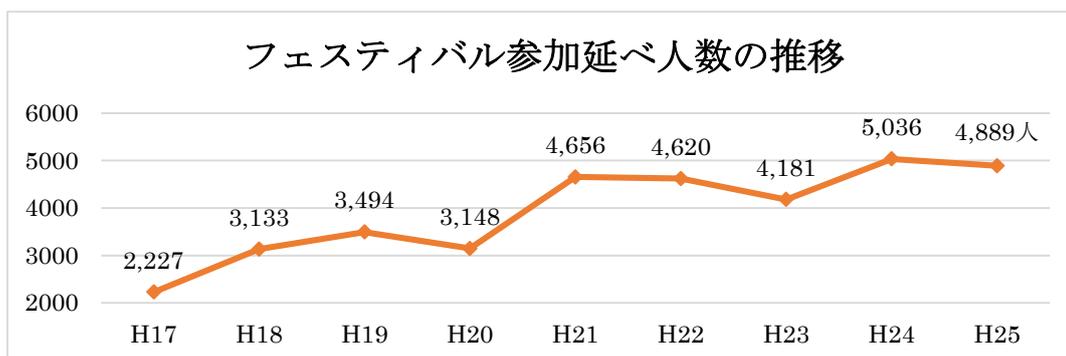
運動の目標を持っていただくとともに、コミュニケーションの場となるように、それぞれ各地域でグラウンド・ゴルフを楽しんでいる高齢者のためのイベントです。



(オ) スクールフェスティバル

本協会主催のスポーツ教室に参加した人が、大会に参加して、目標も持って継続して運動していただけるよう開催しているイベントです。





＜具体的な取り組み＞

① 参加人数の拡大

参加者アンケートによる内容の見直しや種目の検討を行う。

② 連携・協働の模索

地域や大学等との連携・協働を模索し、新たなイベントの計画に取り組む。

取り組み	27年度	28年度	29年度	30年度	31年度
参加人数の拡大	参加者アンケート等による見直しと改善	→	→	→	→
連携・協働の模索	地域や大学等との連携の交渉	→	イベント開催計画・立案	予算検討・請求	イベント実施

(3) セミナーの開催

安全で効果的なスポーツ活動が行えるように、健康・体力づくりに関する医・科学の専門的知識の提供や実技講習会を継続的に開催します。

(ア) スポーツ医・科学セミナー

国体強化選手、指導者及び県内スポーツ愛好者に対し、スポーツ医・科学委員会の専門的知識を医療、バイオメカニクス、心理、栄養、トレーニング理論からアプローチし、競技力向上や体力向上を目的としたセミナーを開催しています。



(イ) 健康・体力づくりセミナー

スポーツを愛好している一般の人達に、身近なスポーツの技術や技能を紹介するほか、基礎的な知識を提供して健康づくりや体力づくりに役立てていただけるセミナーを開催しています。



<具体的な取り組み>

① 講習内容の検討

身体を動かすことへのきっかけづくり・意識向上に繋がるよう、新しい情報の把握と発信、ニーズ調査による内容の検討、実施後の検証を行う。

取り組み	27年度	28年度	29年度	30年度	31年度
講習内容の検討	ニーズ調査・対象決定・内容検討・実施後の検証	→	→	→	→

3 地域スポーツの推進

本協会では、県内市町村の教育委員会や体育協会と連携し、地域団体や学校等へ親子体操やウォーキングなどの体力づくり運動指導を行う指導者を派遣する『指導者派遣事業』や、スポーツが生活に根付くきっかけづくりとなるように各地域でのイベントにおいて簡易体力測定も実施する『体力測定事業』を行ってきました。

また地域や職場、サークル等に対し、誰でも気軽に運動を楽しむことのできる軽スポーツ用具約 40 種類を取りそろえ、無料で貸出を行い県内各地域でのスポーツ活動の推進を行ってきました。

今後も、現行の指導者派遣による運動指導や軽スポーツ用具の貸出を継続実施するとともに、新たに「活力ある超高齢社会」を目指し、高齢者健康・体力づくりに積極的に取り組みます。

その方策として高齢者でも安全に測定できる「高齢者向け体力測定」（開眼片足立ち・イス座り立ち等）や高齢者の意識改革及び日常生活に必要な体力・筋力の向上を目的とした、「筋力づくり運動指導」をスポーツ医・科学委員会の指導・助言をいただきながら新たな事業として実施していきます。



<具体的な取り組み>

① 高齢者向け体力測定システムの構築

高齢者向け体力測定を行うため、システムを構築するとともに、分析のためのデータ整理を行う。

② 体力測定データの活用

体力測定開始後の測定データの活用方法について検討する。

取り組み	27年度	28年度	29年度	30年度	31年度
高齢者向け体力測定システムの構築	実施種目の検討 医・科学委員会で検討	システムの構築	実施	→	→
体力測定データの活用		活用方法検討	医・科学委員会 検討	データ集積	→

4 障がい者スポーツの推進

スポーツは年齢や性別、体力、目的にかかわらず、誰もがいつでも楽しむことができるものです。

本協会では、これまで武道館トレーニング室に車いすに乗ったままでも利用できるマシンの設置や、3 on 3 大会において、車いすバスケットボールの部を設けるなど、障がいのある方にスポーツを楽しんでいただく機会を作ってきました。



しかし、種類や度合いにより多岐にわたる障がい者スポーツに関しては、本協会では、情報が不足しており、慎重にイベントなどへの組み入れを検討していかなければならないと考えています。

そこで今後は、専門的知識やノウハウなどの情報を得るため、山梨県障害者スポーツ協会のほか、各専門関係団体と連携を築けるような取り組みを行います。その後、他県の実例などを調査した上で、障がいのある方でも気軽に参加でき、一緒にスポーツにふれあい、楽しめるようなイベントを増やしていけるよう検討していきます。

<具体的な取り組み>

① 障がい者スポーツ関係団体との連携の創出とイベントの検討

取り組み	27年度	28年度	29年度	30年度	31年度
連携の創出とイベントの検討	関係団体と調査・相談	他県の状況調査	イベントの検討	→	→

