

第3章 スポーツ推進施策

施策の柱Ⅰ

県民のスポーツ参画人口の拡大 ～スポーツを「する」機会の充実～

世代や性別、障害の有無などにかかわらず、県民の誰もがスポーツに参画できるよう、市町村や学校、地域、スポーツ団体等と連携し、スポーツに親しむ機会の充実を図ります。

【具体的施策（取組）】

1 ライフステージに応じたスポーツ活動の推進

- (1) 全ての世代におけるスポーツ活動の推進
- (2) 働く世代、子育て世代のスポーツ活動の推進
- (3) 高齢者のスポーツ活動の推進
- (4) 感染症対策を踏まえたスポーツ活動の推進

2 子どもの運動習慣の確立と体力の向上

- (1) 学校における体育活動の充実
- (2) 多様なニーズに応じたスポーツ活動や部活動の充実
- (3) 児童生徒の安全・安心の確保

3 県民のスポーツを通じた健康の保持・増進

- (1) 身体を動かす必要性に対する知識の普及
- (2) ライフステージに応じた運動習慣定着の推進
- (3) 住民が運動しやすいまちづくりの推進と専門職の連携

4 女性のスポーツ参加促進

- (1) 女性が参加しやすいスポーツ環境の整備
- (2) 女性アスリート等への継続支援
- (3) 女性公認指導員の養成と競技団体役員登用の促進

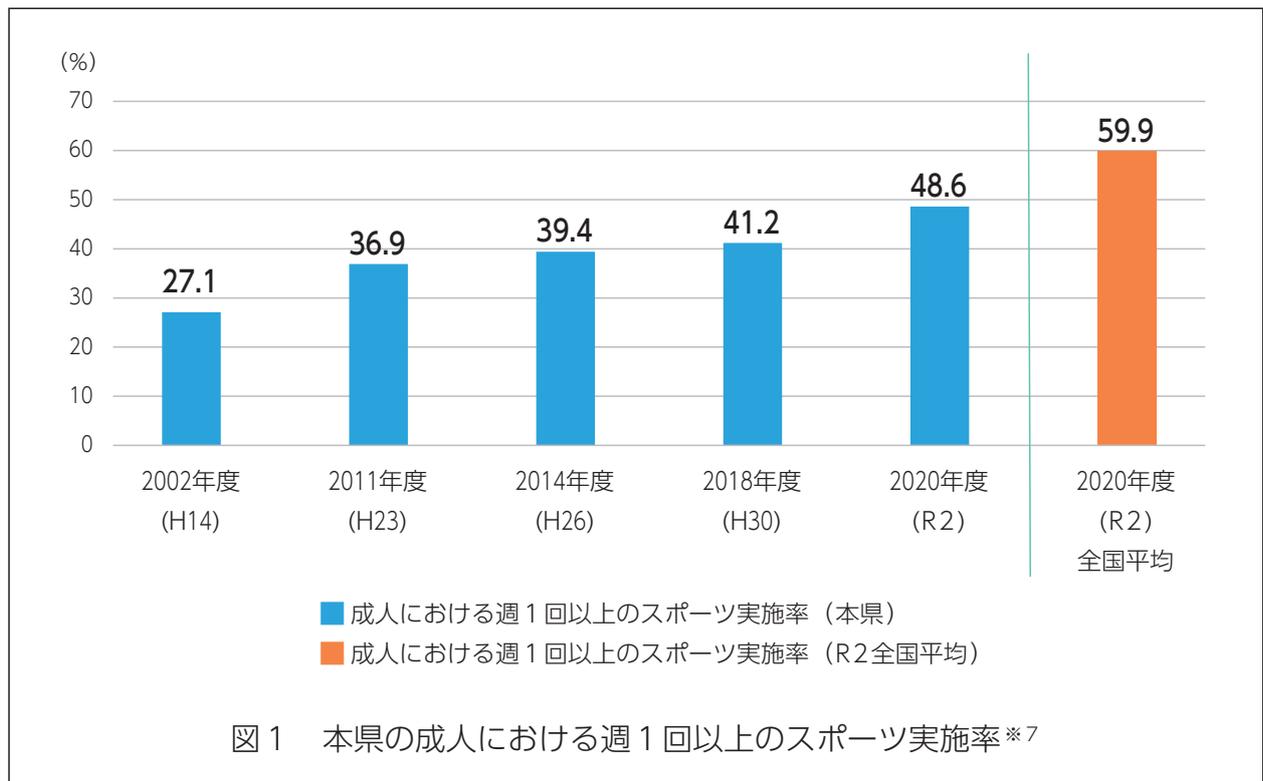
1 ライフステージに応じたスポーツ活動の推進

【現状と課題】

本県における2020（令和2）年度の「県民の健康・スポーツに関する意識調査」では、成人の週1日以上スポーツ実施率^{※5}は48.6%と前回調査（2018（平成30）年度：41.2%）より向上しているものの、2020（令和2）年度に国が行った調査^{※6}では、全国のスポーツ実施率は59.9%であり、依然として全国平均を下回っている状況です（図1）。運動やスポーツを行わなかった主な理由としては、「仕事（家事・育児）が忙しく時間がないから」、「機会がないから」、「年をとったから」などとなっています。

また、年代別の比較では、20～59歳の「働く世代」や「子育て世代」のスポーツ実施率が低い状況です（図2）。

このことから、本県のスポーツ実施率を向上させるためには、各年代に対するスポーツ活動の充実を図るとともに、その中でもスポーツ実施率が低い、働く世代及び子育て世代が気軽に運動やスポーツに取り組むことができる環境づくりが必要です。

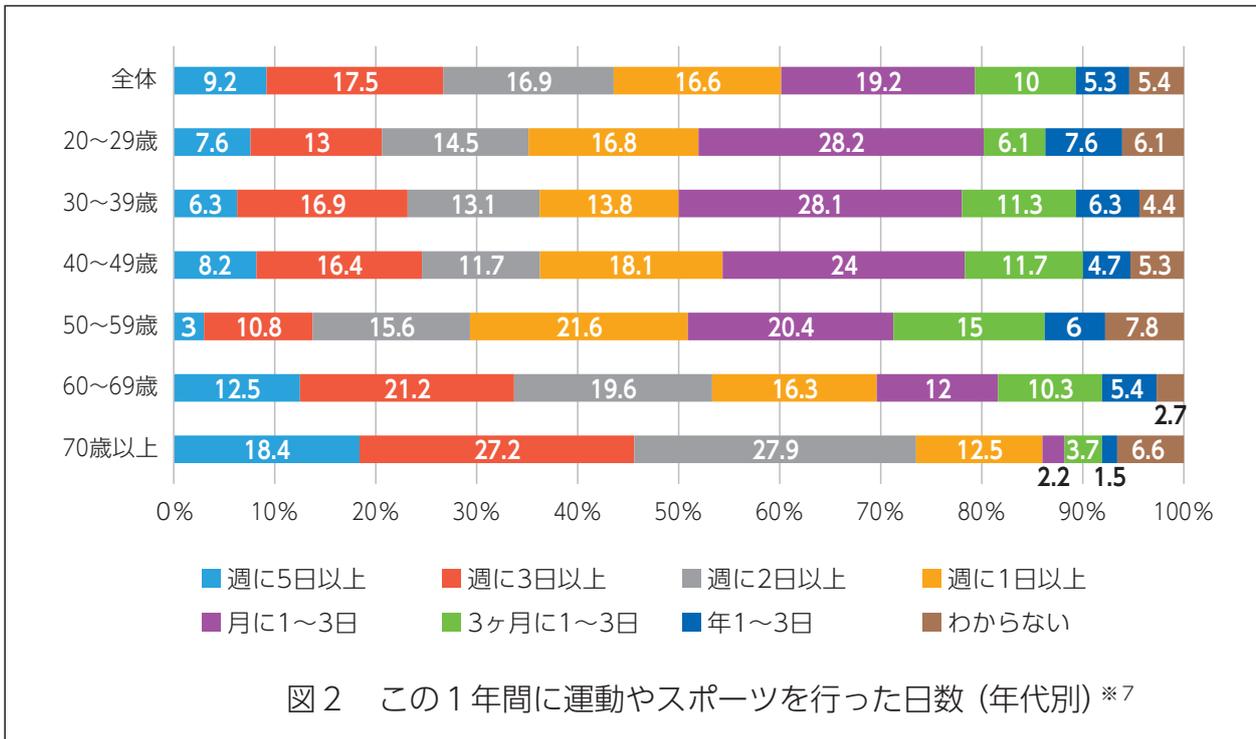


※5 スポーツ実施率の算出方法

（1年間のスポーツ実施割合）×（週5日以上の割合+週3日以上の割合+週2日以上の割合+週1日以上の割合）×1/100

※6 令和2年度 スポーツ実施状況等に関する世論調査（スポーツ庁）

※7 令和2年度 県民の健康・スポーツに関する意識調査（県教育庁スポーツ健康課）



【施策目標】

○成人における週1回以上のスポーツ実施率

現状値（令和2年度）	目標値（令和9年度）
48.6%	65.0%

【取組内容】

（1）全ての世代におけるスポーツ活動の推進

市町村及び関係団体等と連携を図り、幅広い世代で、それぞれのライフスタイルや興味・関心等に応じたスポーツに取り組むことができるよう、スポーツイベントや大会等の開催を推進します。

（2）働く世代、子育て世代のスポーツ活動の推進

- ① 働く世代におけるスポーツの普及・啓発活動のため、関係機関・団体等と連携し、従来のスポーツ活動のほか、日常生活におけるウォーキングや体操等、仕事の合間や通勤時に気軽に取り組める運動を推奨するなど、スポーツ活動時間の増加に取り組みます。
- ② 総合型地域スポーツクラブ※8等と連携し、親子で気軽に行える体操教室の開催や運動プログラムの紹介など、親子が一緒に楽しく身体を動かす機会の充実に努めます。

※8 子どもから高齢者まで（多世代）、様々なスポーツを愛好する人々が（多種目）、初心者からトップレベルまで、それぞれの志向・レベルに合わせて参加できる（多志向）という特徴を持ち、地域住民による自主的・主体的に運営されるスポーツクラブ。

(3) 高齢者のスポーツ活動の推進

- ① 高齢者が無理なく継続的に運動やスポーツに親しむことができるよう、高齢者が取り組みやすいレクリエーションスポーツ等の活動の促進に努めます。
- ② 「全国健康福祉祭(ねんりんピック)^{※9}」や「あおもりシニアフェスティバル」等のスポーツイベントの情報発信に努めます。

(4) 感染症対策を踏まえたスポーツ活動の推進

- ① 新型コロナウイルス感染症と共存する社会生活の長期化が想定されることから、こまめな健康チェック、3密(密閉・密集・密接)を避けるために必要な距離の確保や手洗い等の基本的な感染防止対策を講じた上でのスポーツ活動を推進します。
- ② スポーツイベント等の開催に当たっては、国の基準を踏まえ、日本スポーツ協会が作成した「スポーツイベントの再開に向けた感染拡大予防ガイドライン」や競技特性に応じた各競技団体のガイドライン等を遵守するよう周知・啓発に努めます。



青森県民スポーツ・レクリエーション祭
(ラージボール卓球)



青森県民スポーツ・レクリエーション祭
(ユニカール)



スポーツ意欲を高めるイベントの開催

※9 健康及び福祉に関する積極的かつ総合的な普及啓発活動の展開を通じ、高齢者を中心とする国民の健康の保持・増進、社会参加、生きがいの高揚等を図り、ふれあいと活力のある長寿社会の形成に寄与することを目的に開催。

2 子どもの運動習慣の確立と体力の向上

【現状と課題】

本県の肥満傾向児^{※10}出現率は、2018（平成30）年度までは減少傾向であったが、2019（令和元）年度以降増加傾向となり、全国との差は依然として開いています（図3）。

児童生徒の運動やスポーツの実施状況（体育の授業を除く、週3日以上活動）は、小学校の低学年から年々上昇し、中学2年生をピークにその後は緩やかな減少傾向となっており、運動習慣を確立するよう取り組む必要があります（図4、図5）。

児童生徒の体力は、過去3年間の県内の新体力テストの合計点の推移をみると、高校生では大きな変化は見られませんが、小学生から中学生まで低下傾向にあり、特に小学生の体力向上に取り組む必要があります（図6、図7）。

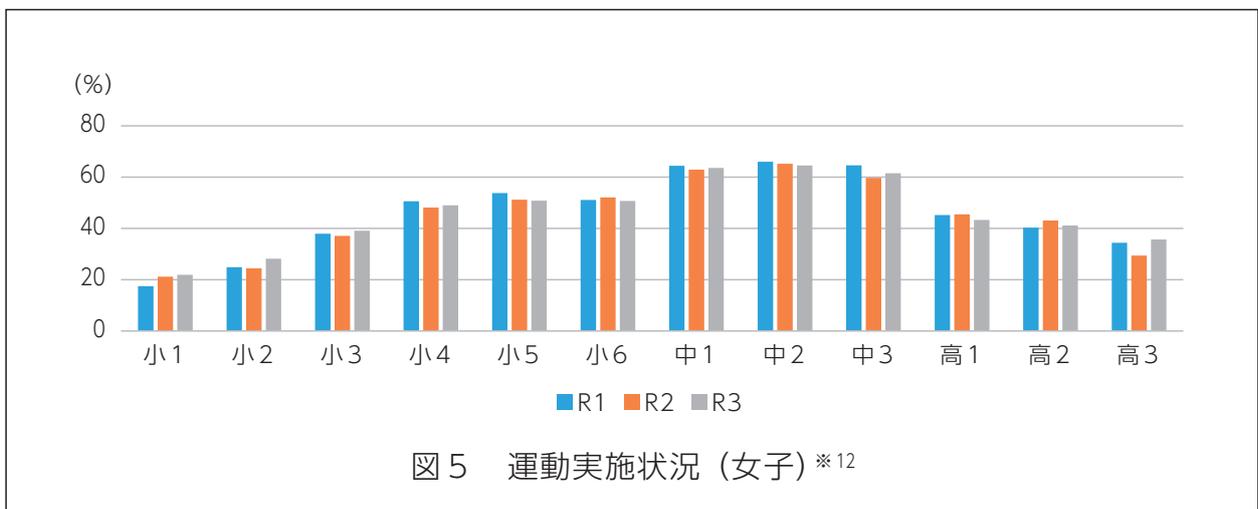
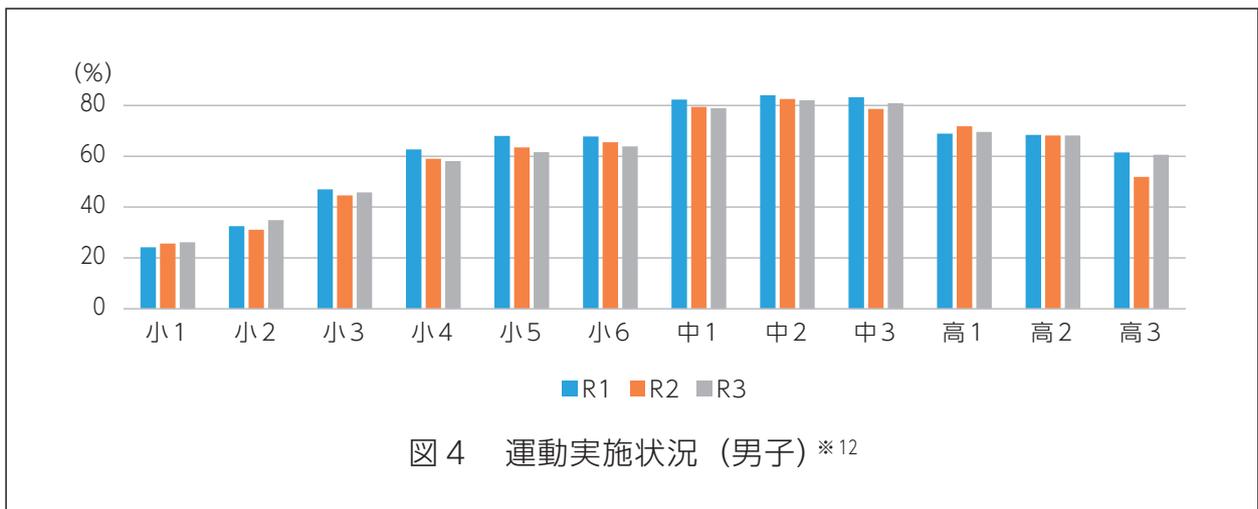
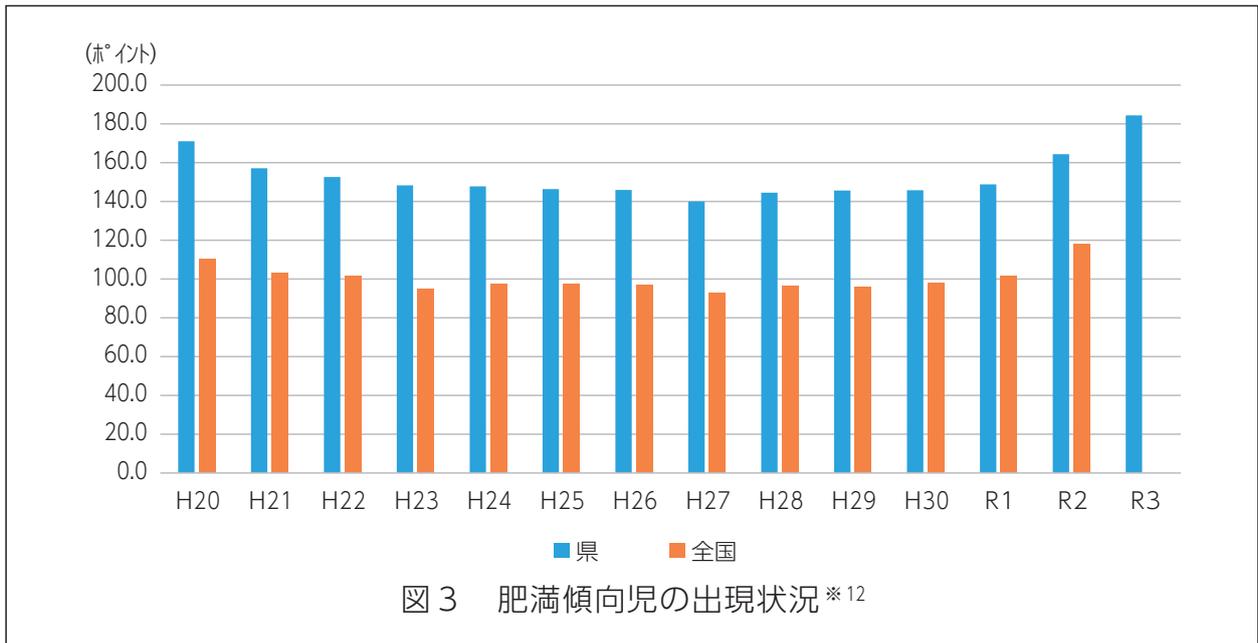
また、学校教育の一環として行われる運動部活動は、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質・能力の育成や、体力の向上、健康の増進につながるなどの意義を有していますが、県で実施している「運動部活動調査」によると、本県の小・中学校及び高等学校における運動部活動への加入率は、ここ数年、低下傾向にあり、2021（令和3）年度は、小学校1.9%^{※11}、中学校68.8%、高等学校54.1%となっています。

一方、国においては、2020（令和2）年9月に「学校の働き方改革を踏まえた部活動改革」として、令和5年度以降、休日の部活動の段階的な地域移行を図るなどの方針が示され、2022（令和4）年6月の「運動部活動の地域移行に関する検討会議（有識者会議）」において、生徒にとって望ましい部活動の環境を維持できるよう、学校と地域との連携体制等を構築するための提言がまとめられたところであり、今後、本県においても児童生徒の運動の機会を確保するための方策が必要になります。

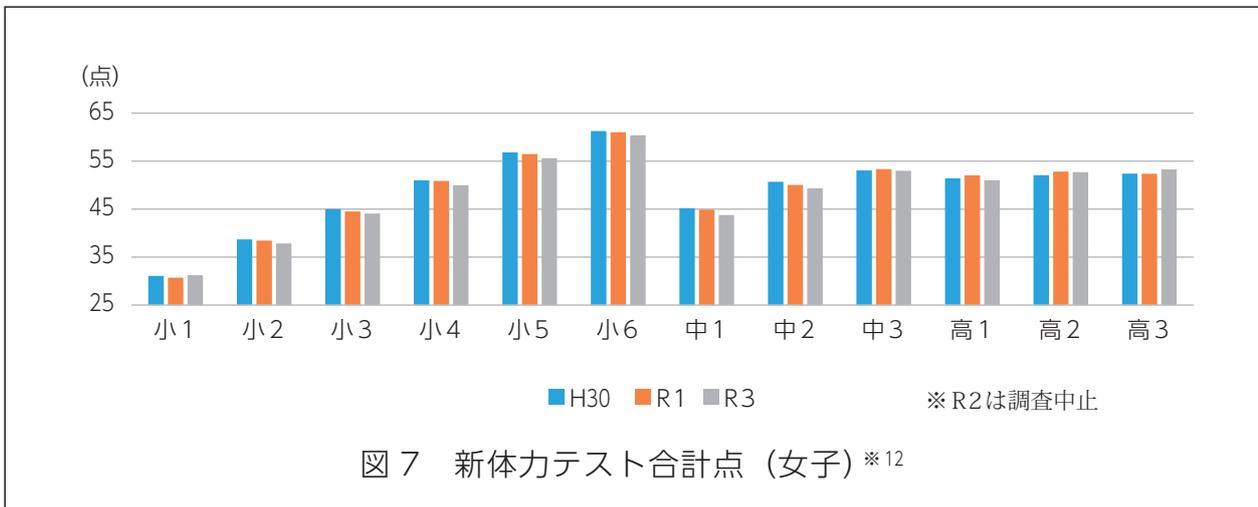
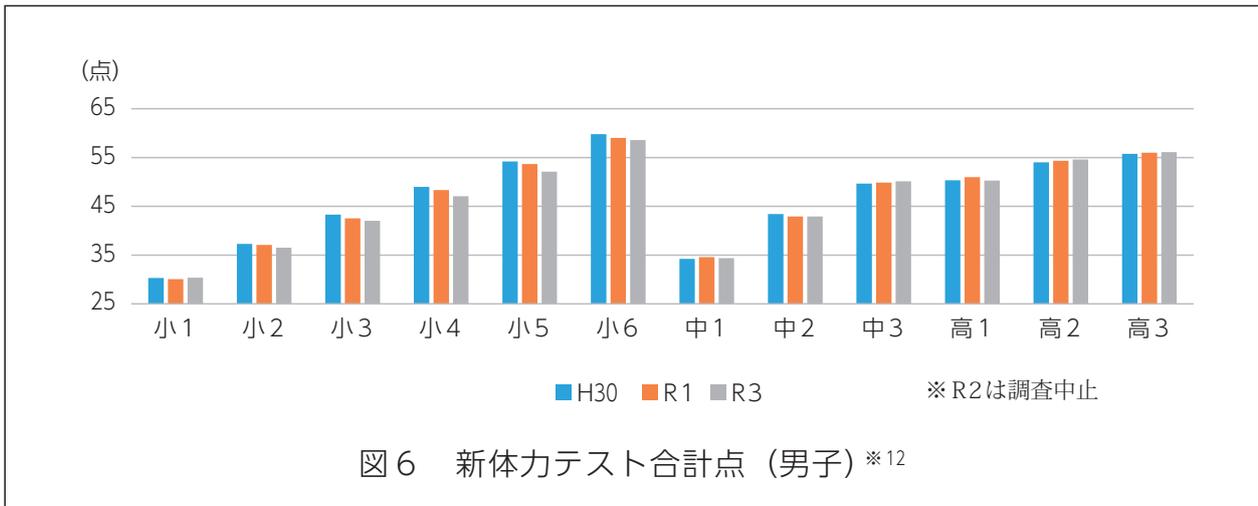
さらに、スポーツ庁の「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン（2018（平成30）年3月）」では、学校と地域が連携・融合した形での地域のスポーツ環境の充実の推進が示されており、子どものスポーツ機会の確保のため、総合型地域スポーツクラブ等が地域スポーツの担い手となることへの期待が高まっています。

※10 性別・年齢別・身長別標準体重から肥満度（過体重度）を求め、肥満度が20%以上の者
肥満度の求め方：（実測体重－身長別標準体重）÷身長別標準体重×100%

※11 小学校については、運動部活動の社会体育への移行等により、加入率が低い状況にあると考えられる。



※12 令和3年度 児童生徒の健康・体力（県教育庁スポーツ健康課）
「肥満傾向児出現状況」については、6歳～17歳の肥満傾向児出現率を合計し、ポイントとして示したものである。



【施策目標】

○新体カテストの合計点 (小学1年生から高校3年生の合計)

現状値 (令和3年度)	目標値 (令和9年度)
1137.49 点	1185.00 点

【取組内容】

(1) 学校における体育活動の充実

- ① 児童が運動を楽しみ、好きになるよう、教員を対象とした体育の授業の研修会を通じて授業改善を支援するなどにより、望ましい運動習慣の確立に向けて取り組みます。
- ② 本県児童の課題である「投」の運動能力向上に向け、教員を対象とした研修会を実施し、教員の指導力向上を図ります。

- ③ 体力・運動能力調査を通じて、各学校における児童生徒の体力の分析結果を踏まえ、本県の課題や取組事例等について情報提供するなどにより、体力向上に向けた授業の工夫・改善を促します。
- ④ 中学校及び高等学校の保健体育担当教員を対象に、体力向上及び健康の保持増進に向けた実践的な指導の充実のため、専門的知識を有する指導者を活用した研修会を開催するなどにより、教員の指導力向上を図ります。
- ⑤ ICT^{※13}を活用した体育・保健体育の授業の充実を図り、楽しみながら運動に取り組める環境づくりを推進します。

(2) 多様なニーズに応じたスポーツ活動や部活動の充実

- ① 運動部活動の在り方に関する研修会を開催し、2018（平成30）年度に作成した本県における「運動部活動の指針」の周知を図り、児童生徒のスポーツ活動及び部活動の指導・運営体制等の整備や適切な練習時間、休養日の設定など部活動の適正化を推進します。
- ② 専門的な知識・技能を有する部活動指導員を配置することにより、合理的でかつ効率的・効果的な運動部活動を推進します。
- ③ 望ましい部活動の環境づくりのため、休日の運動部活動の地域移行に向け、他地域の取組等の情報収集に努めるとともに、実践研究に取り組みます。
- ④ 運動部活動の地域移行に向け、地域スポーツの担い手となる総合型地域スポーツクラブの育成・活動の促進に努めます。

(3) 児童生徒の安全・安心の確保

- ① スポーツ活動等における事故の未然防止と事故発生時の適切な対応ができるよう、校内体制の見直しと安全管理の徹底を図ります。
- ② 県中学校体育連盟及び県高等学校体育連盟、県高等学校野球連盟と連携し、緊急時対応計画（EAP）^{※14}や事故防止確認シートを活用するなど、危機管理マニュアルに則り、安全に配慮した大会が実施されるよう努めます。

※13 「Information and Communication Technology」の略称で、「情報通信技術」を指す。

※14 「Emergency Action Plan」の略称で、「緊急時対応計画」を指す。スポーツを行う人全てに安全で安心な環境を提供し、ベストなパフォーマンスを出せるよう、スポーツ団体等が事故に備えて事前に対応計画を立てておくこと。救護体制を構築できるよう事前に作成し、緊急時に最善の処置・対応を行えることを目的としている。

3 県民のスポーツを通じた健康の保持・増進

【現状と課題】

本県の平均寿命は年々伸びており、2015（平成27）年には男性78.67歳、女性85.93歳となっています。しかし、男女とも全国最下位となっており、全国との格差が依然としてあることが課題となっています（表1、図8）。

一方、本県の健康寿命^{※15}は、2019（令和元）年で男性71.73歳（全国42位）、女性76.05歳（全国13位）となっており、今後の健康づくりの取組においては、平均寿命の延伸とともに、平均寿命と健康寿命の差の縮小も重要となります（表1、図9）。

三大死因（悪性新生物、心疾患、脳血管疾患）による死亡率は、いずれも全国平均より高い割合で推移しており、その要因としては、本県においてこれらの疾病のリスクとなる高血圧や糖尿病などの管理が十分に行われているとは言い難いこと、また、生活習慣のうち、「喫煙」や「過度な飲酒」のほか、不適切な食習慣や運動不足からくる肥満などの問題が挙げられます。

また、本県では、これまでもスポーツを通じた健康づくりや成人のスポーツ実施率の向上を図るため、地域スポーツの担い手である総合型地域スポーツクラブ等を活用するなど、運動機会の提供に努めていますが、本県の成人のスポーツ実施率は全国平均を下回る状況にあり、今後も、成人の運動習慣の定着や健康づくりなど、地域の実情に応じた活動を実践し、スポーツを通じた健康づくりの充実を図る必要があります。

表1 健康寿命と平均寿命

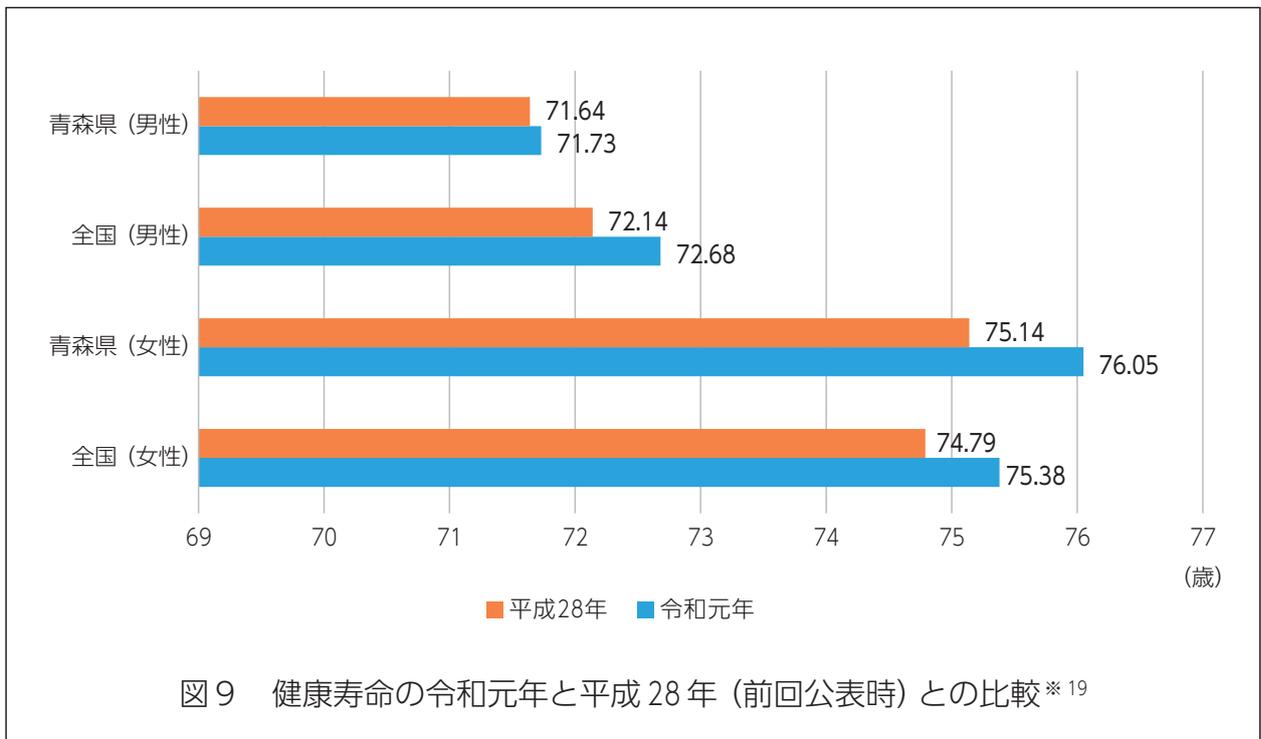
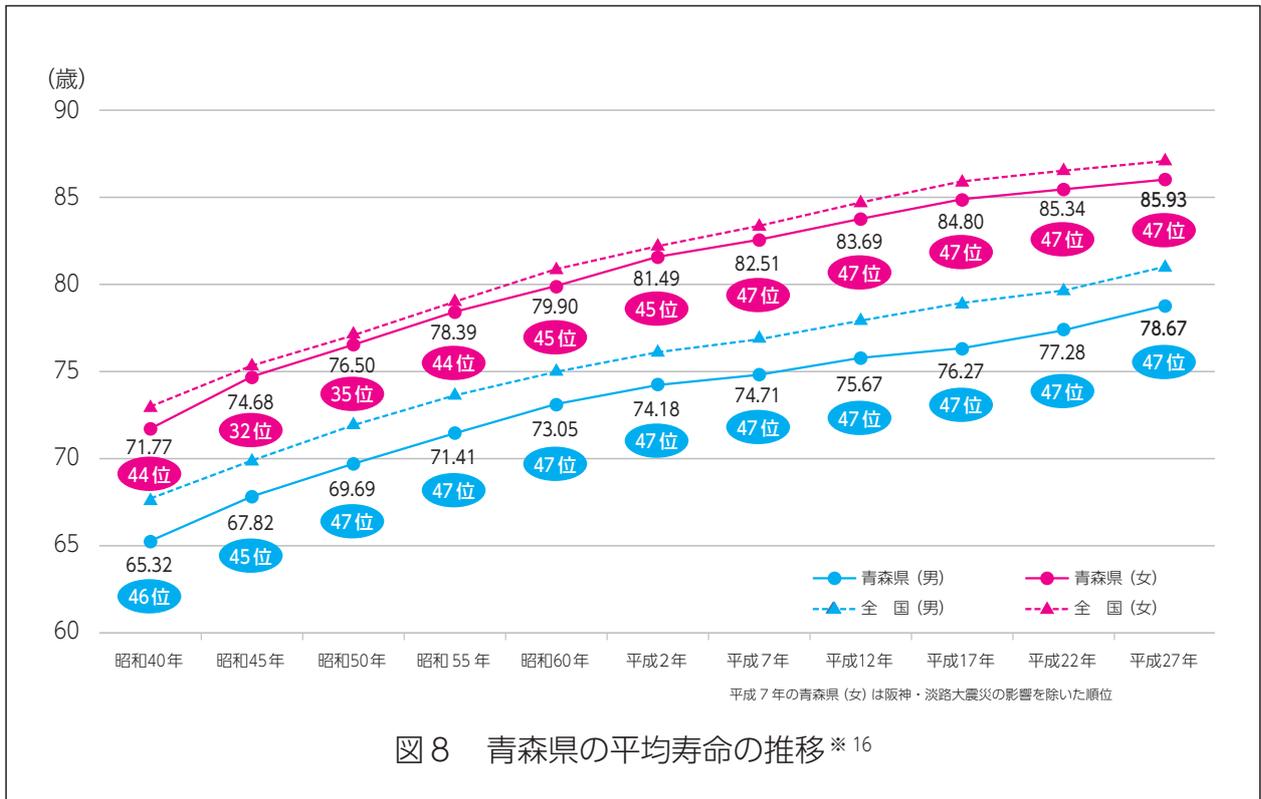
	青森県		全国	
	男性	女性	男性	女性
平均寿命 2015（平成27）年 ^{※16}	78.67歳	85.93歳	80.77歳	87.01歳
健康寿命 2019（令和元）年 ^{※17}	71.73歳	76.05歳	72.68歳	75.38歳

※15 「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」のこと。

※16 平成27年都道府県別生命表（厚生労働省）

※17 「健康日本21^{※18}（第二次）」の総合的評価と次期健康づくり運動に向けた研究」厚生労働科学研究

※18 健康増進法に基づき制定された「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」のこと。国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向や国民の健康の増進の目標に関する事項等を定めている。



※ 19 「健康寿命及び地域格差の要因分析と健康増進対策の効果検証に関する研究」及び「健康寿命及び地域格差の分析と健康増進対策の効果検証に関する研究」厚生労働科学研究。

【施策目標】

○ 1日当たりの平均歩数

年齢(性別)	現状値(平成28年度)	目標値(令和5年度)
20～64歳(男性)	7,418歩	8,500歩
20～64歳(女性)	6,146歩	8,000歩
65歳以上(男性)	4,405歩	6,000歩
65歳以上(女性)	4,107歩	5,000歩

目標値は、「青森県健康増進計画 健康あおもり21^{※20}(第2次)」における令和5年度までの数値であり、今後、新たな目標値が設定された時には、その目標値に置き換えることとする。

【取組内容】

(1) 身体を動かす必要性に対する知識の普及

- ① 身体を動かすことの必要性についての正しい知識を、運動に関係する団体だけでなく、食生活改善・食育・健康づくりに関係する団体等に普及し、その方々を、運動の推進役として、身体を動かす活動を促進します。
- ② 高齢者の特性に応じ、フレイル予防^{※21}に着目した健康づくりの取組を推進します。

(2) ライフステージに応じた運動習慣定着の推進

- ① 運動習慣が県民に定着できるように情報提供を行うとともに、官民連携した取組を推進します。
- ② スポーツを通じた健康づくりを推進し、運動習慣の定着が図られるよう、地域スポーツの担い手となる総合型地域スポーツクラブ等と連携し、地域の実情に応じた運動・スポーツ活動の充実に努めます。

(3) 住民が運動しやすいまちづくりの推進と専門職の連携

運動推進のリーダー的役割を果たす人財を地域でも活用し、ソーシャルキャピタル^{※22}の構築を図り、継続した運動習慣・身体活動の支援を行うとともに、運動・栄養・健康に係る専門職が連携し、市町村や職域において運動しやすいまちづくりを推進し、環境整備に取り組みます。

※20 健康増進法第8条に定められている「都道府県健康増進計画」であり、県民一人ひとりが健やかな生命と心を育み、豊かな暮らしを送ることができる、活力ある長寿県を目指すため、平成13年1月に「健康あおもり21」を策定し、平成25年に「健康あおもり21(第2次)」を策定。

※21 「フレイル」とは年齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態となるリスクが高くなった状態を指す。生活機能の自立度が高い「健康」と日常生活動作に障害がある「要介護状態」との間に位置する状態と考えられ、フレイル予防とは、より早期から取り組む介護予防を意味する。

※22 人々の協同行動を活発にすることによって、社会の効率性を高めることができる、「信頼」「規範」「ネットワーク」といった社会組織のこと。

4 女性のスポーツ参加促進

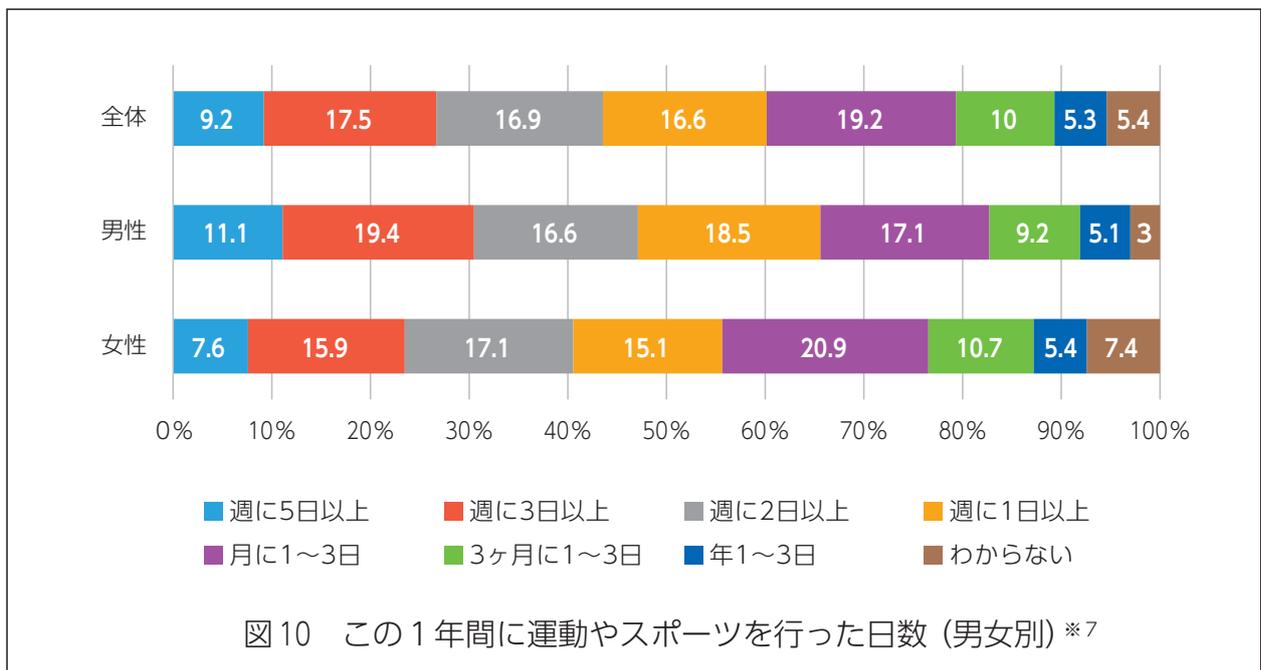
【現状と課題】

本県における2020（令和2）年度の「県民の健康・スポーツに関する意識調査」によると、男女別の週1日以上運動やスポーツを行った割合は、男性は65.6%、女性は55.7%となっており、男性に比べ女性は9.9ポイント低い状況です（図10）。

運動を行わなかった理由については、「仕事（家事・育児）が忙しくて時間がないから」、「運動・スポーツは好きではないから」と回答した割合が、男性よりも女性の方が高い状況です。

このことから、女性がスポーツ活動に参加しやすい環境づくりや、生涯を通じた女性の健康づくり等を促進し、女性のスポーツ実施率を向上させるための取組が必要となります。

また、女性アスリートの競技力を向上させるため、女性特有の課題を理解した指導者の育成や選手復帰等に関わる課題などの解決に向けた取組が必要です。本県における各競技団体等での女性指導者や役員数は少ない状況にあるため、女性のスポーツを通じた社会参画や活動の促進が求められています。



【施策目標】

○女性における週1回以上のスポーツ実施率

現状値（令和2年度）	目標値（令和9年度）
45.1%	55.0%

【取組内容】

(1) 女性が参加しやすいスポーツ環境の整備

- ① 総合型地域スポーツクラブや県スポーツ推進委員協議会等と連携し、親子で身体を動かすスポーツイベントの開催など、子育て中の女性もスポーツに参加しやすい環境づくりを推進します。
- ② 市町村や関係団体等と連携し、女性が気軽に取り組むことのできるスポーツ教室やイベント等の情報提供に努めます。

(2) 女性アスリート等への継続支援

女性アスリート及び指導者を取り巻く社会問題や、女性特有の課題等に関する講習会を開催するなどにより、女性アスリート等が継続して競技に取り組める環境づくりに努めます。

(3) 女性公認指導者の養成と競技団体役員登用の促進

県スポーツ協会等と連携し、女性指導者が日本スポーツ協会公認スポーツ指導者等の資格取得を目指せる環境づくりに努め、スポーツ関係団体等における女性役員の登用を促進します。



親子体操教室



女性アスリートコンディショニング研修会