

東京都スポーツ推進総合計画

Tokyo's Master Plan for Sports Promotion

概要版

誰もが
スポーツを
楽しむ
東京へ

Becoming a Tokyo
Where Sports Is
Enjoyed by All



東京都

令和7(2025)年3月

1 この計画ってどんなもの？

スポーツ振興の観点から東京都として目指すべきビジョンと、その実現に向けた基本方針及び施策展開の方向性を示すものです

計画策定の背景

- ▶ 2021年に開催した東京2020大会は、都市に様々なレガシーをもたらした
- ▶ また、コロナ禍は、スポーツ環境や生活にも変化を生み出している
- ▶ 少子高齢化やスポーツ実施状況、気候変動、デジタル化の進展など、スポーツを取り巻く環境の変化等を踏まえ、本計画を策定した

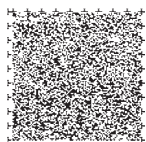
計画期間

- ▶ 本計画の計画期間は、2025年度から2030年度までの6年間
- ▶ 2025年に東京で開催される世界陸上・デフリンピックやその先のねりんピック東京開催を成功させ、更なるスポーツ推進につなげていく

2 「スポーツ」の範囲って？

本計画におけるスポーツの範囲は、競技スポーツのほか、目的を持った身体活動まで広く捉えていきます

勝敗や記録を競う活動だけでなく、健康を目的とする身体活動や、遊びや楽しみを目的とした身体活動まで、幅広く捉えていく



3 「スポーツ」にはどんな良いことがあるの？

スポーツには、「楽しさ」や「喜び」といった「内在的な価値」と、社会活性化等に寄与する「外在的な価値」があります

スポーツの価値を全ての人々が享受できるよう取り組むことで、健康・幸福な暮らしや、様々な社会課題の解決につなげていきます

スポーツの外在的価値

生涯を通じてスポーツに
親しみ、健康に
いきいきと輝く

スポーツを通して、
人々の相互理解が進み、
互いにつながる



一人ひとりの

ウェルビーイング

向上を実現

スポーツで持続可能な
社会を築き、未来に
バトンをつなげる

誰でもスポーツに
アクセスでき、地域や
経済が活性化する

4 スポーツに関わりたい！

スポーツへの参画方法には「する」「みる」「支える」があり、「応援する」こともスポーツへの入り口となる参画の方法です

スポーツを

する

競技スポーツのほか、
目的を持った身体活動



スポーツを

応援する

「応援する」ことは、
スポーツを「する」「みる」
「支える」の入り口となる
参画の方法といえる

スポーツを

みる

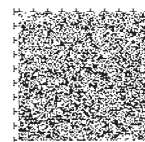
直接現地、
又はテレビや
インターネット等
で観戦



スポーツを

支える

スポーツボランティア、
試合の審判、指導者、
イベント運営など



基本理念・将来のビジョンと4つの政策の柱

基本理念

誰もがスポーツを楽しむ東京を実現し、一人

将来のビジョン

ビジョンⅠ

子供の頃から好きなスポーツと
出会い、楽しみ、成長し、
健康・幸福に生きている

ビジョンⅡ

スポーツを通じた新たなつながり
と相互理解が、技術の進展に伴い
生み出されている

4つの政策の柱

健康・幸福

スポーツで「輝く」

施策
1

スポーツに触れる
「はじめの一歩」を後押し

施策
2

ライフステージに応じた
スポーツを推進

施策
3

東京にゆかりのある
アスリートが躍動

共生社会

スポーツで「つながる」

パラスポーツを楽しむ・
パラスポーツで輝く

バリアフリー化や
ユニバーサルコミュニケーション
技術の社会実装を促進

多様な人々が
スポーツでつながる、
スポーツとつながる

重点政策テーマ

PROJECT

0

スポーツの力を高める

PROJECT

1

スポーツとともに育つ

PROJECT

2

多様性があふれる

PROJECT

3

スポーツの力で世界をリードする

PROJECT

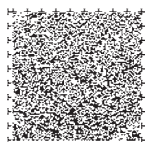
4

スポーツを楽しむ環境を実現する

PROJECT

5

スポーツを支える仕組みを創る



・ 6つの重点政策テーマ

ひとりのウェルビーイングを高め、社会を変革する

ビジョンⅢ

世界中のアスリートや観客でにぎわい、世界で最も魅力的で選ばれる都市に

地域・経済活性化

スポーツで「**にぎわう**」

都内各地で
スポーツイベントを開催し、
都市に活力をプラス

住み慣れた地域での
スポーツをサポート

スポーツの魅力を発信し、
スポーツを通じて感動を味わう

ビジョンⅣ

安全・安心・信頼の下、いつまでも
スポーツを楽しめる社会が実現

スポーツの持続可能性

スポーツを「**支える**」

様々な価値を創出する
スポーツ環境の整備・運営や、
環境に配慮した施設・大会運営

多様な主体と連携し、
スポーツに関わる人材の
裾野を広げる・磨く

安心・安全なスポーツ、
信頼されるスポーツ大会の実現

「スポーツ DX プロジェクト」

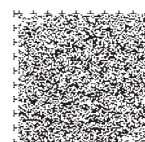
「チルドレン・スポーツ・プロジェクト」

「スポーツ・ダイバーシティ・プロジェクト」

「TOKYO の魅力向上プロジェクト」

「スポーツ FACILITIES プロジェクト」

「支える担い手確保プロジェクト」



スポーツで「輝く」

目指す
政策効果

スポーツに親しむ機会が増え、あらゆる人にとってスポーツが身近なものになる

自らの状況・レベルに合ったスポーツを楽しみ、いつまでも健康で幸福に過ごすことができる

スポーツを通じて幸福感を感じている
都民(18歳以上)の割合

2024年度	2030年度	2035年度
70.0 %	75 %	80 %

都民(18歳以上)のスポーツ実施率※

2024年度	2030年度	2035年度
63.3 %	70 %	70 %以上

※「スポーツ実施率」とは、週1回以上スポーツを実施する人の割合のこと

スポーツをすることを「好き」「やや好き」と
感じる中学2年生の割合

	2024年度	2030年度	2035年度
男子	90.4 %	90 %以上	90 %以上
女子	77.9 %	80 %	85 %

東京都スポーツ推進企業認定企業数

2024年度	2030年度	2035年度
583 社	1,000 社	1,300 社

施策
1

スポーツに触れる「はじめての一步」を後押し

スポーツをすることへの関心喚起、スポーツを始める機会の創出・提供

具体的取組

スポーツの場を東京の至る所に拡げることが目的に、誰もが気軽に参加できるスポーツイベントを開催



障害のある人等に、都内のパラスポーツイベントや施設のバリアフリーの情報等を発信する専門ポータルサイトを運営

施策
2

ライフステージに応じたスポーツを推進

子供のスポーツ振興、働き盛り世代のスポーツ振興、高齢者のスポーツ振興

具体的取組

従業員のスポーツ活動を推進する取組等を行っている企業等を「スポーツ推進企業」に認定



高齢者のスポーツ実施率向上等を目的に、各地域で実施する高齢者対象のスポーツ競技会等を支援

施策
3

東京にゆかりのあるアスリートが躍動

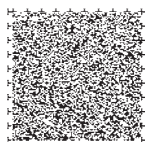
アスリートの競技力向上に向けた取組

具体的取組

優れた運動能力を有する中学生を、トップアスリートとして活躍できるよう支援



パラスポーツの次世代を担う選手を輩出するため、発掘プログラムを実施



スポーツで「つながる」

目指す
政策効果

障害の有無や性別、国籍等にかかわらず、人と人とのつながりが生まれ相互理解が進む

新たな技術も活用し、あらゆる人がスポーツを楽しめる環境を実現

障害のある都民(18歳以上)のスポーツ実施率

2024年度	2030年度	2035年度
46.6%	▶ 50%	▶ 50%以上

パラスポーツに関心がある都民(18歳以上)の割合

2024年度	2030年度	2035年度
42.7%	▶ 80%	▶ 80%以上

スポーツを通じて生きがいを感じる 高齢者の割合

2024年度	2030年度	2035年度
86.7%	▶ 90%	▶ 90%以上

20～40歳代女性(都民)のスポーツ実施率

2024年度	2030年度	2035年度
56.3%	▶ 65%	▶ 65%以上

施策 1

パラスポーツを楽しむ・パラスポーツで輝く

パラスポーツの理解促進・普及啓発、場の充実、支える人材の確保、競技力向上

具体的取組

ファン・サポーターを増やすため、パラスポーツを身近に感じられるプロジェクトを展開



都立特別支援学校の体育施設を活用し、誰もが参加できるパラスポーツ体験教室を実施



施策 2

バリアフリー化やユニバーサルコミュニケーション技術の社会実装を促進

誰もが気軽に楽しめるユニバーサルデザイン志向のスポーツ環境整備、スポーツに関する技術開発・市場開拓への支援

具体的取組

スポーツ施設等の改修において、ユニバーサルデザイン化等を促進



東京2025世界陸上・東京2025デフリンピックを契機に、ユニバーサルコミュニケーション技術の活用を促進



施策 3

多様な人々がスポーツでつながる、スポーツとつながる

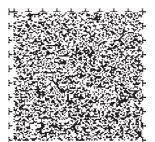
性別、年齢などにかかわらず、それぞれのレベルに応じたスポーツを楽しむ、スポーツを通じた被災地との交流、スポーツを通じた国際交流

具体的取組

シニア世代が地域等とつながりを持つきっかけづくりとして、交流大会を開催



東京都と被災地の子供たちがスポーツを通じて交流する事業を実施



スポーツで「にぎわう」

目指す
政策効果

スポーツ大会の積極的な開催・支援を通じ、多くの人々が楽しみや感動を体験

世界中のアスリートや観客が訪れ、にぎわい、東京が世界で最も魅力的で選ばれる都市となる

1年間にスポーツを直接観戦した
都民(18歳以上)の割合

2024年度	2030年度	2035年度
30.0 %	50 %	50 %以上

1年間にスポーツイベント、大会に参加したことが
ある都民(18歳以上)の割合

2024年度	2030年度	2035年度
21.0 %	30 %	35 %

応援するスポーツチームや
選手がいる都民(18歳以上)の割合

2024年度	2030年度	2035年度
40.6 %	50 %	60 %

施策
1

都内各地でスポーツイベントを開催し、都市に活力をプラス

東京2025世界陸上・東京2025デフリンピックを通じた取組、国際スポーツ大会に対する取組、
ねんりんピックの東京開催に向けた取組、東京マラソンをはじめとするスポーツイベント等の展開

具体的取組

様々な自転車に関するイ
ベント等を推進



東京マラソンのコース沿道
におけるパフォーマンスによ
る応援など、地域の人々が
参画したランナー応援イ
ベントを実施



施策
2

住み慣れた地域でのスポーツをサポート

地域におけるスポーツ活動の推進、地域や経済の活性化に寄与した団体等の顕彰

具体的取組

区市町村が実施するスポ
ーツ振興事業に対して補助を
実施



スポーツ・レクリエーション
の普及・振興に関し、顕著な功
労のあった人及び団体を表彰



施策
3

スポーツの魅力を発信し、スポーツを通じて感動を味わう

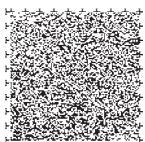
スポーツの魅力発信、スポーツをみる機会の創出

具体的取組

東京のスポーツイベント、大
会観戦・応援情報、スポーツ
施設や行政情報などを発信



主催者と連携を図りながら
大規模スポーツ大会等やブ
ロススポーツチーム等が主催
する試合に都民を招待



スポーツを「支える」

目指す
政策効果

地域等でスポーツの担い手が活躍し、持続可能なスポーツの地盤を構築

安全・安心・信頼の下、いつまでもスポーツを楽しめるサステナブルな社会に貢献

都立スポーツ施設が果たしている役割に
「満足」と答えた都民(18歳以上)の割合



1年間にスポーツを支える活動※を行った
都民(18歳以上)の割合



※「スポーツを支える活動」とは、スポーツの指導やスポーツボランティアの実施、子供のスポーツの見守り等、スポーツを行う人を支援する活動

スポーツ指導者数※



※(公財)日本スポーツ協会、(公財)日本レクリエーション協会及び(公財)日本パラスポーツ協会が公認するスポーツ指導者数を合算した人数

施策
1

様々な価値を創出するスポーツ環境の整備・運営や、環境に配慮した施設・大会運営

都立スポーツ施設の整備・運営、都内のスポーツ環境の整備、環境に配慮した施設・大会運営

具体的取組

都立スポーツ施設の強みを活用し、スポーツやエンターテインメントなど多様な価値を提供



都立スポーツ施設において、持続可能なスポーツ環境の実現に向け、環境負荷の低減の取組を推進



施策
2

多様な主体と連携し、スポーツを支える人材の裾野を広げる・磨く

スポーツを支える人材の確保・育成・活動支援、多様なスポーツを支える基盤づくり、地域におけるスポーツ活動の推進、民間企業とともに取り組むスポーツ活動

具体的取組

競技団体等の運営力の向上を図るため、団体の組織基盤強化に向けた活動を支援



パラスポーツを支援したい民間企業等の意向を選手や競技団体につなぐための取組を実施



施策
3

安全・安心なスポーツ、信頼されるスポーツ大会の実現

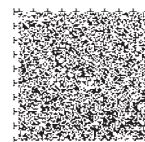
スポーツによる事故防止等の推進、暑さ対策、スポーツ・インテグリティの強化、大会のガバナンスの確保

具体的取組

スポーツ関係団体が競技や地域の実情に即して行う暑さ対策物品の購入等を支援



スポーツ・インテグリティ(スポーツにおける誠実性・健全性・高潔性のこと)の確保に向けた取組を推進



PROJECT

0

スポーツの力を高める「スポーツDXプロジェクト」

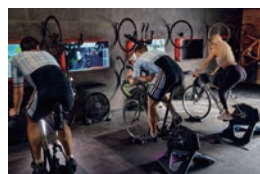
スポーツを通じた健康増進、 アスリートの競技力向上

- 都内企業等と連携し、体力・体組成測定データの活用による健康増進等を促進
- データ分析・活用等による選手の競技力向上を支援



誰もがスポーツと触れ合い、 楽しむ機会の創出

- 東京2025世界陸上を契機として、好きな時間に好きなコースでどこからでも参加できるバーチャルランを実施
- eスポーツの活用に関する調査や体験会等による効果検証を実施



PROJECT

1

スポーツとともに育つ「チルドレン・スポーツ・プロジェクト」

幼児期から「スポーツ好き」を醸成

- 幼児期からの運動習慣を形成するため、「運動がもたらす効果」等を乳幼児の保護者などに普及・啓発
- 保育士や教員等に対し、気軽に楽しめるスポーツのルールや楽しみ方等を周知・浸透



苦手の克服や競技力の向上など 個々の特性やニーズに対応

- 新たな需要に対応しながら、選手の発掘・育成などジュニア世代の競技力向上施策を展開
- 学齢進行に伴う状況変化も捉えた苦手克服のサポート等、スポーツ離れを抑制



PROJECT

2

多様性があふれる「スポーツ・ダイバーシティ・プロジェクト」

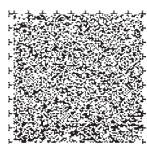
年齢や性別を問わず、 誰もがスポーツを楽しむ

- 高齢者のフレイル予防等で広がりを見せつつあるeスポーツを、東京都シニア・コミュニティ交流大会の実施種目に追加
- 女性向けのイベント情報の発信や、他分野との連携により、スポーツへの意識をポジティブに変容



障害の有無にかかわらず、 パラスポーツを楽しめる取組を推進

- スポーツ施設に加え、都立特別支援学校や福祉施設等の身近な施設も活用し、スポーツ活動の場を充実
- 障害のある人とない人がパラスポーツの真剣勝負を通じて交流を図るボッチャ大会を拡大



スポーツの力で世界をリードする「TOKYOの魅力向上プロジェクト」

国際スポーツ大会を盛り上げ、
東京に様々な価値を創出

- 東京2025世界陸上・東京2025デフリンピックを通じて、スポーツを楽しむ機会の創出や子供たちへの参画機会の提供、情報保障等の取組を推進
- 2027年に20回大会を迎える東京マラソンを世界最高水準の大会へと成長

多種多様な大会の誘致・開催や、
国際大会の準備・運営を支援

- 都内で国際スポーツ大会の開催を目指す団体に対し、誘致活動や開催を支援
- 国際大会開催のレガシーを活用し、国際大会の準備・運営に支援を必要とする競技団体等に対する支援の仕組みを具体化



スポーツを楽しむ環境を実現する「スポーツ FACILITIES プロジェクト」

都立スポーツ施設のスペックを活かした
更なる利用を推進

- 身近にトップレベルの試合に触れられる場、競技力強化・向上の拠点としての強みを発揮
- 若者に人気のある都市型スポーツや氷上スポーツに親しめる場を創出

誰もが親しめるプログラムの展開や
多目的での施設活用を推進

- スポーツに限らず、エンターテインメントやユニークベニューなど幅広い活用を促進
- 都立スポーツ施設の利用に関するコンシェルジュ（総合相談窓口）の発信力を強化



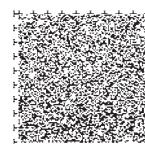
スポーツを支える仕組みを創る「支える担い手確保プロジェクト」

新たな担い手の確保により、
持続可能な地域のスポーツ振興を推進

- スポーツを支える新たな担い手の確保策等を議論する関係者会議を設置
- 地域スポーツクラブ等に対し指導者等の資格取得を支援

ボランティアの活躍機会を拡大し、
担い手の確保につなげる

- 東京2025世界陸上・東京2025デフリンピックのボランティアの活動継続・拡大に向け東京ボランティアレガシーネットワーク、TOKYO 障スポ&サポートの活用を一層促進
- ボランティア活動の深化に向けた情報発信等を推進





東京都

令和7年3月発行

編集・発行

東京都生活文化スポーツ局

スポーツ総合推進部企画調整課

東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

TEL: 03-5388-2219

<https://www.sports-tokyo-info.metro.tokyo.lg.jp>

※ 東京マラソンに関する名称や写真を使用する際は、
事前に（一財）東京マラソン財団へのプロパティ申請（権利許諾手続）が必要です。

リサイクル適性[®]
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

©東京マラソン財団