

第1次  
名寄市スポーツ推進計画（素案）

名寄市  
令和8年 月



## 名寄市スポーツ推進計画

### 目次

第1章 計画の策定にあたって.....	- 3 -
1. 計画策定の趣旨.....	- 3 -
2. 計画の位置付け.....	- 3 -
3. 計画期間.....	- 3 -
第2章 現状分析と課題.....	- 4 -
1. 社会情勢及び国の動向.....	- 4 -
2. 名寄市の現状.....	- 4 -
3. アンケート調査の結果.....	- 6 -
第3章 計画の基本事項.....	- 15 -
1. 基本理念.....	- 15 -
2. 本計画の基本目標.....	- 15 -
3. 施策の体系.....	- 15 -
第4章 目標達成に向けた施策展開.....	- 15 -
基本目標1. ライフステージに応じた運動・スポーツの推進.....	- 16 -
基本目標2. スポーツによるアクティブなまちづくりの推進.....	- 19 -
基本目標3. 誰もが気軽に親しむことができるスポーツ環境の充実.....	- 23 -
第5章 計画の着実な推進と進行管理.....	- 27 -
1. 計画の推進体制.....	- 27 -
2. 進行管理・評価・見直し.....	- 27 -
資料編.....	- 28 -
1. スポーツ推進計画策定委員会名簿.....	- 28 -
2. 関連資料.....	- 28 -
3. スポーツに関するアンケート調査【結果】.....	- 35 -

## 第1章 計画の策定にあたって

### 1. 計画策定の趣旨

スポーツ基本法において、スポーツは、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なものであり、スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは全ての人々の権利であると謳われています。

本市では、社会教育の下での市民の多様な交流を基本とした「地域とともにあるスポーツの振興」の実現を目指し、「スポーツの持つ力」を最大限活用し、本市の実情に応じたスポーツの理念を推進するため、「各寄市スポーツ推進計画」を策定します。

### 2. 計画の位置付け

この計画は、スポーツ基本法第10条の規定に基づき、スポーツに関する施策の総合的かつ計画的な推進を図る重要な指針として、国が令和4(2022)年3月に策定した「第3期スポーツ基本計画」や北海道が令和5(2023)年3月に策定した「第3期北海道スポーツ推進計画」を参酌し、本市の実情に即したスポーツの目指す将来像と、今後5年間のスポーツ推進に関する施策の方向性を示すスポーツ推進の基本となる計画です。

### 3. 計画期間

本基本計画は、令和8(2026)年度を初年度とし、おおむね5か年を目途に進め、計画の進捗状況、社会情勢などを踏まえ必要に応じて見直しを行うものとします。

## 第2章 現状分析と課題

### 1. 社会情勢及び国の動向

#### <社会情勢>

2020年の新型コロナウイルスの世界的流行を経て、人々の暮らしや価値観は大きく変化しました。働き方や学び方、地域との関わり方が見直され、オンライン化が進む一方で、人と人が直接ふれあう機会の大切さが再認識されました。同時に、人口減少や少子高齢化、地域の担い手不足など、社会課題は一層複雑化しています。こうした中で、スポーツは健康づくりだけでなく、人をつなぎ、地域を元気にする力として、その価値が改めて注目されています。

#### <国の動向>

スポーツ基本法は、昭和36年に制定されたスポーツ振興法(昭和36年法律第141号)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ました。

一方で、令和7年にはスポーツ基本法の制定から14年が経ち、スポーツを取り巻く社会環境は大きく変化しています。健康長寿社会や共生社会の実現、地域や経済の活性化、デジタル化の中での人との豊かなつながりなど、スポーツを通じた社会課題の解決に期待が高まっている現状に対応するとともに、ウェルビーイングの向上に向け、スポーツ権の実質化を図る観点から、所要の改正が行われました。

社会が急速に成熟・変化していくことに伴い、スポーツに求められる役割が更に幅広く、深化しており、楽しさや喜びといった「スポーツそのものが有する価値」だけでなく、「スポーツが社会活性化に寄与する価値」への期待が高まっています。そのため、国が令和4(2022)年に策定した「第3期スポーツ基本計画」の最終年度を迎えることから、令和8年度中に「第4期スポーツ基本計画」の策定議論も同時行われています。

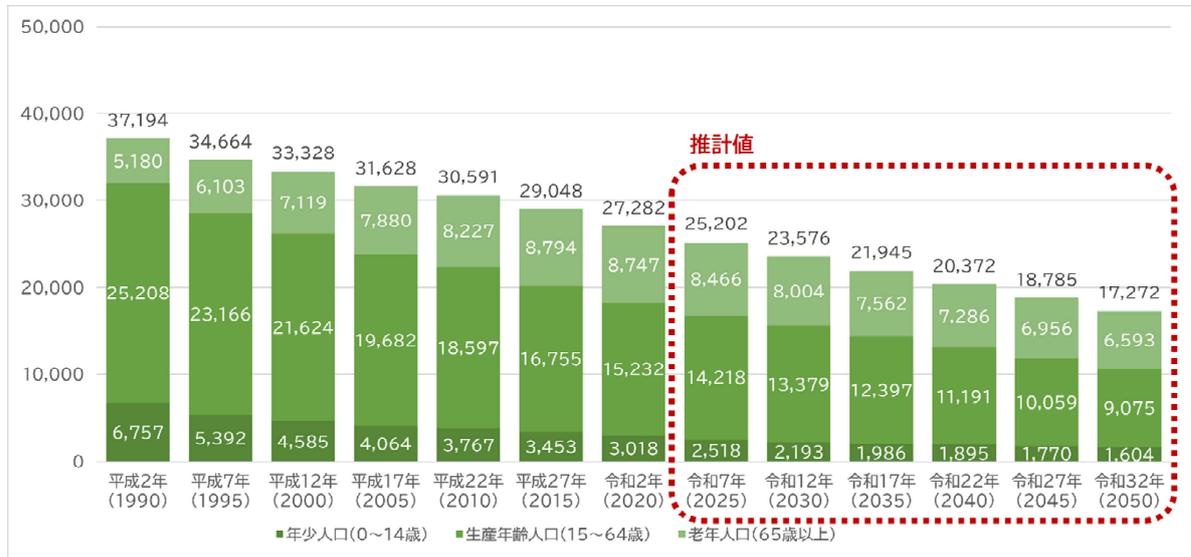
令和6(2024)年度からは、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針に基づき「21世紀における第三次国民健康づくり運動(健康日本21(第三次))」が推進されています。スポーツが果たす役割は、スポーツ庁や厚生労働省といった省庁の垣根を越えて、国民や市民の健康増進の一翼を担っています。名寄市においても、令和6年(2024)年に名寄市健康増進計画「健康なよろ21(第3次)」を策定し、名寄市保健医療福祉推進協議会および名寄市健康福祉部保健センターが中心となって推進しています。

### 2. 名寄市の現状

本市の総人口は減少しており、令和2年には27,282人となっています。また、年少人口(0~14歳)および生産年齢人口(15~64歳)は減少傾向で推移しています。これまで増加傾向で推移していた老年人口(65歳以上)も令和2年(2020)には減少に転じています。

あわせて、住民基本台帳人口に基づく本市の総人口は令和7年(2025)時点で 24,379 人となっており、国立社会保障・人口問題研究所の公表に基づく推計値より既に減少しています。

図表 2-1 年齢別人口の推移(実績値…国勢調査、推計値:国立社会保障・人口問題研究所)



※総人口は年齢不詳を含む。

名寄市「名寄市総合計画(第3次)策定に向けて-名寄市の現況について」を基に加筆

また、本市の児童・生徒の体力について、令和7(2025)年度名寄市 全国体力・運動能力、運動習慣等調査によると、握力、50m走、(小学生)ソフトボール/(中学生)ハンドボール投げなどの8種目の結果をまとめた体力合計点は、小学5年生では男女ともに全国平均を上回っている一方で、中学2年生では男女とも全国平均を下回る結果となっており、中学生の運動・スポーツ環境や機会が小学生と比べて十分でない可能性が示唆されます。

図表 2-2 子どもの体力合計点(平均値)

R7	小学校		中学校	
	男子	女子	男子	女子
名寄市	55.8	58.7	39.3	45.8
北海道	53.6	54.6	41.1	45.6
全国	53.0	54.0	42.2	47.6

※体力合計点(平均値)…体力合計点の総和÷調査実施人数

出展:名寄市教育委員会「令和7年度 名寄市 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果」

これらの人口減少や少子高齢化、生活環境の変化により、特定の年齢層に限らず運動習慣が十分に定着していない層も一定数存在しており、健康づくりや生活習慣病予防、社会参加の観点から、日常的に身体を動かせる機会の確保が求められています。

本市ではこれまで、関係機関・団体と連携しながら、スポーツ教室の開催や各種大会の開催支援、学校施設開放事業などを通じてスポーツの振興に努めてきました。また、市内のスポーツ関係団体の統合により「一般財団法人Nスポーツコミッションなよろ」が発足し、スポーツ施策の推進体制の強化が図られています。

また、スポーツ施設についてはスポーツセンターの大規模改修を実施するなど計画的に修繕を進めてきた一方、プール、野球場、テニスコート等を含め老朽化が進む施設が多く、限られた財源の中で安全性を確保しつつ持続可能な管理・運営を進める必要があります。さらに、名寄市ピヤシリシャンツェなど大規模改修が必要となる施設については、財政負担の大きさが課題となっています。

図表 2-3 市内の主なスポーツ関連施設の開設年および築年数

	施設名	開設年	築年数
1	名寄市スポーツセンター	S50(H5 増築)	50年
2	名寄市北体育館	S48	52年
3	名寄市B&G海洋センタープール	H2	35年
4	名寄市営南水泳プール	H19	52年
5	名寄市営智恵文水泳プール	S51(H24 改修)	49年
6	名寄市営球場	S42(H7 改修)	58年
7	名寄公園テニスコート	S43(H5 改修)	57年
8	名寄市テニスコート	S54(H24 改修)	46年
9	ゲートボール場	H2(H8 増設)	35年
10	サンピラー交流館カーリングホール	H18	19年
11	名寄ピヤシリスキー場	S48	52年
12	体育センターピヤシリ・フォレスト	H4	33年
13	名寄市ピヤシリシャンツェ(ノーマルヒル)	S45(H8 改修)	55年
14	名寄市ピヤシリシャンツェ(ミディアムヒル)	H6	31年
15	なよろ健康の森陸上競技場	H8	29年
16	えんれいパークゴルフ場	H8	29年
17	あかげらパークゴルフ場	H12	25年
18	名寄公園パークゴルフ場	H14	23年
19	名寄市風連スキー場	S45(H25 改修)	55年
20	名寄市営風連球場	S54	46年
21	名寄市風連東地区運動広場テニスコート	S62	38年
22	名寄市風連東地区運動広場パークゴルフ場	H13	24年
23	名寄市風連東地区運動広場簡易パークゴルフ場	H11(H24 改修)	26年
24	名寄市風連B&G海洋センター(体育館・プール)	H元	36年
25	名寄市風連農村環境改善センター	S59	41年
26	名寄市風連サンシャインホール	H6	31年

市民が日常の中で運動・スポーツに親しみやすい環境を整備するとともに、健康づくりや生きがいづくり、地域のつながりづくりに資する取組を充実させ、誰もが安心して参加できるスポーツ環境の形成を図る必要があります。

### 3. アンケート調査の結果

#### (1) アンケート調査の概要

市民のスポーツ活動に関する考えや行動を把握し、本計画策定のための基礎資料とすることを目的に市民アンケート調査を実施しました。調査の概要は以下のとおりです。

##### ① 調査方法

- a) 調査対象 名寄市内に在住する 20 歳以上の市民 2,000 人  
住民基本台帳から無作為に抽出。抽出は性別・年齢階層別に割付を行い、各層の市民の状況を均衡的に把握できるよう配慮した。
- b) 調査方法 市から対象者に対して、アンケート調査の協力依頼と回答方法などを記載した案内用紙を郵送(はがき)で配布し、回答は Web アンケート方式 (LoGo フォームによる回答収集) にて行った。
- c) 調査期間 令和7年 11 月 21 日～12 月 8 日

##### ② 回収の結果

配布数	無効票	有効回答数	有効回答率
2,000件	0件	486件	24.3%

## (2)運動・スポーツ実施状況

### ① 運動・スポーツ実施状況と実施種目

過去1年間に1回以上、何らかの運動・スポーツを行った市民(成人)は82.3%、逆にまったく行わなかった市民は17.7%であった。実施した運動・スポーツ種目は「散歩(ぶらぶら歩き)」が41.6%で最も多く、以下「筋力トレーニング」(27.8%)、「ウォーキング(ノルディックウォーキングを含む)」(25.1%)、「ジョギング・ランニング」(19.8%)などの順となっている。実施率の上位5種目には、順位は異なるものの笹川スポーツ財団の全国調査(2024)と同じ種目が並んでいる(図表3-1)。

図表3-1 過去1年間に行った運動・スポーツ種目(上位20種目、全国調査との比較)

名寄市調査(2026) <n=486>			全国調査(笹川スポーツ財団、2024) <n=3,000>		
順位	実施種目	実施率(%)	順位	実施種目	実施率(%)
1	散歩(ぶらぶら歩き)	41.6	1	散歩(ぶらぶら歩き)	30.1
2	筋力トレーニング	27.8	2	ウォーキング	27.5
3	ウォーキング(ノルディックウォーキングを含む)	25.1	3	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	17.3
4	ジョギング・ランニング	19.8	4	筋力トレーニング	16.0
5	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	18.9	5	ジョギング・ランニング	7.7
6	スキー(アルペン)	12.3	6	ゴルフ(コース)	6.9
7	キャンプ	10.9	7	ゴルフ(練習場)	6.8
8	ボウリング	9.7	8	ボウリング	6.3
	キャッチボール	9.7	9	サイクリング	6.2
10	バドミントン	9.5	10	釣り	6.2
11	釣り	9.3	11	水泳	4.8
12	ポッチャ	8.0	12	キャッチボール	4.6
13	水泳	7.4		なわとび	4.6
14	サイクリング	7.0	14	バドミントン	4.5
15	スノーボード	6.6	15	海水浴	4.1
16	なわとび	6.4	16	ヨガ	4.0
17	バスケットボール	6.0	17	キャンプ	3.9
18	サッカー	5.8		サッカー	3.9
	パークゴルフ	5.8	登山	3.9	
	バレーボール	5.8	20	卓球	3.7
	この1年間に運動・スポーツは行わなかった	17.7		この1年間に運動・スポーツは行わなかった	30.2

※回答結果の比較調査として、『笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024』を参考としている。

## ② 冬季スポーツ種目の実施状況

冬季スポーツ種目の実施状況を見ると、「スキー(アルペン)」が12.3%で最も多く、以下「スノーボード」(6.6%)、「スキー(クロスカントリー)」(2.5%)、「カーリング」(2.1%)の順となっている(図表3-2)。笹川スポーツ財団の全国調査(2024)では、スノーボードが2.7%、スキーが2.1%であり、名寄市民の冬季スポーツ実施率は全国平均と比べて高いことがわかる。

図表3-2 冬季スポーツ種目の実施率

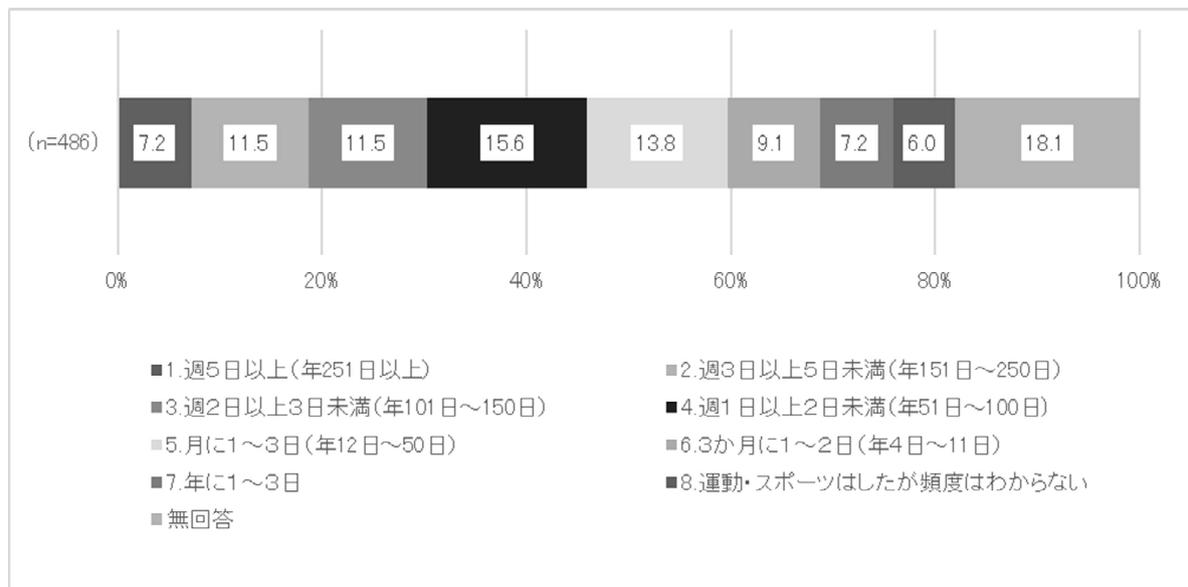
実施種目	実施率 (%)
スキー(アルペン)	12.3
スノーボード	6.6
スキー(クロスカントリー)	2.5
カーリング	2.1

## (3) 運動・スポーツ実施日数

### ① 運動・スポーツの実施日数(年間)

過去1年間の運動・スポーツの実施日数は、「週5日以上」7.2%、「週3日以上5日未満」11.5%、「週2日以上3日未満」11.5%、「週1日以上2日未満」15.6%で、これらを合わせた週1日以上の実施者の割合は45.8%であった(図表3-3)。スポーツ庁の全国調査(2024)における週1日以上の実施率は52.7%であり、名寄市の定期的な運動・スポーツ実施者の割合は全国平均と比べて低くなっている。

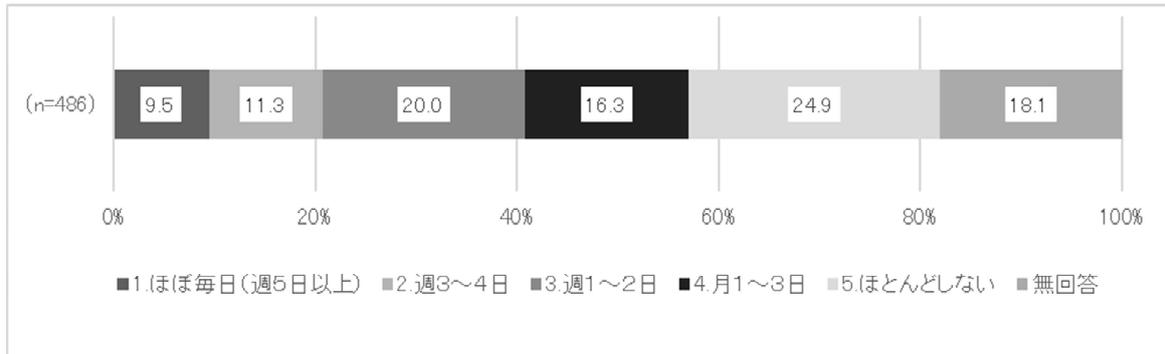
図表3-3 過去1年間の運動・スポーツの実施日数



## ② 運動・スポーツの実施日数(冬季)

冬季(12-2月)3カ月間の運動・スポーツの実施日数は、「ほぼ毎日(週5日以上)」9.5%、「週3~4日」11.3%、「週1~2日」20.0%で、これらを合わせた週1日以上の実施者の割合は40.8%であった(図表3-4)。過去1年間の週1日以上の実施率(45.8%)と比べて5ポイントほど低くなっている。

図表 3-4 冬季(12-2月)の運動・スポーツ実施日数



#### (4) 今後行いたい運動・スポーツ

今後行いたいと思う運動・スポーツについては、「散歩(ぶらぶら歩き)」が28.0%で最も多く、以下「筋力トレーニング」(22.6%)、「キャンプ」(16.3%)、「ウォーキング(ノルディックウォーキングを含む)」(15.4%)、「ジョギング・ランニング」(14.4%)の順となっている。笹川スポーツ財団の全国調査(2024)と比較すると、キャンプとバドミントンの実施率が高い(図表3-5)。

図表3-5 今後行いたいと思う運動・スポーツ種目(上位15種目、全国調査との比較)

名寄市調査(2026) <n=486>			全国調査(笹川スポーツ財団、2024) <n=3,000>		
順位	希望種目	希望率 (%)	順位	希望種目	希望率 (%)
1	散歩(ぶらぶら歩き)	28.0	1	ウォーキング	24.1
2	筋力トレーニング	22.6	2	散歩(ぶらぶら歩き)	23.8
3	キャンプ	16.3	3	筋力トレーニング	18.4
4	ウォーキング(ノルディックウォーキングを含む)	15.4	4	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	13.7
5	ジョギング・ランニング	14.4	5	ヨガ	9.7
6	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	11.9	6	釣り	9.2
7	バドミントン	10.7	7	水泳	8.8
8	スキー(アルペン)	10.1	8	キャンプ	8.6
	ボウリング	10.1		ゴルフ(コース)	8.6
10	釣り	9.9	10	登山	8.3
11	登山	9.5	11	ジョギング・ランニング	8.0
	ピラティス	9.5	12	ハイキング	7.8
14	サイクリング	9.5	13	ゴルフ(練習場)	7.4
	水泳	8.6	14	サイクリング	7.3
15	ヨガ	8.2	15	ボウリング	6.8

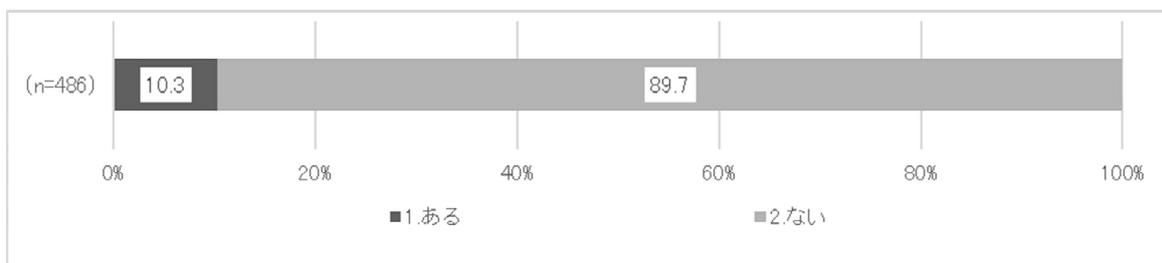
※回答結果の比較調査として、『笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2024』を参考としている。

## (5)スポーツボランティア

### ① スポーツボランティア実施状況

過去1年間のスポーツボランティア活動の実施率は10.3%であった(図表3-6)。笹川スポーツ財団の全国調査(2024)の5.4%と比べ高い割合となっている。

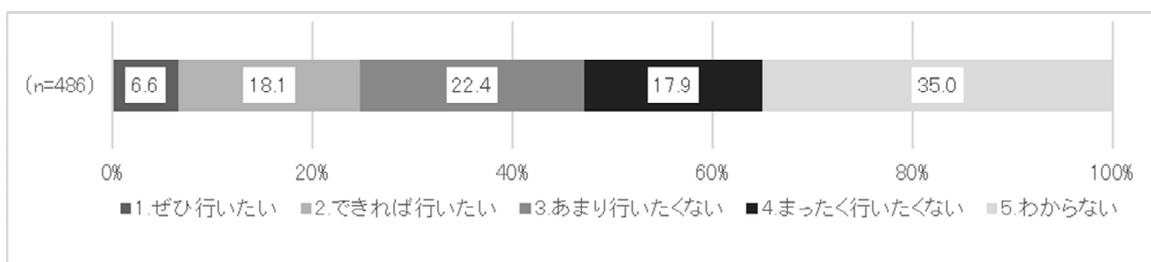
図表 3-6 過去1年間のスポーツボランティア実施状況



### ② 今後のスポーツボランティア活動の実施希望

今後のスポーツボランティア活動の実施希望については、「ぜひ行いたい」が6.6%、「できれば行いたい」が18.1%であり、これらを合わせた実施希望者の割合は24.7%であった(図表3-7)。笹川スポーツ財団の全国調査(2024)の9.7%の2倍以上となっている。

図表 3-7 今後のスポーツボランティア活動の実施希望

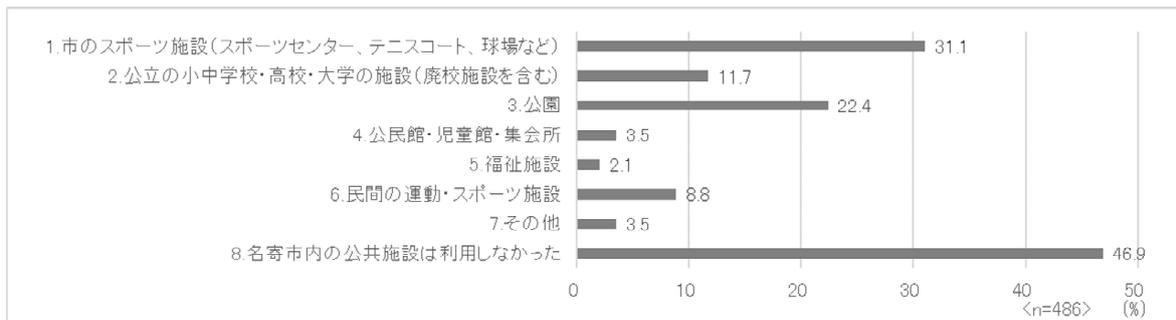


## (6)運動・スポーツ活動での市内の施設利用状況

### ① 市内の運動・スポーツ関連施設の利用状況

身体を動かしたり、運動・スポーツをするために過去1年間に利用した市内の施設は、「市のスポーツ施設」が31.1%で最も多く、以下「公園」(22.4%)、「公立の小中学校・高校・大学の施設」(11.7%)などの順となっている(図表3-8)。

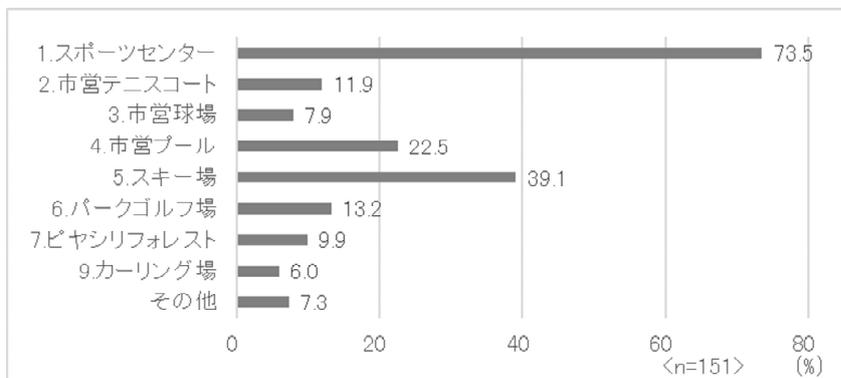
図表3-8 過去1年間に運動・スポーツに利用した市内の施設



### ② 市内の公共スポーツ施設利用状況

過去1年間に利用した市内の公共スポーツ施設を種類別にみると、「スポーツセンター」が73.5%と最も多く、以下「スキー場」(39.1%)、「市営プール」(22.5%)、「パークゴルフ場」(13.2%)などの順となっている(図表3-9)。

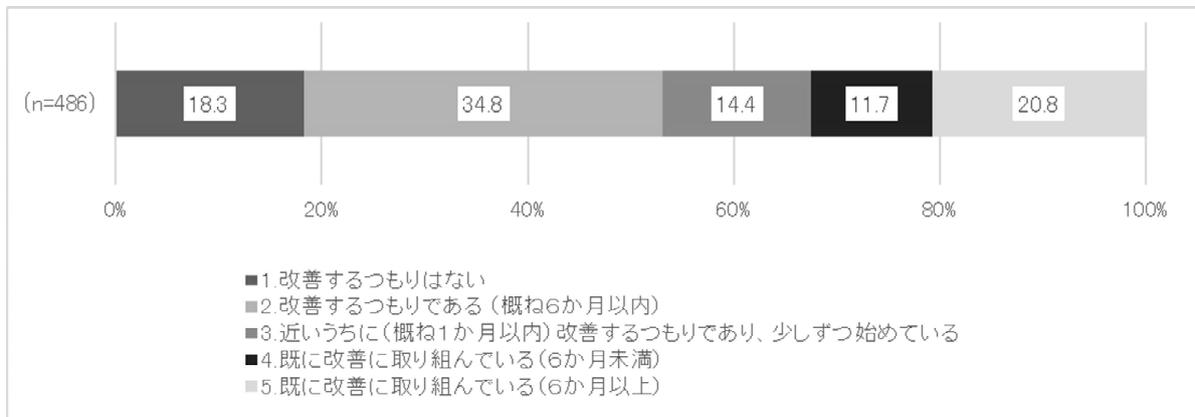
図表3-9 過去1年間の市内公共スポーツ施設の利用状況



## (7)健康に対する意識や健康づくりの状況

### ① 運動や食生活等の生活習慣の改善意識

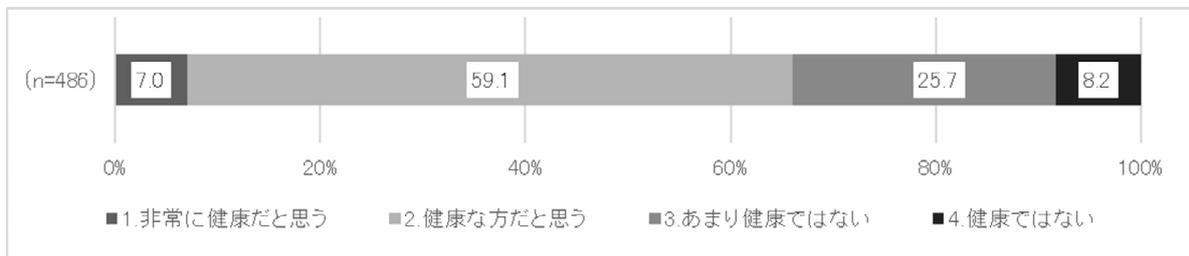
図表 3-10 運動や食生活等の生活習慣の改善意識



### ② 主観的健康感

自分が健康であると思うかたずねたところ、「非常に健康だと思う」が 7.0%、「健康な方だと思う」が 59.1%で、これらを合わせた健康だと思う人の割合は 66.1%であった(図表 3-11)。笹川スポーツ財団の全国調査(2024)の結果(「非常に健康だと思う」6.0%と「健康な方だと思う」66.1%の合計 72.1%)と比べて低くなっている。

図表 3-11 自分が健康であると思うか



## 第3章 計画の基本事項

### 1. 基本理念

本計画が目指す理念は次の通りです。

「人々が健やかに暮らし、スポーツでつながるまちづくり」

### 2. 本計画の基本目標

本市において、基本理念に基づくスポーツの推進を図るため、3つの基本目標を設定し、取り組めます。

基本目標1. ライフステージに応じた運動・スポーツの推進

基本目標2. スポーツによるアクティブなまちづくりの推進

基本目標3. 誰もが気軽に親しむことができるスポーツ環境の充実

### 3. 施策の体系

基本目標を達成するために施策を展開する中で、社会の様々な課題解決に、取り組めます。

基本目標1. ライフステージに応じた運動・スポーツの推進

施策1)子ども(幼児・小学生)の運動・スポーツの推進

施策2)ジュニア期(中学・高校生)の運動・スポーツの推進

施策3)働く世代・子育て世代の運動・スポーツの推進

施策4)高齢者の運動・スポーツの推進

基本目標2. スポーツによるアクティブなまちづくりの推進

施策1)市民参加型のスポーツイベント活動の推進

施策2)スポーツ指導者などの人材育成

施策3)スポーツ関連団体等との連携強化

施策4)スポーツ合宿・大会の誘致と開催支援

基本目標3. 誰もが気軽に親しむことができるスポーツ環境の充実

施策1)冬季のスポーツ活動の推進

施策2)スポーツ施設の整備・充実とウェルビーイング向上の推進

施策3)インクルーシブスポーツの推進

## 第4章 目標達成に向けた施策展開

### 基本目標1. ライフステージに応じた運動・スポーツの推進

#### 施策1. 子ども(幼児・小学生)の運動・スポーツの推進

##### 【現状と課題】

- ・幼少期・学童期の運動やスポーツ活動は、身体だけでなく心や学び、生活習慣の土台をつくるうえで必要不可欠です。近年では、外遊びの機会の減少や塾・習い事の増加による多忙化などにより、運動実施率が減少傾向にあります。また、親がスポーツを行っていない家庭では、子どもがスポーツに対して興味を持たない、または積極的に参加しない傾向が見受けられます。
- ・特に小学校高学年以降は特定のスポーツ種目に特化した活動が中心となり、子どもたちが複数のスポーツに触れる機会が減少しています。
- ・習い事や少年団活動など、親の送迎が必要なスポーツ活動が多く、親が忙しく送迎が難しい場合、子どもが活動に参加できないという問題があります。特に共働きの家庭や一人親家庭の子どものスポーツ参加機会の制限は、見過ごせない課題です。

##### 【施策の方向性】

##### (1)家庭での運動習慣化の促進

- ・幼児期から親子で参加できる運動遊びやスポーツ体験の場の充実を図り、子どもの運動・スポーツへの意欲を高める。

##### (2)スポーツ体験機会の充実

- ・子どもが気軽に参加できるスポーツ体験の機会を増やし、スポーツをするきっかけづくりや選択の幅を広げる。
- ・スポーツリズムトレーニングの実施により、子どもの心身の発育や体力の向上を図る。
- ・マルチスポーツ体験により、総合的な運動能力を高めるとともに、協調性やコミュニケーション能力などの社会性を育てる。
- ・保育所・幼稚園において、家庭環境のみでは確保することが困難な多様な動きや運動遊びの機会の充実を図る。

##### (3)子どもの成長支援

- ・子どもがスポーツに親しみ、挑戦する力や協働する力、自己肯定感を育むことができるよう、スポーツ団体や学校等と連携し、継続的に参加できる環境づくりを進める。

##### (4)保護者へのサポート

- ・行政や競技団体が連携し、送迎による保護者負担の軽減に取り組むなど、地域全体で子どものスポーツ活動を支える環境づくりを推進する。

##### 【成果目標】

指標項目	基準値	目標値				
	R6	R8	R9	R10	R11	R12
子ども向けの運動・スポーツ事業参加人数(人)	641	660	670	680	690	700

## 施策2. ジュニア期(中学・高校生)の運動・スポーツの推進

### 【現状と課題】

・小中高で一貫したスポーツを行う環境が整っていない競技では、市外に活動の場を移す選手が多くいます。また、学校部活動と競技団体の連携が不十分なことから、スポーツ活動の機会が分断されがちとなっています。

・遠征費や送迎など、保護者の負担が大きく、経済的・時間的な負担が競技活動に参加する子ども達の障壁となっています。

### 【施策の方向性】

#### (1)北海道ジュニアスポーツエコシステム形成事業\*の推進

・持続可能なスポーツ環境を形成するため、競技団体・学校・指導者が連携し、小学生から高校生まで一貫して競技者を育成できる環境づくりを推進し、発達段階に応じた指導や活動機会の充実を図る。

・競技団体の連携により、中学生までは競技を一つに絞らず、多様なスポーツを選択できるマルチスポーツ環境を確保する。

#### (2)部活動の地域展開に向けた地域クラブとの連携

・部活動の地域展開に対応し、地域クラブ等と連携しながらジュニア世代が安心してスポーツ活動を継続できる環境を整備する。

### 【成果目標】

指標項目	基準値	目標値				
	R6	R8	R9	R10	R11	R12
マルチスポーツ体験参加人数(人)	125	130	140	150	160	170

\*北海道ジュニアスポーツエコシステム形成事業：Nスポーツコミッションなよろが実施する小学生から高校生までの一貫した指導・活動環境を地域主体で構築し、子どもたちが持続的にスポーツを楽しむ仕組みづくりを目指す事業。

### 施策3.働く世代・子育て世代の運動・スポーツ推進

#### 【現状と課題】

- ・働く世代や子育て世代は仕事や家事、育児で自分自身のケアがおろそかになりがちです。自分の時間が取れないことで運動機会が減るとストレスが溜まり心身に悪影響を及ぼすことがあります。
- ・特に、小さい子どもがいると、運動できる場所や時間が限られ、運動習慣を持つことが難しくなります。子どもと一緒に運動できる環境や、子どもを預けて運動できる場所が少ないことも課題です。
- ・女性がスポーツに取り組む割合は低くなっています。また、普段スポーツに馴染みがない、運動を習慣にしていないと体力が衰え、生活習慣病のリスクにも繋がりがやすくなります。

#### 【施策の方向性】

##### (1)運動・スポーツ活動の場所・機会の提供

- ・子育て世代のニーズに合った運動・スポーツプログラムを提供する。
- ・家族で参加できるスポーツイベントを開催する。

##### (2)職場での運動・スポーツ活動支援

- ・市内の企業・団体と連携し、運動機会の創出を支援し、生活習慣の改善やストレス軽減、健康保持を図ることで生活文化としてのスポーツ推進とウェルビーイング向上につなげる。

##### (3)女性やスポーツ無関心層への運動・スポーツのきっかけづくり

- ・育児・子育て中の女性向けのスポーツプログラムや、親子で参加できるプログラムを提供する。
- ・女性やスポーツ無関心層のニーズおよびライフスタイルに合った運動・スポーツプログラムを開発する。

#### 【成果目標】

指標項目	基準値	目標値				
	R6	R8	R9	R10	R11	R12
働く世代向け運動・スポーツ事業参加人数(人)	349	350	375	400	425	450
運動・スポーツ関連事業の企業参加数(企業)	7	8	8	9	9	10

## 施策4. 高齢者の運動・スポーツの推進

### 【現状と課題】

- ・高齢者が参加しやすいスポーツイベントや教室が限られており、また、オンラインツールを利用した情報提供が多いため、インターネットに慣れていない高齢者にとっては情報を得ることが難しくなっています。また、仲間がおらず、一人でイベントや教室に参加することが難しい高齢者へのサポートが必要です。
- ・スポーツ施設への移動が困難で、交通手段の確保や移動距離が運動・スポーツ活動への参加の障壁となることがあります。
- ・高齢者の健康状態には個人差があり、参加できる活動の範囲が限られる場合もあります。

### 【施策の方向性】

#### (1) 高齢者向け運動機会の創出

- ・高齢・福祉部局と連携し、体力測定会や健康づくりイベントを実施する。
- ・人的ネットワークを活用した周知を図る。

#### (2) 地域や多世代交流の促進

- ・モチベーションアップに繋げるため、地域内や多世代間で交流しながら運動する機会やプログラムを実施する。
- ・出前講座を活用し、地域内での運動機会を提供する。

#### (3) 家庭でもできる運動・健康意識づけ

- ・足踏みや体操など、家庭でもできる運動を推奨し、高齢者の健康意識向上を図る。

### 【成果目標】

指標項目	基準値	目標値				
	R6	R8	R9	R10	R11	R12
高齢者向け運動・スポーツ事業参加人数(人)	1,543	1,580	1,610	1,640	1,670	1,700

## 基本目標2. スポーツによるアクティブなまちづくりの推進

### 施策1.市民参加型のスポーツイベント活動の推進

#### 【現状と課題】

- ・スポーツイベントにおいて参加者の固定化や偏りが見られ、多様な層の参加が促進されにくい状況です。
- ・運動習慣のない人や運動が苦手な人にとって、競技性への抵抗感がスポーツイベントへの参加を阻害してしまいます。

#### 【施策の方向性】

##### (1)だれもが気軽に参加できるプログラムづくり

- ・それぞれのライフスタイルに応じ、ニーズに合った参加しやすいイベント企画を推進する。
- ・日常生活の中で心身のコンディションを整えられるよう、短時間で取り組めるプログラムや身近な場所で参加できる取組を展開する。

##### (2)ニュースポーツ・ICTの導入

- ・モルックやボッチャなど運動能力を問わず誰もが楽しめる種目の導入により、運動習慣がない方や運動に苦手意識がある人でも参加しやすい場を増やす。
- ・スマートフォンアプリやオンライン動画配信などのICTを活用し、時間や場所を選ばずに運動・スポーツに取り組める機会を増やす。

#### 【成果目標】

指標項目	基準値	目標値				
	R6	R8	R9	R10	R11	R12
市民向け運動・スポーツイベント開催回数(回)	15	16	17	18	19	20
てくTECH登録者数(人)	6,898	7,200	7,400	7,600	7,800	8,000

## 施策2.スポーツ指導者などの人材育成

### 【現状と課題】

- ・学校部活動の地域展開により指導者需要が増えているが、スポーツ指導のための時間確保の難しさから、指導者の固定化や高齢化が進み、次世代の担い手が不足しています。
- ・労働環境の変化や共働き家庭の増加などにより、クラブやスポーツイベント等の運営を担う人材の確保が困難になりつつあります。
- ・指導者資格や審判資格を取得する際、移動・宿泊等にも費用がかかることから、有資格人材の充実のため、費用負担軽減などの支援が求められています。

### 【施策の方向性】

#### (1)指導者人材の発掘

- ・地域のクラブ等でスポーツをしている子どもの保護者や、公共施設で定期的にスポーツに親しんでいるクラブ・サークルのメンバーなどから、指導ができるスキルを持つ人材を発掘し、指導の体験ができる機会を提供する。
- ・名寄市立大学や市内企業と連携し、競技経験者に地域部活動や小学生のスポーツ指導補助の機会を提供する。

#### (2)指導者の資質向上の支援

- ・北海道ジュニアスポーツエコシステム形成事業の機会等を活用し、異なる競技の指導者連携を促し、互いに学び合う環境をつくる。
- ・名寄市、Nスポーツコミッションなよろ、競技団体が連携し、指導者や審判の資格取得の支援方策を検討する。

### 【成果目標】

指標項目	基準値	目標値				
	R7	R8	R9	R10	R11	R12
JSPO公認スポーツ指導者数(人)	43	45	49	53	57	60
指導者講習会参加人数(人)	23	24	25	26	28	30

### 施策3.スポーツ関連団体等との連携強化

#### 【現状と課題】

- ・人口減少や少子化に加え、働き方やライフスタイルの多様化によりスポーツを取り巻く環境が変化しており、スポーツをする人やその指導者も減少傾向にあります。
- ・快適なスポーツ環境を整備していくため、医療や福祉、教育機関などの機能を活かし、各分野が連携したまちづくりが必要です。

#### 【施策の方向性】

##### (1)民間企業や団体との連携

- ・Nスポーツコミッションなよろを中心とし、民間企業や競技団体などとの連携を図る。
- ・名寄市とNスポーツコミッションなよろが連携し、競技団体の大会誘致と質の高い大会運営をサポートできる体制を整備する。
- ・2025年度に包括的連携協力に関する協定を締結した公益財団法人笹川スポーツ財団と連携の強化を図り、名寄市が抱える地域のスポーツ課題や地域課題の解決に向けた取り組みを推進し、スポーツによるアクティブなまちづくり(アクティブシティ)の実現を目指す。
- ・スポーツ推進委員を活用し、出前講座の開催やスポーツイベントへの協力により市民のスポーツ活動の普及拡大を図る。

##### (2)スポーツに関する情報発信の充実

- ・幅広い層に必要な情報が行き渡るよう、名寄市、Nスポーツコミッションなよろ、競技団体において、ホームページやSNSの効果的な運用や情報収集・発信の充実を図る。

#### 【成果目標】

指標項目	基準値	目標値				
	R6	R8	R9	R10	R11	R12
出前講座開催回数(回)	1	2	2	2	3	3
市LINE「スポーツ」に関するお知らせ登録者数(人)	662	700	750	800	850	900

## 施策4. スポーツ合宿・大会の誘致と開催支援

### 【現状と課題】

- ・スポーツ合宿の誘致に関する情報や周知活動が不足しており、市内における合宿の機会が増えています。
- ・地元で開催されるスポーツ大会に対する応援や観客が少なく、地域のスポーツ文化の活性化に繋がりにくくなっています。

### 【施策の方向性】

#### (1)スポーツ合宿・大会の誘致

- ・大会開催地や合宿地として選ばれるよう競技施設や宿泊施設についての情報発信を行い、積極的な誘致活動を行う。
- ・スポーツ合宿や大会等の受入を通じて交流人口の拡大を図り、地域資源と連動した滞在価値を創出する。
- ・夏場の大会誘致の強化のため、Nスポーツコミッションなよろ会員団体との連携を図るとともに施設環境の充実を図る。

#### (2)地域での応援体制の充実

- ・競技団体と連携し、市内で開催するスポーツ大会に関する情報発信を行い、市民がアクセスをしやすくすることで地域みんなでスポーツを応援する雰囲気づくりに努める。

### 【成果目標】

指標項目	基準値	目標値				
	R6	R8	R9	R10	R11	R12
合宿受入人数(人)	8,046	8,200	8,400	8,600	8,800	9,000
全国・全道規模大会の誘致・開催回数(回)	13	14	14	15	15	16

### 基本目標3. 誰もが気軽に親しむことができるスポーツ環境の充実

#### 施策1. 冬季のスポーツ活動の推進

##### 【現状と課題】

- ・冬季は寒さや積雪による屋外競技の機会の減少やモチベーションの低下により運動不足が懸念されます。
- ・市内にはスキー場やジャンプ台、カーリング場などの冬季スポーツ施設がありますが、ウィンタースポーツを行わない市民が多いのが現状です。

##### 【施策の方向性】

###### (1) 屋内できる運動機会の提供

- ・eスポーツやオンライン教室など、自宅でもできる運動機会を提供する。
- ・屋内スポーツ施設の利用を促進し、冬期間の運動習慣化を促進する。

###### (2) ウィンタースポーツの推進

- ・冬季スポーツイベントの充実により、市民がウィンタースポーツを行うきっかけをつくる。
- ・雪上でのノルディックウォーキングやスノーシューなど、特別な技術がなくても楽しめる軽スポーツを推進する。

##### 【成果目標】

指標項目	基準値	目標値				
	R6	R8	R9	R10	R11	R12
冬季の運動・スポーツ事業実施回数(回)	4	4	5	5	6	6
冬季スポーツ施設利用人数(人)	88,522	90,000	92,000	93,000	94,000	95,000

## 施策2.スポーツ施設の整備・充実とウェルビーイング\*向上の推進

### 【現状と課題】

- ・市内の多くのスポーツ施設は昭和後期から平成初期にかけて建設され、施設のバリアフリー化などの改修工事が進んでいない施設が多くあります。
- ・運動できる場所が限られており、特に冬場には屋内の運動施設が不足している状況です。
- ・スポーツ施設を含めた公共施設が市内に点在しており、自家用車を持たない学生や高齢者など、施設へのアクセスが不便なことから利用を躊躇する人も多くいます。
- ・スポーツ施設や設備、子どもが身体を動かせる施設などの充実度は地区により差がみられます。

### 【施策の方向性】

#### (1)スポーツ施設の整備・有効活用

- ・安全性・快適性を確保しながら計画的な施設の修繕を行う。
- ・利用状況やニーズを踏まえた運営改善を行い、施設の機能維持と効率的な管理運営を両立し、持続可能なスポーツ環境の整備を進める。
- ・優先順位をつけた既存施設の長寿命化を図るほか、機能向上やバリアフリー対応など多様なニーズに合わせた改修を行い、スポーツ環境の充実を図る。
- ・学校施設開放事業を活用し、年間を通した運動・スポーツ活動の場を提供する。
- ・近隣自治体と連携し、広域的な施設の有効活用を促進する。

#### (2)日常的な運動習慣の定着とウェルビーイング向上の推進

- ・市民が日常の中で無理なく身体を動かし、散歩や体操、筋力づくり等を継続できるよう、多様な運動機会充実を図る。
- ・公園等の公共空間を活用した取組を推進し、安全に外出できる歩行環境づくりを関係部署と連携して進め、運動習慣の定着とウェルビーイング向上につなげる。

#### (3)複合拠点化の推進

- ・名寄市立大学と連携し、将来的なスポーツ・健康・福祉の先進的な地域健康モデルの確立を目指す。

### 【成果目標】

指標項目	基準値		目標値			
	R6	R8	R9	R10	R11	R12
市内スポーツ施設利用人数(人)	304,782	310,000	320,000	330,000	340,000	350,000
学校施設開放事業利用人数(人)	45,862	46,000	46,500	47,000	47,500	48,000

\*ウェルビーイング(Well-Being)：個人の権利や自己実現が保証され、身体的、精神的、社会的に良好な状態にあること。

### 施策3. インクルーシブスポーツの推進

#### 【現状と課題】

- ・障がい者がスポーツをする姿を目にする機会や、共に活動する機会が少ないため、障がい者のスポーツ参加が一般的になっていない現状があります。
- ・施設入所者など障がい者の環境に応じた運動機会が少ないことも課題となっています。
- ・施設のバリアフリー化、移動手段や専門スタッフの確保などが課題となり、スポーツ活動への参加が難しい場合があります。
- ・障がい者でも利用可能な施設や参加可能なイベントなのかといった情報や、障がい者に配慮した情報発信が不足しています。

#### 【施策の方向性】

##### (1) インクルーシブスポーツの推進

- ・ボッチャやモルック、フライングディスクなど、年齢や性別、障がいの有無などに関わらず、だれもと一緒に楽しむことができる「インクルーシブスポーツ」を推進する。

##### (2) パラスポーツの普及・促進

- ・パラスポーツ指導者の育成や関係団体との連携による体験機会の充実を図る。

##### (3) バリアフリーな環境づくり

- ・施設のバリアフリー化のみならず、スポーツイベントなどでの福祉専門スタッフの確保や障がいに応じたサポート体制など運営上の配慮に努める。
- ・福祉窓口での情報発信や、関連団体と連携し障がいの種別に応じた周知方法を検討する。

#### 【成果目標】

指標項目	基準値	目標値				
	R7	R8	R9	R10	R11	R12
インクルーシブスポーツ 普及事業実施数(回)	1	2	2	3	3	3

## 第5章 計画の着実な推進と進行管理

### 1. 計画の推進体制

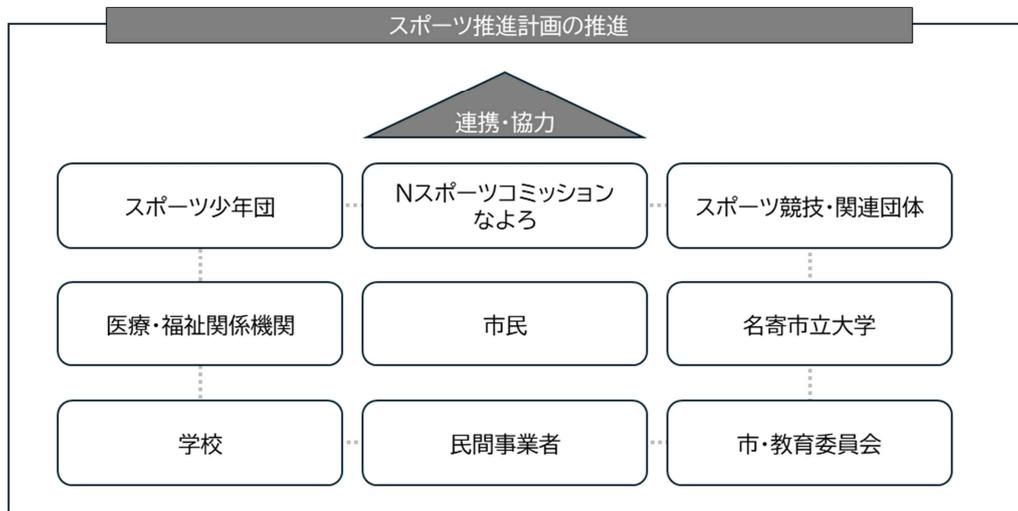
本計画を推進していくためには、行政、スポーツ団体、関係機関、民間事業者等が相互に連携を図りながら一体となって取り組んでいく必要があります。また、名寄市立大学等の知見や人材、医療・福祉関係機関等との連携を進めることで、スポーツを軸とした健康づくり施策の充実と、持続可能な取組の推進を図ります。

### 2. 進行管理・評価・見直し

施策の方向性や成果目標に掲げた項目を着実に推し進めていくため、達成までの進捗状況を適切に管理していくことが必要です。

笹川スポーツ財団の協力のもと、定期的に現地におけるモニタリング等を実施し、事業の進捗管理や達成度の点検、成果の検証を行います。また、本市の附属機関である「名寄市スポーツ推進審議会」において毎年度、進捗状況等の管理や評価を行うほか、スポーツを取り巻く社会の変化に柔軟に対応していくため、適宜見直しに向けた協議を行っていきます。

イメージ図:計画の推進に向けた連携・協力体制



## 資料編

### 1. スポーツ推進計画策定委員会名簿

#### 名寄市スポーツ推進審議会

NO	氏名	所属団体
1	明石 裕	旧風連町スポーツ協会
2	荻野 大助	名寄市立大学
3	安澤 豊	一般財団法人Nスポーツコミッションなよろ
4	和久 朋行	名寄市柔道連盟
5	三木 常男	名寄卓球協会
6	高橋 克徳	名寄軟式野球連盟
7	筒井 正敏	風連町スポーツ少年団連絡協議会
8	清水 幸子	名寄市立大学
9	森田 俊雄	名寄ソフトテニス連盟
10	杉野 かおる	一般社団法人風連スポーツクラブ
11	櫻田 和歌子	名寄市バスケットボール連盟
12	長内 英樹	名寄地区サッカー協会
13	石本 義行	校長会・名寄市立風連中学校

#### アドバイザー

NO	氏名	所属団体
1	澁谷 茂樹	公益財団法人笹川スポーツ財団 アクティブシティ推進グループ グループ長
2	財部 憲治	公益財団法人笹川スポーツ財団 アクティブシティ推進グループ
3	金子 洋之	公益財団法人笹川スポーツ財団 アクティブシティ推進グループ

※名寄市及び公益財団法人笹川スポーツ財団は、スポーツを通じた地域の社会課題解決の推進を図るため、連携協力することに合意し、令和7年6月28日に「名寄市と公益財団法人笹川スポーツ財団との包括的連携協力に関する協定書」を締結しました。

## 2. 関連資料

### (1)N スポーツコミッションなよろ会員一覧

#### ①一般会員

NO	団体名	NO	団体名
1	風連剣道連盟	27	名寄市柔道連盟
2	風連町ソフトテニス連盟	28	名寄地区バレーボール協会
3	風連町排球連盟	29	名寄軟式野球連盟
4	風連トランポリン協会	30	名寄市バドミントン協会
5	風連町パークゴルフ愛好会	31	名寄少林寺拳法協会
6	風連町パークゴルフ協会	32	名寄パワーリフティング協会
7	風連スケート協会	33	名寄グラウンド・ゴルフ協会
8	名寄相撲協会	34	名寄ボウリング協会
9	名寄市バスケットボール連盟	35	名寄地区ソフトバレーボール連盟
10	名寄ソフトボール協会	36	名寄白樺カントリー倶楽部
11	名寄銃剣道連盟	37	名寄サバゲー推進協会
12	名寄フォークダンス協会	38	遠藤農園
13	道北陸上競技協会名寄支部	39	名寄商工会議所青年部
14	名寄パークゴルフ協会	40	一般社団法人 名寄青年会議所
15	名寄地方スキー連盟	41	社会福祉法人 名寄市社会福祉協議会
16	名寄剣道連盟	42	社会福祉法人なよろ陽だまりの会
17	名寄弓道会	43	大野土建(株)名寄本社
18	名寄テニス協会	44	株式会社 ダスキン滝沢
19	名寄カーリング協会	45	株式会社 北洋銀行名寄支店
20	極真会館北海道名寄支部	46	道北なよろ農業協同組合
21	名寄バイアスロン協会	47	北海道銀行名寄支店
22	名寄ソフトテニス連盟	48	株式会社 名寄振興公社
23	名寄水泳協会	49	名寄旅館組合
24	名寄卓球協会	50	NPO 法人なよろ観光まちづくり協会
25	名寄地区サッカー協会	51	有限会社 川原観光
26	名寄サイクリング協会	52	北星信用金庫

#### ②個人会員

NO	所属名
1	Pilates studio AG SQUARE
2	名寄市立大学
3	名寄市立大学

### ③ジュニア会員

NO	団体名	NO	団体名
1	風連町卓球少年団	12	名寄ピヤシリ水泳少年団
2	風連町剣道少年団	13	名寄ソフトテニス少年団
3	風連町ウイング(バレーボール)	14	名寄アルペンスキー少年団
4	風連町トランポリン少年団	15	名寄クロスカントリー少年団
5	名寄ピヤシリ剣道スポーツ少年団	16	名寄南クラブ野球少年団
6	名寄南ジュニアバレーボール少年団	17	名寄ミニバスケットボール少年団
7	名寄サッカークラブ U-12 ピヤシリ	18	名寄銃剣道少年団
8	名寄少林寺拳法少年団	19	名寄西クラブバレー少年団
9	名寄卓球少年団	20	名寄北翔野球少年団
10	名寄柔道少年団	21	名寄男子バレーボール少年団
11	名寄東バレーボール少年団		

### (2)総合型地域スポーツクラブ一覧

NO	団体名
1	一般社団法人風連スポーツクラブ

### (3)名寄市スポーツ施設一覧

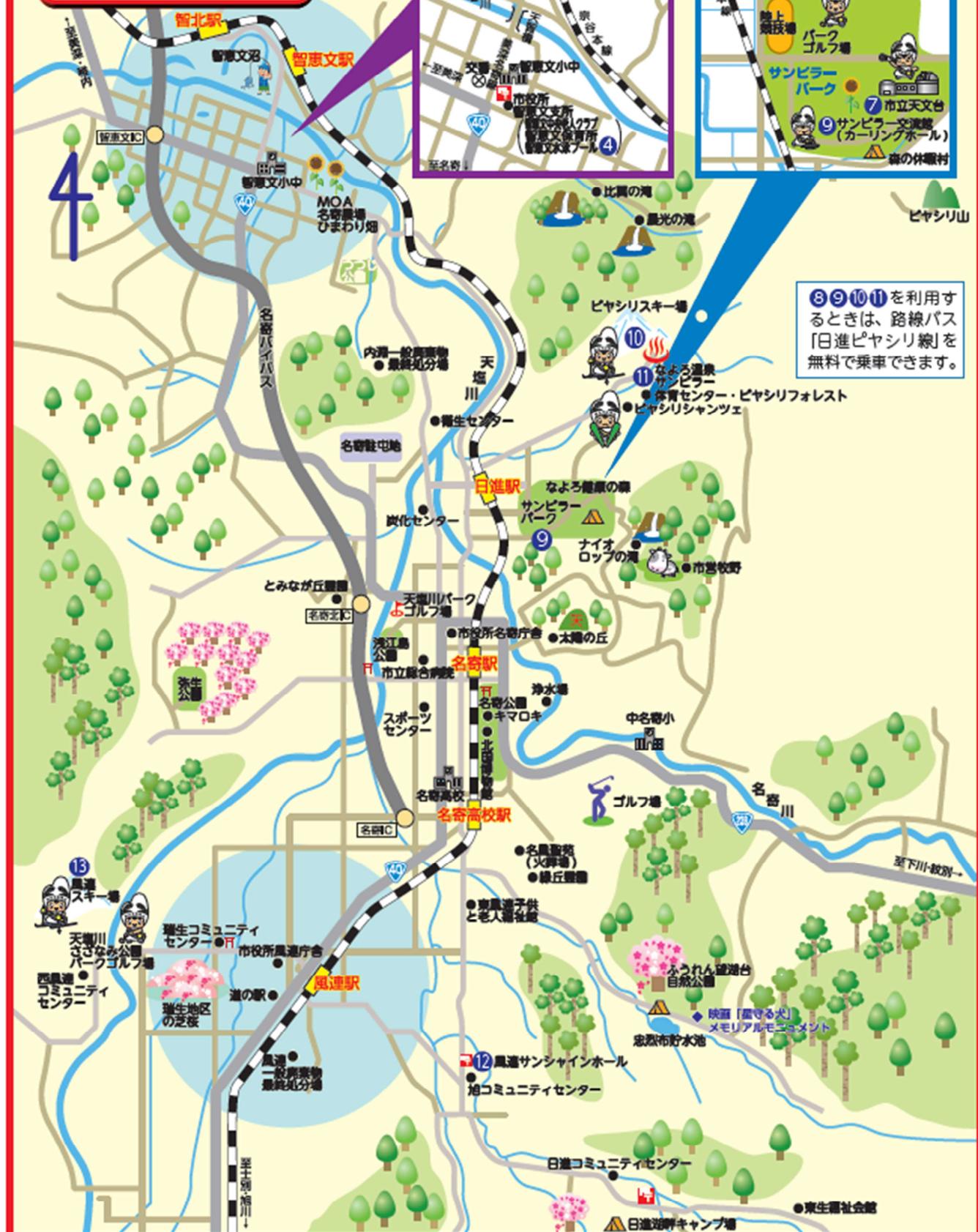
NO	施設名	住所	地図 番号
1	名寄公園パークゴルフ場	名寄市字緑丘	2
2	名寄公園テニスコート	名寄市字緑丘 38 番地 2	-
3	名寄市スポーツセンター	名寄市西 7 条南 12 丁目 55 番地 134	3
4	名寄市営南水泳プール	名寄市西 7 条南 12 丁目 55 番地 141	4
5	名寄市テニスコート	名寄市西 7 条南 12 丁目 55 番地 138	5
6	名寄市B&G海洋センタープール	名寄市西 4 条北 8 丁目 1 番地 10	6
7	名寄市北体育館	名寄市東 1 条北 6 丁目 1 番地	-
8	名寄市営球場	名寄市東 2 条南 11 丁目 2 番地	-
9	名寄川河川敷パークゴルフ場	名寄市東 2 条北 9 丁目	-
10	天塩川河川敷パークゴルフ場	名寄市字砺波	-
11	なよろ健康の森(陸上競技場・パークゴルフ場)	名寄市字日進	8
12	サンピラー交流館カーリングホール	名寄市日進 147 北海道立サンピラーパーク内	9
13	名寄ピヤシリスキー場	名寄市字日進	10
14	名寄市ピヤシリシャンツェ	名寄市字日進	-
15	体育センター・ピヤシリフォレスト	名寄市字日進 927 番地	-
16	名寄市営智恵文水泳プール	名寄市字智恵文 11 線北 2 番地	-
17	名寄市風連サンシャインホール	名寄市風連町字旭 2216 番地	12
18	名寄市風連スキー場	名寄市風連町字西風連 657 番地	13
19	名寄市風連B&G海洋センター	名寄市風連町新生町 187 番地 11	15

20	名寄市風連東地区運動広場	名寄市風連町新生町 187 番地 1	16
21	名寄市風連農村環境改善センター	名寄市風連町新生町 187 番地 1	17
22	天塩川さざなみ公園パークゴルフ場	名寄市風連町字瑞生	-
23	名寄市営風連球場	名寄市風連町字中央 386 番地 2	-

#### その他関連施設

NO	施設名	住所
1	名寄小学校	名寄市西 1 条南 1 丁目 2 番地
2	名寄南小学校	名寄市西 6 条南 12 丁目 55 番地 2
3	名寄東小学校	名寄市東 3 条南 3 丁目 11 番地
4	名寄西小学校	名寄市西 7 条南 1 丁目 18 番地
5	中名寄小学校	名寄市字日彰 285 番地
6	智恵文小中学校	名寄市字智恵文 11 線北 2 番地
7	風連中央小学校	名寄市風連町西町 201 番地
8	名寄中学校	名寄市字豊栄 101 番地 1
9	名寄東中学校	名寄市西 2 条北 8 丁目 1 番地 3
10	風連中学校	名寄市風連町新生町 167 番地 1
11	北海道名寄高等学校	名寄市字徳田 204 番地 1
12	名寄市立大学	名寄市西 4 条北 8 丁目 1 番地 1
13	名寄市立総合病院	名寄市西 7 条南 8 丁目 1 番地
14	名寄市民文化センター	名寄市西 13 条南 4 丁目 2 番地 1
15	ふうれん地域交流センター	名寄市風連町本町 63 番地
16	駅前交流プラザ「よろーな」	名寄市東 1 条南 7 丁目 1 番地 10
17	名寄市総合福祉センター	名寄市西 1 条南 12 丁目 1 番地 2

# 名寄市広域 マップ



⑧⑨⑩⑪を利用するときは、路線バス「日進ピヤシリ線」を無料で乗車できます。

# 風連まちなか マップ

↑至名寄市街  
4







【運動・スポーツを「行った」方におうかがいします。】

問2 あなたが過去1年間に運動やスポーツを実施した日数を全部合わせると、何日くらいになりますか。 n=398

過去1年間に実施した日数(○は1つ)		①-1 運動を行う日の平均運動時間
1. 週5日以上(年251日以上)	35 (8.8)	( 2 ) 時間 ( 03 ) 分
2. 週3日以上5日未満(年151日~250日)	56 (14.1)	
3. 週2日以上3日未満(年101日~150日)	56 (14.1)	①-2 運動の継続期間(○は1つ)
4. 週1日以上2日未満(年51日~100日)	76 (19.1)	1. 1年未満 114 (28.6)
5. 月に1~3日(年12日~50日)	67 (16.8)	2. 1年以上 284 (71.4)
6. 3か月に1~2日(年4日~11日)	44 (11.1)	
7. 年に1~3日	35 (8.8)	
8. 運動・スポーツはしたが頻度はわからない	29 (7.3)	

問2-1 あなたが冬の時期(12月~2月)に、運動やスポーツを行った頻度はどのくらいですか。(○は1つ)。 n=398

1. ほぼ毎日(週5日以上)	46 (9.5)
2. 週3~4日	55 (11.3)
3. 週1~2日	97 (14.1)
4. 月1~3日	79 (19.1)
5. ほとんどしない	121 (16.8)

【全員におうかがいします。】

問3 あなたは、現在、スポーツクラブや同好会・チームに加入していますか。  
ただし、2については、小・中・高校時代の部活動は含めずにお答えください。(○は1つ)  
n=486

1. 加入している	80 (16.5)	⇒問3-1へ
2. 過去に加入していたが、現在は加入していない	106 (21.8)	-----▶ 問4へお進みください
3. これまでに加入したことはない	300 (61.7)	-----▶

【「加入している」方におうかがいします。】

問3-1 そのスポーツクラブや同好会・チームは、主にどのような人たちの集まりですか。  
(○は1つ) n=80

1. 地域住民が中心となったクラブ・同好会・チーム	30 (37.5)
2. 民間の会員制スポーツクラブやフィットネスクラブ	10 (12.5)
3. 学校のOB・OGなどが中心となったクラブ・同好会・チーム	3 (3.8)
4. 職場の仲間を中心としたクラブ・同好会・チーム	21 (26.3)
5. 友人・知人が中心のクラブ・同好会・チーム	21 (26.3)
6. その他(具体的に: )	6 (7.5)

【全員におうかがいします。】

問4 あなたは、現在行っている運動・スポーツも含めて、今後行いたいと思う運動・スポーツがありますか。下の一覧のあてはまる番号すべてに○をつけてください。(○はいくつでも) 行いたいと思う種目がない人は、下の「65 今後、行いたいと思う運動・スポーツはない」に○をつけてください。 n=486

<運動・スポーツ種目一覧>

<b>ア行</b>	01	アイススケート	17	(3.5)	<b>タ行</b>	36	太極拳	9	(1.9)
	02	アクアエクササイズ(水中歩行・運動など)	39	(8.0)		37	体操(軽い体操、ラジオ体操など)	58	(11.9)
	03	ウォーキング(ルネティックウォーク含む)	75	(15.4)		38	卓球	32	(6.6)
	04	エアロビックダンス	16	(3.3)		39	ダンス	31	(6.4)
<b>カ行</b>	05	海水浴	20	(4.1)		40	トランポリン	13	(2.7)
	06	カヌー	25	(5.1)		41	綱引き	2	(0.4)
	07	カーリング	20	(4.1)		42	釣り	48	(9.9)
	08	キャッチボール	24	(4.9)		43	テニス(硬式テニス)	15	(3.1)
	09	キャンプ	79	(16.3)		44	登山	46	(9.5)
	10	弓道	15	(3.1)	<b>ナ行</b>	45	なわとび	23	(4.7)
	11	筋力トレーニング	110	(22.6)	<b>ハ行</b>	46	ハイキング(スノーシュー含む)	27	(5.6)
	12	グラウンドゴルフ	5	(1.0)		47	バイアスロン	3	(0.6)
	13	剣道	11	(2.3)		48	バスケットボール	20	(4.1)
	14	ゴルフ(コース)	31	(6.4)		49	バドミントン	52	(10.7)
	15	ゴルフ(練習場)	22	(4.5)		50	バレーボール	21	(4.3)
<b>サ行</b>	16	サイクリング	46	(9.5)		51	パークゴルフ	21	(4.3)
	17	サッカー	24	(4.9)		52	パワーリフティング	2	(0.4)
	18	サバイバルゲーム(サバゲー)	21	(4.3)		53	ピラティス	46	(9.5)
	19	サーフィン	5	(1.0)		54	フットサル	22	(4.5)
	20	散歩(ぶらぶら歩き)	136	(28.0)		55	フライングディスク(frisbee)	5	(1.0)
	21	少林寺拳法	5	(1.0)		56	ボウリング	49	(10.1)
	22	銃剣道	3	(0.6)		57	ポッチャ	23	(4.7)
	23	柔道	4	(0.8)		58	ボルダリング	19	(3.9)
	24	ジョギング・ランニング	70	(14.4)	<b>マ行</b>	59	モルック	26	(5.3)
	25	水泳	42	(8.6)	<b>ヤ行</b>	60	野球	27	(5.6)
	26	スキー(アルペン)	49	(10.1)		61	ヨーガ	40	(8.2)
	27	スキー(クロスカンтриー)	16	(3.3)	<b>ラ行</b>	62	陸上競技	10	(2.1)
	28	スキー(ジャンプ)	2	(0.4)		63	ロードレース(駅伝・マラソンなど)	6	(1.2)
	29	スケートボード	10	(2.1)		64	eスポーツ	25	(5.1)
	30	スノーボード	39	(8.0)			その他( )	9	(1.9)
	31	相撲	2	(0.4)					
	32	3×3(スリ・イクス・スリ)バスケットボール	6	(1.2)		65	この1年間に運動・スポーツは行わなかった	76	(15.6)
	33	ソフトテニス(軟式テニス)	23	(4.7)					
	34	ソフトバレー	19	(3.9)					
	35	ソフトボール	13	(2.7)					

問5 あなたは、過去1年間にスタジアムや体育館などで、直接スポーツの試合を観戦したことがありますか。(○は1つ) n=486

1. ある	185 (38.1)	2. ない	301 (61.9)
-------	------------	-------	------------

【全員におうかがいします。】

問6 スポーツにかかわるボランティア活動についておうかがいします。

あなたは、過去1年間に何らかのスポーツにかかわるボランティア活動を行ったことがありますか。(○は1つ) n=486

ここでいうボランティア活動とは、報酬を目的としないで、自分の労力・技術・時間を提供して地域社会や個人・団体のスポーツ推進のために行う活動のことを意味します。ただし、活動に必要な交通費等の実費程度の金額の受け取りは報酬に含めません。

1. ある 50 (10.3)      2. ない 436 (89.7) ⇒問7へ

【スポーツにかかわるボランティア活動を行ったことがある方におうかがいします。】

問6-1 過去1年間にあなたが行ったことのあるスポーツボランティア活動は何ですか。

Aの活動のあてはまる番号すべてに○をつけ、活動ごとに1年間の活動回数をBにお答えください。 n=50

ボランティア活動の種類		A 過去1年間に行った活動 (○はいくつでも)			→	B 過去1年間に何回くらい行いましたか。 (回数を記入)	
		番号	回数	割合		年	回数
日常的な活動	スポーツの指導	16	1	(32.0)	→	年	37.8回
	スポーツの審判	12	2	(24.0)	→	年	5.3回
	団体・クラブの運営や世話	34	3	(68.0)	→	年	21.0回
	スポーツ施設の管理の手伝い	8	4	(16.0)	→	年	2.9回
	その他( )	-	5	-	→	年	-回
地域のスポーツイベント	スポーツの審判	-	6	-	→	年	-回
	大会・イベントの運営や世話	-	7	-	→	年	-回
	その他( )	-	8	-	→	年	-回
全国・国際的イベント	スポーツの審判	-	9	-	→	年	-回
	大会・イベントの運営や世話	-	10	-	→	年	-回
	その他( )	-	11	-	→	年	-回

【全員におうかがいします。】

問7 今後、あなたはスポーツにかかわるボランティア活動を行いたいと思いますか。(○は1つ)

n=486

1. ぜひ行いたい	32	(6.6)
2. できれば行いたい	88	(18.1)
3. あまり行いたくない	109	(22.4)
4. まったく行いたくない	87	(17.9)
5. わからない	170	(35.0)

問8 あなたは、過去1年間に、次に示すスポーツ以外のボランティア活動を行ったことがありますか。

(○はいくつでも) n=486

1. 健康や医療サービスに関係した活動(献血、入院患者の話し相手、安全な食品を広めることなど)	43	(8.8)
2. 高齢者を対象とした活動(高齢者の日常生活の手助けなど)	29	(6.0)
3. 障害者を対象とした活動(手話、点訳、朗読、障害者の社会参加の協力など)	10	(2.1)
4. 子どもを対象とした活動(子供会の世話、子育て支援ボランティア、学校行事の手伝いなど)	78	(16.0)
5. 文化・芸術・学術に関係した活動(日本古来の文化を広めること、美術館ガイド、講演会・シンポジウム等の開催など)	9	(1.9)
6. まちづくりのための活動(道路や公園等の清掃、花いっぱい運動、まちおこしなど)	62	(12.8)
7. 安全な生活のための活動(防災活動、防犯活動、交通安全運動など)	24	(4.9)
8. 自然や環境を守るための活動(野鳥の観察と保護、森林や緑を守る活動、リサイクル運動、ゴミを減らす活動など)	16	(3.3)
9. 災害に関係した活動(災害を受けた人に食べものや着るものを送ること、炊き出しなど)	4	(0.8)
10. 国際協力に関係した活動(海外支援協力、難民支援、日本にいる外国人への支援活動など)	5	(1.0)
11. 特に行ったものはない	312	(64.2)
12. その他(具体的に: )	5	(1.0)

問9 過去3年間で、名寄市内で開催された次のスポーツ大会にどのように関わりましたか。(○はそれぞれ1つずつ) n=486

項目	参加者として (出場)	大会の様子をみた ことがある (家族や友人等の応 援は除く)	参加した家族や友 人等を会場で応援 した	業務またはボラン ティアとして大会 の運営に関わった	関わったことは ない
ジュニアオリンピック	14 ○ (2.9)	13 ○ (2.7)	23 ○ (4.7)	39 ○ (8.0)	397 ○ (81.7)
なよろ憲法記念ハーフマラソン	17 ○ (3.5)	13 ○ (2.7)	14 ○ (2.9)	9 ○ (1.9)	433 ○ (89.1)
NSC 街なか運動会	16 ○ (3.3)	22 ○ (4.5)	33 ○ (6.8)	11 ○ (2.3)	404 ○ (83.1)

問10 過去3年間で、名寄市内で開催された次のイベントにどのように関わりましたか。(○はそれぞれ1つずつ) n=486

項目	参加者として			業務またはボランティアとして大会の運営に関わった			関わったことはない		
スポーツ健康フェスティバル	18	○	(3.7)	14	○	(2.9)	454	○	(93.4)
Nスポ InBody チャレンジ	41	○	(8.4)	8	○	(1.6)	437	○	(89.9)

問11 あなたの身近に障がいのある人がいますか、または、これまでにいたことがありますか。(○はいくつでも) n=486

1. 自分自身 ⇒問 11-2 へ	17	(3.5)
2. 家族・親族 ⇒問 11-2 へ	112	(23.0)
3. 学校(同級生や先生など)	57	(11.7)
4. 職場(同僚や上司、部下など)	55	(11.3)
5. 仕事関係(取引先など)	44	(9.1)
6. 隣近所(地域の住民など)	45	(9.3)
7. 趣味や地域活動(クラブ、サークル、ボランティアなど)	16	(3.3)
8. 身近にいたことはない	244	(50.2)

問11-2 あなた(または障がいのある家族・親族)は、健康づくりや余暇活動として、運動・スポーツをしていますか。(○は1つ) n=125

1. 現在している	30	(24.0)
2. 以前はしていたが、今はしていない(すでにご逝去された場合も含む)	35	(28.0)
3. これまで運動・スポーツをしたことはない	60	(48.0)

問12 あなたは、近隣で障がいのある人\*が運動・スポーツをしている様子を見たことがありますか。(○は1つ)

※問11で「自分自身または家族・親族にいる・いた」と答えた方は、ご自身やご家族以外についてお答えください。 n=486

1. よく見かける	15	(3.1)
2. ときどき見かける	77	(15.8)
3. ほとんど見かけない	134	(27.6)
4. まったく見たことがない	260	(53.5)

問13 あなたは、過去1年間に、身体を動かしたり、運動・スポーツをするために、名寄市内の以下の施設を利用しましたか。(〇はいくつでも) n=486

1. 市のスポーツ施設 (スポーツセンター、テニスコート、球場、プール、スキー場、パークゴルフ場、ピヤシリフォレスト、ジャンプ台、カーリング場など)	151	(31.1)
2. 公立の小中学校・高校・大学の施設 (廃校施設を含む)	57	(11.7)
3. 公園	109	(22.4)
4. 公民館・児童館・集会所	17	(3.5)
5. 福祉施設	10	(2.1)
6. 民間の運動・スポーツ施設	43	(8.8)
7. その他 (具体的に: )	17	(3.5)
8. 名寄市内の公共施設は利用しなかった	228	(46.9)

問14 市民が利用しやすい公共の体育施設 (体育館やプール、トレーニング室など) の1時間あたりの利用料として、どれくらいの金額※が妥当だと考えますか。普段、市内の公共体育施設を利用されている方は、あなたが最もよく利用する施設を想定してお答えください。(〇は1つ)

※市が設置・運営する体育施設を対象としています (民間施設は含みません)。個人が1時間利用する場合を想定してお答えください。 n=486

1. 100円未満	272	(56.0)
2. 101~200円	100	(20.6)
3. 201~300円	54	(11.1)
4. 301~400円	12	(2.5)
5. 401~500円	38	(7.8)
6. 501~600円	6	(1.2)
7. 601~700円	2	(0.4)
8. 701円以上	2	(0.4)

## あなたの健康意識や健康づくりの状況についておたずねします。

問15 あなたは、運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いますか。(○は1つ) n=486

1. 改善するつもりはない	89 (18.3)
2. 改善するつもりである (概ね6か月以内)	169 (34.8)
3. 近いうちに (概ね1か月以内) 改善するつもりであり、少しずつ始めている	70 (14.4)
4. 既に改善に取り組んでいる (6か月未満)	57 (11.7)
5. 既に改善に取り組んでいる (6か月以上)	101 (20.8)

問16 あなたは、1週間(7日)のうち、何日くらい朝食を食べますか。(○は1つ) n=486

1. 毎日(7日食べる)	349 (71.8)	5. 3日食べる	15 (3.1)
2. 6日食べる	20 (4.1)	6. 2日食べる	15 (3.1)
3. 5日食べる	26 (5.3)	7. 1日食べる	8 (1.6)
4. 4日食べる	7 (1.4)	8. 食べない	46 (9.5)

問17 あなたは、たばこを吸いますか。(○は1つ) n=486

1. 毎日吸う	90 (18.5)	3. 以前は吸っていたが今はやめている	160 (32.9)
2. とまどき吸う	13 (2.7)	4. これまでに吸ったことがない	223 (45.9)

問18 あなたは、週に何日位お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか。(○は1つ) n=486

1. 毎日	68 (14.0)	5. 月に1~3日	55 (11.3)
2. 週5~6日	34 (7.0)	6. ほとんど飲まない	115 (23.7)
3. 週3~4日	43 (8.8)	7. やめた	22 (4.5)
4. 週1~2日	53 (10.9)	8. 飲まない(飲めない)	96 (19.8)

問19 ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(○は1つ) n=486

1. 5時間未満	31 (6.4)	4. 7時間以上8時間未満	108 (22.2)
2. 5時間以上6時間未満	125 (25.7)	5. 8時間以上9時間未満	31 (6.4)
3. 6時間以上7時間未満	174 (35.8)	6. 9時間以上	17 (3.5)

問20 あなたは、ご自分の体力についてどのように感じていますか。(○は1つ) n=486

1. たいへん優れている	11 (2.3)	4. どちらかというと劣っている	152 (31.3)
2. どちらかというと優れている	58 (11.9)	5. たいへん劣っている	69 (14.2)
3. 体力は普通である	196 (40.3)		

問21 あなたは、現在健康であると思いますか。(○は1つ) n=486

1. 非常に健康だと思う	34 (7.0)	3. あまり健康ではない	125 (25.7)
2. 健康な方だと思う	287 (59.1)	4. 健康ではない	40 (8.2)

問22 あなたは、日頃の生活の中で、どの程度充実感を感じていますか。(○は1つ) n=486

1. 十分感じている	85 (17.5)	
2. まあ感じている	260 (53.5)	
3. あまり感じていない	114 (23.5)	
4. ほとんど感じていない	27 (5.6)	⇒問23へ

【「1. 十分感じている」、「2. まあ感じている」、「3. あまり感じていない」と答えた方におうかがいします。】

問22-1 日頃の生活の中で、充実感を感じるのは、主にどのような時ですか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。(○はいくつでも) n=459

1. 仕事に打ち込んでいる時	149	(32.5)
2. 勉強や教養などに身を入れている時	60	(13.1)
3. 趣味やスポーツに熱中している時	257	(56.0)
4. ゆったりと休養している時	259	(56.4)
5. 家族団らんの時	227	(49.5)
6. 友人や知人と会合、雑談している時	170	(37.0)
7. 社会奉仕や社会活動をしている時	37	(8.1)
8. その他	4	(0.9)

問23 あなたは、日頃の生活の中で、悩みや不安を感じていますか。(○は1つ) n=486

1. 感じている	123 (25.3)
2. どちらかといえば感じている	193 (39.7)
3. どちらかといえば感じていない	120 (24.7)
4. 感じていない	50 (10.3) ⇒問F1へ

→【「1. 感じている」、「2. どちらかといえば感じている」、「3. どちらかといえば感じていない」方におうかがいします。】

問23-1 悩みや不安を感じているのはどのようなことについてですか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。(○はいくつでも) n=436

1. 自分の健康について	206	(47.2)
2. 家族の健康について	149	(34.2)
3. 自分の生活（進学、就職、結婚、子育てなど）上の問題について	130	(29.8)
4. 家族の生活（進学、就職、結婚、子育てなど）上の問題について	100	(22.9)
5. 現在の収入や資産について	151	(34.6)
6. 今後の収入や資産の見通しについて	191	(43.8)
7. 老後の生活設計について	180	(41.3)
8. 家族・親族間の人間関係について	60	(13.8)
9. 近隣・地域との関係について	23	(5.3)
10. 勤務先での仕事や人間関係について	119	(27.3)
11. 事業や家業の経営上の問題について	27	(6.2)
12. その他	3	(0.7)

## あなたご自身のことについておうかがいします

F 1 あなたの年齢（2025年11月1日現在でお答えください。） n=486

( 46.8 ) 歳 無回答 16 (3.9)

F 2 あなたの性別（○は1つ） n=486

1. 男性	239 (49.2)	3. その他	2 (0.4)
2. 女性	227 (46.7)	4. 回答しない	14 (2.9)

無回答 4 (0.8)

F 3 あなたの家族構成

現在一緒に住んでいるご家族の番号に○印をつけてください。（○はいくつでも） n=486

1. 父	37 (7.6)	8. 孫 ( 1.6 人)	5 (1.0)
2. 母	68 (14.0)	9. ひとり暮らし	90 (18.5)
3. 配偶者	303 (62.3)	10. その他 ( 3.7 人)	20 (4.1)
4. 子ども ( 1.8 人)	195 (40.1)	→ (一番下のお子様の年齢： 13.4 歳)	
5. 祖父	2 (0.4)		
6. 祖母	6 (1.2)		
7. 兄弟姉妹 ( 1.1 人)	22 (4.5)		

F 4 現在のあなたの職業（○は1つ） n=486

〔自営業〕	1. 農林漁業(植木職、造園師を含む)	26 (5.3)
	2. 商工サービス業(小売店、飲食店、理髪店、団体の経営者、個人営業主など)	20 (4.1)
	3. その他の自営業(開業医、弁護士事務所経営者、芸術家、茶華道師匠など)	10 (2.1)
〔家族従業者〕	4. 農家や個人商店などで自分の家族が経営する事業を手伝っている者	17 (3.5)
〔勤め人〕	5. 管理的職業(官庁、会社の課長以上、ただし経営者を除く)	23 (4.7)
	6. 専門的・技術的職業(研究者、教員、技術者、弁護士、病院勤務医師など)	54 (11.1)
	7. 事務的職業(事務系会社員・公務員、営業職など)	95 (19.5)
	8. 技能的・労務的職業(大工、運転手、修理工、生産工程作業員など)	31 (6.4)
	9. サービス職業(販売店の店員、守衛、家政婦、スポーツインストラクターなど)	22 (4.5)
〔その他〕	10. 専業主婦・主夫(パートタイムをしていない)	19 (3.9)
	11. パートタイムやアルバイト	71 (14.6)
	12. 学生	13 (2.7)
	13. 無職	52 (10.7)
	14. その他	33 (6.8)

F 5 あなたがお住まいの小学校区（○は1つ） n=486

1. 名寄小学校	93 (19.1)	5. 中名寄小学校	4 (0.8)
2. 名寄南小学校	157 (32.3)	6. 風連中央小学校	52 (10.7)
3. 名寄東小学校	51 (10.5)	7. 智恵文小中学校	3 (0.6)
4. 名寄西小学校	71 (14.6)	8. わからない	49 (10.1)

無回答 6 (1.2)

■名寄市のスポーツ・健康増進・まちづくりに関する取り組みについて、期待することやご意見がありましたらご自由にご記入ください。

ご協力ありがとうございました。



# 第1次名寄市スポーツ推進計画

令和8年 月発行

発行・編集：名寄市 総合政策部スポーツ・合宿推進課

〒096-0023 北海道名寄市西13条南4丁目2番地

TEL:01654-2-2218 FAX:01654-2-2356

