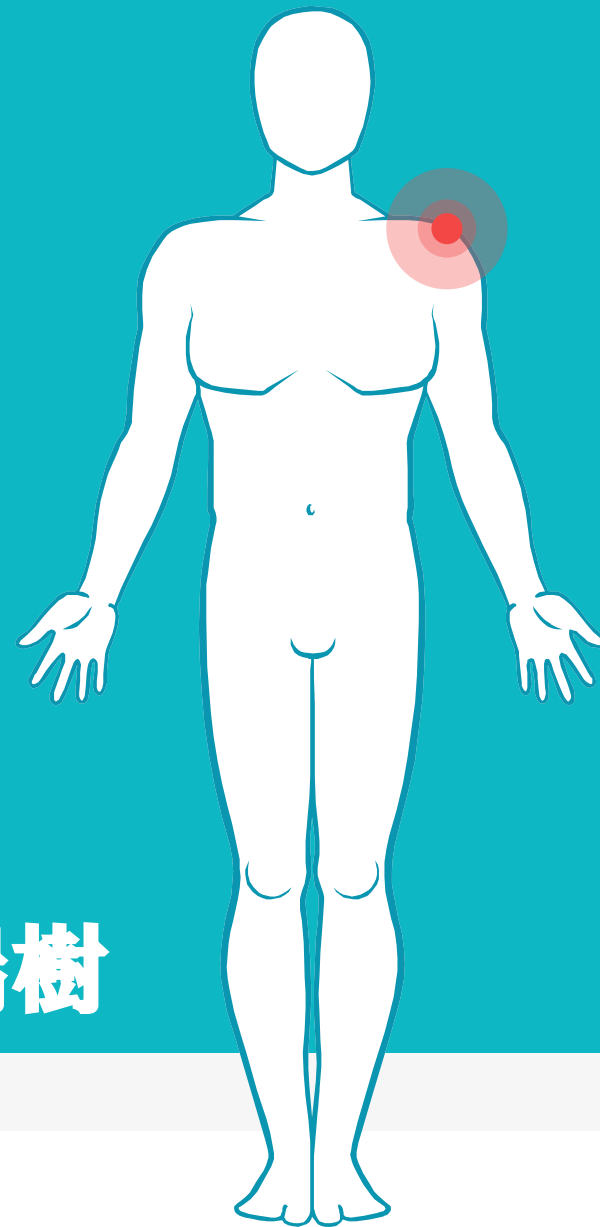


# チームたぬき

稲葉 瑞樹



- 政策の**名前**
- 政策の**背景**
- 政策の**概要**



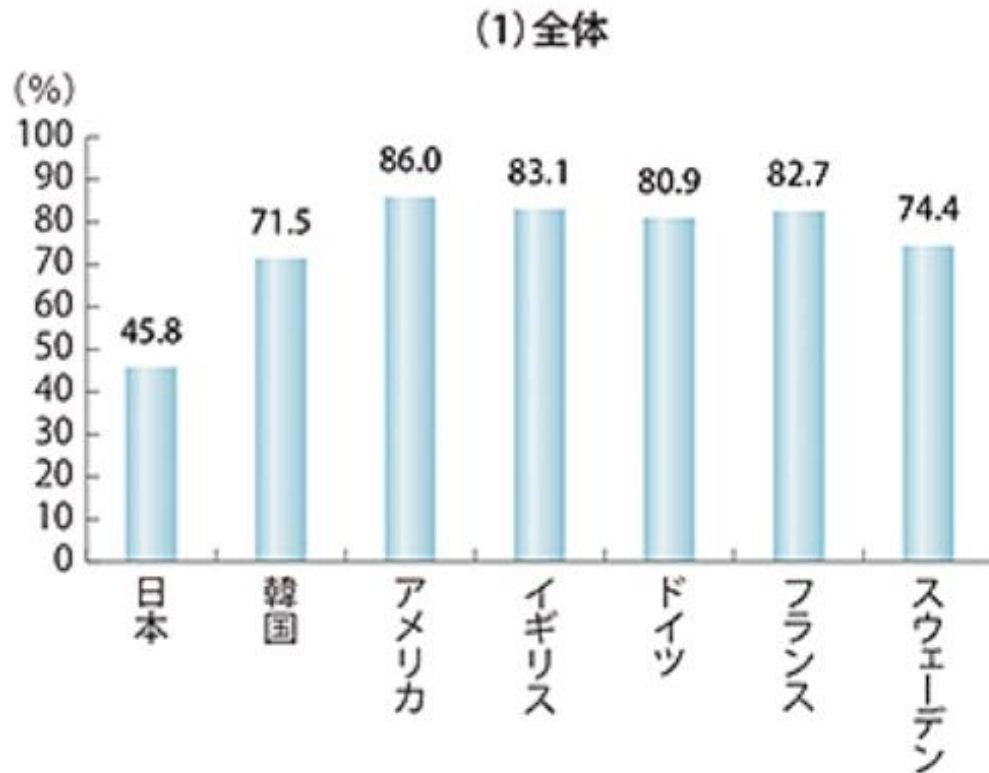
この写真の作成者 不明な作成者は CC BY のライセンスを許諾されています

# 1. 政策の**名前**

「スポーツの力で、市民全員自己肯定感爆上がり政策！」

## 2. 政策の背景

図表2 自分自身に満足している



平成26年度の内閣府の調査  
『平成26年版 子ども・若者白書(全体版)』

## 児童の 自己肯定感の低さ

諸外国に比べて、  
自己肯定感の低さが見て取れる  
特に10代後半から20代前半にかけ  
て、諸外国との差が大きいという調  
査結果が出ている

# 運動が心と体の健康に起因する

血糖・血圧・脂質に関する状況		身体活動 (生活活動・運動) <sup>※1</sup>		運動		体力 (うち全身持久力)
健診結果が基準範囲内	65歳以上	強度を問わず、 身体活動を毎日40分 (=10メッツ・時/週)	(例えば10分多く歩く) <sup>※4</sup> 今より少しでも増やす	—	(30分以上・週2日以上) <sup>※4</sup> 運動習慣をもつようにする	—
	18～64歳	3メッツ以上の強度の 身体活動 <sup>※2</sup> を毎日60分 (=23メッツ・時/週)		3メッツ以上の強度の 運動 <sup>※3</sup> を毎週60分 (=4メッツ・時/週)		性・年代別に示した 強度での運動を 約3分間継続可能
	18歳未満	—		—		—
血糖・血圧・脂質のいずれかが保健指導レベルの者		医療機関にかかっておらず、「身体活動のリスクに関するスクリーニングシート」でリスクがないことを確認できれば、対象者が運動開始前・実施中に自ら体調確認ができるよう支援した上で、保健指導の一環としての運動指導を積極的に行う。				
リスク重複者又はすぐ受診を要する者		生活習慣病患者が積極的に運動をする際には、安全面での配慮がより特に重要になるので、まずかかりつけの医師に相談する。				

身体活動が将来的な疫病予防であったり、気分転換やストレス解消につながり、メンタルヘルスの不調を改善するために有効であるとされている。

# 3. 政策の概要



**「地域ごとのスポーツ交流会」開催！**

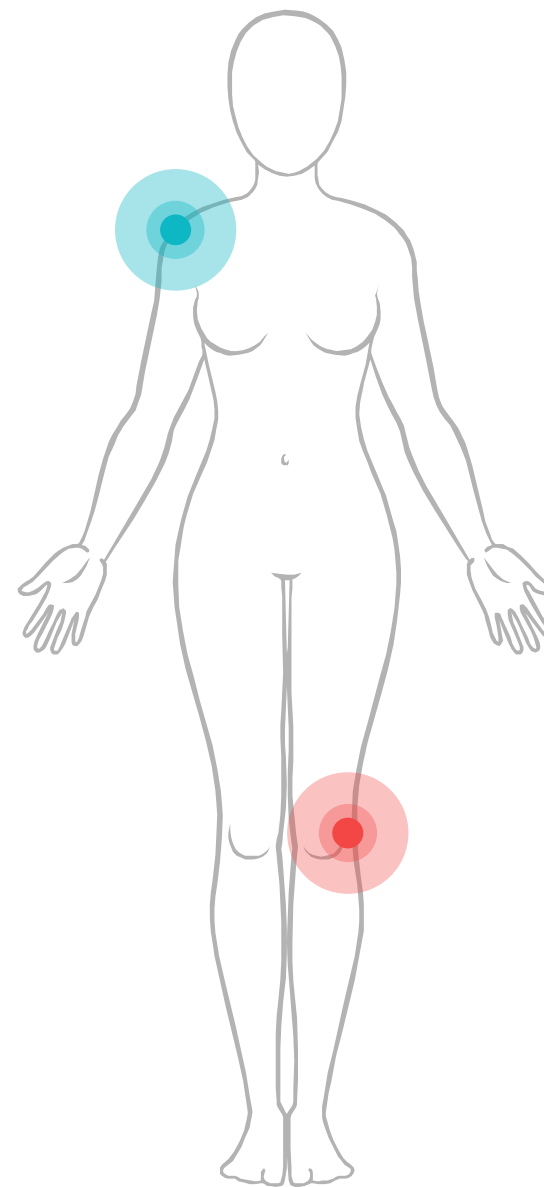
「ヘル活」開催！

## 主体やプレイヤー

- 甲賀市役所自身
- 甲賀市の小学校の校長～担任の先生
- 校区内の複数の自治会のおじさん、おばさん
- 大学(びわこ成蹊スポーツ大学、もしかしたら立命館大学BKC)
- 参加する小学生



**TARGET!!**



## 開催までの流れ

実施計画  
by 甲賀市



甲賀市内の  
小中学校への説明  
By 甲賀市役所



応募者の管理  
By 甲賀市役所



交流会の企画  
By 甲賀市  
インストラクター



集客  
By 小中学校  
甲賀市

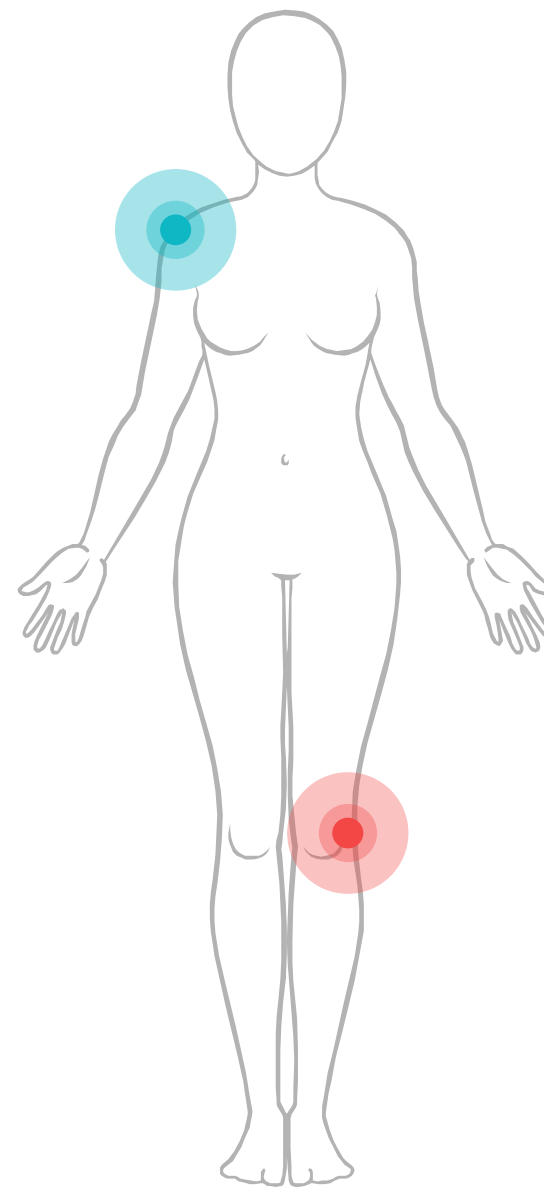


当日の進行  
By 自治会の方々  
インストラクター



## 集客方法・応募方法

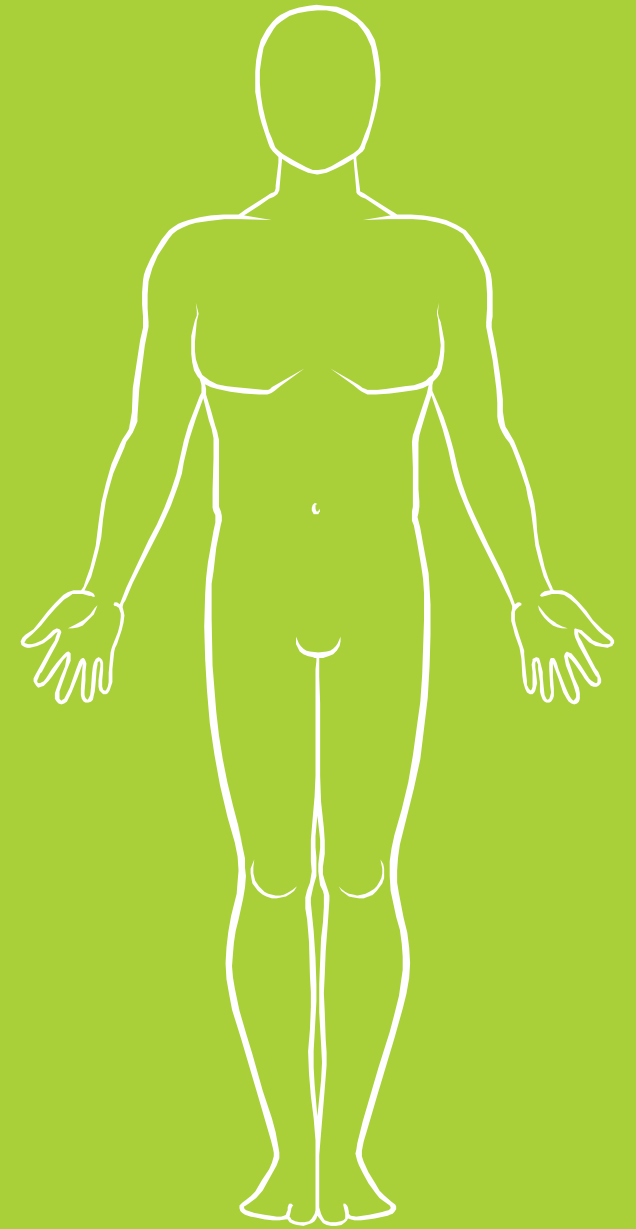
- ・甲賀市役所から依頼を受けて、市内の小中学校が中心に行う主に「生徒へのチラシ配布」や「学年だよりへの記載」など
- ・市役所自身は、市内の町内掲示板や市報での広報
- ・一度参加した子に、次回友達を誘ってきてくれるようお願い
- ・応募は甲賀市公式Webサイトの、「ヘル活」特設ページから行う
- ・管理は甲賀市役所が行い、とりまとめた参加者情報と、当日の進行表を、自治会のおじさんおばさんが共同で整理する。



1,700  
7 About  
citizens

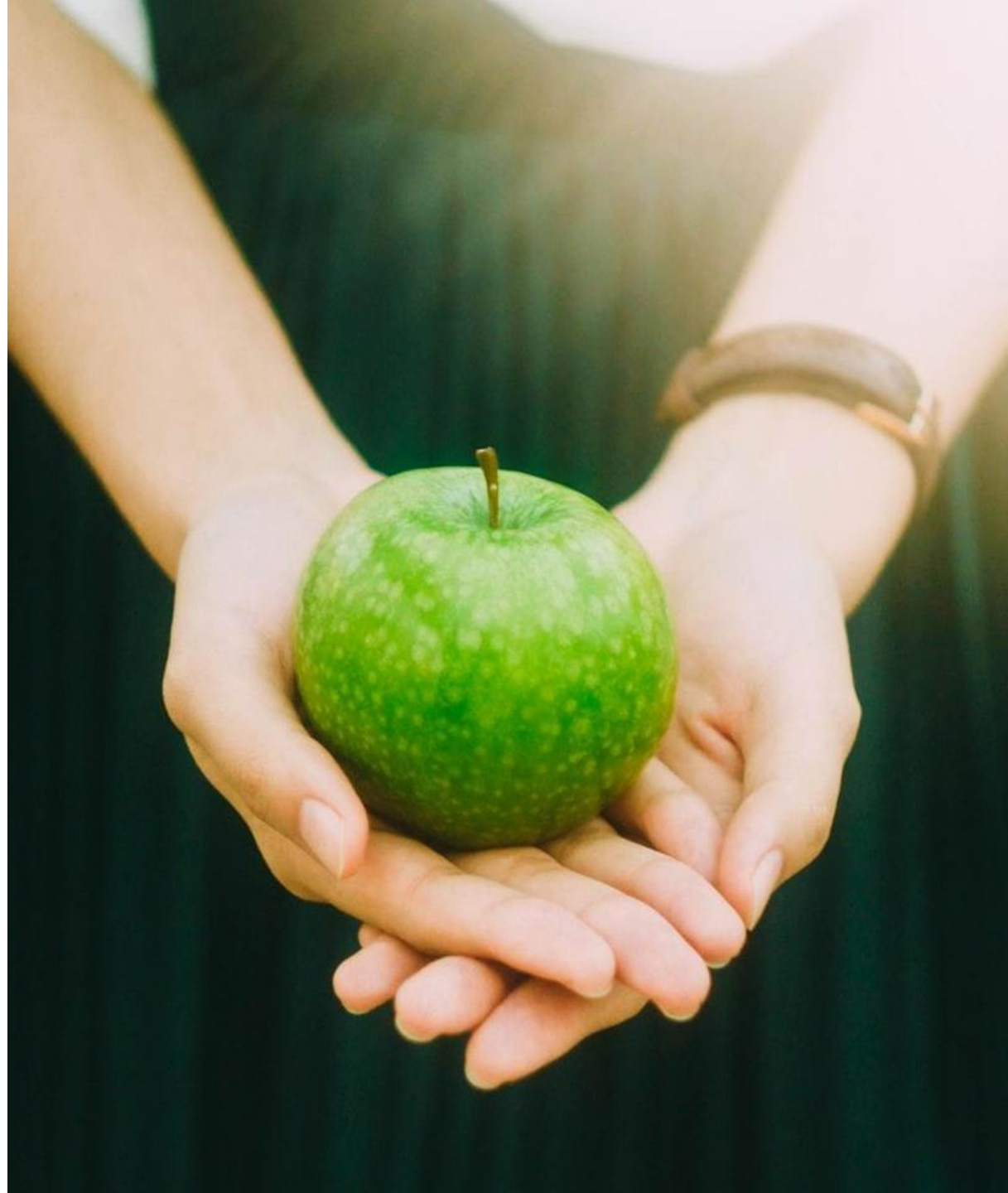
520  
Residents'  
2 Participants  
associations

1  
School districts



## 開催時期と場所

- ・通年開催
- ・原則**土曜日**開催
- ・AM9:00～12:00
- ・小学校の校庭や体育館



## 交流会の内容は新しいスポーツを中心

### 参加者の満足度向上が重要

- ↳ どこでもできるようなスポーツではなく、専門性
- ↳ 新しいスポーツについて理解や知見を習得、自
- ↳ ような体の動きをし、爽快感を得て自己肯定感
- ↳ **チームスポーツ**を積極的に取り入れる

### 新しいスポーツは頭を使う必要がある

- ↳ ゲームの概要、ルールを理解し、慣れない体の
- ↳ **頭を使う**アクティビティは参加者CSを向上させ





A dense crowd of people wearing traditional Japanese festival hats (happi) with colorful, stylized faces on them. The hats are arranged in a repeating pattern, creating a vibrant and festive atmosphere. The text is overlaid in the center of the image.

**スポーツの力で心も体も元気な甲賀市に！！**