

東京都が考えるスポーツの範囲

スポーツの範囲

スポーツには「遊びや楽しみなどを目的に行う身体活動」も

東京都は「スポーツ」の範囲を、野球やサッカーなどの運動競技だけでなく、健康を目的に行う身体活動、遊びや楽しみなどを目的に行う身体活動まで、幅広く含むものと定義しています。

「身体活動」を「スポーツ」に、キーワードは「計画性」と「継続性」

また、ルールに基づいて勝敗や記録を競うものだけでなく、気晴らしのための散歩や、通勤途中に歩いて階段を昇るといったものまで、計画的に、継続的に実施している身体活動を幅広く「スポーツ」として捉えています。

東京都が考える スポーツの範囲

仕事や家事の最中に
健康や体力の保持増進、
美容等を目的とし、
計画的に、継続的に
実施する**身体活動**

自動車だけでなく自転車や徒歩で移動、
エレベータでなく
階段を利用するなど



気晴らしや楽しみ、
交流を目的として**計画的に、**
継続的に実施する、
相応のエネルギー消費を
伴う**身体活動**

レクリエーション活動、
散歩、かけっこなど

SPORTS



狭く捉えたスポーツ

一定のルールに則って勝敗や記録を競う運動競技
(野球やサッカー等の競技スポーツ)

余暇時間等において、健康や体力の保持増進を目的とし、
計画的に、継続的に実施する**身体活動**
(体操・ストレッチ、ウォーキング、ランニングなど)