

2026

アダチ若者会議



キミも。ミーティング
～スポーツの楽しさを広げよう編～
in 千住スポーツ公園

実施報告書

令和8年8月23日（日）10：00～12：00



アダチ若者会議とは？

「**き**っとミライは**も**っと良くなる。」「**キミ**も声を上げることができるアダチの一員。」の「キミも。」をコンセプトに、若者から直接意見を聴き、区の施策への反映を目指しています。また、若者から様々なアイデアや想いを聴いていくとともに、足立区のコトに興味を持ってもらうきっかけをつくっています。

8/23

キミも。ミーティング～スポーツの楽しさを広げよう編～

in 千住スポーツ公園

参加者数 11名

内容

学業や仕事、育児で忙しく、スポーツから少し離れてしまっている若者に対し、どうすれば、もっと気軽にスポーツに触れ、楽しみ、魅力を感じられるようになるのか！？

運動・スポーツを「みる」から「する」へ広げるアイデアを考える

課題

① 区民の運動・スポーツへの関心は高いが、行動に繋がきれていない

- ◆ 区民の運動・スポーツへの関心度は67.5%と高い。
一方で、関心はあっても、実際に行動に移せていない層が20.1%存在する。
- ◆ 区民の約半数にあたる47.0%が、過去1年間に運動・スポーツを実施していない。

② 幅広い年代で「運動・スポーツをできない共通の理由」がある

- ◆ 運動・スポーツを実施していない最大の理由は「仕事・学業・家事・育児等による時間不足」であり、20歳～60歳代の共通の課題となっている。
- ◆ 年代別にみると、高齢層では「病気やケガ」といった不安が、若年層では「既存の運動・スポーツを面倒と感じる心理的ハードル」が上位を占めている。

課題解決に向けて

① 行動に繋がきれていない・広がりきれていない

- ▶ どうしたら、より関心をもち、一歩踏み出してもらえるか？
（「みる」から「する」に変えていけるか？）

② 忙しく、気軽に始められない心理的ハードルがある

- ▶ どうしたら、忙しい若者でも気軽にスポーツに参加してもらえるか？

自分自身・身近にいる友達などをイメージしながら、考えていきました。



自分が好き・興味があるスポーツ

- ▲ プロ野球の現地観戦
- ▲ 野球の試合（巨人戦）をアプリ、テレビで見る
- ▲ バレーボールのネーションズリーグ
→ バレーボールが好きだから
- ▲ 野球をテレビで鑑賞
→ 毎日やっているから
- ▲ バレーボール、大相撲、カーリング、アイススケートなどをテレビで見る

家族・身近な人の影響

- ▲ 箱根駅伝
→ 家族が好きで、毎年テレビで観ている
- ▲ バレーボール
→ 妹から「ハイキュー！！」を紹介されたことをきっかけに、ルールが分かるようになった
- ▲ 六大学野球
→ 大学の先輩に誘われたから

周囲の盛り上がり・社会的な話題

- ▲ ワールドカップのブラジル戦
→ 周囲のSNS等が盛り上がっていたので、ブラジル戦ぐらいはと思って見た
- ▲ WBCの学校での観戦、甲子園予選の自校の試合を学校の職員室で見る
→ 自分が特別好きだからではなく、周囲が盛り上がっている・自分に関係があることで観る

SNS・YouTube・おすすめ動画などからの偶然の接触

- ▲ バレーボールのネーションズリーグ
→ YouTubeのおすすめに流れてきたから
- ▲ 気になった試合を公式YouTubeで見返す
- ▲ ダンスバトル
→ 動画に流れてきて、かっこよかったから

誰かに誘われた・一緒に観る機会があった

- ▲ ラグビーワールドカップ
→ インターン先の上司にパブリックビューイングに誘われた
- ▲ 六大学野球
→ 大学の先輩に誘われた
- ▲ WBCの学校での観戦





「キミも。ミーティング～スポーツの楽しさを広げよう編～ in 千住スポーツ公園」 最近スポーツを見て面白かったものは？

実際にやったことがない・珍しいスポーツへの興味

- ▲ ダーツ
→ やったことのないスポーツだったから
- ▲ モルック
→ パラスポーツのイベントブースの一角で見かけたから
- ▲ 車椅子バスケットボールをテレビでたまに見る
- ▲ ダンスバトル
→ 動画に流れてきて、かっこよかったから

観戦するためのハードル・情報入手の問題

- ▲ テレビ以外の媒体でスポーツを観るためには「何を観るか」「どんなスポーツか」を自分が先に情報収集する必要があり、ちょっと大変
- ▲ テレビを見ないのでわからない



日常生活の中で「目に入る」機会を増やす

- ▲ 地元のプロスポーツチームに対して地域をあげて応援（商店街・電車など）
→ 目に入る機会を多くつくれるため
- ▲ Xの広告
→ フォローしていなくても目に触れる機会があるため
- ▲ 街なかでスポーツをしているところを見て、やりたくなった
- ▲ 偶然の体験
- ▲ YouTube広告で繰り返し見せる
→ 内容が気になることや、気になると公式チャンネルへアクセスすることもあるから
- ▲ 音があったら見る人が多い（SNSの動画など）
- ▲ リール動画を増やした方がいい
- ▲ Instagramのフィード投稿・リール動画のキャプションに「申し込みはハイライトから／プロフィールから」と記載 → ハイライトやプロフィールにリンクを載せておく
- ▲ SNS（Instagramなど）での掲載
→ 選手一覧に掲載されていたことがきっかけで見ようと思った

学校・大学を経由した情報発信

- ▲ 小学校・中学校などで子どもたちが参加できるイベントを宣伝
→ 子ども経由で親世代に伝わることで、情報伝達が広がる
- ▲ 中高生は学校を通じてPR
- ▲ 大学生は足立区に通学している方が多いので、大学を通してPR
- ▲ 大学生は大学の掲示板なら見るかもしれない

紙媒体による情報発信

- ▲ 情報の属性を一つに絞って紙で配布（学校で配布されるギャラクシティの広報チラシのようなもの）
→ 処分するタイミングで見るから
- ▲ 高校や大学で配られたプリントは大事なもののしか見ない
- ▲ 高校や大学ではTeamsでの連絡が多いため、紙だと効果がないかもしれない

「楽しそう・やってみたい」を伝える

- ▲ やること・やっていることがわかること
- ▲ 「楽しそう」と思うきっかけをつくる
- ▲ 音があったら見る人が多い（SNSの動画など）
- ▲ 街なかでスポーツをしているところを見て、やりたくなった



参加しやすい仕組み・ハードルを下げる

- ▲ 予約しやすい
- ▲ 低額（できれば無料）
- ▲ 道具を借りられる
- ▲ 大人向け初心者教室
- ▲ 初心者でもできる・参加できるイベントを増やす（ランニングなど）
- ▲ 時間を見つけて準備をしてスポーツをするのは気軽ではない
- ▲ 個人・複数、経験有・無しなど、状況・課題ごとに環境・方策を考える
- ▲ 外でできるスポーツは用具を借りられないため、できる人が限られる

仲間・コミュニティづくり

- ▲ 友人の誘い
- ▲ コミュニティ形成
- ▲ コミュニティで集まりやすい立地（大学・地元など）
- ▲ スポーツイベントや施設利用で友人割・家族割をつくる
- ▲ 中高生の集まれる場所がほしい（公園など）

場所・施設の充実

- ▲ 学校が使えるとたくさんのスポーツができる
- ▲ 図書館にバランスボールがあるように、公共施設で気軽に運動できるものがほしい
- ▲ バッティングセンター
- ▲ アスレチックな遊具やバスケットゴール、ビーチバレーコート・ボールがほしい
- ▲ 暗いと外でできないため、明るいグラウンドがほしい
- ▲ 足立区在住者向けに近くの公園に場や道具を準備する
- ▲ 足立区に通勤・通学する人向けの場や道具＋更衣室・シャワーなど、その場で完結するもの

楽しく続けられる仕掛け

- ▲ VRを活用する
- ▲ 散歩をしながらスタンプラリーなどのミッションを入れる
- ▲ ポケモンGOのようにコレクションが集まる仕掛けをつくる
- ▲ 童心に帰れる場所をつくる

情報発信・きっかけづくり

- ▲ メリットの視覚化（強くなれる、お金がもらえる、有名人に会える など）
- ▲ プロ選手などネームバリューのある方を呼ぶ
- ▲ 野球選手やサッカー選手などが開く教室
- ▲ アーバンスポーツをSNS動画（リール等）で手軽に発信する
- ▲ 閉鎖的な空間より、外から見える場所で「見て」「やってみたい」につなげる





「キミも。ミーティング～スポーツの楽しさを広げよう編～ in 千住スポーツ公園」

どうすれば忙しい若者が**気軽に運動・スポーツ**をするようになる？

日常生活に取り入れる工夫

- ▲手軽なスポーツ
- ▲ランニング用の区のマップを作る（距離、更衣室、シャワールームなどを掲載）
- ▲区の施設が空いておらず、やりたい時にできない課題を改善する
- ▲気軽でも個人では用意が難しいスポーツ（モルック等）は身近にできる環境を整える



1 アダチ若者会議に参加した感想を教えてください

- とても楽しかったです。
- 様々な意見に触れることができ楽しかったが、自分の思っていることがまとまらず、ただ聞いているだけのことがあったことが少しくやしかった。
- 様々な今の問題などを知れてためになりました。大人になってもスポーツを続けたい。
- 意見を聴いてくれる人がいて、楽しかった。
- 今回はスポーツがテーマで、最近スポーツをしていない私も、自分ごととして考えることができおもしろかった。多様な若者と参加できたこともよかった。
- 社会人になって学生の意見を聞く機会がないので、刺激的だった。利害関係なく、意見を言うことはこの会議ならではの良かった。
- 高校生は学校に接続してスポーツができるが、若者はなかなか難しいと考えるところを、区の施設やサービスで解消してもらえたら理想的だろうなと思った（高校生で、今はスポーツをできているが、大人になって、また再開したいと思うこともあると思うので、未来のためにも）
- 思ったよりスポーツに現在触れている人が少なく驚いた。大学・社会人ならではの意見も出て、知見が広がりました。楽しかったです。
- 気軽に話し合うことができ、それぞれの意見を交換できた。

2 その他、若者会議に対してのご意見やご要望があれば、教えてください

- 足立区に様々な関わり方をしている若者がいるので、それを生かして、在住／通学／通勤の人の視点を分けたらおもしろそうだった。
- 以前在住していた市では、このような機会がなかったので、大切にしてほしい。年齢的には最後の参加だったが、参加できて良かった。
- 友人も何人か誘いましたが、企画名に会議がついているので、行くのをやめる（厳しそうだから）という人が多かったです。
- 小学生などの遊び場は多いなと感じたけれど、それより上の年はないなと感じた。区外に出てしまうことが多いから、それを引き留められるものができたらいいと思う。

3 アダチ若者会議に参加して楽しかったですか？

とても楽しかった 3人 楽しかった 6人

4 自分の想いや意見を伝えることができましたか？

すごくできた 3人 できた 5人 わからない1人

5 アダチ若者会議にまた参加したいですか？

参加したい 9人

