

スポーツは 「みんなのもの」

野球やサッカーなどの競技スポーツだけが、スポーツではありません。気軽に参加できるウォーキングや運動会、ハイキングなどもスポーツに含まれます。市民がスポーツを「する」、「みる」、「ささえる」ことができる環境づくりを進めていきます。

スポーツというと、皆さんは、野球やサッカーのような勝敗を争う競技スポーツをイメージすると思います。

学生時代に取り組むスポーツは、一般的に競技スポーツとして、自分の限界に挑戦するものがほとんどだと思います。

子どもたちが大人へと成長するときに、つらい練習を仲間とやり遂げる充実感、上達する喜び、チームメイトと力を合わせて勝利したときの達成感などに触れることは非常に大切なことです。

しかし、生涯にわたって競技スポーツに取り組むことは、仕事や育児、体力の低下などで非常に難しいのが現状です。

体を動かすことはスポーツ

平成30年からスタートするスポーツ推進計画では、スポーツの定義を大きく捉え直しました。

一般的なスポーツに加え、皆さんが健康づくりのためのウォーキングや軽い体操、地域コミュニティにおける運動会、自然と親しむためのハイキングやキャンプな

新しいスポーツ



体操



散歩



ウォーキング



ボッチャ(ニュースポーツ)



キャンプ

など

従来のスポーツ（競技スポーツ）



サッカー



野球



テニス



バスケットボール
など

どの野外活動といったレクリエーション活動を含めて、スポーツをより身近なものとするため、目的を持った身体活動を幅広く「スポーツ」と定義します。

スポーツだからといって構える必要はありません。

自分の趣味や習慣の延長線上で、どなたでも自然体で親しむことができるのがスポーツです。