

## 第2次

# 雲南市スポーツ推進計画(案)

令和2年3月  
雲南市教育委員会

## 【目 次】

### 計画の策定にあたって

- 1 策定の趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1P
- 2 計画の位置付けと期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2P
- 3 計画の構成・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2P
- 4 スポーツの意義・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2P
- 5 雲南市のスポーツの現状・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2P
- 6 スポーツ施策における3つの基本的視点・・・・・・・・ 3P

### 第1章 生涯にわたり親しむスポーツ活動の推進・・・・・・・・ 6P

- 1 生涯スポーツ活動の充実・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6P
  - (1) 健康づくり拠点施設「ラソソテ」の活用推進・・・・・・・・ 6P
  - (2) スポーツ推進委員によるスポーツ活動の振興・・・・・・・・ 6P
  - (3) 体育協会との連携・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6P
  - (4) 地域運動指導員との連携による健康維持に向けた活動の推進・・・・ 7P
    - ①地域運動指導員の活用・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7P
    - ②地域運動指導員の養成・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7P
  - (5) チャレンジデーの実施による「健康増進と地域づくり」・・・・ 7P
    - ①目的の明確化と参加者の拡大・・・・・・・・・・・・・・・・ 7P
    - ②運動（スポーツ）の日常化への取り組み・・・・・・・・・・ 7P
    - ③健康づくりと地域づくり・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8P
  - (6) 社会体育施設の整備と学校施設の開放・・・・・・・・・・ 8P

### 第2章 ライフステージに応じた生涯スポーツ活動の推進・・・・・・・・ 9P

- 1 乳幼児期（就学まで）の運動（遊び）の充実・・・・・・・・ 9P
  - (1) 十分に身体を動かし、遊ぶための基盤づくり・・・・・・・・ 9P
    - ①望ましい生活習慣を身に付けるための支援・・・・・・・・ 9P
    - ②体を積極的に動かす遊びの推進・・・・・・・・・・・・・・・・ 9P
    - ③戸外遊びの啓発・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9P
  - (2) 「雲南市幼児期運動プログラム」に基づいた保育の推進・・・・ 9P
- 2 青少年期（6－18歳）のスポーツ活動の推進・・・・・・・・ 9P
  - (1) 家庭の役割と学校でのスポーツ活動・・・・・・・・・・ 9P
    - ①家庭教育の役割・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10P
    - ②指導者確保への支援・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10P

③	トップアスリートの育成	10P
④	生涯スポーツ社会の実現	10P
(2)	スポーツ少年団活動の推進	11P
①	スポーツ少年団活動の支援	11P
②	青少年健全育成活動の重視	11P
③	家庭での学習と触れ合いの時間の確保	11P
④	子どもの発育に応じた適切な活動量	11P
⑤	指導者養成の推進	12P
3	青壮年期（18～64歳）のスポーツ活動の推進	12P
(1)	健康に関する行事等の実施による健康長寿への取り組み	12P
①	参加しやすい健康イベント等の実施	12P
②	青壮年期からの健康長寿への取り組み	12P
4	高齢期（65歳以降）のスポーツ活動の推進	13P
(1)	運動（スポーツ）する機会の提供	13P
(2)	健康維持、増進への啓発	13P
①	高齢期の健康維持、介護予防への取り組み	13P
②	体力測定等データの積極的な活用	13P
第3章 競技スポーツの振興		14P
1	競技スポーツの振興	14P
(1)	松江シティFCユース生の受入れによる地域振興	14P
(2)	国民スポーツ大会の島根県開催に向けた取り組み	14P
(3)	雲南市体育協会への活動支援	14P
(4)	競技スポーツの指導者活用	14P
第4章 障がい者（児）のスポーツ推進		15P
1	ユニバーサルな地域社会づくり	15P
(1)	障がい者（児）のスポーツ参加に向けた環境整備	15P
(2)	「スペシャルオリンピックス日本・島根」への支援	15P
第5章 総合型地域スポーツクラブ活動の促進		16P
1	総合型地域スポーツクラブの理念と役割の周知	16P
2	総合型地域スポーツクラブの運営支援	16P

## 雲南市スポーツ推進計画

計画の策定にあたって

### 1 策定の趣旨

本市では、「第2次雲南市総合計画<sup>1)</sup>」を策定し、平成27年度から令和6年度10年間のまちづくりの目標と方向性を示しました。この計画を踏まえ、雲南市の教育の指針となる「第4次雲南市教育基本計画<sup>2)</sup>」を令和2年3月に策定しました。

また、国では昭和36年に制定された「スポーツ振興法<sup>3)</sup> (昭和36年法律第141号)」を50年ぶりに全面改正し、スポーツ基本法<sup>4)</sup>を平成23年8月に施行しました。

それをうけて平成24年3月には「スポーツ基本計画」が策定されました。

平成27年にはスポーツ立国の実現を使命としたスポーツ庁が創設され、スポーツに関する施策を総合的に推進する体制整備が整えられました。

平成29年3月には「スポーツが変える。未来を創る Enjoy Sport, Enjoy Life」とした「第2期スポーツ基本計画」が策定され、

- ①スポーツで「人生」が変わる
- ②スポーツで「社会」を変える
- ③スポーツで「世界」とつながる
- ④スポーツで「未来」を創る

という4つの観点から、人々がスポーツの力で人生を楽しく健康で生き生きとしたものとし、活力ある社会と絆の強い世界を創るという「一億総スポーツ社会」の実現を目指しています。

この度第3 雲南市教育基本計画が改訂され第4次となることから下位計画である雲南市スポーツ推進計画についても改訂することといたしました。

---

<sup>1)</sup> 第2次雲南市総合計画

平成27年3月に策定された、雲南市のまちづくりの目標と方向性について示す総合計画。10年おきに策定するもので、27年3月に第2次計画を策定した。

<sup>2)</sup> 第4次雲南市教育基本計画

雲南市の教育の方向性を示す指針と位置付けられるもので、5年おきに策定されており、令和2年3月に第4次計画を策定した。

<sup>3)</sup> スポーツ振興法

東京五輪3年前の当時の日本におけるスポーツ振興の基本となる法律。スポーツを国民一般に広く普及させるための、国及び地方公共団体の施策の基本を明らかにすることを目的としている。1961年6月16日制定。

<sup>4)</sup> スポーツ基本法

スポーツ振興法を50年ぶりに全部改正し、スポーツに関し、基本理念を定め、並びに国及び地方公共団体の責務並びにスポーツ団体の努力等を明らかにするとともに、スポーツに関する施策の基本となる事項を定めたもの。「スポーツをする権利」が日本で初めて明文化された。

(抜粋) (スポーツ基本計画)

第九条 文部科学大臣は、スポーツに関する施設の総合的かつ計画的な推進を図るため、スポーツの推進に関する基本的な計画（以下「スポーツ基本計画」という。）を定めなければならない。

(地方スポーツ推進計画)

第十条 都道府県及び市（特別区を含む。以下同じ。）町村の教育委員会は、スポーツ基本計画を参酌して、その地方の実情に即したスポーツの推進に関する計画（以下「地方スポーツ推進計画」という。）を定めるよう努めるものとする。

## 2 計画の位置づけと期間

「第2次雲南市スポーツ推進計画」は国のスポーツ基本計画を参酌し、本市の地域特性と実情に即した計画として、スポーツ基本法第10条に基づいて策定するものです。本計画は、第4次雲南市教育基本計画の体育、スポーツに関する部門計画として位置づけ、「第2期雲南市子ども・子育て支援事業計画」「第3次雲南市健康増進実施計画」「雲南市障がい者計画」「身体教育医学研究所うんなん第2次中長期計画」等との整合を図り、今後のスポーツ推進のために必要な具体的施策の推進計画とします。したがって、上位計画である第4次雲南市教育基本計画が令和2年度から令和6年度までの5か年の計画であることから、本計画の期間も令和2年度を初年度とし、令和6年度を目標年度とする5か年とします。

## 3 計画の構成

本計画は「計画の策定にあたって」、「本編」、「資料編」で構成しています。「計画の策定にあたって」では総論について記しており、策定の趣旨、位置付けと期間、スポーツの意義、3つの視点について述べています。「3つの視点」では策定において重視すべき要素を基本的視点として明確にするとともに、今後のスポーツ施策に反映させていくこととしています。

本編は各論とし、それぞれの施策について記しています。

## 4 スポーツの意義

スポーツは、世界共通の人類の文化であるとスポーツ基本計画には示されています。心身の両面に影響を与える文化としてのスポーツは、活力に満ちた社会の形成や心身の健全な発達に必要不可欠なものであり、人々が生涯にわたりスポーツに親しむことは、極めて大きな意義を有しています。

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等のために行われる、運動競技や身体活動であり、生涯にわたり健康で文化的な生活を営む上で不可欠のものとなっています。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り、スポーツに親しむ活動に参加することのできる機会は確保されなければなりません。

## 5 雲南市のスポーツの現状

第2次雲南市総合計画の施策『生涯スポーツの振興』を推進するにあたり、事前に調査した市民アンケートの結果では、「週1回以上（1回30分以上）スポーツや運動をしている市民の割合」は、平成30年度の現状値が33.8%でした。平成27年度と同調査では36.6%、平成28年度は38.2%となっており、年々減少傾向にあります。島根県が平成30年度に実施した県政世論調査の同項目では、県平均値が37.0%となっており、雲南市を県がやや上回る水準となっています。今後は令和2年に東京2020夏季オリンピック・パラリンピックが開催されることから、より一層のスポーツ推進、健康維持・

増進、活力ある地域づくりへつなげる取り組みにより、市内でもスポーツや運動を行う人がさらに増えることが期待されます。目指す目標値は、令和6年度には、「週1回以上（1回30分以上）スポーツや運動をしている市民の割合」が40.0%となるよう目標を設定しています。

平成27年度から平成31年度を目標年度とするスポーツ推進計画に基づいた取り組みとしては

- ① 健康づくり拠点施設 雲南市加茂B&G海洋センター「ラソステ」の整備
- ② スポーツ推進委員による実技指導や軽スポーツ等の普及・促進
- ③ 総合型地域スポーツクラブの活動など市民が生涯にわたってスポーツに親しむ取り組みの推進
- ④ 体育協会等への活動支援や小中学校・スポーツ少年団へトップアスリートを派遣する取り組み
- ⑤ スペシャルオリンピックスアスリートの活躍や知的障がいのある人、ない人が交流し理解し合うユニファイドスポーツの取り組み

などがあります。一方課題としましては、週1回30分以上スポーツや運動をしている市民の割合が目標値に届かないこと、各種スポーツ団体の活性化対策、2巡目国民体育大会に向けた取り組みがあげられると考えています。

## 6 スポーツ施策における3つの基本的視点

第1次の雲南市スポーツ推進計画を策定するにあたり、「スポーツと生涯にわたり親しむ」「スポーツの安全性を確保する」「スポーツに関わる人材を確保する」を「3つの視点」としてまとめました。この度作成する第2次雲南市スポーツ推進計画においても「3つの視点」を雲南市スポーツ推進計画の策定に限らず今後の行事の運営、広報、研修等、様々な場面にその視点を盛り込んでいきます。

### スポーツを生涯にわたり親しむ

「だれもが、いつまでも」を実践する。

平成24年に制定された「スポーツ基本法」では、スポーツは文化であり「スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは人々の権利である」と明記されています。高齢者も若者も幼児も、障がいのある方も、スポーツが得意な人も苦手な人も、だれもがスポーツや運動によって「体を動かす喜び」を分かち合うことを目指します。

「障がいの無い人はスポーツをした方がよいが、障がいを持つ人はスポーツをしなければならぬ（車いすマラソンの世界記録保持者ハインツ・フライ<sup>5</sup>氏）」の言葉にも

<sup>5</sup> ハインツ・フライ

スイスの車いす陸上競技選手。ロンドンマラソン車いすの部での3度の優勝。45才で参加した2003年の世界陸上パリ大会で5個のメダルを獲得するなど、車椅子競技において長い経歴を持つ。

あるように、障がいのある方や体の不自由な方のスポーツ参加が積極的に行われるよう取り組みます。

また、スポーツを行う場合、成果に伴う達成感や充実感は競技を続けるうえで重要な動機づけとなります。しかし、生涯にわたりスポーツに親しむには、競技そのものの喜びや楽しさを追求することを大切に考えなければなりません。「だれもが、いつまでも」と「スポーツの喜びの追求」を实践できるようスポーツ施策を展開します。

## スポーツの安全性を確保する

スポーツ活動が安全に行える施策を展開する。

スポーツを愛好する人々の善意やボランティア精神に支えられたスポーツ団体の組織運営は、責任の所在を曖昧にし、コンプライアンス意識が徹底されず、組織運営上の問題が見逃されがちになるなど、ガバナンスの確保がおざなりになってきた面があると考えられます。近年、中央競技団体を始めとするスポーツ団体のガバナンスの機能不全によりスポーツの価値を毀損するような不祥事案が生じたり、スポーツ指導の現場における暴力行為等が度々報じられたりしており、スポーツ基本法の理念が実現に向かっているとは言い難い状況にあります。

このような中、スポーツ庁において、平成30年12月から審議が行われていた「スポーツ団体ガバナンスコード<sup>6</sup>」〈中央審競技団体向け〉が令和元年6月10日に、〈一般団体向け〉が令和元年8月27日に策定されました。これにより、スポーツ団体の組織運営基本方針の策定、コンプライアンス教育などの遵守すべき「原則」が規定として掲げられました。今後はこれを参照しスポーツ振興の重要な担い手であるスポーツ団体の適正なガバナンスの確保が求められます。

生涯にわたり楽しむためには、環境を整え、安全にスポーツを行い、スポーツ活動中の死亡事故を始めとして、ケガ等を防ぐことが重要です。そのためには、大規模な試合等には医療機関等と連携し、緊急時の対応をあらかじめ協議、確認しておくこと等も大切です。準備運動・クールダウンの徹底やAED、ライフジャケット等、生命を守る備品の設置や点検も必要です。

また、スポーツ障害<sup>7</sup>やケガを防ぐことは、スポーツ活動において、とても重要です。スポーツ障害やケガを防ぐためのスポーツ医学は近年急速に進歩しており、新しい知識を学び、備えることは、指導者、競技者を問わず重要です。安全にスポーツを楽しむた

<sup>6</sup> スポーツ団体ガバナンスコード

スポーツ団体の適正なガバナンスを確保するために令和元年にスポーツ庁が策定した原則・規範

<sup>7</sup> スポーツ障害

長期的に同じスポーツを続けることなどにより、体の一定の部位に負担がかかって起こる障害。スポーツにおける体の使い過ぎ（オーバーユーズ）を原因とするもので、成人だけでなく、成長期の子どもにもよく起こる。

めに、「身体教育医学研究所うんなん<sup>8</sup>」他、医療機関等とも連携し、啓発及び環境整備に努めます。

## スポーツに関わる人材を育む

研修で得た知見を実践に移し、人材を育成する。

文部科学省が策定したスポーツ基本計画には、今後10年間を見通したスポーツ推進の基本方針に、スポーツを「する人」だけではなく「観る人」、「指導する人」、「支える人」にも着目し、「生涯にわたってスポーツを楽しめるよう環境を整えること」と明記されています。「する人」や「指導する人」だけがスポーツに携わったり、喜びを享受できるのではなく、「観る人」「支える人」も同じように喜びを分かち合えることを示しています。市民が、それぞれのライフスタイルに合わせていきいきと活動できるよう情報発信と活動の機会を提供し、生涯スポーツの啓発と次世代の人材の育成に努めます。

また、スポーツに関わる上で新しい考え方や理念、近年開発されたスポーツやケガを予防するトレーニング方法等の知見を得ることは重要です。研修で得た知見を実践に移しながら人材を育成することにより、雲南市のスポーツ環境がより良い方向へ進むよう努めます。

---

<sup>8</sup> 身体教育医学研究所うんなん

地域住民のからだに関わる様々な課題に対して実践的な立場で研究を行い、その成果を保健行政・福祉・教育施策に反映させることや、その実践に向けて分野を超えて組織横断的に課題に取り組むため、これらの組織連携の核となることが期待されている。平成18年4月に設立。



# 第1章 生涯にわたって親しむスポーツ活動の推進

## 生涯スポーツ活動の充実

### (1) 健康づくり拠点施設「ラソソテ」の活用推進

健康づくりの拠点施設として平成30年7月にオープンした雲南市加茂 B&G 海洋センター「ラソソテ」は子どもから高齢者、障がいのある人等誰もが体力や志向に応じた健康づくりに取り組める施設として整備しました。

今後、ラソソテをはじめ、市内にある健康増進施設も併せて利用推進に取り組みます。

### (2) スポーツ推進委員<sup>9</sup>によるスポーツ活動の振興

#### スポーツ推進委員の役割と研修の重要性

スポーツ推進委員は各地域でスポーツ活動を推進し、様々な世代を対象としたスポーツ教室の指導等、スポーツレクリエーション活動の普及、推進などを行います。

また、スポーツ活動の指導、助言にとどまらず、雲南市体育協会、学校及び総合型地域スポーツクラブなど各種団体との連絡、調整も行い、市全体でスポーツ活動が盛んになるように活動します。新しい知識や人とのつながりが得られるよう、各種研修へ積極的に参加を促し、研修が十分に行えるような体制づくりに努めます。

### (3) 雲南市体育協会との連携

#### 雲南市体育協会との連携による生涯スポーツの推進

日本スポーツ協会が平成23年に発表した「スポーツ宣言日本」には次のように書かれています。「人々の交流を促し健康を維持増進するものとして、更には生きがいとして、多くの人々に親しまれている。スポーツは、幸福を追求し健康で文化的な生活を営む上で不可欠なものとなった<以下略>」。雲南市体育協会もこれらの理念に基づいて運営されており、今後も協力して、生涯スポーツの推進に努めます。

雲南市体育協会には6つの支部と14の専門部が所属しています。各専門部には競技についての専門知識と経験を持つ人が多くいることから、その有効活用が期待されます。

また、雲南市内では地域イベントが多く行われていますが、その中で地区運動会の運営やスポーツに関するイベントの主催や発表を行うなど、市民のスポーツへの関心を高めたり、身近に感じたりするようなイベントを行い、生涯ス

<sup>9</sup> スポーツ推進委員

スポーツ基本法第32条に規定され、当該自治体のスポーツの推進のための事業の実施に係る連絡調整並びに住民に対するスポーツの実技の指導、その他スポーツに関する指導及び助言を行う。

スポーツの振興につなげていくよう協力します。

#### (4) 地域運動指導員<sup>10</sup>との連携による健康維持に向けた活動の推進

##### ①地域運動指導員の活用

「身体教育医学研究所うんなん」では、「各地域での健康づくりリーダー」として、市民に身近な立場で身体を動かすことの「大切さ」と「楽しさ」を伝えるため「地域運動指導員」を設置しています。地域運動指導員は地域自主組織をはじめとする地域の健康づくりの活動に積極的に参画し、身体活動・運動に関する取り組みが推進されるよう提言等を行い支援します。

地域自主組織が主催する健康づくり活動や自治会のサロン活動などに積極的に地域運動指導員が活用されるよう関係機関や地域自主組織に提言します。

##### ②地域運動指導員の養成

市民と一緒に身体を動かす楽しさと大切さを地域で伝えるのが地域運動指導員です。指導員増員の為には地域自主組織との連携が重要であり健康福祉部と協力し養成講座の回数を増やし、内容も充実させ指導者の確保に努めます。

今後一層進展する高齢化社会に向け、「地域運動指導員中長期計画」による地域運動指導員の養成を支援します。

#### (5) チャレンジデー<sup>11</sup>の実施による「健康づくりと地域づくり」

##### ①目的の明確化と参加者の拡大

雲南市は、毎年5月の最終水曜日に行われる「チャレンジデー」の目的に「運動（スポーツ）の日常化」と「レクリエーション等による住民交流の促進」の2つを掲げています。チャレンジデーは市民が参加しやすい施設を活用することで参加者を増やし運動やレクリエーションを楽しむ市民参加型のイベントになるよう今後も継続して実施していきます。

##### ②運動（スポーツ）の日常化への取り組み

チャレンジデーを契機として運動（スポーツ）をする機会と場を定期的に提供し、また、参加者が運動仲間となり楽しく続けることが運動（スポーツ）の習慣化に繋がると考えます。「うんなん毎日体操」「まめなかね体操」「うんなん幸雲体操」など気軽にできる運動をスポーツ推進委員や地域運動指導員が中

<sup>10</sup> 地域運動指導員

からだを動かすことの「大切さ」と「楽しさ」を学び、自分の健康づくりはもとより、市民の健康づくりや介護予防のために、住民に身近な立場で運動や生活指導、啓発活動を実践を行う。

<sup>11</sup> チャレンジデー

毎年5月の最終水曜日に世界中で実施されている、住民参加型のスポーツイベント。人口規模がほぼ同じ自治体同士が、午前0時から午後9時までの間に、15分間以上継続して何らかの運動やスポーツをした住民の『参加率(%)』を競い合う。対戦相手に敗れた場合は、相手自治体の旗を庁舎のメインホールに1週間掲揚し相手の健闘を称えるというユニークなルールが特徴。

なお、平成5年に日本で初めてチャレンジデーに取り組んだのが、合併前の旧加茂町である。現在も市内全域で、積極的に取り組んでいる雲南市は、日本におけるチャレンジデーの先駆者ともいえる自治体である。

心となり実践していきます。

又、住民が集う機会や場づくりについて関係機関や地域自主組織等に働きかけます。

### ③健康づくりと地域づくり

スポーツ振興にはスポーツ推進委員が、介護予防事業には地域運動指導員が関わっており、様々な活動は健康づくりだけでなく仲間づくりや生きがいつくりにも繋がっています。

過疎・高齢化が一層進展する中で、健康づくりの活動を通して育んだ繋がりを地域づくりに活かしていけるよう関係部署、地域自主組織と連携し取り組みます。

## (6) 社会体育施設の整備と学校施設の開放

市内には様々なスポーツ活動団体があり、それぞれ積極的に活動しています。そうした活動に対し学校体育施設は身近な施設であり、学校教育活動や施設管理において支障のない限り開放することが求められています。

今後もその活動を支援するため社会体育施設の整備、学校施設の開放を行います。

又、高度経済成長期に建設された社会体育施設が老朽化し、修繕を要するものや耐震基準を満たしていない施設が多くあります。

施設の状況や利用率、緊急度、近隣施設と代替機能を図れないか等を検討し「雲南市公共施設等総合管理計画」との整合を図りながら、今後策定するスポーツ施設個別計画に基づく施設の集約化や計画的な整備・修繕に取り組みます。

## 第2章 ライフステージ<sup>12</sup>に応じた生涯スポーツ活動の推進

### 1 乳幼児期の運動（遊び）の充実

#### (1) 十分に身体を動かし、遊ぶための基盤づくり

##### ①望ましい生活習慣を身に付けるための支援

乳幼児が十分に運動したり遊んだりすることや、将来にわたり健康に過ごすためにも、基本的な生活習慣の確立は非常に重要です。乳幼児期に望ましい生活習慣を身に付けられるように、これまで家庭とともにやってきた「早寝、早起き、朝ごはん運動<sup>13</sup>」を強化したりメディアへのかかわり方を保護者等が考える機会を増やすなどして基本的な生活習慣がさらに伸展するよう支援します。

##### ②体を積極的に動かす遊びの推進

文部科学省の調査で、普段から戸外遊びをよくする子どもほど意欲が高いことや、小学校就学後の運動頻度が高いことなどが明らかとなっています。

生涯にわたって積極的に運動（スポーツ）を楽しむためには、幼稚園等だけでなく、家庭でも体を動かして遊ぶことが重要だと考えられます。「身体教育医学研究所うんなん」と協力し、家庭においても乳幼児期の子どもの体力増進や運動能力の向上に繋がるよう、情報提供をしていきます。

なお、幼児期運動指針では、適切な運動量の目安を1日あたり60分程度としています。

##### ③戸外遊びの啓発

戸外遊びは、様々な身体活動が体験できることや、多くの経験ができることなどから、乳幼児期の発達に欠かすことのできないものです。雲南市の豊かな自然を活かした戸外遊びができる場所や機会の情報提供に努めます。

#### (2) 「雲南市幼児期運動プログラム<sup>14</sup>」に基づいた保育の推進

「雲南市幼児期運動プログラム〈理論編〉」や「雲南市幼児期運動プログラム〈実践編〉」に基づいた保育を推進するため保育者の研修に取り組みます。

### 2 青少年期のスポーツ活動の推進

#### (1) 家庭の役割と学校でのスポーツ活動

<sup>12</sup> ライフステージ

人間の一生における年齢によって分けられるそれぞれの段階。幼年期・児童期・青年期・壮年期・老年期などの区分や表記もあるが、本計画においては、幼児期（就学前）、青少年期（6歳から18歳）、青壮年期（19歳から65歳）、高齢期（65歳以上）の4段階に分けている。

<sup>13</sup> 早寝早起き朝ごはん運動

「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子どもにとって当たり前で必要不可欠な基本的な生活習慣の確立を目指し、文部科学省が提唱する国民運動。

<sup>14</sup> 雲南市幼児期運動プログラム

幼児にかかわる保育者等が心がけるべき基本事項を乳幼児の運動発達（遊び）に関してまとめたもの。平成25年度に理論編を策定。次いで平成27年度に指導者、保護者、地域向けの指導書として実践編を策定した。

### ①家庭教育の役割

子どもの体力・運動能力を向上させるためには、青少年期においても早寝早起きや、毎朝きちんと朝食を摂るといったような規則正しい生活習慣の確立が必要です。家庭と協力し、これまで行ってきた「早寝・早起き・朝ごはん運動」を引き続き推進します。また、メディアと上手に向き合うためのルールを親子で話し合い決める等、基本的な生活習慣の向上に向けた取り組みを行います。

また、健康福祉部や身体教育医学研究所うなん等とも連携し、良い生活習慣の定着と子どもの体力向上に向けた取り組みを推進します。

### ②指導者確保への支援

学校における部活動は、教育的意義が学習指導要領の総則に明記されており、教育課程との関連を図りながら計画的に実施されています。部活動は多くの生徒が関心を寄せ、学校関係者のみならず、保護者や地域にも、その教育的価値は広く認められています。

しかしながら生徒数の減少に伴い運動部活動をする生徒が減少する中で、部活動のさらなる活性化を図るためには、運動部の重点化・広域化が必要であることから、中学校では合同チームの検討など組織編制や活動内容、あるいは発表の場の工夫や外部講師の積極的な活用に努め、総合型地域スポーツクラブ等と連携を図り指導者の確保について支援をしていきます。

### ③「トップアスリート<sup>15</sup>の育成」

障がいの有無にかかわらず、子どもたちがトップレベルの競技スポーツへ夢や憧れを抱き、競技に取り組む意欲を引き出すため、体育協会、各競技団体、総合型地域スポーツクラブや企業と連携しながらトップレベルの選手・指導者を身近に感じる機会を設け本市の選手・指導者の育成を図ります。

又、全国大会に出場する個人・団体に対して激励金制度を継続し、指導者への表彰についても体育協会と取り組みます。

### ④「生涯スポーツ社会の実現」

生涯にわたるスポーツ活動の推進は市民一人一人の心身の健全な発達には欠くことのできないものであり、明るく豊かで活力のある社会の形成へとつながります。

又、スポーツを「する」「見る」「ささえる」といった多様な形での「スポーツ参画人口」を拡大し、スポーツで人生を健康で生き生きとしたものとし活力ある社会を目指していきます。そのため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（多目的）、それぞれの志向・レベルに合わせて参加で出来る（多志向）であり、地域が自主的に運営する総合型地域スポーツクラブの充実による生涯スポーツ社会の実現を図ります。

---

<sup>15</sup> トップアスリート

その競技で最高水準の実力を認められているスポーツ選手。

## (2) スポーツ少年団<sup>16</sup>活動の推進

### ①スポーツ少年団活動の支援

青少年健全育成活動を目的とした地域のスポーツ活動の一つとして、スポーツ少年団活動があります。市内スポーツ少年団においては、少子化に伴い各単位団が縮小化しています。今後雲南市スポーツ少年団と連携して子どもたちの多様なニーズに応えるための機会の充実に努め、スポーツ少年団活動がさらに活発になるよう支援及び助言等を行います。

### ②青少年健全育成活動の重視

スポーツ少年団活動は、スポーツに関する技術の習得だけでなく、スポーツを通じて互いに協力することや相手への思いやり、自ら考えて行動する能力などを身に付けることを目的としています。そのため、主となるスポーツ活動だけではなく、交流活動、学習活動、社会活動なども積極的に取り組んでいます。雲南市スポーツ少年団と連携し、主たるスポーツ活動に併せ青少年の健全育成にも力を注ぎます。

### ③家庭での学習と触れ合いの時間の確保

スポーツ少年団活動は、その目的や趣旨を鑑み、積極的に行われるよう支援していくことは重要です。その一方で、青少年の健全育成のためには家族との触れ合いや家庭学習の時間も同様に重要であると考えます。スポーツ少年団は青少年の健全育成の面から文武両道を達成することとし、家庭学習と家族との触れ合いを阻害しないよう雲南市スポーツ少年団とともに進めます。

### ④子どもの発育に応じた適切な活動量

日本スポーツ協会が策定した「スポーツ少年団組織と活動のあり方の解説書」の「スポーツ少年団におけるスポーツ活動」において、スポーツ少年団活動は、生涯スポーツの基礎をつくる活動であること、身体的・精神的に無理のない活動であることを活動の基本とする旨が記されています。

生涯にわたりスポーツに親しみ、運動器障害や燃え尽き症候群等を防止するためにも、準備運動・クールダウンの実施、クロストレーニング<sup>17</sup>の導入等、スポーツ障害を防止する活動内容を行うことはもちろん、活動日数や運動量を子どもの心身の発達、発育に合わせ、適切な量とすることは極めて重要です。過度な活動量とならないよう、雲南市スポーツ少年団本部とともに指導を行っ

---

<sup>16</sup> スポーツ少年団

スポーツ活動を中心に組織的な活動をしている少年のスポーツ・クラブで、日本スポーツ少年団に登録し、その認定を受けている。ジュニア・スポーツ・クラブとも言う。青少年の健全育成と地域スポーツの振興を目的に、日本体育協会が協会創立 50 周年記念事業の一つとして 1962 年 6 月 23 日創設した。

<sup>17</sup> クロストレーニング

スポーツ障害の予防、ケガからのリハビリテーション、心理的休息効果等を目的とするもので「専門とするスポーツの競技力向上のために、その他のスポーツあるいはトレーニングを行なうこと」と定義される。どの年代にも有効な理論であるとされているが、とりわけ青少年期には、特定の動きを過重に練習してしまう傾向があることから、青少年期のスポーツ活動にクロストレーニングを取り入れる効果は大きいと考えられている。

ていきます。

なお、活動の目安として、上記「スポーツ少年団組織と活動のあり方の解説書」には「1日に2～3時間程度、1週間に2～3回が無理のない活動といえる」と記載されています。

#### ⑤指導者養成の推進

「学ぶことをやめたら教えることをやめなければならない」（サッカー男子前フランス代表監督ロジェ・ルメール）の言葉にも表されるように、スポーツ少年団活動において指導者は非常に大きな存在です。指導者が持つスポーツの技量・知識、個性・品性は、団員個人の技量や性格及び生活態度にも影響を与えます。「ティーチングとコーチング<sup>18</sup>」の使い分けや、体罰・暴力・暴言等のスポーツ・コンプライアンスを遵守するなど、指導者の資質向上に取り組むこととし、啓発活動、指導者研修会の開催と参加への助成等により、地域で青少年健全育成の役割を担う指導者の養成を推進します。

### 3 青壮年期（18－64歳）のスポーツ活動の推進

#### (1) 健康に関する行事等の実施による健康長寿への取り組み

##### ①参加しやすい健康イベント等の実施

健康増進を目的として、スポーツ推進委員、地域運動指導員等と連携し、青壮年を対象とした定期的な運動教室の実施に努めます。実施については個人や小規模のグループでも参加しやすいよう配慮します。

また、この年齢層は余暇に充てる自由な時間が少ないことからスポーツと疎遠になる場合も多いと考えられます。改めてスポーツの楽しさに触れてもらう機会を提供するため、雲南市体育協会、スポーツ推進委員等と連携し、スポーツイベントの開催に努めます。その際は気軽に参加できる形式であることに重点をおいて取り組みます。

##### ②青壮年期からの健康長寿への取り組み

生涯にわたり健康に暮らすことはすべての人の願いであり、健康寿命を延ばすことはスポーツの大きな役割の一つです。いつまでも健康で暮らし続けるためには、体が十分に動くうちから体力維持に向けた運動を始めることと、楽しみながら長期にわたり活動を継続することが大切です。身体教育医学研究所うんなん、地域運動指導員、スポーツ推進委員等と連携し、健康長寿、特に運動器疾患<sup>19</sup>の予防、転倒・寝たきり予防へ向けた活動を展開します。

---

<sup>18</sup> ティーチングとコーチング

ティーチングとは指示や助言によって相手に答えを与える指導方法で、コーチングとは相手から答えを引き出す指導方法。それぞれに長所と短所があり、使い分けが重要とされる。

<sup>19</sup> 運動器疾患

「運動器」とは骨・関節・筋肉・神経などの身体を支えたり動かしたりする組織・器官の総称であり、運動器疾患とは、骨折、変形性関節症、腰痛や頸部痛、肩痛などを指す。「運動器」の疾患は仕事や日常生活の動作、生活の質（QOL）を低下させる大きな一因となる。

#### 4 高齢期（65歳以降）のスポーツ活動の推進

##### (1) 運動（スポーツ）する機会の提供

運動（スポーツ）の喜びをみんなで分かち合うことは素晴らしいことであり、現在では、高齢期の方でも運動の能力に関わらず、幅広く参加できる軽スポーツが新たに開発されています。また、運動（スポーツ）には「する喜び」「支える喜び」だけでなく「観る喜び」もありますが、「観る喜び」は世代や場所、技量を超えて連帯感を特に共有しやすいという特徴があります。高齢期の方も運動（スポーツ）の喜びを分かち合えるよう雰囲気醸成、情報や機会の提供等に努めます。

##### (2) 健康維持、増進への啓発

###### ① 高齢期の健康維持、介護予防への取り組み

高齢者が自身の体力を認識し、今後の健康維持や介護予防への意欲や関心を高めてもらうため、スポーツ推進委員や地域運動指導員が中心となり、地域で体力測定、健脚度測定等を実施しています。老人クラブ等とも連携し、今後もこれらの実践を継続していきます。

また、高齢者が健康維持、介護予防を目的とし運動を継続して楽しみながら実践できるよう、スポーツ推進委員及び地域運動指導員と協力していきます。併せて地域自主組織に対しても協力を要請していきます。

###### ② 体力測定等データの積極的な活用

健康福祉部や身体教育医学研究所うんなんと連携し、体力測定等のデータの活用、体力維持に向けた啓発や情報提供を行います。特に運動器疾患の予防、転倒・寝たきり予防等、健康維持へ向けた様々な活動に積極的に取り組みます。



## 第3章 競技スポーツの振興

### 1 競技スポーツの振興

#### (1) 松江シティFCユース生の受入による地域振興

将来的な J リーグ参入を目指す松江シティFCは高校生年代におけるユースチームを2021年4月に設立され、豊かな自然環境と温かいコミュニティがある雲南市において活動を行いたいとの打診を受け、雲南市としては高校の魅力化と地域の活性化につながることから積極的に支援を表明しています。今後、子ども達の進路選択先として選ばれサッカーの競技力の向上、ユース生が地域で生活し活躍することによる地域の活性化にも期待が寄せられており今後サッカー場整備等にも積極的に取り組んでいきます。

#### (2) 国民スポーツ大会<sup>20</sup>の島根開催に向けた取り組み

2029年度に島根県での開催が内々定している国民スポーツ大会に向け、ふるさと雲南そして島根の代表として全国で活躍することに誇りや憧れを持ち県内高校等への進路選択ができるよう競技環境の充実のため引き続き高校までの一貫した教育の魅力化に取り組みます。

又、島根県体育協会と連携し、各競技団体が長期的視点に立った選手の育成を図るための支援体制の推進に努めます。スポーツ人材の地元企業へのU・Iターンの活用が行えるよう競技団体や関係団体などと連携を図りながら支援体制を整えます。併せて施設整備についても県や近隣自治体と協力し準備を進めていきます。

#### (3) 雲南市体育協会への活動支援

雲南市体育協会は、市民にもっとも身近な競技スポーツ団体として支部、専門部が地域自主組織等と連携した活動を展開しています。東京2020オリンピック・パラリンピックを契機とした健康づくりやスポーツへの関心が高まると予想されることから市民の主体的なスポーツ活動の促進を支援します。体育協会加盟の団体や軽スポーツの普及活動や指導者の育成、競技力の向上等に向けた取り組みを支援します。

#### (4) 競技スポーツの指導者活用

競技スポーツの競技者や指導者が持つ技術や経験を、地域スポーツや学校のスポーツ活動等で有効活用することは大きな意味があり、地域や学校が、競技スポーツを応援、支援することは、競技スポーツに参加する人の意欲向上等につながります。

---

<sup>20</sup> 国民スポーツ大会

「国民体育大会」は令和5年度から「国民スポーツ大会」に改称されます。

雲南市では小中学校やスポーツ少年団へトップアスリートを派遣する取り組みを総合型地域スポーツクラブに委託し取り組んでおり、地域スポーツや学校と競技スポーツとの好循環が進む取り組みを推進して行きます。

その他、愛好者団体によるスポーツ大会やイベントの開催は、市内のスポーツ活動が盛んになることに併せ、スポーツによる地域振興等も期待されることから観光振興部局とも連携し、交流人口の増加に努めます。

## 第4章 障がい者（児）のスポーツ推進

### ユニバーサルな地域社会づくり

#### (1) 障がい者（児）のスポーツ参加に向けた環境整備

障がいのある人にとってスポーツが日々の楽しみとなり、生活に潤いを与えられる地域づくりを目指します。スポーツにおいても同様であり、広く人々がその関心や適性等に応じて参画できるようにしなければなりません。

また、スポーツ活動は、個人の健康づくりや市民の交流につながるだけでなく、スポーツを通じて社会参加をすることにも意義があります。障がいのある人をはじめ配慮や支援が必要な多様な人々がスポーツに取り組む事で、外出の機会が増える事や、参加者同士の交流などの効果が期待できます。障がいのある人がスポーツ活動に参加できるよう、参加者に十分な指導ができるよう、スポーツ推進委員や市内の社会体育施設における専門的な知見を有する指導者とともに取り組みを進めていきます。

#### (2) 「スペシャルオリンピックス<sup>21</sup>日本・島根」への支援

スペシャルオリンピックス日本・島根の事務局がある雲南市として知的障がいのある人の自立や社会参加を目的としたスポーツの振興に取り組んでおり、他自治体とも連携し競技種目・競技人口の増加やスペシャルオリンピックスの理念や目的を広める活動を推進します。

又、大東陸上競技大会への種目の追加など地域で取り組まれている各種スポーツ大会等にもスペシャルオリンピックスアスリートが参加する取り組みや、知的障がいがある人と知的障がいのない人が交流し理解し合うユニファイドスポーツの取り組みについても推進します。

---

<sup>21</sup> スペシャルオリンピックス

知的障害のある人たちに様々なスポーツトレーニングとその成果の発表の場である競技会を、年間を通じて提供している国際的なスポーツ組織。運営はボランティアと善意の寄付によって行われている。

## 第5章 総合型地域スポーツクラブ<sup>22</sup>活動の促進

### 1 総合型地域スポーツクラブの理念と役割の周知

「スポーツ基本法」の第21条では「国及び地方公共団体は、地域スポーツクラブが行うスポーツ振興のための事業を支援し、その他必要な施策を講じるよう努める」とあります。また文部科学省が策定した「スポーツ基本計画」には、政策目標として「総合型地域スポーツクラブの育成」を図り、その施策目標では「地域のコミュニティの核となる」ことを求められました。そして、公益財団法人日本体育協会が策定した「総合型地域スポーツクラブ育成プラン 2013」の基本理念により、総合型地域スポーツクラブは「多種目」「多世代」「多志向」といった形態的特徴を生かし「スポーツを核とした豊かな地域コミュニティの創造を目指す」ことが明確にされています。

しかしながら、市民の中には総合型地域スポーツクラブの目指すものがどのようなものなのか、十分に理解されていない方もあります。目的や目指す未来像が全市民的に共通理解されるよう総合型地域スポーツクラブの理念と役割の周知を行っていきます。

### 2 総合型地域スポーツクラブの運営支援

加茂、三刀屋の総合型地域スポーツクラブについては㈱キラキラ雲南が安定した運営を行っており徐々に地域に定着してきています。大東については今後継続的な活動が展開できるよう検討し、安定した運営を目指します。また、総合型地域スポーツクラブの活動がない、木次町、吉田町、掛合町についても体育協会やスポーツ少年団、地域自主組織と連携を図りながら市内全域に活動を展開できるよう支援していきます。

国において、令和3年度からの運用を目指して準備が進められている「総合型地域スポーツクラブ登録・認証制度」の動向を注視し県体育協会と協議しながら準備を進めていきます。

また、多様化する住民のニーズに対応するため、クラブマネージャーや指導者の育成が必要であり、各クラブと連携し指導者の確保、人材育成を支援します。

---

<sup>22</sup> 総合型地域スポーツクラブ

子どもから高齢者まで多世代で、様々なスポーツを愛好する人々が多種目で、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つ、地域が自主的主体的に運営するスポーツクラブです。