資料１

中央区スポーツ推進ビジョン

【中間のまとめ（案）】

令和８年９月

中央区

目次

第１章 ビジョンの概要 1

１－１ 策定の趣旨 2
１－２ スポーツ推進に関する国や東京都の動向 3
１－３ ビジョンの位置付け 5
１－４ ビジョンの期間 5
１－５ 本ビジョンにおけるスポーツ 6

第２章 中央区のスポーツに関する現状と課題 7

２－１ 中央区の地域特性 8
２－２ 調査結果からみえるスポーツの現状 13
２－３ スポーツ関係団体・クラブ等の現状 29
２－４ 中央区スポーツ推進ビジョンにおける取組 34
２－５ スポーツ推進に関する課題 37

第３章 ビジョンの基本的な考え方 41

３－１ 基本理念（めざす姿） 42
３－２ 数値目標 43
３－３ 施策体系 45

第４章 施策の展開 47

基本目標１　ライフステージ等に応じたスポーツを楽しむ機会の充実 48
基本目標２　スポーツを通したつながりの推進 51
基本目標３　スポーツができる場の確保･整備 53
基本目標４　スポーツを推進する人材の育成 55
基本目標５　地域と連携したスポーツの推進 56

第５章 ビジョンの推進体制 59

５－１ ビジョンの推進にあたって 60
５－２ ビジョンの評価、見直し 61

第 1 章
ビジョンの概要

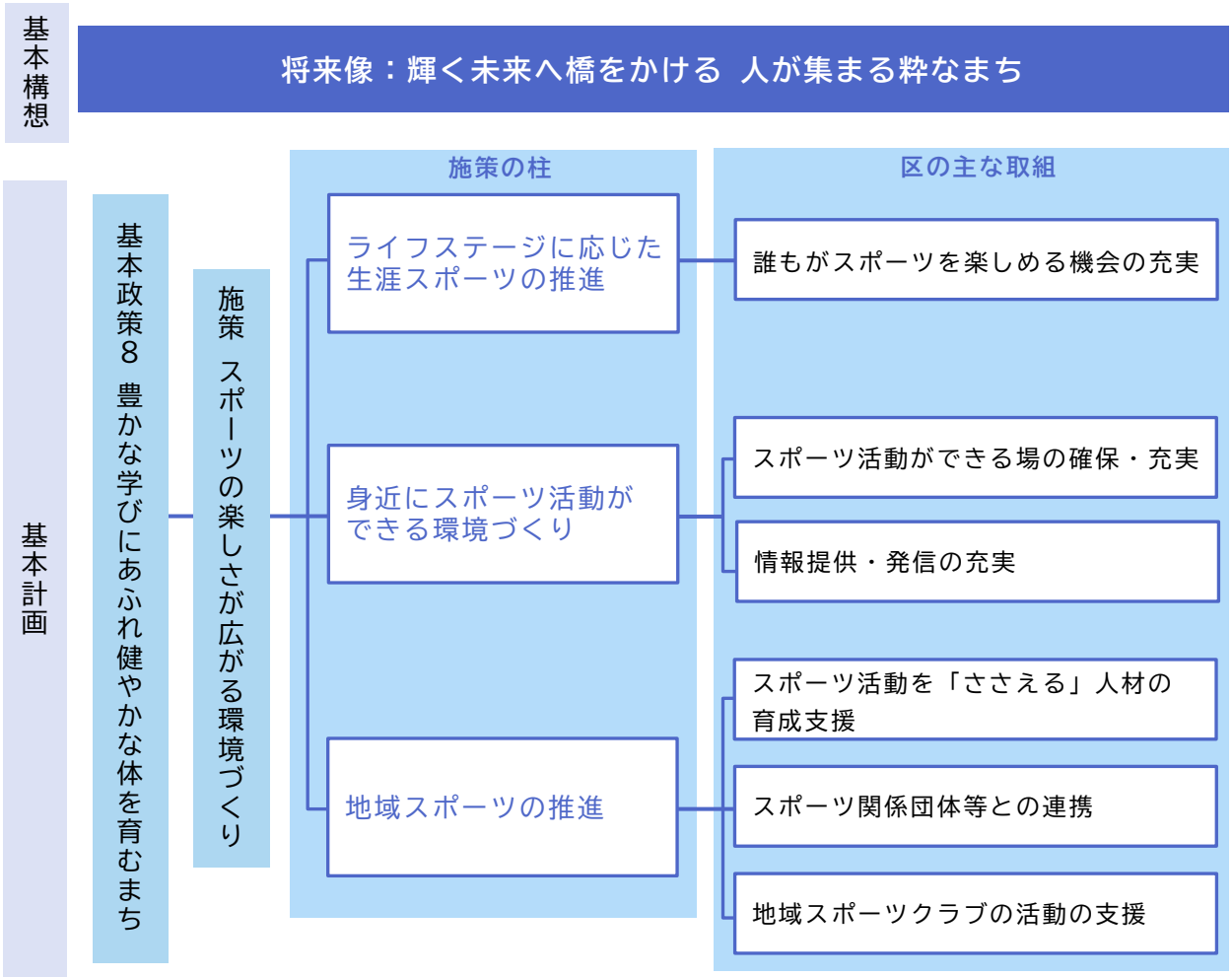
1-1 策定の趣旨

本区では、平成29（2017）年３月に、今後10年間の区のスポーツ推進の方向性を示す「中央区スポーツ推進ビジョン」を策定し、これに基づきスポーツ施策やスポーツ環境の整備を進めてきました。

この間、本区を取り巻くスポーツ環境は大きく変化しています。令和２（2020）年に国内で感染が確認された新型コロナウイルス感染症の世界的な感染拡大により生活様式の変化が生じ、それに伴いスポーツ活動にも大きな変化がみられました。また、令和３（2021）年に東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会、令和６（2024）年にパリ2024オリンピック・パラリンピック競技大会、さらに、令和７（2025）年には日本で初めてのデフリンピックが開催され、スポーツに対する機運の高まりがみられます。

この度、令和８（2026）年度に「中央区スポーツ推進ビジョン」の計画期間が終了することに伴い、現在策定中である国の「第４期スポーツ基本計画」や令和７（2025）年３月に策定された「東京都スポーツ推進総合計画」、区の上位計画である「中央区基本計画2023」の考え方等を踏まえ、現行ビジョンの取組を継承しつつ、これまでのスポーツ推進の取組をさらに充実・発展させるために、ビジョンの改定を行います。

中央区基本計画2023におけるスポーツ



1-2 スポーツ推進に関する国や東京都の動向

（１）国のスポーツ推進に関する動向

①スポーツ基本法

国では、平成23（2011）年６月に制定された「スポーツ基本法」において、前文に「スポーツは世界共通の人類の文化である」と示し、「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」ことをはじめ、スポーツの果たす役割の重要性について提示しています。

制定から10年が経過した令和７（2025）年６月に「スポーツ基本法」は大幅に改正され、同年９月１日に施行されました。急速な少子化・人口減少や気候変動、デジタル化の進展、スポーツを通じた社会課題の解決への期待の高まり等の社会環境の変化を受けて改正されたものです。この改正によって、基本理念の改正、ウェルビーイングの考え方や基本的施策の追加が行われています。

前文	（１）スポーツに親しむことのできる機会の確保等 （２）多様な国民一人一人の生きがい及び幸福の実現等 （３）スポーツと文化芸術等の他の分野との連携 （４）「スポーツの果たす役割における、いわゆる「する」「見る」「支える」「集まる」「つながる」
基本理念	（１）スポーツによる地域振興の推進 （２）スポーツによる健康で活力に満ちた長寿社会の実現 （３）スポーツによる共生社会の実現 （４） 国際的な規模のスポーツの競技会の例示の追加

②スポーツ基本計画

スポーツ基本法の理念に基づき、平成24（2012）年に「第１期スポーツ基本計画」が策定され、国では様々なスポーツ施策を進めてきました。令和７（2025）年にスポーツ基本法が大幅改正されたことを踏まえ、「第４期スポーツ基本計画」が策定され、スポーツの楽しさや意義の実感、スポーツの価値のさらなる向上を図ることで、ねらいである『スポーツの「楽しさ」で人や地域の可能性を引き出し、未来を切り拓く』の実現をめざすとしています。

重点課題	①国民のスポーツ実施促進によるウェルビーイングの向上と経済成長等実現への貢献 ②ハイパフォーマンスへの追求とアスリート等を取り巻く環境整備による成果・知見の社会への還元 ③スポーツの意義や価値を活かしたスポーツの地域・社会への貢献

（２）東京都のスポーツ推進に関する動向

東京都では、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めざすべきビジョンと、その実現に向けた基本方針と施策展開の方向性を示す「東京都スポーツ推進総合計画」が令和７（2025）年３月に策定されました。

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」があり、スポーツの価値をすべ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ために、基本理念をもとに４つの政策の柱を定めています。

東京都スポーツ推進総合計画の体系

基本理念：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

健康・幸福 スポーツで 「輝く」	共生社会 スポーツで 「つながる」	地域・経済活性化 スポーツで 「にぎわう」	スポーツの持続可能性 スポーツを 「支える」

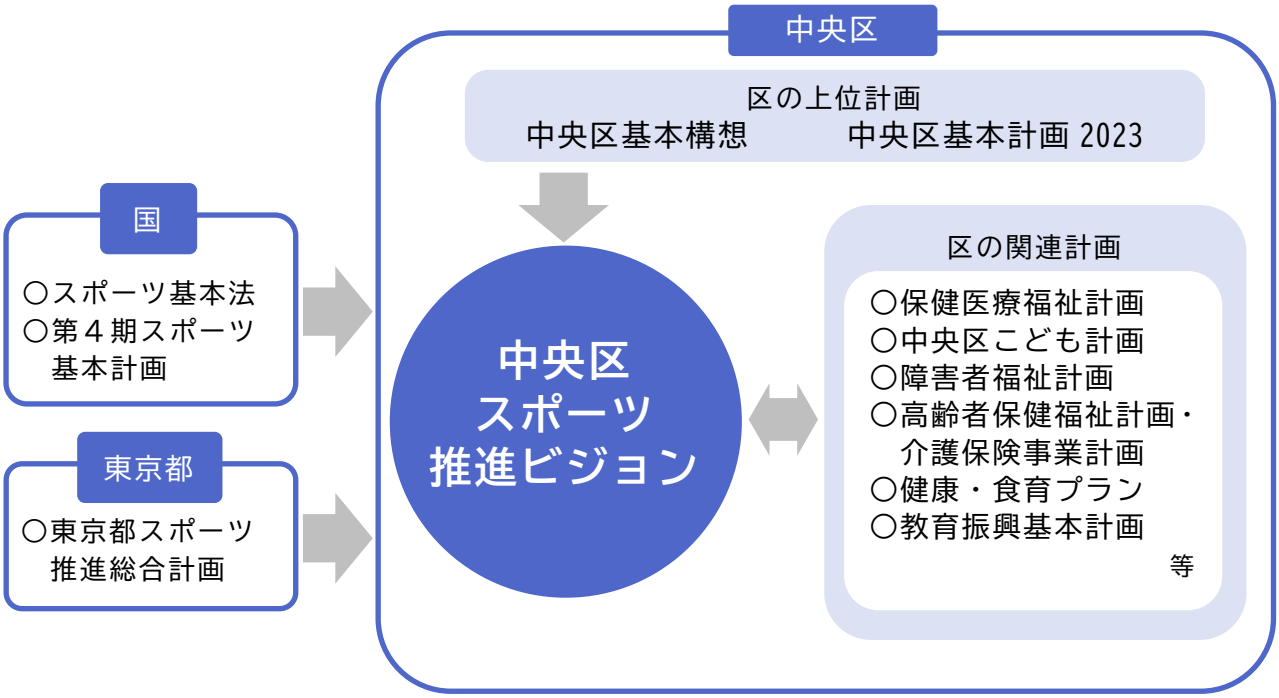
国、東京都の近年の主な動向

	国	東京都
平成23年（2011）	スポーツ基本法制定（６月）	
平成24年（2012）	スポーツ基本計画策定（３月）	東京都障害者スポーツ振興計画策定（３月）
平成25年（2013）		東京都スポーツ推進計画策定（３月）
平成27年（2015）	スポーツ庁の設置（10月）	
平成29年（2017）	第２期スポーツ基本計画策定（３月）	
平成30年（2018）		東京都スポーツ推進総合計画策定（３月）
令和３年（2021）		東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会（７～９月）
令和４年（2022）	第３期スポーツ基本計画策定（３月）	
令和６年（2024）	パリ2024オリンピック・パラリンピック競技大会（７～９月）	
令和７年（2025）	スポーツ基本法改正（６月）	東京都スポーツ推進総合計画策定（３月） 第25回夏季デフリンピック競技大会 東京2025（11月）
令和９年（2027）	第４期スポーツ基本計画策定（予定）	

1-3 ビジョンの位置付け

本ビジョンは、スポーツ基本法第10条第１項の規定に基づき、区の関連計画との整合性を保ちながら、区の実情に即したスポーツ推進施策を総合的に推進するものです。

ビジョン策定にあたっては、国の第４期スポーツ基本計画（予定）、東京都スポーツ推進総合計画を参考にしつつ、区の上位計画である「中央区基本計画2023」との整合を図ります。また、区の関連計画とも連携する計画として位置付けます。



1-4 ビジョンの期間

本ビジョンの期間は、令和９（2027）年度から令和18（2036）年度までの10年間とします。

なお、必要に応じて見直しを図ることとします。

1-5 本ビジョンにおけるスポーツ

スポーツは、スポーツ基本法において「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」とされています。

また、スポーツはラテン語の「deportare（気晴らしをする、楽しむ、遊ぶ）」が語源となっており、その定義には様々な学説があることから、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。

本ビジョンは、前ビジョンの定義を踏襲し、スポーツに関心がない人も含め、気軽に、日常的に楽しめるものとして、スポーツの概念を広く捉えることとします。そのため、ルールに基づいて勝敗や記録を競う競技性のスポーツだけでなく、気分転換・健康づくりのための軽い体操やウォーキング、介護予防を意図した運動、レクリエーション、コミュニケーションのための運動等、目的をもった身体活動のすべてをスポーツとして取り扱います。



本計画で取り扱う「スポーツ」の範囲

※東京都スポーツ推進総合計画を参考に作成

３、４ページに記載した、スポーツ推進に関する国や東京都の動向を踏まえ、本区ではスポーツの多様性を捉えながら、「する」（スポーツを行う）、「みる」（スポーツを観る、知る等スポーツに親しむ）、「ささえる」（ボランティア活動等を行う）といった３つの視点のもと、スポーツ施策を推進します。

第２章

中央区のスポーツに関する現状と課題

2-1 中央区の地域特性

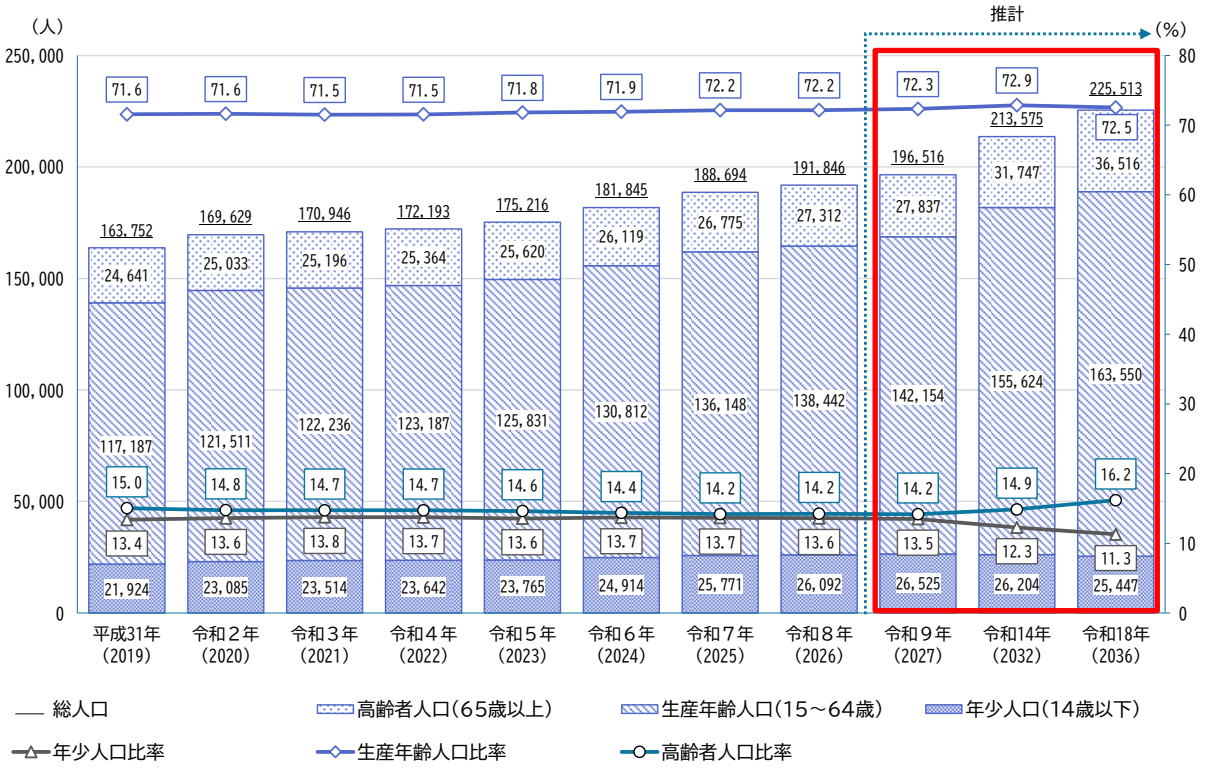
（１）人口の推移

①年齢別人口

中央区では、総人口が増加傾向にあり、令和８（2026）年４月１日時点で19万人を超えました。将来の人口推計をみると、令和10（2028）年には20万人を超える見込みとなっており、令和18（2036）年には225,513人となる見通しです。

年齢別にみると、年少人口も増加傾向にあり、令和８（2026）年４月１日時点で年少人口は26,092人、年少人口比率は13.6%と、平成31（2019）年から13%台を維持しています。今後も年少人口は増加が見込まれますが、令和11（2029）年に減少に転じ、年少人口比率も下がることが予想されます。生産年齢人口も増加傾向がみられ、令和６（2024）年に13万人を超え、令和８（2026）年４月１日時点で138,442人、生産年齢人口比率は72.2%となっています。高齢者人口は増加しているものの、高齢者人口比率は平成31（2019）年から0.8ポイント減少しており、令和８（2026）年４月１日時点で高齢者人口は27,312人、高齢者人口比率は14.2%となっています。今後は、高齢者人口の増加に伴い、高齢者人口比率も上昇が見込まれ、令和15（2033）年には高齢者人口比率が15%を超える見通しです。

＜年齢３区分別人口の推移と推計＞

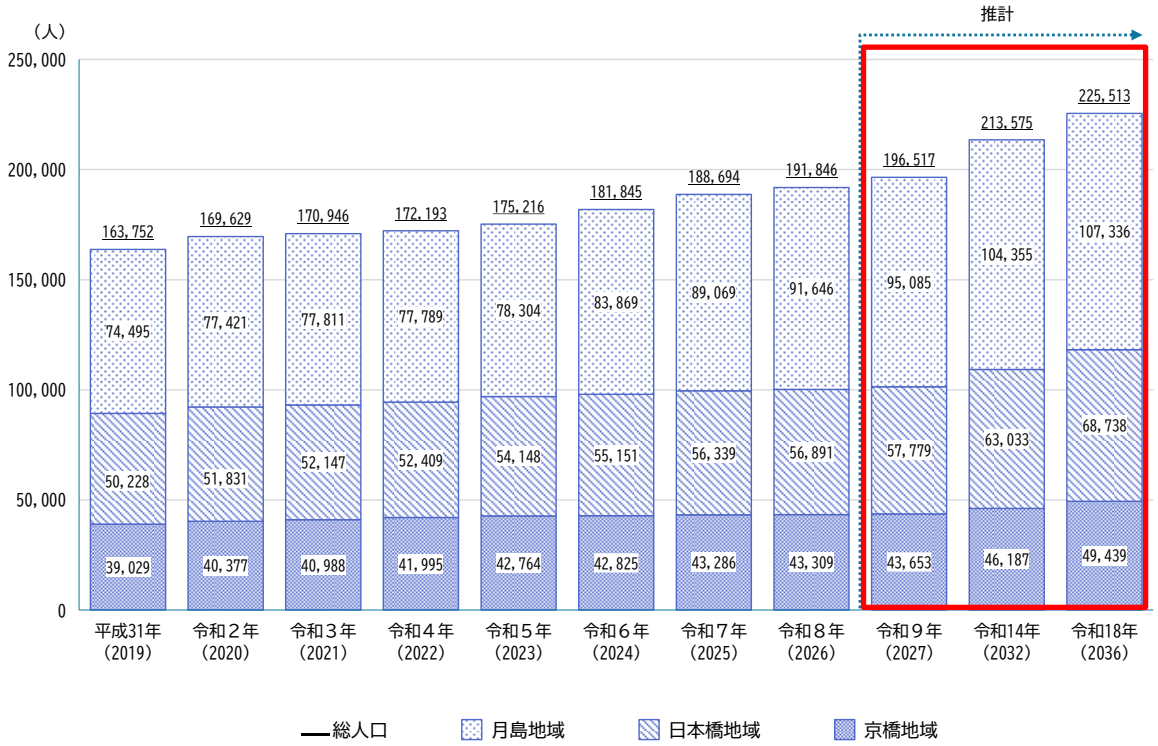


出典：令和８年まで　中央区住民基本台帳（各年４月１日時点）
　　令和９年以降　中央区将来人口の見通しについて(人口推計)

②地域別人口

地域別（京橋、日本橋、月島）に人口の推移をみると、いずれの地域も増加傾向となっており、平成31（2019）年と令和８（2026）年を比べると、月島地域で約17,000人と大幅な増加がみられます。将来の人口推計をみると、いずれの地域も人口増加が見込まれており、特に月島地域での増加が考えられます。

＜地域別人口の推移と推計＞



出典：令和８年まで　中央区住民基本台帳（各年４月１日時点）
　　令和９年以降　中央区将来人口の見通しについて（人口推計）

③障害者人口（障害者手帳交付者数）

現時点では非公開

（２）都市環境

本区は、第三次産業を中心に発展し、近年は再開発等により居住人口の増加が続いています。区内には東京メトロや都営地下鉄等の鉄道網に加え、路線バスも充実しており、区内外への移動の利便性は非常に高い都市環境にあります。近年では、大幅な人口増加が今後も見込まれる晴海地区を中心とした鉄道不便地域を縮小するために都心・臨海地下鉄新線の検討調査を行っています。

また、区内には隅田川をはじめとする河川や運河、水辺空間が広がっており、都心において水と緑を身近に感じられる環境を有しています。これらの水辺空間をいかし、ウォーキングやランニング等の軽運動の場としての活用や、水上スポーツ・レクリエーション等の活動の場としての利用を検討しています。

一方で、居住人口が増加しているものの区域面積が限られることから、スポーツ環境の確保には制約がある状況です。また、昼間人口と夜間人口の差が大きく、多様なライフスタイルを有する人々が集積していることから、スポーツ・運動に対するニーズも多様化しています。

（３）スポーツ施設一覧

	施設名	所在地	施設内の整備
A	総合スポーツセンター	日本橋浜町２-59-１ （浜町公園内）	主競技場、第２競技場、小体育室、武道場、卓球場、トレーニングルーム、ランニングコース、ゴルフ練習場、弓道場、アーチェリー場、エアライフル場、会議室 一般用プール（25m×８コース）、子ども用小プール
B	月島スポーツプラザ	月島１-９-２	武道場、会議室 温水プール、一般用プール（25m×６コース）、子ども用小プール
C	浜町運動場	日本橋浜町２-59-１ （浜町公園内）	運動場１面（砂入り人工芝）、夜間照明施設
D	月島運動場	晴海１-３-29 （新月島公園内）	野球場３面（天然芝）、夜間照明施設
E	豊海テニス場	豊海町３-19 （豊海運動公園内）	テニスコート４面（砂入り人工芝）

＜スポーツができる他の施設＞

	施設名	所在地	施設内の整備
F	築地社会教育会館	築地４-15-１	屋内体育場、卓球室、トレーニング室等
G	晴海地域交流センター「はるみらい」	晴海５-２-３	トレーニングルーム等
－	学校体育施設 （温水プール開放）	中央小学校	プール（25m×６コース）、子ども用小プール
		日本橋小学校	プール（25m×６コース）
		月島第三小学校	プール（25m×６コース）、子ども用小プール
		晴海西小学校	プール（25m×８コース）
－	学校体育施設等 （体育館開放）	－	中央小学校、明石小学校、京橋築地小学校、明正小学校、常盤小学校、日本橋小学校、有馬小学校、阪本小学校、佃島小学校、月島第一小学校、月島第二小学校、月島第三小学校、豊海小学校、晴海西小学校、銀座中学校、日本橋中学校、佃中学校、晴海中学校、晴海西中学校
－	学校体育施設 （校庭開放）	－	中央小学校、京橋築地小学校、日本橋小学校、佃島小学校、月島第三小学校、豊海小学校、銀座中学校、日本橋中学校、佃中学校、晴海中学校
－	校外学園（柏学園）	千葉県柏市柏 1236 番地１	運動場、体育館、テニスコート等
－	江戸川河川敷サッカー場・野球場 （一般財団法人サンケイスポーツセンター所有）	埼玉県三郷市岩野木地先	サッカー場１面、野球場２面

スポーツ施設等の位置図



2-2 調査結果からみえるスポーツの現状

（１）スポーツの実施状況について

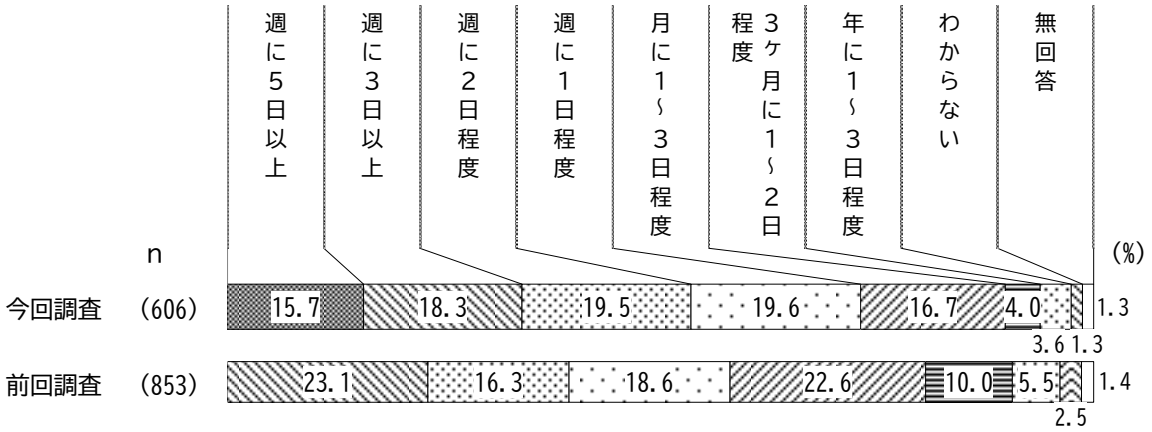
子育て・働き盛り世代のスポーツ実施率向上に向けた取組が必要

◆週１回以上スポーツを行った 18 歳以上の区民は 73.1%で、前回調査（平成 27 年度）から 15.1 ポイント高くなっています。

◆性別・年代別でみると、週１回以上のスポーツ実施率は男性 30 歳代で 48.6%、女性 40 歳代で 58.1%と他の年代に比べて低くなっています。

◆職業別でみると、正社員・正規職員やパート・アルバイト・派遣は、無職、自営業、専業主婦（夫）に比べて週１回以上のスポーツ実施率が低くなっています。

＜運動やスポーツを行った日数＞



＜週１回以上スポーツを行った割合＞

（単位：%）

属性		スポーツ実施率	属性		スポーツ実施率
全体	全体（n=606）	73.1	男性	10・20 歳代（n=20）	65.0
性別	男性（n=257）	72.8		30 歳代（n=37）	48.6
	女性（n=344）	73.2		40 歳代（n=56）	73.1
職業別	正社員・正規職員（n=311）	68.2		50 歳代（n=48）	79.2
	パート・アルバイト・派遣（n=59）	64.4		60 歳代（n=52）	78.7
	自営業（n=75）	81.4		70 歳代（n=23）	78.2
	学生（n=13）	69.3		80 歳以上（n=21）	85.8
	専業主婦（夫）（n=66）	81.8	女性	10・20 歳代（n=32）	65.6
	無職（n=66）	84.9		30 歳代（n=64）	71.9
				40 歳代（n=74）	58.1
				50 歳代（n=82）	74.4
				60 歳代（n=44）	88.7
				70 歳代（n=29）	96.5
				80 歳以上（n=19）	73.7

出典：中央区運動やスポーツに関するアンケート調査（中央区、令和７年度）

ウォーキング、散歩を行った人は男女ともに７割以上

◆この１年間に行った運動やスポーツは、18 歳以上の区民では男女ともに「ウォーキング、散歩」が最も高くなっています。

◆次いで女性では「体操」、男性では「マシントレーニング」が高くなっており、男女で行った種目に違いがみられます。

◆「ジョギング、マラソン」、「ゴルフ」で男性の方が女性よりも高く、「ウォーキング、散歩」、「体操」で女性の方が男性よりも６ポイント以上高くなっています。

＜１年間に行った運動やスポーツ（上位５項目）＞

	男性（n=280）		女性（n=377）	
１位	ウォーキング、散歩	70.0%	ウォーキング、散歩	76.7%
２位	マシントレーニング	28.6%	体操	38.2%
３位	ジョギング、マラソン	27.9%	マシントレーニング	25.7%
４位	ゴルフ	21.8%	ジョギング、マラソン	14.3%
５位	水泳	20.4%	水泳	12.2%

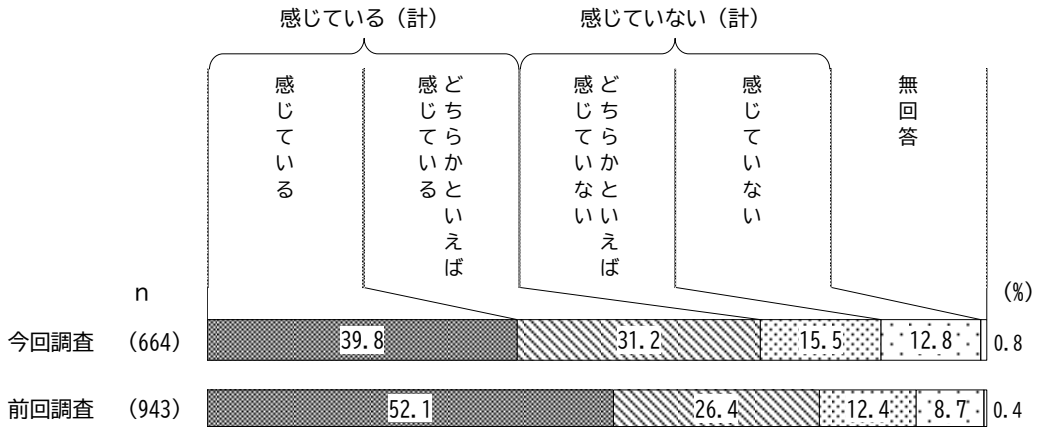
出典：中央区運動やスポーツに関するアンケート調査（中央区、令和７年度）

（２）運動・スポーツへの意識について

30 歳代～40 歳代を中心とした子育て世代の運動不足の解消を促すことが必要

◆運動不足を感じている 18 歳以上の区民は前回調査（平成 27 年度）と比べて減少しています。一方で、運動不足を感じている人は男性の 30 歳代で７割台、女性の 30 歳代～40 歳代で８割前後と子育て世代・働き盛り世代で他の年代より高くなっています。

＜運動不足＞



出典：中央区運動やスポーツに関するアンケート調査（中央区、令和７年度）

＜運動不足（性別・年代別）＞

（単位：%）

属性		運動不足を感じている
男性	10・20 歳代（n=20）	50.0
	30 歳代（n=38）	73.7
	40 歳代（n=58）	65.5
	50 歳代（n=54）	68.5
	60 歳代（n=57）	54.4
	70 歳代（n=29）	75.9
	80 歳以上（n=24）	75.0
女性	10・20 歳代（n=32）	75.1
	30 歳代（n=67）	79.1
	40 歳代（n=81）	80.3
	50 歳代（n=92）	71.8
	60 歳代（n=47）	74.5
	70 歳代（n=34）	73.6
	80 歳以上（n=24）	66.7

出典：中央区運動やスポーツに関するアンケート調査（中央区、令和７年度）

多様な目的に応じ、誰もが継続的に取り組めるスポーツ機会の充実が求められる

◆運動・スポーツを行う理由として、男女ともに「体力増進・健康づくりのため」が最も高くなっています。また、「運動不足を感じるため」、「楽しみ、ストレス解消として」、「肥満解消、ダイエットのため」は女性の方が男性よりも高くなっています。

＜運動やスポーツを行った理由（上位５項目）＞

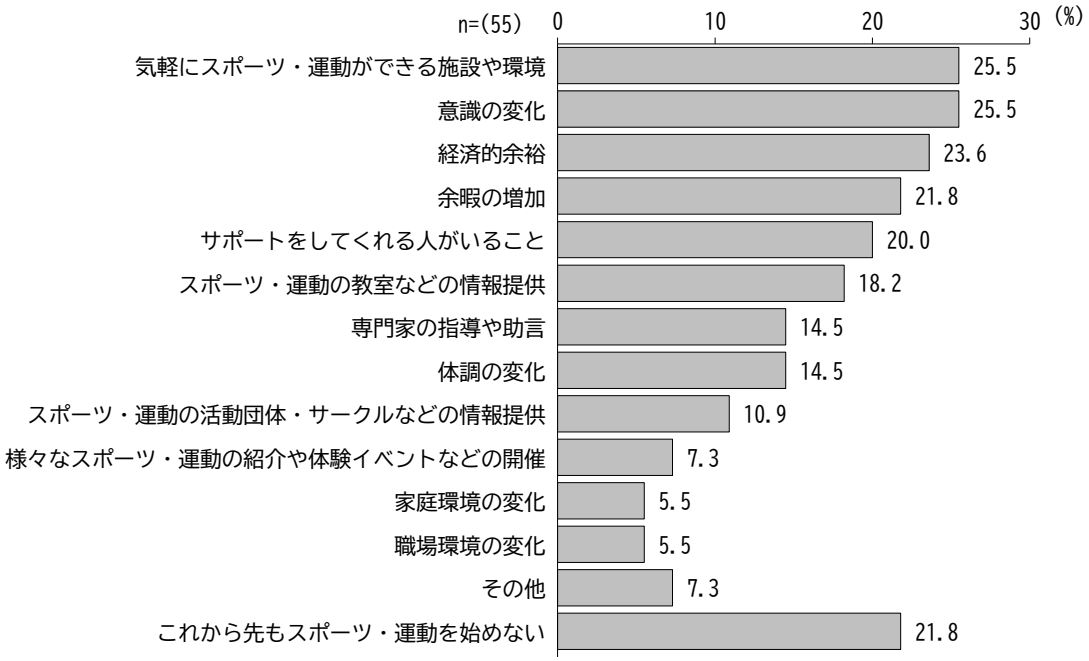
	男性（n=257）		女性（n=344）	
１位	体力増進・健康づくりのため	65.8%	体力増進・健康づくりのため	61.9%
２位	楽しみ、ストレス解消として	52.5%	運動不足を感じるため	54.4%
３位	運動不足を感じるため	44.7%	楽しみ、ストレス解消として	53.2%
４位	肥満解消、ダイエットのため	25.3%	肥満解消、ダイエットのため	30.5%
５位	友人・仲間との交流として	21.8%	美容のため	19.2%

出典：中央区運動やスポーツに関するアンケート調査（中央区、令和７年度）

気軽にスポーツ・運動ができる施設や環境づくりが求められている

◆運動やスポーツを行っていない人が運動やスポーツを始めるきっかけとして、「気軽にスポーツ・運動ができる施設や環境」と「意識の変化」が最も高くなっています。

＜運動やスポーツを始めるきっかけ＞



出典：中央区運動やスポーツに関するアンケート調査（中央区、令和７年度）

ウォーキング、散歩を行いたい人は男女ともに５割前後

◆今後行いたい運動やスポーツの種目は、18 歳以上の区民では、男女ともに「ウォーキング、散歩」が５割前後と最も高くなっています。

◆次いで女性では「体操」、男性では「マシントレーニング」が高くなっており、男女で行いたい種目に違いがみられます。

＜今後行いたい運動やスポーツ（上位５項目）＞

	男性（n=280）		女性（n=377）	
１位	ウォーキング、散歩	49.6%	ウォーキング、散歩	51.5%
２位	マシントレーニング	33.6%	体操	38.2%
３位	水泳	29.3%	マシントレーニング	33.7%
４位	ジョギング、マラソン	26.8%	水泳	32.6%
５位	ハイキング、キャンプ、登山など	22.9%	ダンス	22.8%

出典：中央区運動やスポーツに関するアンケート調査（中央区、令和７年度）

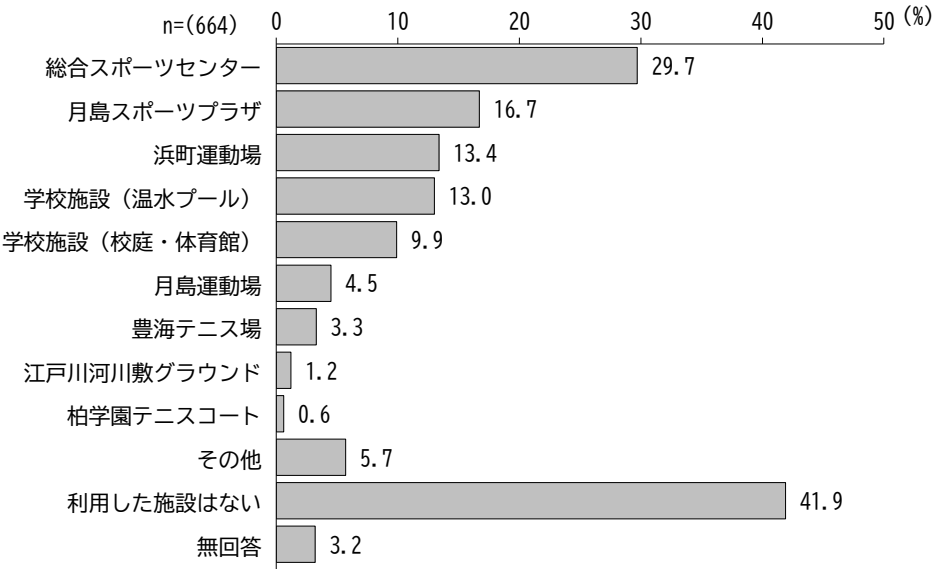
（３）区のスポーツ施設、地域スポーツクラブについて

区民の約４割は区のスポーツ施設の利用経験がない

◆区のスポーツ施設の利用の有無については、18 歳以上の区民の約４割が区のスポーツ施設を利用したことがない状況です。

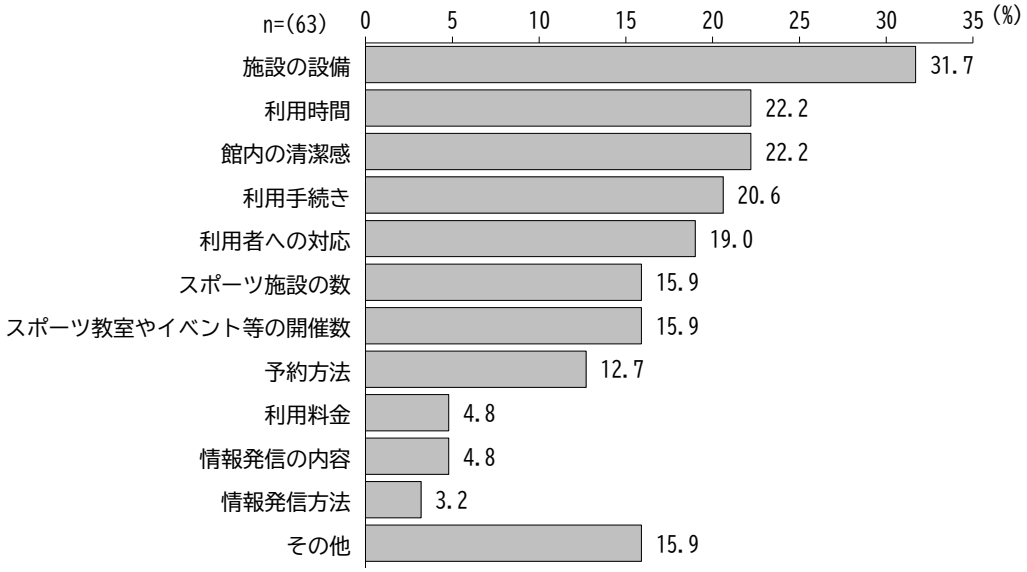
◆スポーツ施設に対して不満を感じている区民へ不満な点を聞いたところ、「施設の設備」が最も高く、次いで「利用時間」、「館内の清潔感」となっています。

＜利用したことのある区のスポーツ施設＞



出典：中央区運動やスポーツに関するアンケート調査（中央区、令和７年度）

＜スポーツ施設の不満な点＞



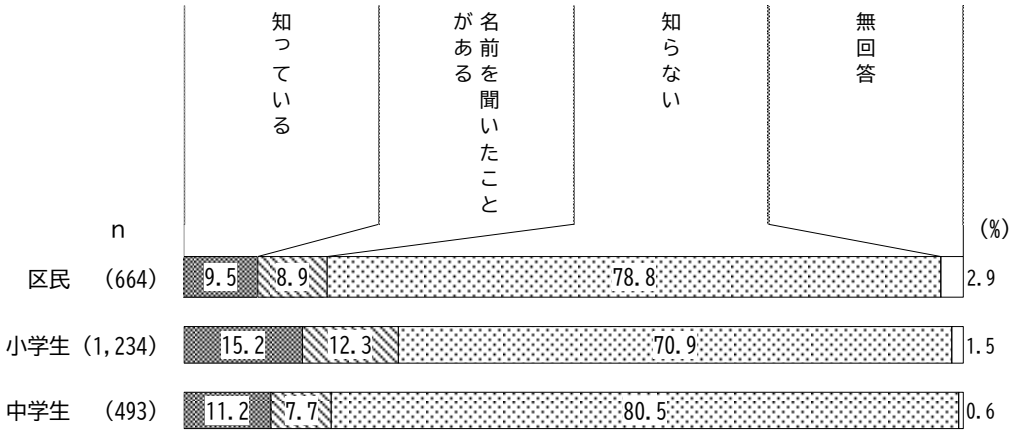
出典：中央区運動やスポーツに関するアンケート調査（中央区、令和７年度）

地域スポーツクラブの認知度向上に向けた取組が必要

◆地域スポーツクラブ『大江戸月島』の認知度は 18 歳以上の区民で 18.4%、小学生で 27.5%と前回調査（平成 27 年度）から上昇しています。中学生では認知度は 18.9%と小学生より低く、区民と同水準となっています。

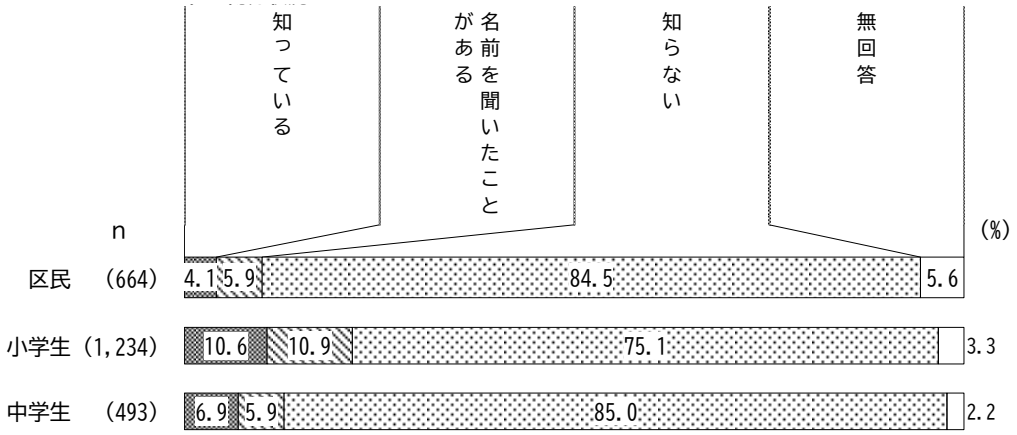
◆令和４（2022）年３月に設立された地域スポーツクラブ『大江戸日本橋・京橋（通称：Maple)』の認知度は、区民、小学生、中学生のいずれでも『大江戸月島』に比べて認知度が低くなっています。

＜地域スポーツクラブ『大江戸月島』の認知度＞



出典：中央区運動やスポーツに関するアンケート調査（中央区、令和７年度）

＜地域スポーツクラブ『大江戸日本橋・京橋（通称：Maple)』の認知度＞



出典：中央区運動やスポーツに関するアンケート調査（中央区、令和７年度）

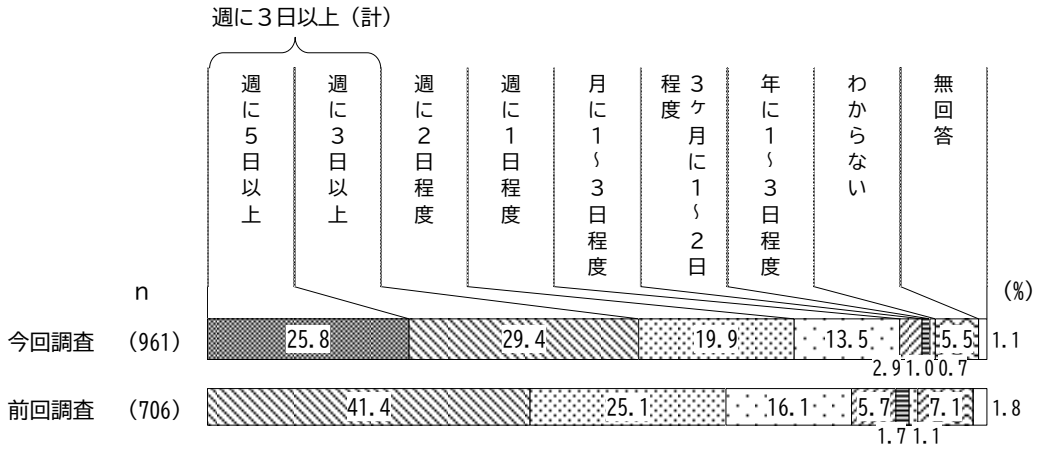
（４）子どものスポーツの状況について

小学生、中学生のスポーツ実施率は上昇傾向

◆体育の学習や休み時間以外で運動やスポーツを行った日数について、小学生、中学生ともに週に３日以上と回答した割合が前回調査（平成 27 年度）から上昇しており、小学生で 55.2%、中学生で 75.7%となっています。

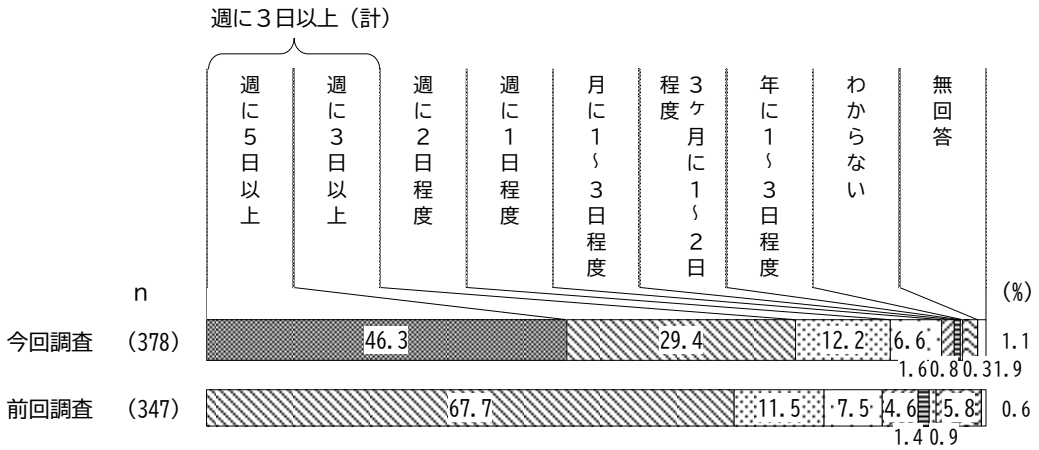
＜体育の学習や休み時間以外で運動やスポーツを行った日数＞

①小学生



※今回調査より選択肢「週に５日以上」が追加された。

②中学生



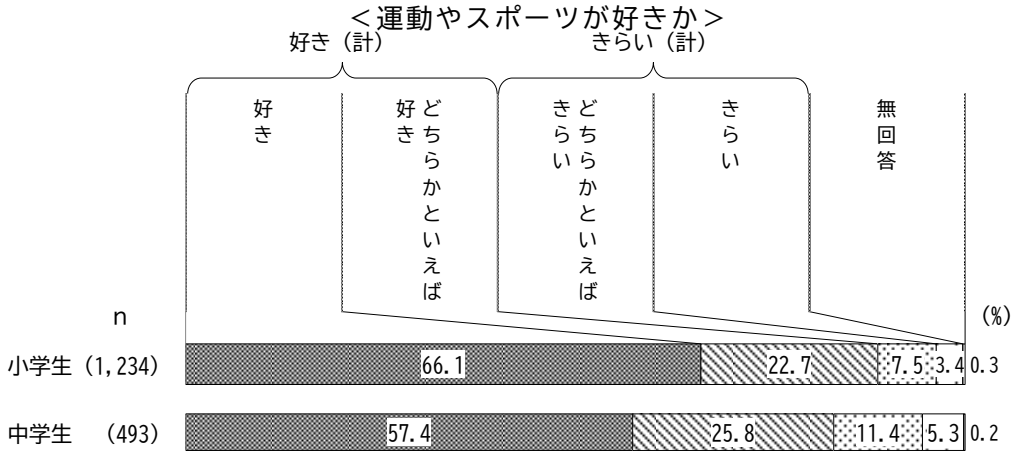
※今回調査より選択肢「週に５日以上」が追加された。

出典：中央区運動やスポーツに関するアンケート調査（中央区、令和７年度）

小学生、中学生ともに８割以上がスポーツが好き

◆運動やスポーツの好き・きらいについては、小学生、中学生ともに「好き（計）」な割合が８割以上を占めており、小学生は中学生と比較して「好き」が 8.7 ポイント高くなっています。

＜運動やスポーツが好きか＞



出典：中央区運動やスポーツに関するアンケート調査（中央区、令和７年度）

小学生、中学生ともに体力の向上に向けて日頃から身体を動かす習慣を定着させることが必要

◆区立小・中学校児童・生徒体力等調査によると、小学生では、全国・東京都との比較において、男子、女子ともに敏捷性、走力、瞬発力が高くなっています。区の 10 年前（平成 28 年度）と比較すると、男子、女子ともに柔軟性、走力、瞬発力は高くなっていますが、多くの学年で筋力・筋持久力、敏捷性、投力が低くなっています。

◆区立小・中学校児童・生徒体力等調査によると、中学生では、男子、女子ともに全学年で全国・東京都との比較において、全身持久力が低くなっています。区の 10 年前（平成 28 年度）と比較すると、男子、女子ともに柔軟性、走力は高くなっていますが、筋力・筋持久力が低くなっています。

＜種目と運動能力の関係性＞

テスト項目	運動能力
握力	筋力
上体起こし	筋力・筋持久力
長座体前屈	柔軟性
反復横とび	敏捷性
※20mシャトルラン・持久走（中学校のみ）	全身持久力
50m走	走力
立ち幅とび	瞬発力
ソフトボール投げ（小学校）・ハンドボール投げ（中学校）	投力

※中学校では、20mシャトルラン・持久走どちらか一方を選択して行う。

＜中央区と全国・東京都との比較＞

性別	校種	学年	種目別運動能力								
			握力（kg）	上体起こし（回）	長座体前屈（cm）	反復横とび（点）	持久走（秒）	20mｼｬﾄﾙﾗﾝ（回）	50m走（秒）	立ち幅とび（cm）	ボール投げ（m）
男子	小学校	第１学年	8.8	12.2	26.4	28.3	－	18.7	11.5	119.4	7.4
		第２学年	10.5	14.2	27.9	32.5	－	28.5	10.6	129.5	11.5
		第３学年	12.3	17.0	30.2	36.9	－	36.8	10.0	140.7	14.9
		第４学年	14.4	18.5	31.9	40.0	－	43.6	9.6	149.8	18.0
		第５学年	16.4	20.4	34.5	43.7	－	50.2	9.3	158.3	20.8
		第６学年	19.1	22.2	38.1	47.5	－	57.9	8.8	171.2	24.6
	中学校	第１学年	23.3	22.7	40.4	46.9	477.2	60.7	8.7	179.1	17.5
		第２学年	29.1	26.4	43.9	52.4	415.5	74.0	7.9	200.5	21.4
		第３学年	34.1	29.2	49.0	56.7	386.0	81.0	7.5	214.3	24.4

性別	校種	学年	種目別運動能力								
			握力（kg）	上体起こし（回）	長座体前屈（cm）	反復横とび（点）	持久走（秒）	20mｼｬﾄﾙﾗﾝ（回）	50m走（秒）	立ち幅とび（cm）	ボール投げ（m）
女子	小学校	第１学年	8.3	11.1	28.8	26.9	－	15.3	11.8	111.9	5.2
		第２学年	9.7	13.0	31.1	30.5	－	20.5	11.0	120.7	6.9
		第３学年	11.2	15.6	34.0	34.0	－	25.9	10.4	130.0	8.3
		第４学年	13.4	17.6	35.4	37.2	－	32.2	10.0	140.4	10.0
		第５学年	15.7	18.6	39.2	41.2	－	37.9	9.6	149.0	12.3
		第６学年	18.9	20.1	43.0	44.2	－	44.4	9.2	160.3	14.4
	中学校	第１学年	21.6	21.0	43.5	44.9	337.2	44.8	9.1	166.3	11.0
		第２学年	22.7	22.0	47.4	46.7	320.7	48.3	8.9	170.1	11.7
		第３学年	24.6	23.0	48.9	46.9	307.5	46.6	8.9	166.5	12.5

全国と都いずれも平均以上の記録　都平均以上の記録
全国平均以上の記録　全国と都いずれも平均を下回る記録

出典：区立小・中学校児童・生徒体力等調査（中央区、令和７年度）

＜中央区の令和７年度と平成 28 年度との比較（区の 10 年比較）＞

性別	校種	学年	種目別運動能力								
			握力（kg）	上体起こし（回）	長座体前屈（cm）	反復横とび（点）	持久走（秒）	20mｼｬﾄﾙﾗﾝ（回）	50m走（秒）	立ち幅とび（cm）	ボール投げ（m）
男子	小学校	第１学年	-0.46	0.71	1.61	-0.24	－	－	0.26	4.64	-0.51
		第２学年	0.03	-0.19	1.89	-0.32	－	－	0.24	1.75	-0.14
		第３学年	-0.08	0.83	1.70	0.63	－	－	0.11	3.60	-0.52
		第４学年	-0.11	-0.48	1.99	-0.11	－	－	0.23	2.30	-0.83
		第５学年	0.22	0.12	1.99	0.05	－	－	0.18	3.14	-1.61
		第６学年	-0.47	0.25	3.56	1.09	－	－	0.08	3.54	-1.17
	中学校	第１学年	-0.56	-2.56	2.23	-2.52	－	－	0.12	3.49	-0.26
		第２学年	-0.26	-2.34	1.44	-0.78	－	－	0.03	6.68	1.41
		第３学年	-0.15	-1.20	3.08	1.19	－	－	0.06	3.46	1.86

性別	校種	学年	種目別運動能力								
			握力（kg）	上体起こし（回）	長座体前屈（cm）	反復横とび（点）	持久走（秒）	20mｼｬﾄﾙﾗﾝ（回）	50m走（秒）	立ち幅とび（cm）	ボール投げ（m）
女子	小学校	第１学年	-0.30	0.72	1.02	-0.10	－	－	0.08	5.33	0.04
		第２学年	0.08	-0.23	1.51	-0.77	－	－	0.27	2.05	-0.21
		第３学年	-0.20	0.14	1.86	-0.62	－	－	0.16	1.47	-0.36
		第４学年	-0.08	-0.57	1.07	-1.61	－	－	0.24	0.74	-0.79
		第５学年	0.21	-0.21	1.81	-0.83	－	－	0.21	2.17	-0.49
		第６学年	-0.19	-0.08	3.61	0.49	－	－	0.22	3.01	0.41
	中学校	第１学年	-0.02	-0.97	1.69	-2.11	－	－	0.07	1.69	0.14
		第２学年	0.29	-1.44	2.98	1.02	－	－	0.09	6.74	0.38
		第３学年	0.57	-1.32	4.86	0.19	－	－	0.22	-3.24	0.25

平成28年度を上回っている　平成28年度を下回っている

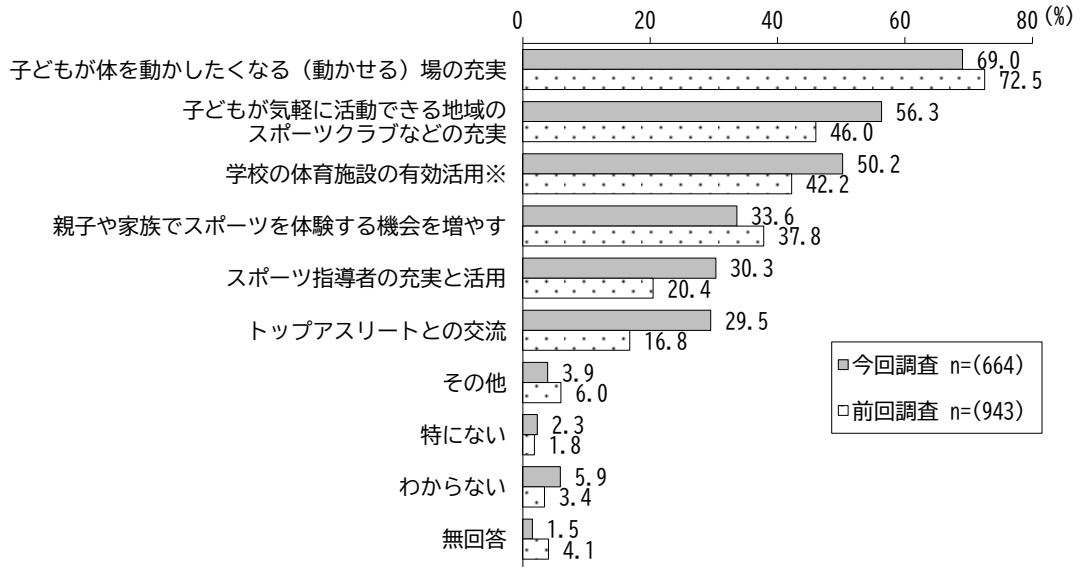
出典：区立小・中学校児童・生徒体力等調査（中央区）

子どものスポーツ環境の充実に向けて、場所の確保や環境づくりをすることが重要

◆子どものスポーツや外遊びの環境を充実するために力を入れるべきことは、「子どもが体を動かしたくなる（動かせる）場の充実」が 69.0%、「子どもが気軽に活動できる地域のスポーツクラブなどの充実」が 56.3%、「学校施設の有効活用」が 50.2%となっています。

◆前回調査（平成 27 年度）から「トップアスリートとの交流」、「子どもが気軽に活動できる地域のスポーツクラブなどの充実」、「スポーツ指導者の充実と活用」が増加しています。

＜子どものスポーツや外遊びの環境を充実するために力を入れること＞



※前回調査では「学校施設の有効活用」として聴取した。

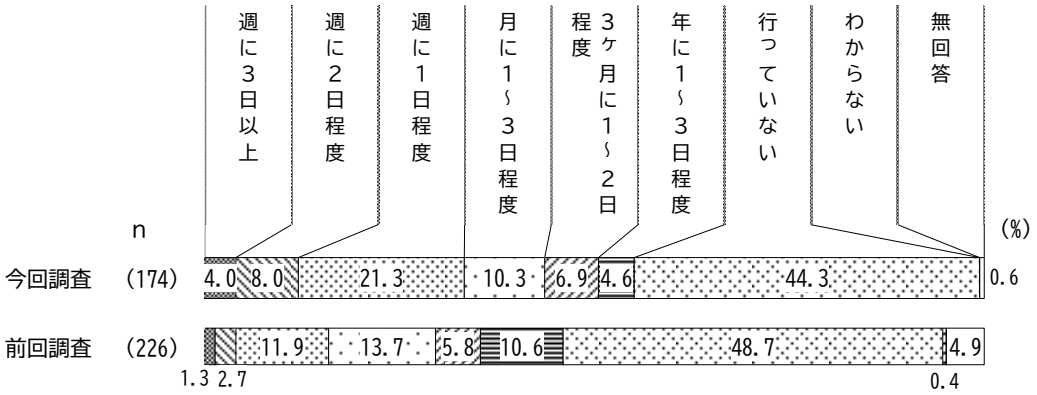
出典：中央区運動やスポーツに関するアンケート調査（中央区、令和７年度）

親子でスポーツができる機会を多様な場で創出し、広く周知を図ることが必要

◆親子で一緒に運動やスポーツを週１日程度行っている割合が 21.3%を占め、前回調査（平成 27 年度）から約 10 ポイント増加している一方、「行っていない」が 44.3%で最も高くなっています。

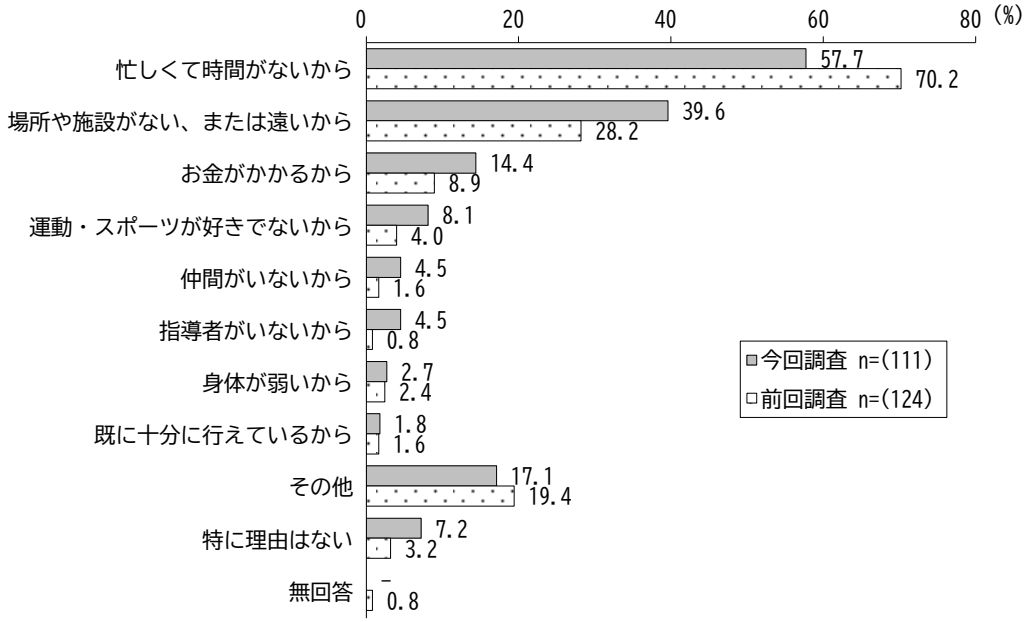
◆「忙しくて時間がないから」、「場所や施設がない、または遠いから」といった理由から親子で一緒に運動やスポーツを行う機会を増やすことができない、増やす気はないという回答が多くなっています。また、「場所や施設がない、または遠いから」は前回調査（平成 27 年度）から 10 ポイント以上増加しています。

＜親子で運動やスポーツを行う機会＞



出典：中央区運動やスポーツに関するアンケート調査（中央区、令和７年度）

＜機会を増やさない理由＞



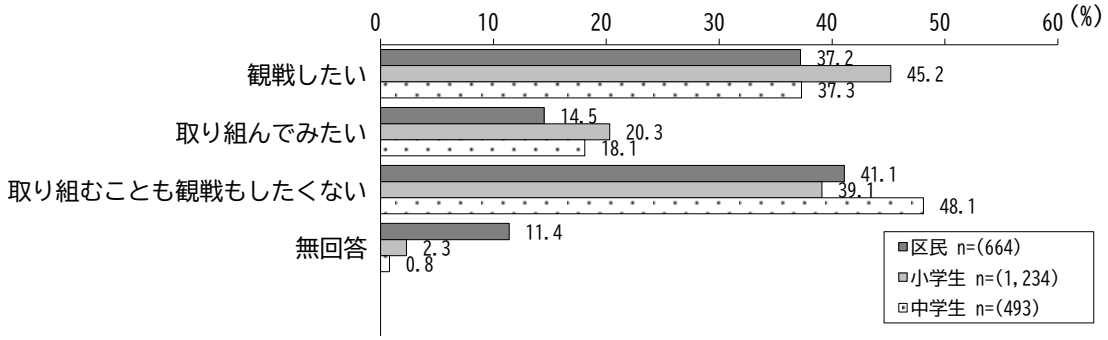
出典：中央区運動やスポーツに関するアンケート調査（中央区、令和７年度）

（５）多様なスポーツの推進について

アーバンスポーツに対しては、観戦意向が高い

◆「アーバンスポーツ」への意向として、18 歳以上の区民と小学生は「観戦したい」が最も高くなっています。「取り組んでみたい」は区民で 14.5%、小学生、中学生ともに２割前後を占めています。

＜アーバンスポーツの意向＞



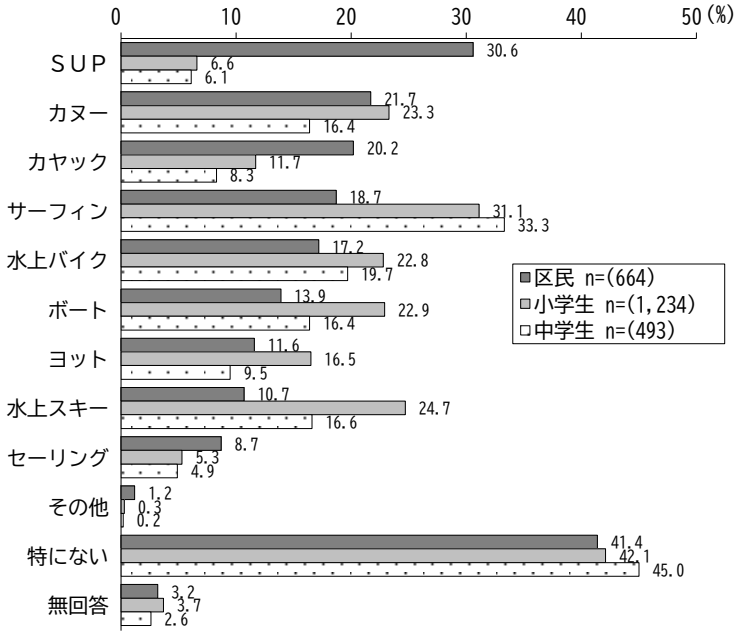
出典：中央区運動やスポーツに関するアンケート調査（中央区、令和７年度）

区民、小学生、中学生で興味のある水上スポーツは異なる

◆興味のある水上スポーツがあると答えた人の中で、18 歳以上の区民では「ＳＵＰ」、小学生、中学生では「サーフィン」が最も高くなっています。

◆次いで区民では「カヌー」、小学生は「水上スキー」、中学生は「水上バイク」が高くなっており、年代によって興味のある水上スポーツに違いがみられます。

＜興味のある水上スポーツ＞



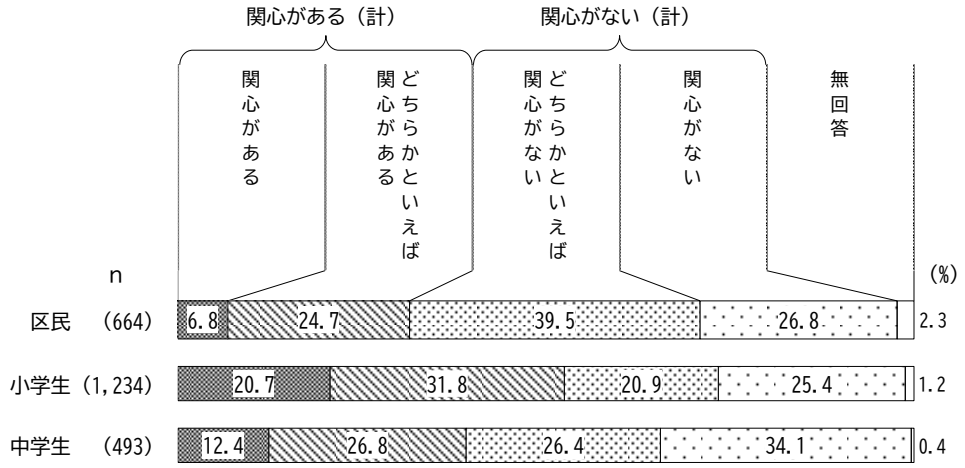
出典：中央区運動やスポーツに関するアンケート調査（中央区、令和７年度）

幼少期から障害者スポーツに触れる機会の醸成が大切

◆パラスポーツの関心度は小学生で 52.5%と最も高く、18 歳以上の区民で 31.5%、中学生で 39.2%となっています。

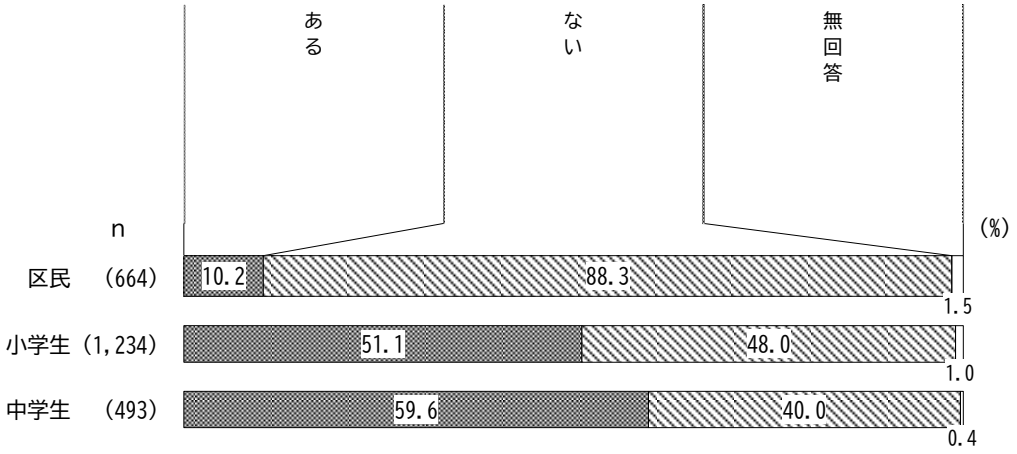
◆車いすテニスやボッチャ等の障害者スポーツについて、区民では 10.2%が体験したとしていますが、小学生、中学生ではともに過半数が体験したことがあるとしています。

＜パラスポーツの関心度＞



出典：中央区運動やスポーツに関するアンケート調査（中央区、令和７年度）

＜障害者スポーツの体験＞



出典：中央区運動やスポーツに関するアンケート調査（中央区、令和７年度）

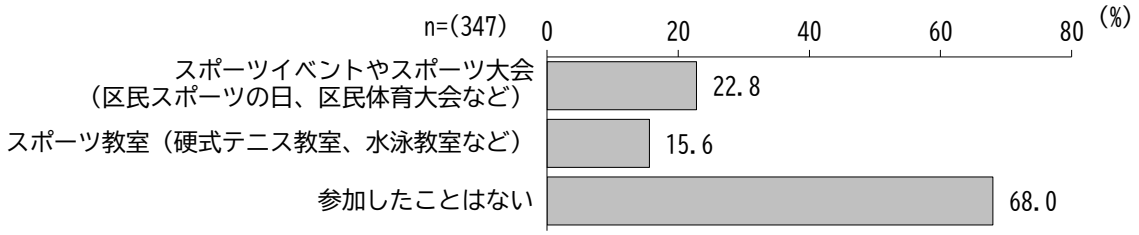
（６）区のスポーツ推進施策について

区が主催する大会等への参加につながる取組が必要

◆区が主催しているスポーツイベントや大会等に参加したことのある 18 歳以上の区民は 32.0%に留まっています。

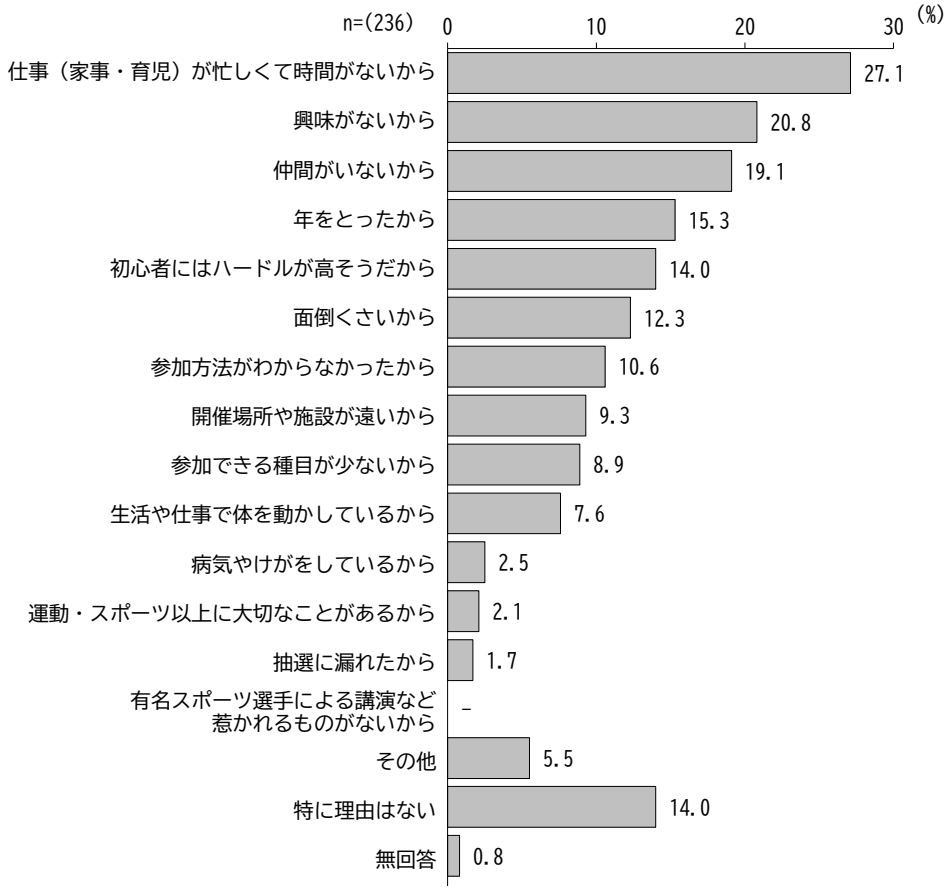
◆参加しなかった理由としては、「仕事（家事・育児）が忙しくて時間がないから」が最も高く、次いで「興味がないから」、「仲間がいないから」、「年をとったから」となっています。

＜参加した区のスポーツイベント・大会＞



出典：中央区運動やスポーツに関するアンケート調査（中央区、令和７年度）

＜区のスポーツイベント・大会に参加しなかった理由＞



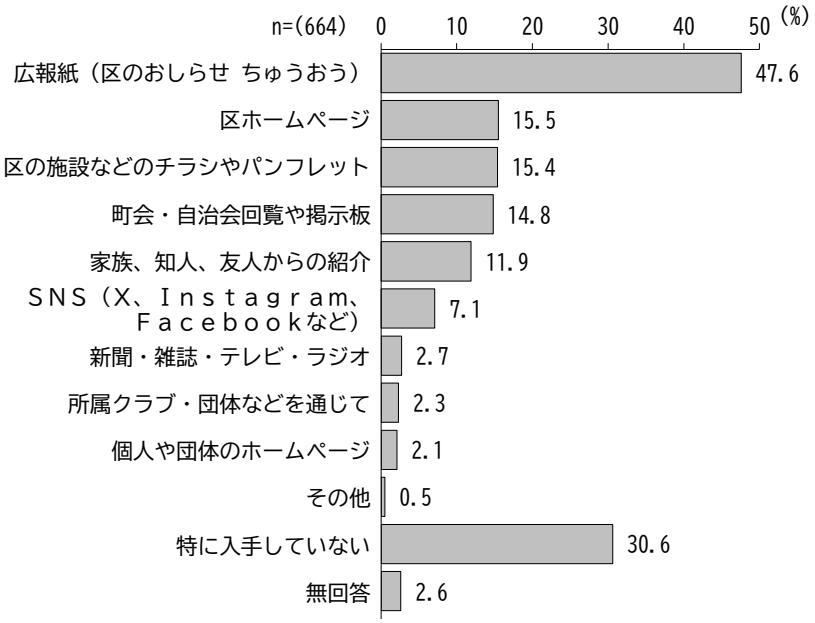
出典：中央区運動やスポーツに関するアンケート調査（中央区、令和７年度）

運動やスポーツに関する情報発信の工夫が必要

◆運動やスポーツに関する区の情報は「広報紙（区のおしらせ ちゅうおう）」から手に入れている人が約５割となっています。

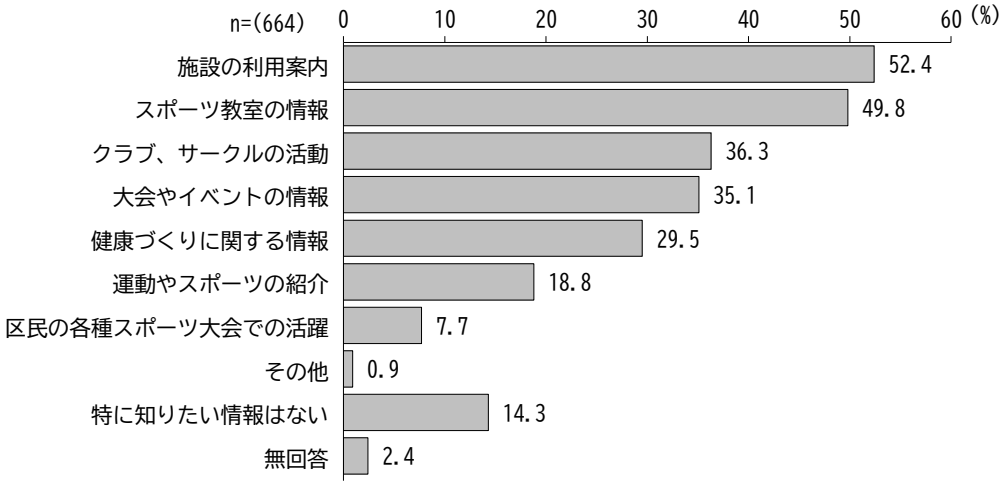
◆運動やスポーツに関する区の情報として「施設の利用案内」や「スポーツ教室の情報」のニーズが高くなっています。

＜運動やスポーツに関する区の情報の入手先＞



出典：中央区運動やスポーツに関するアンケート調査（中央区、令和７年度）

＜運動やスポーツに関する区の情報の希望内容＞

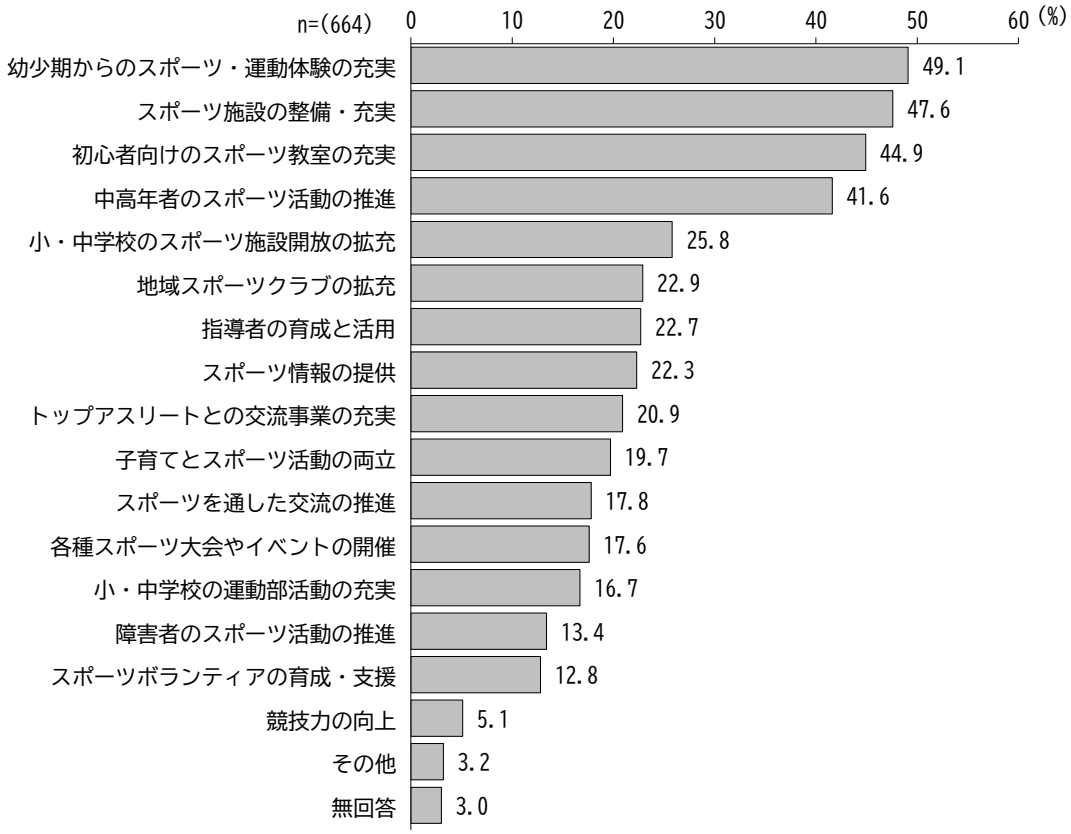


出典：中央区運動やスポーツに関するアンケート調査（中央区、令和７年度）

ライフステージに合わせた区民の運動・スポーツ活動を支援するために、機会や場の提供、施設の整備等を推進していくことが必要

◆区のスポーツ推進に関する取組として「幼少期からのスポーツ・運動体験の充実」、「スポーツ施設の整備・充実」、「初心者向けのスポーツ教室の充実」、「中高年者のスポーツ活動の推進」が特に求められています。

＜区のスポーツ推進に関する取組＞



出典：中央区運動やスポーツに関するアンケート調査（中央区、令和７年度）

2-3 スポーツ関係団体・クラブ等の現状

（１）団体ヒアリングからみえるスポーツの現状

ビジョン改定の基礎資料とするために、中央区で活動するスポーツ関係団体等に、各団体の取組と本区のスポーツ推進における今後の課題等についてヒアリングを行いました。

①中央区スポーツ協会

■団体の概要

昭和22（1947）年に「中央区体育協会」として設立され、令和６（2024）年４月１日に「中央区スポーツ協会」に名称が変更されました。中央区スポーツ協会は、区民の体位向上ならびにスポーツ精神の涵養（養成･育成）に努め、併せてスポーツに関する諸団体相互の連絡融和を図ることを目的としており、現在は35種目の団体が加盟しています。

加盟団体（令和８年度時点）				
アーチェリー協会	剣道連盟	スキー連盟	テニス連盟	ボウリング連盟
合気道連盟	ゴルフ連盟	ソフトテニス連盟	トランポリン協会	民踊連盟
空手道連盟	サッカー協会	ソフトバレーボール連盟	軟式野球連盟	ヨット連盟
弓道連盟	柔道会	ソフトボール連盟	バスケットボール連盟	ライフル射撃協会
キンボールスポーツ連盟	少年野球連盟	太極拳連盟	バドミントン協会	ラジオ体操会連盟
グラウンドゴルフ協会	少林寺拳法連盟	卓球連盟	バレーボール連盟	陸上競技協会
クレー射撃連盟	水泳連盟	釣友会連盟	フォークダンス連盟	レクリエーション連盟

■ヒアリング結果

【近年の区民のスポーツ活動に関する変化や特徴等】

◆スポーツをする人、しない人が極端になった印象がある。

◆新しいスポーツに取り組む人が増えたほか、好きな時に自分のペースでできるフィットネス、ランニング、ウォーキングが増えたように感じる。

◆小学校高学年になると本人の意向とは関係なく、塾に通うこと等を理由にスポーツを辞める傾向がみられる。

【活動を通じて感じる、地域のスポーツ活動における課題】

◆ボールを扱う競技や障害者スポーツは活動場所が限られている。

◆指導者不足から､初心者への指導や次世代のリーダーの育成の難しさを感じている。

【区の施策や支援に期待すること、団体として必要だと考える取組等】

◆施設の増築に加え、既存施設の活用方法を考える。

◆仕事帰りにスポーツ活動を行える環境を整備する。

②中央区スポーツ少年団

■団体の概要

「スポーツによる青少年の健全育成」を実現するため､「一人でも多くの青少年にスポーツの歓びを！」「スポーツを通じて青少年のからだとこころを育てる組織を地域社会の中に」との理念のもとに、特定のスポーツ種目に係る活動を行うほか、野外活動や文化･学習活動等にも取り組み、様々な交流体験活動を行っています。

登録団体（令和８年度時点）		
剣道（３団）	野球（３団）	卓球
サッカー（８団）	空手道	総合
バドミントン	少林寺拳法	ミニバス（３団）

■ヒアリング結果

【近年の区民のスポーツ活動に関する変化や特徴等】

◆子どもたちがスポーツに触れる機会や選択肢が増えている一方で、スポーツへの興味が薄くなってきていると感じる。

◆保護者のスポーツ活動への関わり方が子どもの運動能力に表れていると感じる。

【活動を通じて感じる、地域のスポーツ活動における課題】

◆区外での施設確保、公園等の公共空間の有効活用も積極的に進めてほしい。

◆指導者や活動場所の確保が喫緊の課題であると感じている。

【区の施策や支援に期待すること、団体として必要だと考える取組等】

◆スポーツ施設の充実を進めてほしい。

◆指導者の確保やスキルアップとモチベーションの維持のために、地域との連携が必要と感じる。

◆オリンピアンやプロスポーツ等の一流選手とのふれあいの場をつくってほしい。

③中央区スポーツ推進委員協議会

■団体の概要

スポーツ基本法や中央区スポーツ推進委員に関する規則により、スポーツに深い関心と理解をもち、指導・調整能力のある方に委員を委嘱して構成された組織です。スポーツ推進委員は、スポーツ事業の実施に係る連携調整、スポーツの実技指導、その他スポーツを推進するための指導助言を行っています。

■ヒアリング結果

【近年の区民のスポーツ活動に関する変化や特徴等】

◆イベントや教室の参加者の平均年齢が上がったように感じる。

◆子育て世帯のスポーツ機会の拡大、親子でできるスポーツのニーズの高まりを感じている。

◆企業が働き方改革を推進する中で、就業者が時間を有効に使えるようになったことから、区民のスポーツ実施率が向上していると思われる。

【活動を通じて感じる、地域のスポーツ活動における課題】

◆指導者の高齢化、新規人材の不足を感じている。

◆人口急増により需要に対して供給が追い付いておらず施設が不足している。

【区の施策や支援に期待すること、団体として必要だと考える取組等】

◆障害者スポーツを定期的に開催し、参加者のハードルを下げてあげたい。

◆言葉が通じない外国籍参加者とのコミュニケーションの図り方やルールの周知方法を検討していく必要がある。

◆地域のニーズや実情を踏まえた種目の見直しや新たな開催場所の検討等が必要と感じる。

④中央区地域スポーツクラブ

■団体の概要

地域スポーツクラブとは、世代を超えた地域の新しいコミュニティの核として、子どもから大人まで誰もが気軽にスポーツ等を楽しめるスポーツクラブであり、地域の方は、会員、運営スタッフ、指導者等様々な形でクラブに参加することができます。中央区には２箇所設立されています。

地域スポーツクラブ「大江戸月島」は、平成25（2013）年２月の設立以来、月島地域の小･中学校、公共施設、プール、テニスコート等を会場に気軽にスポーツ、レクリエーション、文化活動を楽しめる教室の開催や事業を行っています。

地域スポーツクラブ「大江戸日本橋・京橋（通称:Maple)」は、令和４（2022）年３月の設立以来、日本橋・京橋地域の小学校の体育館を中心に活動を行っています。

■ヒアリング結果

【近年の区民のスポーツ活動に関する変化や特徴等】

◆延べ参加者数は毎年増加しており、特に日本人以外の参加者の増加が目立つ。

【活動を通じて感じる、地域のスポーツ活動における課題】

◆学校施設が一部利用できなくなったことから､活動場所の確保が課題となっている。

【地域スポーツクラブの認知度向上、利用者増加に向けて必要な取組】

◆活動場所の確保への協力をお願いしたい。

【学校部活動の地域展開について】

◆部活動の中心となる生徒や学校の考えを中心に検討し、必要に応じて地域のスポーツ関係団体も検討に参加する。

◆子どもたちの意思を確認しつつ、区として中央区の実情に合わせた方針をまとめていくべきと考える。

【区の施策や支援に期待すること、団体として必要だと考える取組等】

◆地域住民が気軽に利用できる場所を確保し、地域スポーツクラブでニーズに応じたプログラムを実施することで、多くの区民にスポーツをする機会を提供できる。

◆コンプライアンスやルール変更等に関する研修や学びの場がほしい。

（２）民間スポーツクラブの取組

ビジョン改定の基礎資料とするために区内に事業所を持つスポーツ施設、スポーツクラブに、現状や本区のスポーツ推進における今後の要望等についてアンケート調査を行いました。

■アンケート結果

【事業所の取組】

◆ピラティスやヨガ、ストレッチ等のフロアプログラムやジム・トレーニングを行っている事業所が多くなっています。

◆主な会員層は成人で、会員数は増加傾向の事業所がみられます。

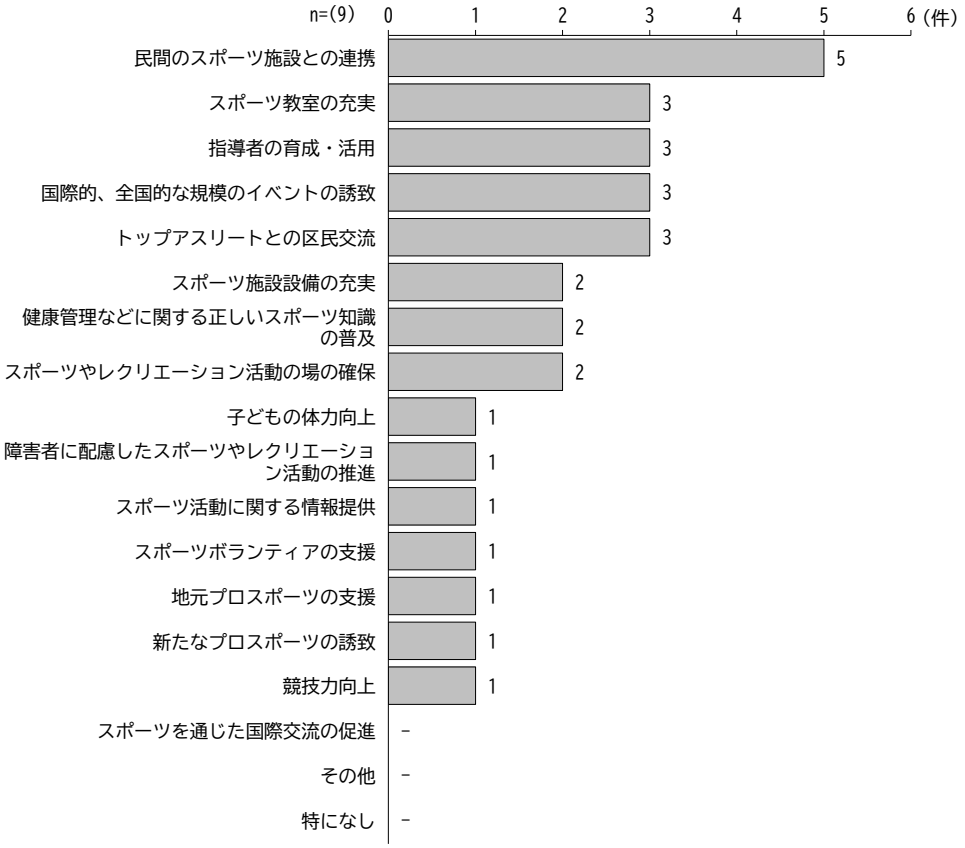
◆現在取り組んでいる、または今後取り組みたいスポーツ事業として、マシントレーニングが多く挙げられています。

【区に力を入れてほしいこと】

◆中央区の運動・スポーツをもっと振興させるために、区に力を入れてほしいこととして「民間のスポーツ施設との連携」が最も多くなっています。

◆区のスポーツ施策について協力的な事業所もありました。

＜区に力を入れてほしいこと＞



2-4 中央区スポーツ推進ビジョンにおける取組

平成29(2017)年に策定した中央区スポーツ推進ビジョンでは５つの基本目標を掲げ、それに基づく施策を位置付け、様々な取組を進めてきました。

ビジョン期間中における数値目標の達成状況と主な取組について、目標ごとにまとめました。

数値目標

目標指標	策定時 平成27（2015）年	目標値 令和８（2026）年	現状値 令和７（2025）年	達成状況
週１回以上スポーツを行う20歳以上の割合	52.5%	65%	66.9%	達成
週３回以上スポーツを行う20歳以上の割合	20.9%	30%	31.3%	達成

基本目標１　ライフステージ等に応じたスポーツを楽しむ機会の充実

＜主な取組＞

●スポーツの楽しさ発見事業（平成 31 年度から実施）

「子どもの得意スポーツ発見事業」（平成 27（2015）年度～30（2018）年度）の後継事業として開始しました。スポーツ実施層の裾野を広げることと、自らの可能性を発見し、スポーツに親しむきっかけづくりを行うことを目的として、区内在住・在学の小学生が専門的な知見を持った講師から、身体や体力づくりのための様々な指導を受ける機会を提供しています。

●ボッチャ交流会、体験会（令和３年度から実施）

障害者スポーツの推進を図るため、区内在住・在勤・在学の障害者とその家族等を対象に、令和３（2021）年度から障害者ボッチャ交流会を開始しました。また、令和４（2022）年度からは、障害のない方に対しても、障害者スポーツの普及・推進を図るために、区内在住・在学の小学生とその保護者を対象に、親子ボッチャ体験会を実施しています。

●介護予防プログラム（中央粋なまちトレーニング）の普及事業（平成 30 年度から実施）

区独自のフレイル・介護予防体操「粋トレ」を普及させ、高齢者が地域の身近な場所で健康づくりに取り組むことを支援するために、区内在住者を対象に、平成 30(2018)年度から事業を実施しました。粋トレに取り組む高齢者の数は年々増加しており、粋トレに取り組むきっかけづくりを推進しながら、高齢者が継続して取り組めるようにインセンティブを高める取組も進めています。

基本目標２　スポーツができる場の確保･整備

＜主な取組＞

●学校施設のスポーツ開放（拡充）（平成 30 年度から順次実施）

平成 30 年度から令和６（2024）年度にかけて、京橋築地小学校、日本橋小学校、豊海小学校でのスポーツ開放日数（曜日）の拡大や、晴海西小学校、中学校の校庭や体育館、プール等の学校施設の一般・団体開放を順次進めました。

●区内運動施設の整備・拡充（平成 29 年度から順次実施）

平成 29（2017）年度から令和７（2025）年度にかけて、劣化改修や安全性の確保に加え、スポーツ利用、子どもの遊び場の確保等を目的として、月島スポーツプラザの大規模改修工事や豊海町６番地区ミニサッカーコートの利用等､区内運動施設の整備･拡充を順次進めました。

●区内運動施設の利便性向上（令和３年度から順次実施）

令和３（2021）年度から令和６（2024）年度にかけて、利用者の利便性向上に向けて、区内在住の障害者へのスポーツ施設等の無料利用証の充実、総合スポーツセンターの利用区分の変更、キャッシュレス決済の導入を進めました。

基本目標３　スポーツを推進する人材の育成

＜主な取組＞

●イベントにおけるボランティアの育成（平成 29 年度から実施）

「区民スポーツの日」や「ファミリースポーツデー」といったイベントに際し、スポーツを支える人材の育成と子どもたちの自主性を育むために、ボランティアを募集し、区内在住・在学の学生や区民が活動に協力しています。

基本目標４　情報提供・発信の充実

＜主な取組＞

●利用者アンケートの実施（令和６年度から実施）

施設・事業運営にいかすために、施設利用者や教室等参加者に対しアンケート調査を実施しています。アンケート結果をもとに、飲料販売の開始、プログラム等の変更、備品の修繕、キャッシュレス決済の導入、教室の会場・時期・定員の見直し等を行いました。

●区公式ＳＮＳを利用した区スポーツ事業に関する情報発信（令和５年度から実施）

より多くの方へ区のスポーツ事業の周知を図るために、令和５（2023）年度から区公式 LINE、X、Facebook を利用し、各種イベントや教室の周知を実施しています。特に LINE では、セグメント配信をすることで、より必要性の高いターゲットに周知を図っています。アンケート結果では、「ＳＮＳがきっかけで教室やイベントに参加した」という人が少しずつ増えています。

基本目標５　スポーツが持つ力の地域への活用

＜主な取組＞

●スポーツ指導者等の地域団体への派遣制度

スポーツ振興、スポーツをささえる人材育成のために、区内のスポーツ関係団体へスポーツ指導者やスポーツ指導補助者の派遣を実施しています。令和６（2024）年度は、17 団体延べ 325 人のスポーツ指導者またはスポーツ指導補助者を派遣しており、令和６（2024）年度の派遣団体数は、平成 29（2017）年度から２倍以上増えています。

●スポーツお届け便の実施

「キンボール」の普及と子どもや成人のスポーツ活動の推進を図るために、平成 17（2005）年度から実施しており、学校や地域の要請に応じてニュースポーツ「キンボール」の実技指導者の派遣や用具の貸し出しを無償で行っています。令和４（2022）年度以降は年４～５回程度指導者の派遣を実施しました。

●トップアスリートを招いたタグラグビー体験会（令和７年度から実施）

令和７（2025）年度から主に区内在住・在学の小学生を対象に、日本ラグビーの最高峰である「ジャパンラグビーリーグワン」で活躍しているクボタスピアーズ船橋・東京ベイを招き、タグラグビー体験会を実施しています。トップアスリートに触れ合う機会を提供し、スポーツへの関心を高めるとともに、スポーツを「する」「みる」ことでスポーツを楽しむきっかけづくりを行っています。

2-5 スポーツ推進に関する課題

スポーツに関する国や東京都の動向、中央区のスポーツを取り巻く環境、アンケート調査等の結果を踏まえ、中央区におけるスポーツ推進に関する課題を以下のとおり整理しました。

課題1 子どものスポーツ活動の推進

アンケート調査によると、本区の小学生、中学生の週３日以上のスポーツ実施率は上昇傾向にあり、また８割以上がスポーツを好きと回答しています。子どもの頃から運動・スポーツに親しむことは、心身の健全な発達につながるだけでなく、生涯を通じてスポーツを楽しむ意識の定着につながることが期待されます。子どもたちがスポーツに親しむ環境を引き続き整備し、地域でのスポーツ活動の充実を図ることで、子どもたちの体力向上と精神面の成長を支援していく必要があります。

課題2 子育て世代･働き盛り世代のスポーツ活動の推進

本区の人口は増加しており、子育て世代・働き盛り世代の流入が顕著です。アンケート調査によると、30 歳代～40 歳代の週１回以上のスポーツ実施率は他の年代に比べて低くなっており、仕事や家事、育児等に追われ、時間がない等の理由でスポーツ習慣が定着しにくいことが考えられます。健康増進やウェルビーイングの向上の観点から、身近な場所で手軽に運動・スポーツに取り組める環境の整備とスポーツの効果や重要性の啓発を推進することが重要です。

課題3 高齢者のスポーツ活動の推進

本区の高齢化率は特別区で最も低く、65 歳健康寿命も特別区において高いものの、高齢者人口は着実に増加しています。運動・スポーツを実施することで心身の健康の維持・向上や社会とのつながりの創出といった効果が期待できるため、健康寿命のさらなる延伸に向けて、高齢者が運動・スポーツに取り組むきっかけづくりや運動の習慣化を促進する取組が必要です。

課題4 障害者のスポーツ活動の推進

障害者のスポーツ機会や場所の確保が喫緊の課題となっています。障害があってもスポーツを楽しめる環境をつくることは、障害者の健康づくりの推進や社会参加の機会の創出につながります。また、障害に応じて一般的なスポーツのルールや用具を工夫したり、障害に合わせて工夫・開発されたスポーツを行うことで、障害のある人もない人もすべての人が一緒に、スポーツを楽しむことができます。

誰もが共にスポーツを楽しめる障害者スポーツの普及・啓発を進めるとともに、障害者が安全・安心にスポーツを行える環境の整備やスポーツ機会の創出を行うことで、障害者のスポーツ活動を推進する必要があります。

課題5 運動・スポーツを始めるきっかけづくり

アンケート調査によると、運動不足を感じている区民は前回調査時から減少傾向にありますが、子育て世代・働き盛り世代を中心に依然として運動不足を感じている人が７割以上を占めています。スポーツに取り組む目的は、運動不足解消に加えて、健康づくり、ストレス解消、美容、ダイエット等多様化しています。スポーツ実施率の更なる向上に向けて、目的に応じた情報発信やスポーツに取り組みやすい環境づくりを進めることが大切です。

課題6 スポーツ環境の整備・充実

アンケート調査によると、区内スポーツ施設に対して設備面や利用要件、清掃等の面で不満がみられます。また、スポーツ関係団体へのヒアリングから人口増加によりスポーツ活動をする場が不足している状況がうかがえます。誰もがスポーツに親しむためには、スポーツ環境の充実が必要不可欠です。施設利用者の満足度向上に向けた施設の整備・充実と既存施設の活用を進め、気軽にスポーツを楽しめる環境の整備を図っていく必要があります。

また、興味のある水上スポーツがある区民、小学生、中学生は５割以上と、水上スポーツに関心があることがうかがえます。水辺に恵まれた環境をいかしたスポーツ事業を検討するにあたり、水辺環境の整備等の推進が必要です。

課題7 新しいスポーツの推進

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会やパリ2024オリンピック・パラリンピック競技大会においてアーバンスポーツが新競技・種目として追加されたことをはじめ、近年、アーバンスポーツへの関心が高まっています。アンケート調査において、区民、小学生、中学生はいずれも観戦意向が４割前後と高くなっています。

多様化するスポーツのニーズを適切に把握しながら、新たなスポーツに触れる機会を創出し、情報発信を通して「する」「みる」楽しさを普及・啓発していくことが必要です。

課題8 スポーツ指導者やボランティアの確保・育成

スポーツ関係団体へのヒアリングから、区内のスポーツ関係団体等において、指導者の高齢化、後継者不足が課題となっています。区民の豊かなスポーツ活動のためには、スポーツ活動を地域で支える人材の確保・育成が不可欠です。指導者はスポーツ活動において、その楽しさを伝えたり技術を向上させたりする上で重要な役割を担います。地域に密着したスポーツ指導を行うために、指導者の発掘や指導者が活動を続けやすい環境の整備を進めることが大切です。

課題9 スポーツ関係団体や地域スポーツクラブ、民間事業者等との協力・連携

アンケート調査によると、地域スポーツクラブの認知度は上昇傾向ですが、依然として低く、若年層を中心に運動やスポーツに関する情報が十分に周知されていない傾向がみられます。区民のスポーツ活動の充実に向けて、地域のスポーツ関係団体や地域スポーツクラブ、民間事業者等との協力・連携が不可欠です。本区のスポーツ施策や各団体の取組を様々な媒体で発信し、幅広く周知を図ることが必要です。

第3章
ビジョンの基本的な考え方

3-1 基本理念（めざす姿）

本区は、都心の高い利便性と快適性から、30 歳代から 40 歳代を中心とした子育て・働き盛り世代を中心に人口増加が続いており、今後もさらなる増加が見込まれています。

さらに、東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会をはじめとする国際的な大会が東京で開催されたことを契機として、新しいスポーツへの関心が高まっていることに加え、スポーツ実施率が向上している現状から、スポーツを行う場や機会の確保がより一層求められています。

また、スポーツ活動を通じて住民同士の連携や多世代交流が促進されることにより、人と人とのつながりが形成され、地域の活力が高まることから、地域で活動する各種スポーツ関係団体や地域スポーツクラブの様々な活動や担い手となる人材の育成を支援していく必要があります。

スポーツは世界共通の人類の文化であり、心身の健全な発達、健康の維持・増進や精神的な充足感など様々な効果をもたらすとともに、夢や感動を人々に与え、社会を活性化する力を有しています。

誰もが気軽にスポーツを楽しみ、スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことができるように、「する」「みる」「ささえる」の３つの視点から施策を推進し、区民全体のウェルビーイングの向上に取り組んでいきます。

上記の現状と課題を踏まえて、基本理念（めざす姿）を次のとおり設定します。

基本理念

誰もがスポーツを通じて、ウェルビーイングを高め、
人と地域が輝くまち

※ウェルビーイングとは、ＷＨＯ憲章において「肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」とされており、多くの研究からスポーツがウェルビーイングの向上に寄与することが示されています。

3-2 数値目標

本ビジョンでは、基本理念（めざす姿）の達成に向けて、「スポーツ実施率」と「スポーツを通じて幸福感を感じている区民の割合」を数値目標として設定します。

（１）スポーツ実施率

目標指標	現状値 令和７（2025）年	目標値 令和18（2036）年
週１回以上スポーツを行う20歳以上の割合	66.9%	70%
週３回以上スポーツを行う20歳以上の割合	31.3%	35%

【参考】

	現状値 令和７（2025）年		出典
	週１回以上	週３回以上	
中央区	66.9% ※20 歳以上	31.3% ※20 歳以上	中央区運動やスポーツに関するアンケート調査（令和７年７月実施）
全国	51.7% ※20 歳以上	30.5% ※18 歳以上	スポーツの実施状況等に関する世論調査（令和７年 11 月実施）
東京都	67.5% ※18 歳以上	33.4% ※18 歳以上	都民のスポーツ活動に関する実態調査（令和７年 11 月実施）

※東京都の週１回以上のスポーツ実施率は、スポーツ・運動の１年間の実施状況とスポーツ・運動を実施した日数のそれぞれの回答から算出しているため、週３回以上と標本数が異なることに留意する。

（２）スポーツを通じて幸福感を感じている区民の割合

目標指標	現状値 令和７（2025）年	目標値 令和18（2036）年
スポーツを通じて幸福感を感じている区民の割合	67.4%	80%

※スポーツに参画した人（スポーツを実施した人または区内・区外の会場、テレビ、インターネットのいずれかでスポーツを観戦した人）で、かつ現在の幸福感を「４点」、「５点」と回答した人の合計

【参考】

	現状値 令和７（2025）年	出典
中央区	67.4%	中央区運動やスポーツに関するアンケート調査（令和７年７月実施）
全国	51.2%※1	スポーツの実施状況等に関する世論調査（令和７年 11 月実施）
東京都	72.8%※2	都民のスポーツ活動に関する実態調査（令和７年 11 月実施）

※１：日常生活における充実感を「10 点 十分充実感を感じている」、「９点」、「８点」、「７点」と回答した人の合計

※２：スポーツに参画した人（スポーツを実際に観戦した、スポーツをテレビ・ラジオ・インターネット配信で観戦した、スポーツを支える活動を行ったのいずれかを選択した人）で、現在の幸せ度を「10 点」、「９点」、「８点」、「７点」と回答した人の合計

3-3 施策体系

Ａ３折込（別紙「施策体系図」）

第4章
施策の展開

基本目標1

ライフステージ等に応じたスポーツを楽しむ機会の充実

ライフステージや生活スタイルに応じてスポーツへの関心や関わり方は一人一人異なります。子ども、成人（若者、子育て世代・働き盛り世代等）、高齢者や、障害のある人もない人も誰もが自分に合ったスポーツに親しみ、その楽しさや効果を実感できるように、多様なニーズに対応したスポーツへの参加機会を提供し、日常的にスポーツを楽しむことができる機会の充実を図ります。

施策(1)　子どものスポーツ活動の推進

子どもの頃から運動・スポーツに親しむことは、体力や運動能力の向上だけでなく、心身の健全な発達や豊かな人間性、社会性を育むことにつながります。スポーツ教室やイベントを通して、子どもたちがスポーツの楽しさや達成感を味わいながら、生涯にわたって積極的にスポーツ活動に取り組むことができるように、幼児期から身近で運動・スポーツができる機会を充実させます。

＜取組＞

1 スポーツ教室や大会・イベントの開催

スポーツの楽しさを知ってもらい、スポーツを始めるきっかけづくりの場になることを目的に、子どもたちが得意・不得意にかかわらず自分の可能性を発見できる教室形式の「スポーツの楽しさ発見事業」等、様々な種目のスポーツ教室や家族で参加できるスポーツ大会・イベントを開催します。

2 幼児期からの運動習慣づくり

子どもたちの運動能力や意欲を高め、その後の運動習慣につなげられるように、幼稚園や保育園等において、身体を使って活動する運動遊びや水遊び、発達段階に応じた様々なプログラムの充実に取り組みます。

3 学校での体力づくり･健康づくりの充実

子どもたちの体力向上と健全育成を図り、広く運動・スポーツに親しめるよう、学校における体育・スポーツ活動の充実に取り組むとともに、部活動の活性化を推進します。また、成長期の子どもたちが栄養や睡眠に関する理解を深め、自ら規則正しい生活を送ることができるように食育をはじめとした健康教育の充実を図ります。

4 スポーツをする場や機会の提供

学校校庭や運動場を開放し、自由に身体を動かせる安全な遊び場の提供に努めます。また、学校休業日や放課後に子どもたちが運動・スポーツに親しむことができるように、児童館、学童クラブ、プレディでの活動等身近でのスポーツ機会の充実を図ります。

施策(2) 子育て・働き盛り世代のスポーツ活動の推進

成人の中でも仕事や育児等により、日常的にスポーツを行う時間を確保することが難しい子育て・働き盛り世代がスポーツに興味・関心を持ち、健康づくりやスポーツ活動に取り組める環境づくりを推進します。

＜取組＞

1 健康づくりの推進

健康的な生活習慣を身に付けることを目的とした「ヘルスアップ教室」などの教室や講演会等を開催し、生活習慣病予防や生涯にわたる健康づくりの意識を高めます。また､中央区ウォーキングマップや中央区健康アプリ｢ちゅうおうヘルス＆ウォーク」等の活用により、日常生活の中で楽しく継続的に取り組める健康活動を推進します。

2 スポーツ活動への参加促進

様々なスポーツを親子で体験できる「ファミリースポーツデー」等のスポーツイベントや、子どもと一緒に参加できるスポーツ教室を中央区スポーツ協会や地域スポーツクラブ、指定管理者等と連携して開催するとともに、親子で運動・スポーツを楽しめる環境の整備に努めます。

施策(3) 高齢者のスポーツ活動の推進

高齢者が心身ともに健康でいきいきとした生活を送るためには、生きがいづくりやフレイル予防につながる運動・スポーツ活動が重要です。高齢者が身近な場所で気軽に運動・スポーツに親しむ機会を提供するとともに、健康づくりへの継続的な取組を推進します。

＜取組＞

1 高齢者向け健康教室・講座の開催

高齢者を対象とした各種シニアスポーツ教室や、身体機能の維持・向上を図るための「さわやか健康教室」等の健康づくりにつながる様々な教室や講座を開催します。

2 フレイル予防の推進

フレイル・介護予防に関する知識や健康づくりに関する取組の周知啓発を行うとともに、フレイル・介護予防体操「中央粋なまちトレーニング」の普及等に取り組みます。

施策(4) 障害者のスポーツ活動の推進

障害者がスポーツに親しむことは健康づくりや生きがいづくり、社会参加や地域とのコミュニティづくりにつながります。障害者スポーツは、障害があってもスポーツ活動ができるよう、障害に応じて競技ルールを変更したり、用具等を用いて障害を補う工夫がなされたものであり、障害のある人もない人も誰もが楽しむことができるスポーツです。障害者が安心してスポーツを楽しむことができる機会の提供や環境づくりを進めるとともに、障害のある人もない人も共に障害者スポーツを楽しむことで、スポーツを通じた相互理解を促進します。

＜取組＞

1 障害者がスポーツを楽しむ環境づくり

障害者がスポーツに興味・関心を持ち、身近な地域で気軽にスポーツに親しめるように「障害者スポーツ体験会」や「障害児・障害者を対象としたスポーツ・レクリエーション教室」を開催します。また、安心してスポーツ活動ができるようバリアフリー化等スポーツ施設の整備を進めるとともに、イベント等を通じて安全な運営方法を研究し、障害者が継続して運動・スポーツを楽しめるような環境づくりに取り組みます。

2 障害者スポーツの普及・啓発

障害のある人もない人も広く障害者スポーツへの理解を深めてもらうために、誰でも一緒に楽しめる障害者スポーツの体験会や、区内在住の小学生とその保護者を対象にした「親子ボッチャ体験会」等を実施することで、障害者スポーツの普及・啓発を図ります。

基本目標2

スポーツを通したつながりの推進

スポーツは、仲間と取り組む感動や興奮を観客同士でわかちあうことで、その楽しさや魅力が倍増します。スポーツ観戦や体験の機会を充実させることで、様々な区民がスポーツに親しむとともに、スポーツを通してつながるためのきっかけづくりを推進します。

施策(1)　スポーツを楽しむ機会の充実

気軽に参加できるスポーツイベント等の開催、スポーツ観戦やアスリートとの交流を行う機会を提供することにより、スポーツ活動を通じて地域や世代間の交流の活性化を図ります。

＜取組＞

1 スポーツを通じた交流機会の充実

誰もが気軽に参加することができる「区民スポーツの日」等のスポーツイベントの開催を通じて、参加者同士が交流を深める機会を充実します。また、障害の有無や年齢等にかかわらず楽しむことができるｅスポーツ等の新たなスポーツに触れる機会を提供します。

2 スポーツを「みる」機会の提供

スポーツを実際に行うだけでなく、スポーツを観戦したり、トップアスリートやプロ選手と触れ合う機会を提供することにより、スポーツへの関心を高め、スポーツに親しむきっかけを創出します。

施策(2)　スポーツに関する情報提供・発信の充実

一人一人の興味・関心やライフスタイルに応じた情報を容易に得られるよう、様々な情報媒体を活用した情報発信の充実を図ります。また、今後のスポーツ施策に反映するため、ライフステージ等に応じた区民の多様なニーズの把握に努めます。

＜取組＞

1 スポーツ関連情報の発信

誰もが情報にアクセスしやすく、欲しい情報を容易に入手できるように、区広報紙、区ホームページ、スポーツ関係団体の広報誌だけでなくＳＮＳ等を活用し、効果的な情報発信を行います。

2 区民ニーズの把握

区政世論調査だけでなく、スポーツ教室・スポーツ施設でのアンケート調査等により、区民のスポーツへの意識やスポーツ活動の実態、ニーズ等を把握し、今後の運動・スポーツに関する施策の充実につなげます。

基本目標3

スポーツができる場の確保・整備

誰もが気軽にスポーツを楽しむためには、身近な場所で安全かつ快適にスポーツができる環境が必要です。都市機能が集中する本区では、新たなスポーツ施設の確保には限度があるため、限られたスペースと施設の有効活用を図りながら、学校や公園、公共空間のさらなる活用により、スポーツができる場の確保を図ります。また、区民のニーズを踏まえたスポーツ施設等の設備の充実や利便性の向上を図り、誰もが利用しやすいスポーツ環境の整備に努めます。

施策(1)　スポーツ施設の整備・充実

身近な場所でスポーツを気軽に楽しむために、区内のスポーツ施設の環境整備と設備の充実を図ります。また、区民のニーズを踏まえた施設運営や利便性の向上等、快適にスポーツができる環境づくりを推進します。

＜取組＞

1 施設の整備・拡充

区内の既存スポーツ施設を劣化改修する際に、将来の需要等を勘定して計画的に整備を進めるとともに、民間スポーツ施設の借上げ等も検討し、区民のスポーツの場を拡充します。

2 区民のニーズを踏まえた効果的な運営

スポーツ施設に対する区民のニーズを把握しながら、専門的なノウハウを持つ指定管理者と連携を図り、施設の効果的な管理運営や区民の利用機会の拡充等を行うことで、サービスの向上を図ります。

施策(2)　身近に運動・スポーツができる場の確保・提供

区民が身近な場所で運動やスポーツに取り組むことができるよう、スポーツ施設以外にも学校施設等の有効活用を図るとともに、新たな施設確保に限界がある本区の地域特性を踏まえ、公園や広場、水辺環境等の公共空間を活用し、身近に運動・スポーツができる場を確保します。

＜取組＞

1 学校施設の開放

区民に身近なスポーツの場として、学校教育に支障のない範囲内で、学校体育施設を開放することで、区民のスポーツ活動を推進します。また、新築・改築等の機会を捉えて施設を整備し、多くの方が利用できるよう学校施設の開放を充実します。

2 公共空間の有効活用

ウォーキングやランニング等の様々なスポーツ活動の場として、公園や緑地等を有効活用するとともに、水辺環境を活用した水上スポーツや都市インフラ空間をいかしたアーバンスポーツ等の新たなスポーツ環境の創出を推進していきます。

基本目標4

スポーツを推進する人材の育成

健康の維持・推進を図りながら、安全に楽しくスポーツを行うためには、スポーツに対する専門的な知識や技術を持ち、スポーツの魅力や楽しさをわかりやすく伝えられる指導者が必要です。また、スポーツイベントや大会等の開催を支えるスポーツボランティアも、指導者と同様に区のスポーツを「ささえる」重要な役割を担います。このスポーツを支える人が、スポーツを楽しみ、自身のスポーツへの興味・関心を深めることで、支える人の広がりが区全体のスポーツ活動の活性化につながっていきます。そこで、指導者やボランティアといったスポーツを「ささえる」人材の発掘、育成に努めます。

施策(1)　スポーツ活動の担い手の確保・育成

スポーツ指導者を育成し、地域団体の資質向上を図るとともに、区内のスポーツイベント等において、ボランティア活動を推進することで、スポーツ活動の普及促進につなげます。

＜取組＞

1 指導者の育成・資質向上

「スポーツ指導者養成セミナー」等の講習会や研修会を開催し、スポーツ振興に必要な理論はもとより、救命講習等による安全・安心な指導方法等を習得してもらうことで、地域に密着したスポーツ指導者を発掘・養成します。また、行政と地域をつなぎ、地域のスポーツ推進の担い手であるスポーツ推進委員の活動を支援し、資質向上に向けた取組を推進します。

2 スポーツを「ささえる」活動の推進

「区民スポーツの日」等における様々なスポーツイベント、大会において、区内在住・在学の中学生、高校生等を対象に、スポーツボランティアとして参加する機会を提供することで、スポーツへの興味・関心を引き出します。

基本目標5

地域と連携したスポーツの推進

さらなる人口増加が見込まれる本区では、地域で活動する団体や地域スポーツクラブのほか、学校施設等を拠点とした活動等、スポーツを通じた世代間交流や地域交流の機会となる地域スポーツ活動が人と地域のつながりに重要な役割を果たします。そのため、地域におけるスポーツの担い手である様々な団体との連携や活動の支援等を通して、地域コミュニティの活性化に資する地域スポーツの推進に取り組みます。

施策(1) スポーツ関係団体との連携・活動支援

中央区スポーツ協会や中央区スポーツ少年団、中央区スポーツ推進委員協議会等のスポーツ関係団体の活動を継続的に支援し、相互に連携しながらスポーツ事業の充実を図ります。

＜取組＞

1 関係団体との協力・連携

中央区スポーツ協会と連携し区民体育大会の運営支援を行うほか、スポーツ少年団を対象とした地域交流会の実施等スポーツ事業の充実を図り、区民のスポーツ活動への参加拡大を促進します。

2 関係団体への継続的な活動支援

地域で活動するスポーツ関係団体に対し、継続的な活動を行うための場を提供するとともに、指導者派遣や団体の活動紹介等を行うことで、地域のスポーツ活動が活性化するよう支援します。

施策(2) 地域スポーツクラブ等の活動支援

地域住民の主体的な取組によって運営され、誰もが参加できる地域スポーツクラブ等は、地域コミュニティの拠点として重要な役割を担っています。区民が身近で気軽に参加できるスポーツの場を確保するために、継続的に活動を支援し、より多くの区民がスポーツを楽しめる環境づくりを推進します。

＜取組＞

1 地域スポーツクラブの活動支援

幅広い年代が参加できる地域コミュニティとして、安定的な運営基盤を確立できるよう、「地域スポーツクラブ大江戸月島」、「地域スポーツクラブ大江戸日本橋・京橋(通称:Maple)」の活動を支援します。また、新たな総合型地域スポーツクラブの設立に向けた支援を行います。

2 地域におけるスポーツ活動の支援

地域のスポーツ活動を活性化するため、学校や地域団体からの要請に応じて指導者の派遣や用具の貸し出しを行う「スポーツお届け便」等により、地域におけるスポーツ活動を支援します。

施策(3) 民間事業者等の活用と連携

専門的なノウハウを持った民間事業者等と連携、または活動支援を行うことで、地域におけるスポーツ活動を推進するとともに、区民のスポーツ環境の充実を図ります。

＜取組＞

1 民間事業者のノウハウを活用した事業の推進

専門的なノウハウを持つ指定管理者の自主事業を促進し、区民のニーズに合った教室を開催するなど区民の利用機会の拡充やサービス向上を図ります。また、施設利用者が安心して活動できるように、指定管理者の専門的な知識をいかして、暑さ・熱中症対策や事故防止対策を行う等、安全なスポーツ環境の提供に努めます。

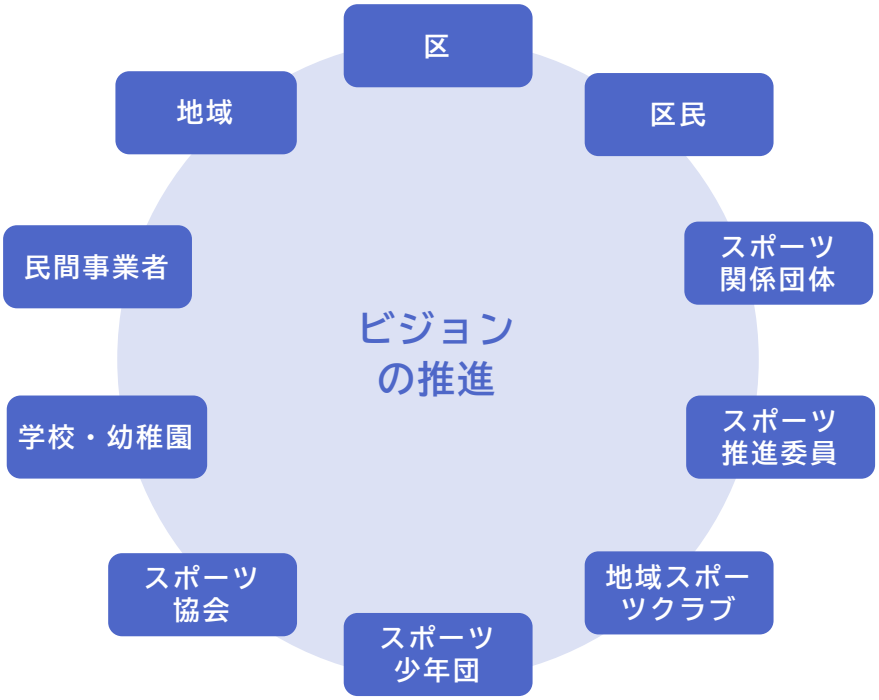
2 地域貢献活動への協力・連携

指定管理者による地域の少年少女を対象にした野球教室等の実施により、子どもたちのスポーツ活動を促進するとともに、地域に関わりの深い民間企業等によるスポーツイベントへの協力等を行います。

第5章
ビジョンの推進体制

5-1 ビジョンの推進にあたって

本ビジョンの基本理念の実現に向けて、区、区民、スポーツ関係団体等、民間事業者などの各主体が主体的にスポーツ活動を推進するとともに、互いに連携･協力を図ることが重要です。



①区

本ビジョンの推進主体として、区民がスポーツに親しみ、楽しむことができるような機会の創出、場の提供に努めるとともに、スポーツ活動を支える人材や関係団体を育成･支援し、各団体との連携･協力を図ります。

本ビジョンで取り扱うスポーツに関する取組は、教育、文化･生涯学習、子育て、高齢者福祉、障害者福祉、健康推進、まちづくり等の多岐の分野にわたります。スポーツ課が中心となり、庁内関係各課との連携を図りながら、ビジョンを推進します。

②区民

自身のライフステージや生活スタイル、体力等を踏まえて、自分に合ったスポーツの楽しみ方を見つけ、主体的にスポーツに関わります。

これまでスポーツに取り組んでこなかった人も、スポーツが持つ力を理解し、積極的にスポーツに取り組むきっかけをつかみます。

スポーツ活動を通じて、豊かな心と体、人や地域とのつながりを築きます。

③スポーツ関係団体等

地域のスポーツ推進活動の担い手として、区や民間事業者等と連携を図りながら、地域のスポーツ活動の活性化を図ります。また、区民にスポーツを体験する機会を提供し、競技の普及啓発や交流の場づくりを進めます。

④民間事業者

区民が日常的にスポーツに親しめる場や機会を提供するとともに、専門的なノウハウをいかし、区民の多様なニーズに対応します。また、スポーツ活動をさらに推進するために、事業者の特徴をいかした取組を展開します。

5-2 ビジョンの評価、見直し

基本理念（めざす姿）の実現に向けて、計画（ＰＬＡＮ）、実行（ＤＯ）、評価（ＣＨＥＣＫ）、見直し（ＡＣＴＩＯＮ）のＰＤＣＡサイクルに基づいてビジョンを推進します。

ビジョンの評価、見直しにあたっては、関係機関の職員やスポーツに関する学識経験者等で構成する中央区スポーツ推進審議会において、各基本目標に基づく施策の取組状況を確認するとともに、評価を行い、社会情勢や区民の意識の変化を踏まえ、必要に応じてビジョンの見直しを図ります。