体育・スポーツ
における
多様な性のあり方
ガイドライン

性的指向・性自認（SOGI）に関する
理解を深めるために

JSPO
Japan Sport Association

スポーツくじ
WINNER toto BIG
スポーツ振興くじ助成事業

はじめに

公益財団法人日本スポーツ協会（JSPO）では、2017年に研究プロジェクト「スポーツ指導に必要なLGBTの人々への配慮に関する調査研究」を設置し、2021年に「体育・スポーツにおける多様な性のあり方に関する教育・啓発」と改め、プロジェクトを進めてきました。このプロジェクトは、1万人以上のJSPO公認スポーツ指導者のほか、スポーツ組織や専門家の協力を得て進められています。

プロジェクトが調査した結果、性的指向（Sexual Orientation）や性自認（Gender Identity）に関する権利が保障されていないLGBTQ+の人々（p.7「多様な性に関する用語」参照）が、自分らしくスポーツを楽しむことができず、差別や不平等が解消される必要があることが明らかになりました。同時に、そのような現状に対し90%近いJSPO公認スポーツ指導者が自分にできることを探し、知識を得たいと考えていました。この割合は、2017年の調査から増加しています。

このハンドブックは、選手、指導者、仲間たち、ひいてはすべてのスポーツ関係者が共に考え、行動するための参考資料となることをめざして作成されたものです。ただし、スポーツを楽しみたいと願う選手やスポーツ指導者にとっての「正解」が示されているわけではありません。それは、スポーツ指導者が常に、1人1人異なる人間である選手と向き合うときに、どこにも「正解」がないのと同じです。マニュアル通りにはいかないのです。

「答えを探し続けること」。それはスポーツの醍醐味であり、関係者の責務でもあるのかもしれません。このプロジェクトも調査研究を継続し、スポーツ指導現場の意見を反映させながら、ハンドブックの改訂版を世に問うていきたいと考えています。

もしあなたの周囲に、LGBTQ+の人々とスポーツについてあまり関心がないという人がいたら、そうした方々にも、ぜひ、このハンドブックをご紹介ください。SOGI（ソジ／ソギ：性的指向と性自認をあわせた略称）に関する権利が保障されていない人々がスポーツにおいて抱える困難に目を向ける必要性は、競技レベルにかかわらず、日本国内においても海外においても、スポーツが解決すべき重要な課題として認識されているからです。特に、エリートスポーツ界でこの問題に関連するルールが変化している現在こそ、草の根レベル、生涯スポーツの現場で、誰も排除しないスポーツ界にする努力が求められます。

この小さな冊子を手に取ることからはじまる私たちの行動がスポーツ界からの一歩となり、スポーツが差別や不平等のない社会に貢献できることを願っています。

2026年6月

公益財団法人日本スポーツ協会
スポーツ医・科学委員会 委員
中京大学 副学長／スポーツ科学部教授
來田 享子

目　次

Ⅰ　性を構成する要素 …… 2
- からだの性（生物学的な性）　● 性自認　● 性的指向

多様な性に関する用語 …… 7

Ⅱ　体育・スポーツにおける性的指向・性自認（SOGI）に関する社会的動向 …… 8
- 性的指向および性自認（SOGI）の権利保護の状況
- 社会制度の改善点と浮かび上がる問題点
- スポーツにおけるからだの性と性自認をめぐる問題（公平性等）
- スポーツにおける性的指向をめぐる問題（ホモフォビア等）

Ⅲ　LGBTQ+の人々がスポーツ場面で抱える課題・困難 …… 14
- スポーツ活動場面での課題・困難
- 指導者やチームメイトの対応で困ったこと、嫌だったこと
- スポーツ活動を諦めようと思ったこと
- スポーツにおける性別確認検査

Ⅳ　多様な性をめぐる競技への参加資格 …… 18

Ⅴ　対応事例・対処方法 …… 22
- スポーツ組織ができること ～組織としての姿勢を明確にしよう～
- 対応の原則 ～当事者の意向を把握しよう～
- ハードの整備 ～当事者がいる前提で取り組もう～
- 指導者やチームメイトができること① ～参加しやすい環境をつくろう～
- 指導者やチームメイトができること② ～アウティングに注意しよう～

Ⅵ　カミングアウトを適切に受け止めるために …… 27
- よいサポート方法

Ⅶ　ロールモデル …… 31

スポーツに関わるすべての人が知っておくべき8つのこと …… 33

ワーキンググループ班員および協力者一覧 …… 36

Ⅰ　性を構成する要素

私たちが生活する社会では、多くの場面で性別を男女に分ける性別二元制が採用されています。スポーツにおいても、ほとんどの競技では種目が「男子」と「女子」に分けられています。スポーツは、競争を伴う身体活動です。そのため、性別に競技の場を分けることによって公平性を確保しようとしてきました。スポーツにおける性別二元制は、競技のための当然の前提としてとらえられており、一般社会以上に強固なシステムとして存在しています。

しかし、人間の性を一つの基準だけで「男性」と「女性」に分けることは、実は、不可能といってもよいくらい非常に困難なことなのです。人間の性は実に多様であり、「100%の男性」「100%の女性」など存在しないともいえます。性を構成する要素も様々です。また、要素それぞれに様々な「あり方」の人たちがいます。本項では、性を構成する要素の中から「からだの性（生物学的な性）」「性自認」「性的指向」の3つを取り上げ、それらそれぞれに多様性があることを見ていきます。

1 からだの性（生物学的な性）

一般的には出生時に女性か男性かの性別が判定されています。そしてこれは、身体（内外性器の有無や形状）を基準にして判定されています。多くの人は「これが一般的だ」とされる男性・女性の器官を持っていますが、実は誰もがそうというわけではありません。

身体的な性の特徴は外形に現れるわけではなく、X・Y染色体の型や性ホルモンの多少にも個人差があります。X・Y染色体の型は、一般的には女性が「XX」、男性が「XY」とされていますが、例えば、X・Y染色体が「XY」であっても、アンドロゲン受容体がない場合（アンドロゲン不応症：AIS）などで、女性に生まれ育つ人もいます。また、X・Y染色体の型もさまざまで、少数ながら、「XXY」の男性、「X」の女性などの染色体を持つ人もいます。

これらの特徴は、医学的には「性分化疾患」と呼ばれていますが、現在では「Differences of Sex Development：DSDs」、「からだの性のさまざまな発達」と呼ばれるようにもなっています。性ホルモンも個人差が大きく、一般的には、男性には筋力などに影響を与えるとされる「テストステロン」が多く、女性には少ないのですが、男性でもテストステロンが少ない人、女性でもテストステロンの多い人がいます。また、AISの女性の場合、たとえテストステロンが多くても、テストステロンに反応するレセプター（受容体）が無い、あるいは少なく、単純にテストステロン量だけを基準にすることはできません。

スポーツ界では、過去には、女性アスリートを対象にした「性別確認検査」が行われてきました（p.17）。オリンピック大会では1968年以来、女子種目に参加するすべての選手に対し、性器の存在・形状、X・Y染色体の型、性ホルモンの多少などを検査し、資格の有無が判断されてきましたが、2000年以降は検査は廃止されました。しかし、2025年、一部の競技で、出場選手にSRY遺伝子検査（Y染色体の有無を確認する検査）を義務づけました。同検査については、さまざまな観点から賛否があり、今後も議論が続きそうです。

2 性自認

性自認のあり方も性別二元制に収まらないことがあります。多くの人では、からだの性と性自認は一致しています。しかし、からだの性と性自認が一致しない、いわゆる「性別不合」の人たちもいます。従来、「性同一性障害」という病名がつけられてきましたが、世界保健機関（WHO）は2022年から性同一性障害を精神障害の分類から除外し、性別不合を多様な心身のあり方の一つとしてとらえ直すことにしました。

本ガイドラインでは、戸籍上の性別と自認する性別に違和を感じる人などを「トランスジェンダー」（Transgender：「性（gender）を越境する（trans）の意」）と総称します。また、からだの性は男性だけれども、性自認は女性である人を「トランスジェンダー女性」、逆に、からだの性は女性だけれども、性自認は男性である人を「トランスジェンダー男性」と呼びます。

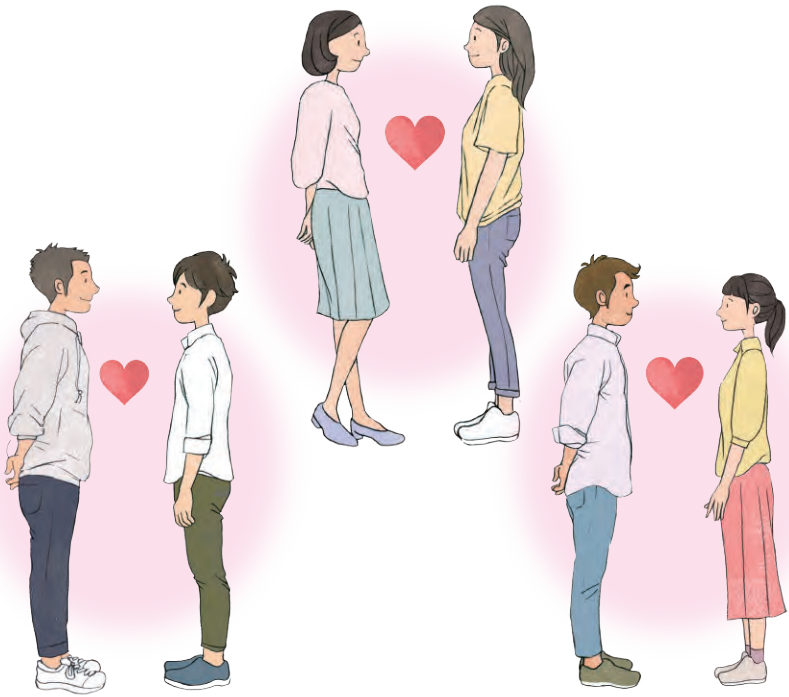
なお、からだの性と性自認が一致しない状態にも多様性があり、自認する性が「男性」「女性」だけではなく、「どちらでもない」あるいは「どちらにも揺れ動く」人たちもいます。

スポーツの世界では、性別不合のアスリートが、自認する性の種目で競技できるのかが議論され、2004年以来、自認する性の種目で競技するための条件が定められてきました。現在も議論は続いており、参加条件を定めるルールも変わってきています。これまでのルールでは、からだの性が男性で、性自認が女性である「トランスジェンダー女性」が女子種目に参加するための条件は、「トランスジェンダー男性」が男子種目に参加する条件よりも厳しく設定されてきました。

3 性的指向

人間は、他者との関わりの中でも自己のアイデンティティを形成します。他者に対して強い感情、思いを伴う性的指向もその重要な要素です。男性は女性を好きになり、女性は男性を好きになる異性愛者が多数を占めますが、同性を好きになる同性愛者、両方の性を好きになる両性愛者（多性愛者、全性愛者）、また、どちらの性にも魅力を感じない無性愛者の人たちもいます。

1990年にWHOは、同性愛は治療の対象とはならないと宣言し、日本でも1994年に文部省（当時）は性に関わる問題行動（性非行）から同性愛を削除しました。



SOGIに関する権利が保障されていない人々の割合は、概ね3～10%程度と考えられています。藤山ほか（2014）が体育・スポーツ系の関連学部に在籍する大学生（約3,200人）を対象とした調査においても、2%前後の人が出生時の性と自認する性が一致していないと感じたり、6～7%の人が同性愛または両性愛者であるとの結果が出ました。これらの結果から、10人から30人に1人、すなわち1クラスに1～3人は、LGBTQ+の人々であるといえます。

しかし、藤山ほか（2014）の調査では、学生たちが身近にいる存在としてLGBTQ+の人々を認識していないことも明らかになりました。特に男子学生の8割以上が自分の身近に「いない」と答えていました（女子学生は5割）。また、男子学生には同性愛嫌悪（ホモフォビア）が強い傾向があり、SOGIに関する知識も女子学生に比べて乏しいということが明らかになりました。これらのことから、男性のスポーツ領域では、LGBTQ+の人々、特にゲイ当事者にとって居心地の悪い空間が形成されていると考えられます。こうした空間では、当事者の存在が不可視化されているうえ、カミングアウトも困難であり、スポーツを楽しむこと、スポーツを続けることがむずかしくなってしまいます。

※「性的指向と性自認の人口学」＝3.3%、電通ダイバーシティ・ラボ（2018）＝8.9%、東京都（2022）＝9.5%

多様な性に関する用語

性に関する語	Gender（ジェンダー）	社会的および文化的に形成された性別。
	LGBTQ+ （エルジービーティーキュープラス）	Lesbian（レズビアン）、Gay（ゲイ）、Bisexual（バイセクシュアル）、Transgender（トランスジェンダー）、Q（クイア）、Q（クエスチョニング）の頭文字、および、これら以外の多様な性のあり方を包括的に表す「+」を合わせた語。性的マイノリティの総称として用いられる。
	Queer（クイア）	性的マイノリティを包括してとらえる語。かつては侮蔑的に用いられていたが、現在では、多様なマイノリティをつなぐ語として肯定的に用いられている。
	Questioning（クエスチョニング）	自身の性自認や性的指向が定まっていない状態にある人。敢えて決めない人。
	SOGI（ソジ、ソギ）	性的指向（Sexual Orientation:SO）および性自認（Gender Identity:GI）を包括した総称。自己の性表現（Expression）を加えたSOGIE（ソジー、ソギー）、さらに、からだの性の特徴（Sex Characteristics）を加えたSOGIESC（ソジースク、ソギースク）の語が用いられることもある。
からだの性に関する語	DSDs（Differences of Sex Development）： からだの性のさまざまな発達	生物学的な意味でのからだの性の様々な発達。「これが女性の身体の構造・これが男性の身体の構造とされている固定観念とは、生まれつき一部異なる体の状態の女性・男性」のこと。医学的には「性分化疾患」、一部の欧米の政治運動では「インターセックス」とも呼ばれているが、現実の当事者の人々はそのような包括用語をアイデンティティのようにされることを拒否しており、「アンドロゲン不応症」や「ターナー症候群」など身体状態を「持っている」と認識している。「両性具有：男でも女でもない性」「男女区別がつかない人」「男女両方の特徴」「からだと性は区別できない」という誤解・偏見があるが、そのような表現は現在では侮蔑的表現とされている。
性自認に関する語	性自認（Gender Identity：GI）	自身がどの性別であるかの認識。
	Transgender （トランスジェンダー）	出生時に与えられた性別に違和を感じる人、性自認が男女2つのカテゴリーに収まらない人、社会的に期待される性役割やジェンダー表象に収まらない人などの総称。広くは、出生時に与えられた性別と反対の性自認を持ち、性別適合治療を望むTranssexual（トランスセクシュアル）を含む。
	トランスフォビア	トランスジェンダーあるいはジェンダー表象が社会の性規範に収まらない人に対する差別的あるいはネガティブな感情や態度。
	ノンバイナリー	からだの性にかかわらず、自己の性自認が女性・男性（二元的性別）のどちらにも当てはまらない（または、当てはめたくない）あり方、あるいは、そうである人。
性的指向に関する語	性的指向（Sexual Orientation:SO）	人の性的関心がどの性別に魅力を感じるかの指向。
	Lesbian（レズビアン）	女性に対して魅力を感じる女性。女性同性愛者。
	Gay（ゲイ）	男性に対して魅力を感じる男性。男性同性愛者。
	Bisexual（バイセクシュアル）	男女両方に魅力を感じる人。両性愛者。
	ホモフォビア／同性愛嫌悪	レズビアン、ゲイ、バイセクシュアルの人、あるいはそうであると思われた人に対する差別的あるいはネガティブな感情や態度。
	バイフォビア	バイセクシュアルの人、あるいはそうであると思われた人に対する差別的あるいはネガティブな感情や態度。

Ⅱ 体育・スポーツにおける性的指向・性自認（SOGI）に関する社会的動向

1 性的指向および性自認（SOGI）の権利保護の状況

なぜSOGIに関する権利保護が必要なのでしょうか?

歴史的に、同性愛やトランスジェンダーは精神的な疾患として差別され、あるいは隔離され、国によっては犯罪として処罰されてきました。現在でも、社会的に、また法的にも、様々な差別が残されています。例えば、世界的に見ると約70カ国では同性愛行為が犯罪として処罰され、6カ国は死刑と規定しています。逆に、同性愛者に対する差別を法的に禁止している国は多くはありません。

こうした状況の中で、LGBTQ+の人々は、生きていくこと、教育を受け労働し、また家族をつくることなどに、大きな困難を抱えることが少なくありません。個人として尊重されるために等しく基本的人権を保護されることが必要です。

SOGIに関する権利保護はどう考えられていますか?

❶同性愛の人々の権利は、「性的指向に基づく差別」の禁止、という方法で保護することができます。例えば、OECDに加盟する38カ国中、32カ国が雇用における性的指向にもとづく差別禁止法を定めており（日本を除く）、またオリンピック憲章の基本原則では、差別禁止の列挙事項の中に「性的指向」を含めています。

❷またSOGIを理由とする差別を、「ジェンダーに基づく差別」として禁止することも可能です。「性的指向」による差別を法的に禁止していない国、例えばアメリカでは、同性婚差別をパートナーのジェンダーにもとづく差別、のようにとらえて、平等を要請しました。

❸婚姻以外でも、アメリカでは、SOGIに関する権利を「プライバシーの権利」（憲法修正第14条の保護する基本的自由）として保護し、家族生活、婚姻やセクシュアリティは、国家が介入してはならない「基本的自由」に属する事柄と位置づけています。

国際人権法

国際社会における法的な保護としては、国連レベルではSOGIに関する権利保護条約はまだありませんが、EU基本権憲章III-21条で「性的指向を理由とした差別を受けない権利」を定めており、EU27カ国に適用されています。また市民的および政治的権利に関する国際規約26条「法の前の平等、差別の禁止」に関しても、規約人権委員会は、1994年Toonen v. Australiaに関する「見解」（1994年）において、「sex」差別には性的指向も含まれると解釈しました。すなわち、国際人権規約加盟国（日本も含む）は、26条の差別禁止を国内で適用する際には性的指向による差別禁止も含めなければならないことになりました。ヨーロッパ人権裁判所は、「愛情に関わる領域において、人格の発展と完成に向けて他の人間と関係を築き維持する権利」（X v. アイスランド事件、1977年5月13日）として性的な関係を「人格に関わるプライバシーの権利」（条約8条）として保護しています。

日本におけるSOGIに関する法的な権利保護の状況

日本では、憲法や法律ではSOGIにもとづく差別禁止は明確には定められていないなか、2023年6月23日に「性的指向及びジェンダーアイデンティティの多様性に関する国民の理解の増進に関する法律」が施行されました。この法律は、SOGIの多様性に「寛容な社会の実現に資する」目的で、国や地方公共団体に対して施策の策定と実施の努力義務を課し、特に学校において教育、啓発や教育環境の整備に努める事が明記されています。差別禁止法への一歩として、まず意識を変える施策を実施する目的の法律であり、政治や行政による着実な実施が望まれます。

一方、過去の判決では、SOGIに関する権利が認められた例があります。同性愛者に対する公営施設の利用制限をめぐる訴訟において、「行政当局は…少数者である同性愛者の権利、利益を十分に擁護することが要請」されている、と判断しました（東京都青年の家訴訟、東京高裁判決1997年9月16日）。SOGIの権利の性質は明確ではありませんが、行政当局に同性愛者の権利擁護の義務を課したことは重要です。

労働分野における行政的な施策として、2016年に男女雇用機会均等法にもとづくセクシュアル・ハラスメント指針が改訂され、企業が講ずべき措置として、LGBTQ+の人々に対するセクシュアル・ハラスメントも同指針の対象となったことは大きな変化です。これにより、企業は防止策等を義務づけられることになりました。また地方自治体としては、東京都が2018年に、オリンピック憲章の実現を目ざして「東京都オリンピック憲章にうたわれる人権尊重の理念の実現を目指す条例」を可決し、その中でSOGIにもとづく差別の禁止を定めています。

平等への道

日本では、SOGIにもとづく差別を包括的に禁止する法律がないため、教育や家族、社会生活のいたるところに差別が存在します。国際人権規約の適用や、国際的な動向を踏まえた差別禁止法の制定が望まれます。スポーツ分野でも、オリンピック憲章に基づいて、差別を無くしていくことが求められます。

2 社会制度の改善点と浮かび上がる問題点

性自認とからだの性が一致しないために違和感を抱く人の中には、自認する性に近づけるために医学的処置を望む人もいます。戸籍上の性別と見た目の性別が一致していない人が、偏見の目を向けられたり、職場などで不適切な取り扱いを受けたりすることがあります。

2004年7月に「性同一性障害者の性別の取り扱いの特例に関する法律」が施行され、この法律により、医師の診断を受け、一定の条件を満たす場合には、性別の取り扱いの変更の審判を受けることができるようになりました（2008年6月の改正法によって条件を緩和）。

また、性的指向に関しても、同性愛・両性愛者の人々は、少数派であるがために、かつては職場を追われることさえありました。このような性的指向を理由とする差別的取り扱いについては、不当であるという認識が広がっていますが、いまだ偏見や差別は残っています。

法制度上、日本においては、戸籍上の性別が同性の人同士の婚姻や相続などの権利は、まだ認められてはいません。ただ、それらの権利を保障するための様々な取り組みは徐々に広がっています。例えば、2015年に東京都世田谷区、渋谷区が同性パートナーシップ制度を施行して以来、現在では500を超える自治体が同制度を導入しており、これらの自治体に居住する人口は、日本全国の人口の90%を超えました。また、企業の中には、結婚休暇、結婚祝い金を同性パートナーに認める、あるいは、忌引き休暇、世帯手当などを同性パートナーに拡大し、福利厚生において具体的な保護を実現させる事例が増えてきています。

スポーツの世界では、2015年に全面改定されたユネスコによる「体育・身体活動・スポーツに関する国際憲章」において、人々がスポーツを実施するために欠かせない環境として、「人権侵害がないこと」を示しています。また、オリンピック憲章（オリン

ピズムの根本原則第6項）においても「人種、肌の色、性別、性的指向、言語、宗教、政治的またはその他の意見、国あるいは社会的な出身、財産、出自やその他の身分など」として10以上の差別の形態が明示され、差別が容認されないことが宣言されています。

しかし、こうした憲章等があっても、排除や差別の事例は国内外で発生し続けています。競争を伴う身体活動であるスポーツは、性的な差別や不平等が社会の他の分野よりも強固であり、また解消が遅れがちであるといわれています。

3 スポーツにおけるからだの性と性自認をめぐる問題（公平性等）

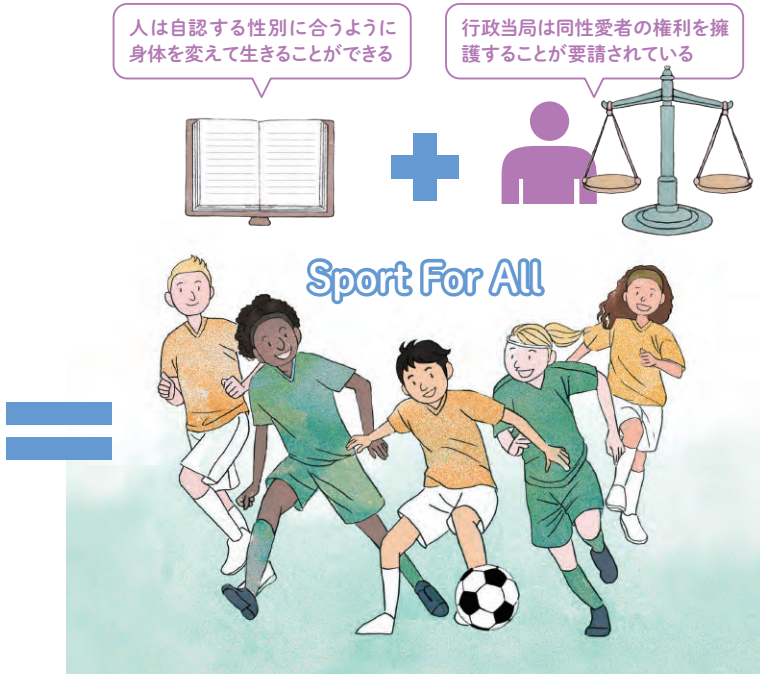
多くのスポーツでは、公平性を担保する目的で「男子」と「女子」に分けて競技が行われます。そのため、からだの性と性自認が一致しない（トランスジェンダー）アスリートが競技に自認する性の種目で参加するにあたっては、公平性の観点から議論があり、これまでいくつかのルールが作られてきました。

国際オリンピック委員会（IOC）が2016年から2022年の春まで適用していたルールでは、トランスジェンダーのアスリートは、まず、自分の性自認を宣言することが必要とされ、いったん宣言したならば、その後4年間はそれを変更することはできないとされていました。さらに、「トランスジェンダー女性」が女子の種目で競技をするためには、競技に参加するまで継続して1年間、血清中の「テストステロン」（筋量などに影響を与えるとされるホルモン）を1ℓあたり10nmol（ナノモル）以下にしなければなりませんでした（トランスジェンダー男性のアスリートにはこのような条件はありませんでした）。

それ以前（2004年から2015年まで）は、トランスジェンダー女性であれ、トランスジェンダー男性であれ、自認する性で競技をするためには次の3つの条件が課せられていました。①思春期以前に性別適合手術を受けているか、思春期以降であれば手術後2年以上が経過していること、②手術以降、検証可能な方法で適切なホルモン治療を受けていること、③新しい性が法的に承認されていること、です。性別適合手術は身体への負担がたいへん大きいだけでなく、どれほど実力や実績があっても、手術後2年間は競技ができなくなります。また、性別の変更を法的に認めていない国や地域においてはトランスジェンダーのアスリートは、自認する性の種目で競技することができませんでした。2016年に採用されたルールでは①性別適合手術と③法的承認が削除され、条件が緩和されたといえます。

しかし、一方で、トランスジェンダー女性に対しては、たとえテストステロン値が基準内に抑えられていても、女子種目で競技をすることを批判されたり、あるいは誹謗・中傷にさらされることがあります。2021年の東京2020大会において、トランスジェンダー女性であるローレル・ハバード選手（ニュージーランド）が重量挙げ女子87キロ超級に出場しました。彼女は、IOCが定める基準をクリアしてオリンピック出場権を獲得しましたが、男子選手として競技した過去をもつ選手が女子種目で競技をするのは不公平なのではないかとの批判や彼女個人に対する誹謗・中傷がありました。トランスジェンダー（特にトランスジェンダー男性）のアスリートが自認する性の種目で競技するためのルール上の条件は緩やかになってきましたが、「トランスジェンダー女性」に対しては、ルール以外にも、風評などの障害が立ちはだかっているといえます。

2021年11月、IOCは「性自認とからだの性の多様性に基づく公平性、包摂性、非差別に関する枠組み」を発し、各国際競技団体（IF）に対し、国際大会の参加資格を定める上で、選手が性自認やからだの性の多様性によって構造的に大会から排除されることがないよう求めました。これを承けて、2022年春以降に、各IFはルールの見直しや新しいルールの制定を進めていますが、いくつかのIFは、トランスジェンダー女性の女子種目への競技参加を認めないルールを作りました。また、一部の国では、トランスジェンダー女性の競技参加が政治（あるいは宗教）の問題にもなっており、ルールをめぐる議論はしばらく続きそうです。



4 スポーツにおける性的指向をめぐる問題（ホモフォビア等）

スポーツ領域、特に男性のスポーツ領域における同性愛嫌悪（ホモフォビア）は根深く、深刻な問題を孕んでいます。

2013年、アメリカのプロバスケットボールリーグ（NBA）のジェイソン・コリンズ選手がアメリカ4大スポーツの現役選手として初めてゲイであることを公表して話題になりました。それまでは、アメリカのメジャースポーツで同性愛をカミングアウトしたアスリートは誰もいなかったのです。

オリンピックの競泳で5つの金メダルを獲得したイアン・ソープ選手（豪）は、引退後の2014年に自らがゲイであることを明らかにしました。インタビューにおいて彼は、「オーストラリアがゲイのチャンピオンを望むかどうか、不安に思う自分がいた」とコメントしています。また彼は、何年間もうつ病で闘病し、自殺を考えたこともあったと告白しています。それほど、スポーツの世界は、同性愛者などのSOGIに関する権利が認められていない人々が、精神的な負担を感じるような、居心地の悪い空間であったといえます。

それでも、2021年の東京2020大会では、LGBTQ+であることを公表したアスリートが少なくとも186人、パリ2024大会では193人にのぼりました。この数字は、リオデジャネイロ2016大会における56人の3倍以上です。このように、近年、同性愛・両性愛であることをカミングアウトするアスリートは増えてきています。

しかし、日本の現状に目を転じてみると、東京2020大会とパリ2024大会でLGBTQ+であることを公表したのべ379名のうち、日本のアスリートは一人もいませんでした。また、公認スポーツ指導者約1万人に対して行った調査によれば、72%の指導者が、身の周りに当事者が「いない・いなかった」と答えています（大勝ほか, 2019）。日本においては、現在でも、当事者の存在が不可視化されているといえます。

東京2020大会では、ゲイであることを公表したトーマス・デーリー選手（英）が男子10mシンクロ高飛込で金メダルを獲得し、競技後、LGBTQ+の若者たちにポジティブなメッセージを発しました。彼のように、自らの力を存分に発揮するLGBTQ+アスリートの活躍が見受けられるようになりました。「多様性と調和」のビジョンが掲げられた東京2020大会でしたが、今後も、スポーツに関わる人たちが性の多様性を知り、お互いを認め合い、個性・才能を存分に発揮できるようなスポーツ環境を作り上げていきたいものです。

Ⅲ　LGBTQ+の人々がスポーツ場面で抱える課題・困難

ここでは、LGBTQ+の人々が、スポーツ場面で抱える課題や困難について、①実際のスポーツ活動場面、②指導者やチームメイトの対応、の2つの視点から取り上げます。対応のヒントを参考に、どう対応するのがよいのかを考えてみましょう。

1　スポーツ活動場面での課題・困難

困ったこと、嫌だったこと	対応のヒント
男女でユニフォームや移動着の色や形が違うこと	男女に分ける必要があるのかを考えましょう。 男女に関係なく着られるユニフォームや移動着を検討しましょう。 本人が着たいものを選択できるようにしましょう。
女性のオフィシャルスーツがスカートしかなかったこと	
グループ分けで「男子はこっち、女子はこっち」と分けられること	男女に分けて活動する必要があるのかを考えましょう。 男女が一緒に活動できる方法を検討しましょう。
練習時の更衣室がみんなと一緒で、嫌だった	だれでも使える個室を設けましょう。 指導者が使用している部屋を利用することを認めましょう。
合宿の時に、希望も聞かれないまま男女で部屋割りがされて、嫌だった	事前に本人の希望を聞く、または本人が希望を伝えることができる機会を設けましょう。申し出があった場合は、本人と話し合いながら配慮・対応の内容を決めましょう。当事者はそれぞれ置かれている環境（カミングアウトをしている範囲）が異なるため、本人の意思を尊重した個別の対応を心がけましょう。
合宿時のお風呂にみんなで入るのが、嫌だった	共同風呂の場合は時間を区切って使用しましょう。 1人用のお風呂を使用できるようにしましょう。

2 指導者やチームメイトの対応で困ったこと、嫌だったこと

困ったこと、嫌だったこと	対応のヒント
男子は「くん」、女子は「ちゃん」「さん」で呼ばれること	「くん」「ちゃん」「さん」と言う呼び分けを行わず、共通の敬称を用いましょう。本人がどう呼ばれたいかを確認しましょう。
「ゲイはキモい」「ゲイは嫌い」などと指導者が口にしているのを聞いて、自分の存在を恨んだり、自分の存在そのものに困惑したりした	子どもたちは指導者の言葉をよく聞いています。子ども同士より、むしろ大人が使う言葉に傷つくことも多いといわれています。もし、うっかり発言してしまった時には、「ごめん、今のは言い方が悪かった」とすかさず訂正しましょう。
チームメイトがメンバーに対して、「ホモ」「おかま」「レズ」「おとこおんな」などとからかっていたが、指導者はそれを注意しなかった	指導者はチームのメンバーに対して、「ホモ」「レズ」「おかま」などといった表現が侮辱となり得ることを指摘し、使用しないよう指導しましょう。また、見て見ぬふりをしないようにしましょう。子どもたちは、テレビで使用される言葉を安易に使うことがあります。指導者は、その言葉で傷つく人がいること、噂をすること自体がよくないことを伝えましょう。
指導者に相談したら、指導者が勝手にチームメイトにバラしてしまった	これは「アウティング」といわれる行為にあたります。本人の許可なく性別情報や性的指向を暴露することは、プライバシーの侵害です。相談された指導者は、必ず本人がどうして欲しいのかを確認し、対応にあたるようにしましょう。

一橋大学アウティング事件（東京地裁 2019年2月27日）

ゲイであることを同級生に暴露（アウティング）された一橋大学法科大学院の大学院生が、2015年8月に校舎から転落死し（自殺とみられる）、遺族が同級生と大学に損害賠償を求めた裁判がありました。遺族と同級生との間では和解が成立しましたが（2018年1月）、大学への請求は裁判により棄却されました（2019年2月）。

3 スポーツ活動を諦めようと思ったこと

諦めようと思ったこと	対応のヒント
必ず男女で分かれて競技をすること	競技場面や試合では、多くの場合、男女に分かれて実施されます。レクリエーションや競技性の高くない活動の場合は、男女に分ける必要性を検討し、必要のない場合は一緒にすることも検討しましょう。
チームが必ず男女に分かれていること	
指導者の理解が少ないこと	指導者は多様な性があることを理解しましょう。 また、本人から相談（カミングアウト）された時は、どのような相談内容なのか、今後、どうしてほしいのかなどを聞き、必ず、本人と今後の対応について話をしましょう。カミングアウトを受けた内容は秘密厳守の場合が多くあります。アウティング行為にならないよう十分注意をしましょう。
チームメイトにカミングアウトすべきなのか、どうかを悩んだ	カミングアウトは本人にとっては負担の大きなことです。カミングアウトを強制することはやめるべきですが、本人がカミングアウトをしてもよいと思える環境や雰囲気をチームが作り出すことは必要かもしれません。
性別適合手術をして競技を継続できるのかわからなくて悩んだ	指導者は、各競技団体の取り組みや対応について情報を得ておきましょう。また、相談された時は、本人が競技を継続できるよう、協会や団体に働きかけることも必要になるでしょう。

[参考資料]…●LGBTQ+ユースの体育現場の経験に関するアンケート（2023）プライドハウス東京 アスリート発信チーム　●SPORTS for EVERYONE スポーツ組織でできるLGBTQ+インクルーシブな環境づくり（2025）プライドハウス東京　●沈黙する『体育嫌い』の声を聴く「セクシュアリティの視点から」リーフレット（2022）井谷恵子

4 スポーツにおける性別確認検査

スポーツ界では、1960年代から、女性アスリートを対象にした性別確認検査が行われてきました。性器を確認する視認検査（1966～1968年）、X・Y染色体を調べる検査、テストステロンの量を調べる検査など、女子種目に参加しようとする選手にその資格があるのかが、様々な方法で検査されてきました。

こうした検査を通して明らかになったのは、外性器のサイズや形状、染色体の構成、性ホルモンの産生量など、生来の身体状況は、女性・男性ともに現実には様々であるということです。しかし、本人には何の落ち度もないにもかかわらずスポーツに参加する権利を奪われたり、プライバシーが不当に暴露されたりする事例がこれまでいくつもありました。

2014年、インドの短距離選手であるデュティ・チャンド選手は、検査の結果、一般的な女性の基準値よりも血清中のテストステロンが多いことが判明し、競技に参加できませんでした。彼女は、スポーツ仲裁裁判所（CAS）に検査規定の不当性を訴え、その主張が認められた結果、当時の規定が停止されました。

しかし、2018年、世界陸連（WA）は、新たにDSDsのアスリートを対象とする参加規定（いわゆるDSD規定）を制定しました。2021年の東京2020大会においては、この規定が適用されたことで、ロンドン2012大会およびリオデジャネイロ2016大会陸上女子800mの金メダリスト、キャスター・セメンヤ選手（南アフリカ）など、テストステロン値の高い女性アスリートが女子種目に参加できませんでした。

その後、世界陸連は、DSD規定をさらに厳格化し、また、2025年、女性アスリートにSRY遺伝子検査（Y染色体の有無を確認する検査）の受検を義務化するなど、DSDs女性アスリートの女子種目参加を困難にしています。

セメンヤ選手は、DSD規定の停止・撤廃を求めてCASに訴え、2019年、その訴えは退けられたものの、2025年、欧州人権裁判所では、彼女の主張が一部認められました。同規定をめぐっては、従来、DSDsアスリートの「スポーツに参加する権利」と女性競技における「公平性」が対立する構図で議論がされてきましたが、「身体的インテグリティ」（身体に望まない介入を受けず、あるがままの（あるいはそうありたい）身体でいる権利）など、新たな論点からも問題提起がなされています。

Ⅳ　多様な性をめぐる競技への参加資格

指導者、クラブやスポーツ団体の関係者は、草の根レベルからエリートレベルまで幅広い対象と向き合うことになります。ここでは、競技性の高いスポーツでのルールの変化や現状を知り、現場に即したルールのあり方を考える手がかりにしましょう。

国際オリンピック委員会（IOC）は、2000年から女性選手の性別を確認する検査を廃止しました。その主な理由は、①医学的にはひとつの基準だけで性を明確に区別することはできないこと、②人権を侵害しないことのほうが競技の公平性を維持するよりも重視されるべきであること、という2つでした。

2004年には、IOCや世界陸連（IAAF、現在のWA）が性別を変更した選手の参加を一定の条件の下で承認するルールをつくりました。このルールは、選手自身が自認する性で自分らしく競技をするための第一歩となりました。その後、2020年までトランスジェンダー女性選手やDSDs選手の参加をめぐっては、筋量等に影響を与えるとされる血清中テストステロンを基準とする参加規則を採用する競技団体が見られるようになりました。トランスジェンダー選手の場合、第二次性徴の始まり以降に性別違和への医療対応を受けるようになったか否かを判断材料に加える競技団体も見られます。

一方で、テストステロンを基準とすることやその上限値の妥当性に関する議論は継続されてきました。東京2020大会で史上はじめてトランスジェンダー女性選手が出場したことについて、IOCは「オリンピック憲章に則り、非常に喜ばしい」としました。これに対し、競技の公平性の観点からルールを見直す必要性も唱えられました。2021年11月にIOCは人権侵害がなく、かつ公平な競技のために、国際競技団体（IF）が基準を設けることを提唱する新しい枠組みを公表しました（表）。この枠組みは、競技の特性を踏まえ、人権の尊重と保護を大前提としながら公平なルールをめざせるよう、IFが工夫することをめざした点に特徴があります。他方で、公平な基準を模索するための根拠となるデータが少なく、IFにとってはルールづくりが難しい点が課題だとされていました。

そうした中でもいくつかのIFがルールを公表してきました。国際水泳連盟（FINA、現世界水連（World　Aquatics））は、2022年に男子・女子の競技区分への参加資格に関する新たな方針を公表しました。この方針では、トランスジェンダー女性が女子の競技区分に参加するための条件が大幅に厳格化されるとともに、男子または女子の競技区分への適格基準を満たさない選手のために、第三の区分としてオープンカテゴリーの設置を検討することが示されました。2023年ベルリンW杯では、既存の男子／女子の競技区分に加え、50mおよび100mの全泳法でオープンカテゴリーを試験的に導入することが予定されました。しかし、エントリーした選手はなく、実際の競技としては実施されませんでした。

IOC「性自認とからだの性の多様性に基づく公平性、包摂性、非差別に関する枠組み」10の原則（2021年11月）※

1. 排除がないこと（Inclusion）
2. 被害の防止（Prevention of Harm）
3. 差別を容認しない（Non-Discrimination）
4. 公平性（Fairness）
5. 優位性に関する推定を行わないこと（No Presumption of Advantage）
6. 根拠に基づくアプローチ（Evidence-Based Approach）
7. 健康および身体の自律性の優先（Primacy of Health and Bodily Autonomy）
8. ステークホルダーを中心に据えたアプローチ（Stakeholder-Centered Approach）
9. プライバシーの権利（Right to Privacy）
10. 定期的な見直し（Periodic Reviews）

※ 2026年3月から女子の競技区分参加者にSRY遺伝子検査を義務づける新ポリシーに移行

最新情報は日本スポーツ協会ホームページにてご確認ください。
https://www.japan-sports.or.jp/medicine/tabid1242.html

オープンカテゴリーを設けた別の例として、トライアスロンの事例があります。2025年1月には、ワールドトライアスロンがトランスジェンダー当事者や専門家を含む4年近くの検討を経て、新ルールを公表しました。このルールでは、年齢別に競技する「エイジグループ」において、従来の男子の競技区分がオープンカテゴリーに置き換えられました。エイジグループは、エリートとして登録・出場する選手とは異なる競技者区分ですが、世界選手権を含む国際大会も行われています。この競技区分には、医学的な基準や法的資格にかかわらず、トランスジェンダーやノンバイナリーも含め、性別に関する制限なく参加できます。エリートとして女子の競技区分への出場を希望するトランスジェンダー女性は、4年間の資格確認プロセスのうち、最初の3年はエイジグループのオープンカテゴリーに参加し、4年目は完全な参加資格を得る前の段階として、エリート女子の競技区分に出場できるとされています。ただし、この間およびその後も、血清中のテストステロン濃度を規定の上限以下に維持する必要があり、最後の3年間は学術研究にも参加することが条件とされています。

このように、水泳とトライアスロンでは、オープンカテゴリーという競技区分を新たに設けた点では共通しています。しかし、その制度上の位置づけは異なります。水泳では、男子／女子という2つの競技区分を維持したまま、その基準に「当てはまらない」とされた選手を別枠に振り分ける区分として、オープンカテゴリーが構想されました。そのため、この制度には、参加機会を設けるように見えながら、実際にはトランスジェンダー選手等を既存の競技区分から排除し、性自認や身体に関する情報を本人の意思に反して可視化してしまう危険性があります。これに対して、トライアスロンのオープンカテゴリーは、女子の競技区分を残すことで、その公平性を保つという主張にも対応しながら、男子の競技区分をより開かれた区分へと再編しています。

近年、国際競技団体では、女子の競技区分への参加資格を確認するために、SRY遺伝子の有無を調べる検査を義務づける動きがみられます。SRY遺伝子は、Y染色体上にある性分化に関わる遺伝子です。

2025年には、ワールドボクシングと世界陸連（WA）が、女子の競技区分への出場を希望する選手に対して、SRY遺伝子の有無を確認する検査を義務づけました。さらに2026年3月には、IOCも2028年ロサンゼルス五輪以降の夏季・冬季大会を対象として、女子の競技区分への参加資格の判定に同様の検査を義務づける新方針を公表しました。こうした動きは、2000年に廃止された性別確認検査の復活に相当するものといえます。

ただし、これらの検査などを伴う参加基準に対する考え方は、きわめて高いレベルの国際競技を対象とするものです。そのため、日本国内の学校、地域クラブ、部活動、民間スポーツクラブなどのグラスルーツレベルの指導現場で、同様の確認や制限を

当然の対応として持ち込むべきではありません。むしろ注意すべきなのは、国内の一般的なスポーツ現場で、国際競技団体やIOCの動向がトランスジェンダーの人々や、性分化に関して多様な身体のあり方をもつ人々への疑い、確認、排除を正当化する口実として受け取られてしまうことです。

女子の競技区分への参加資格をSRY遺伝子の有無によって判断する方法には、科学的・倫理的・法的な課題があるとの指摘もあります。特に留意すべきこととして、遺伝子情報が本人の身体や家族にも関わりうる、きわめて慎重に扱うべき個人情報であることです。競技参加の条件として遺伝子情報を利用することには、本人の同意、検査結果の管理、第三者への共有、結果を知ることによる心理的負担など、多くの課題があります。さらに、検査によって本人がそれまで知らなかった身体の状態が明らかになる場合もあり、その影響は競技参加の可否にとどまりません。

さらに、人間の性別には、染色体、遺伝子、ホルモン、性腺、外性器、二次性徴など、さまざまな要素が関わっており、SRY遺伝子の有無だけでは、性のあり方や競技上の優位性を単純に判断することはできないことについても理解しておく必要があります。

日本社会において、トランスジェンダーの人々は決して「存在しない」わけではありません。2019年の大阪市民調査では、現在自認する性別が出生時とは異なる性別または「その他」である人が0.7%、電通グループの「LGBTQ+調査2023」では、性自認と出生時に割り当てられた性が異なるトランスジェンダーの割合が1.15%とされています。これらの数字は、スポーツ現場にも性の多様性をもつ人々がいることを示しています。一方で、割合としては少数であり、すべての学校、地域クラブ、競技会において、参加を制限する特別なルールをあえて設ける必要があるのかについては、慎重な検討が必要です。

バスケットボールでは、身長の高い選手が不公平な存在だとして競技から排除されることはありません。スポーツでは、身体の違いが競技特性と結びつくことがありますが、すべての身体差が排除の理由になるわけではありません。指導者には、国際レベルでの競技区分が採用している方針を一般の現場に安易に持ち込むことではなく、性自認に合ったありのままの自分としてスポーツに参加できる環境やルールを工夫することが求められます。

Ⅴ　対応事例・対処方法

1 スポーツ組織ができること ～組織としての姿勢を明確にしよう～

国内競技を統括する競技団体（NF）、都道府県レベルの競技団体およびスポーツ協会が真っ先に取り組むべきこととして、SOGIにもとづく差別や不平等に関する相談窓口の設置があります。すでに取り組み事例もみられるようになっています。弁護士や心理カウンセラーなどの専門的知識を持った相談員が担当することが望ましいでしょう。既存のハラスメントに関する相談窓口や女性アスリートに関する相談窓口などを兼ねているケースも多くみられます。また、窓口の存在を広く周知し、LGBTQ+の人々に寄り添う姿勢がある組織であると伝えることも大切です。

次に必要なのは、指導者のSOGIに関する知識の向上に関する取り組みです。指導者研修などの機会を通じて情報を提供することや、組織全体としてSOGIにもとづく差別を許さない姿勢を明確に示すことで、スポーツ界全体の意識を高めていくことができます。

NFの場合、国際競技団体における対応を視野に入れながら、国内でより多くのLGBTQ+の人々にとって居心地のよい競技になることに主眼を置き、トランスジェンダー女性選手やDSDs選手の参加を可能にする基準づくりにも取り組むことが望ましいと考えられます。競技ごとにその条件は異なると考えられますが、スポーツの場に参加したいと願う当事者がいることを前提に、公平性や危険性を含めた総合的な観点から、当事者を排除するのではなく、どのような条件であれば参加が可能になるのか、その枠組みを専門家とともに検討することが望まれます。

参考事例

研修や環境整備について

- ガバナンス研修でLGBTQ+に関する講演を実施した（日本パラスポーツ協会）
- コーチングを重視した指導者向けのアップデート研修にLGBTQ+関連の講習を組み込んだ（日本セーリング連盟）
- 事業計画の中に「LGBTQ+に配慮した環境確保への取り組み」や「LGBTQ+に関する研修」を明文化した（日本セーリング連盟）

アスリートの参加について

- 国際競技連盟がLGBTQ+アスリートの参加基準を作成したので、それに準じて国内でもルールを明文化した（トライアスロンジャパン）
- トランスジェンダー女性の選手が通称名を用いて女性として参加、他の女性選手からのアピールを受け当該選手と主催者が話し合い、女性としての競技参加は認めつつ、記録は参考記録として表彰の対象外とすることを合意した（トライアスロンジャパン）
- 本人の申し出に基づき、会員登録上の性別変更を実施した（全日本スキー連盟）
- トランスジェンダー女性の選手については難しさが予測されるが、「条件をそろえる」ことを基本に対応したい（日本武術太極拳連盟）

2 対応の原則 ～当事者の意向を把握しよう～

一口にSOGIに関する権利が認められていない人々と言っても、抱える困難さは人により違います。私たち一人ひとりのものの見方や考え方が異なるように、当事者の価値観や希望をひとくくりにすることはできません。したがって、組織としても指導者としてもチームメイトとしても、当事者から相談を受けた場合、まずはどのような配慮を望んでいるのか、どこまでオープンにしてよいのかなど、ヒアリングを通じて当事者の意向をしっかりと把握することが必要です。そのうえで、対応できることを本人とともに検討し、相互に了解点を見出すことが原則となります。この場合、「過剰な負担にならない範囲で、可能な対応を行う」という「合理的配慮」の考え方を基本とすることが望ましいと言えます。

「当事者とどのように接すればよいのか」という声もしばしば聞かれます。また、性に関わる話なので、個人のプライバシーとも密接に関わることになります。相談を受ける場合やヒアリングを行う際には、必要以上のことは尋ねないこと、本人が答えたくないことは答えなくてよいと事前に伝えておくことといった配慮が必要になります。

指導者や仲間としては、LGBTQ+当事者をからかったり、女装や男装で笑いを取ろうとするなど、差別的・侮蔑的な言動は論外ですが、特別な対応や心構えが必要なわけではありません。一人の人間として対等に接するという、人との付き合い方としてごく当たり前のことを心掛けることが大切です。

相談窓口	●(一社)日本スポーツ法支援・研究センター スポーツ相談室 制度的問題、法的問題に関する相談 https://jsl-src.org/?page_id=31
情報源	●日本GI(性別不合)学会 専門的知識を持つ医療関係者やメンタルヘルス専門職の所属する機関などの紹介 http://www.gi-soc.jp/
	●プライドハウス東京 東京オリンピック・パラリンピックを契機として、LGBTに関する情報発信やイベントなどを行うプロジェクト https://pridehouse.jp/
	●(特非)虹色ダイバーシティ 企業や団体を対象とした研修やコンサルティングのほか、スポーツにおけるLGBT支援に取り組む団体 https://nijiirodiversity.jp/
	●ネクスDSDジャパン：日本性分化疾患患者家族会連絡会 DSDsの人々と家族を対象としたサポート団体。DSDsを持つスポーツ選手への対応など、個別の相談にも応じている https://nexdsd.com

3 ハードの整備 ～当事者がいる前提で取り組もう～

スポーツ組織や大会の運営者などができることとしては、更衣室やトイレの整備があげられます。例えば、更衣室の一部にカーテンやテント、パーテーションなどを用いて個室として使えるようなスペースを設けたり、男女別の更衣室のほかに性別にかかわらず使用できる更衣スペースを用意するなどの工夫が考えられます。仮設トイレを設置する場合は、一部を性別にかかわらず使用できるようにすることが望ましいでしょう。

こうしたハード面の整備は、手間と費用がかかる場合もあることから、「当事者がいるかいないかわからないのに設備を用意するのは非効率的ではないか」といった意見もあります。しかし、誰が当事者かは外見ではわかりません。さまざまな調査の結果から、LGBTQ+の人たちは3～10%いると考えられています（p.6）ので、選手のみならず、観客や大会運営に携わる人たちの中にも当事者がいることを前提として、取り組みを進めることが必要となります。

また、事務手続きの面でいえば書類の性別欄にも工夫の余地があります。スポーツの場面では、男性／女性の性別情報が必要なケースはありますが、「本当にその性別情報は必要なのか?」という観点から、選手登録や大会への参加申し込みなどの書類を見直すことが必要です。性別情報が必要な場合でも、「男性／女性」の二者択一にせず自由記述にするなどの工夫が、当事者の書きづらさを軽減することもあります。

参考事例

- 毎年開催している全国大会においては、選手が必ず多目的トイレ、男子トイレ、女子トイレから選択できるよう配慮している（日本武術太極拳連盟）
- 仮設テントで男女別の更衣室を用意しているが、それぞれの中に個人スペースを設け、周囲に人がいる中で着替えることが苦手な選手や授乳などに対応できるようにした（トライアスロンジャパン）
- 全国に26カ所ある「障害者スポーツセンター」は、基本的には家族更衣室や多目的トイレなどが整備されている（日本パラスポーツ協会）

4 指導者やチームメイトができること①
～参加しやすい環境をつくろう～

現場で活動する指導者やチームメイトには、何よりもLGBTQ+当事者が参加しやすい環境を作ることが求められます。そのためには、SOGIに関する知識や情報を得て、理解を深めることが必要です。そのうえで、スポーツ組織の対応と同様に、その場に当事者がいることを前提として活動することが求められます。たとえば、指導の際に性別を決めつけたような言動をしないように気をつけたり、練習グループを不用意に男女で分けないなどの配慮が考えられます。

また、トランスジェンダーについては、当事者の「性自認」を尊重することが大切です。「性自認」は本人や他者の意思で変更できるような性質のものではありません。相談を受けた場合は本人の希望を聞き取り、外見やからだの性別よりも、本人の意向を一番に尊重してください。

差別的・侮蔑的な言動を許さない姿勢を指導者やチームメイトが明確にすることも、当事者の参加には重要です。「性的指向」を理由にスポーツの場から排除されることがないようにすることがすべての人にとって重要です。特にゲイ男性の場合は排除されがちなだけでなく、攻撃の対象になるケースもあり、よりリスクが高いとされています。したがって、当事者が安心してスポーツを行うためには、周囲がフォビアを許さない姿勢を示す必要があるといえます。

Q&A こんな時どうする?

Q 試合中、相手チームからLGBTQ+の人々を嘲笑するヤジが聞こえてきた

A 差別的な言動があったことを審判や相手チームの指導者に伝え、注意を促してください。どのような状況でも、LGBTQ+の人々に対するフォビアを許さない姿勢を明確にすることで、当事者の安心とともにスポーツ界全体の環境を変えることにつながります。

5 指導者やチームメイトができること②
～アウティングに注意しよう～

当事者の困っていることや対応して欲しいニーズなどは、一人ひとり異なります。したがって、指導者やチームメイトとして相談やカミングアウトを受けた場合は、まず当事者の話を聞き、何に困っているのかということと、「何に」「誰が」「どのように・どの程度まで」対応して欲しいのかについて、具体的に把握してください。そのうえで、可能な対応について、当事者と一緒に検討していくことが大切です。

この際、最も気をつけなければならないのが「アウティング」をしないことです。「カミングアウトをした」という事実そのものや、その内容について、本人の同意がないまま他の人に伝えることは、決してしないでください。チームの関係者に対しても同様です。当事者のニーズに対応するにあたって、第三者に情報を伝えなければならないケースもありますが、その場合は本人にそのことを伝え、「誰に」「どの程度まで」話してよいのかを必ず確認してください。

とはいえ、相談やカミングアウトを受けた人がすべてを解決しなければならないわけではありません。1人で背負い込まずに、競技団体の相談窓口や本ハンドブックに掲載されている相談先などに相談してみることをおすすめします。ただし、身近な人に相談する場合には、ここでもアウティングに十分な配慮が必要です。

Q&A こんな時どうする?

Q 相談やカミングアウトを受けたら…

A 以下の順番で対処しましょう

①最後まで話を聞こう
②「話してくれてありがとう」を伝えよう
③ニーズを聞いて、できることを一緒に考えよう
④情報の共有範囲を確認しよう
⑤(可能であれば)専門家や情報源を紹介しよう

VI カミングアウトを適切に受け止めるために

一般的に、カミングアウトは本人にとって非常に負担の大きいものです。また、カミングアウトを受けた側もどう対応すればよいか迷うことも多くあります。あなた自身の整理のためにも、当事者に何度も聞くことがないようにするためにも、内容を整理しておくことは有用です。その一つとして、以下の内容を参考にしてください。

「カミングアウトの前に」シート

このシートは、相手別に（必要に応じて）複数枚作成します。チェックは複数可で、必要ない事項は記入しません。

カミングアウトの相手は?	
どういう相手?	□①友人（仲のよい） □②知人（友人ほどでない） □③恋人やパートナー □④クラスや研究室のメンバー □⑤サークルなどのメンバー □⑥家族 □⑦授業担当員 □⑧指導教員 □⑨カウンセラー／医師 □⑩同僚（仕事やアルバイトの） □⑪事務職員（どの担当の?→ ） □⑫その他（ ）
その人にこのシートを見せる?	□①見せる □②必要なら見せる（どういう場合?→ ） □③見せない □④その他（ ）
（1）この人に何を知らせる?	□①性的指向（どういう性を愛するか） □②性自認（自分はどういう性か） □③社会的な性の表現（服装など） □④恋愛指向（どういう性に心ときめくか） □⑤身体的特質 □⑥精神的特質 □⑦悩みごと（ ） □⑧その他（ ）
（1-a）知らせる内容	
（2）いつ知らせる?	□①いま □②出来るだけ早く □③特には決めないが必要な時に □④一定の時間が経ってから（どんな時?→ ） □⑤その他（ ）
（3）どう知らせる?	□①対面 □②電話 □③手紙 □④電子メール □⑤メッセージサービス（LINE等） □⑥SNS（どの?→ どの範囲で?→ ） □⑦その他（ ）
（4）カミングアウトのとき、どう接してほしい?	□①ただ聞いてほしい □②自分の状況を理解してほしい □③私をよく知ってほしい □④感想を教えてほしい □⑤肯定的なアドバイスがほしい □⑥否定的であっても何でも言ってほしい □⑦わからないことを質問してほしい □⑧その他（ ）
（5）カミングアウトの後、どう対応してほしい?（何のためにカミングアウトする?）	□①特に何も必要ない □②受け止めてくれればよい □③今までどおり接してほしい □④話をしてほしい・相談に乗ってほしい □⑤困っていることをやめてほしい（何を?→ ） □⑥専門家などを紹介してほしい □⑦他の人へのカミングアウトに協力してほしい □⑧支援してほしい（何を? → ） □⑨その他（ ）
（6）誰にどこまで知られてよい?	□①他の人には絶対に言わないでほしい □②他の人にはできるだけ言わないでほしい □③必要なら他の人に言っても構わない（どこまで? → ） □④他の人にも知らせてほしい □⑤その他（ ）
（7）その他の必要事項やメモ	
（8）自分メモ ※必要に応じ紙を折るなどして隠します	

©土井裕人、河野禎之、五十嵐浩也、筑波大学ヒューマンエンパワーメント推進局

よいサポート方法

*GLSENの「セーフ・スペース・キット」(2021年、アメリカ)より抜粋、和訳

生徒・学生があなたにLGBTQ+などであることを カミングアウトしたときの留意点

- 生徒・学生が求めるサポートをしてあげましょう。しかし生徒・学生が助けを必要としているとは限りません。
- 受け入れのロールモデルになりましょう。
  ➡あなたがSOGIに関する権利を大切にしており、同性愛嫌悪やトランスフォビアを許さないと示すことによって、その生徒・学生は、あなたを協力的な教育者とみなします。
- 打ち明けてくれた生徒・学生の勇気を認めましょう。
- たくさん話を聞いてあげましょう。
- 生徒・学生との会話は秘密事項です。プライバシーを尊重し、相談なく第三者と情報を共有しないことを保証しましょう。
- 生徒・学生への理解や受け入れ、思いやりを示す質問をしてあげましょう。

質問例

- 自分のことについて他の人に言ったことがありますか?
- 学校(職場・現場)は安全だと感じていますか?
- あなたの人生で支えてくれる大人はいますか?
- 何かのサポートが必要ですか?
- 私は、知らずにこれまでにあなたを怒らせましたか?

- あなたに打ち明けた生徒・学生は、カミングアウトする前も後も同じ人であることを忘れないでください。
  ➡もしあなたがショックを受けたとしても、生徒・学生の見方や扱い方を変えないようにしてください。
- 性別や性的指向に関する古い固定的な考えに従わないようにしてください。
- あなたが答えられない質問がある場合は、カウンセラーや相談窓口などに紹介する準備をしてください。

トランスジェンダーの生徒・学生への追加留意事項

●性のアイデンティティや表現を生徒・学生に確認してください。

➡生徒・学生が伝えた性別や個人が要求する代名詞や名前を使いましょう。例えば生徒・学生が「女性」であると言った場合は「彼女」と呼びます。または性別を問わない言葉を使用します。

● 性自認と性的指向は別であることを忘れないでください。

生徒・学生があなたにカミングアウトしたとき、生徒・学生に言ってはいけないこと

●「私は知ってた！」

➡思い込みで生徒・学生を仮定していたことになります。

● 「それは確かですか？」「混乱してるだけだ」「ほんの一過性にすぎない」

● 男性に「まだあなたにふさわしい女性を見つけていない」と言い、女性に「ふさわしい男性が見つかっていない」と言う。

➡男性は女性を、女性は男性を好きにならなければならないという決めつけをすることになります。

● 「このことは誰にも言ってはなりません」

➡LGBTQ+であることを隠す必要があることを意味します。

●「同性愛者のはずがない。これまで異性の人と付き合っていましたよね」

LGBTQ+などの人々を傷つけるようなふるまいを目撃したときの対処方法

●ふるまいをあげて注意してください。

➡例：「私はあなたがホモという言葉を使っているのを聞きました。それは軽蔑的であり、（このクラスでは）受け入れられません」

●ふるまいを止めた後に必ず教育をしてください。

➡教育する際、個人的に行うか、チーム全体で行うかは、状況に応じて判断してください。

●中傷の対象となった生徒・学生をサポートします。

➡生徒・学生が追加のサポート を求めた場合にはカウンセラーと面会することを提案します。

●中傷を行った生徒・学生に責任を持たせます。

➡学校やチームの方針に基づき、あらゆる種類の悪口や、いじめ、嫌がらせに対して処分が公平に適用されるようにしてください。

生徒・学生の味方であるためにすべきこと、してはいけないこと

●話を聞くこと

➡SOGIに関する権利が保障されていない状況にある生徒・学生は、自分自身を表現することに不安を感じています。

●生徒の秘密とプライバシーを守ること

➡他の人に知らせることは、生徒・学生にとって安全でない環境を作り出す可能性があります。

● あなたにも偏見があることを意識すること

➡望ましい支援者は同性愛やトランスジェンダーへの嫌悪、異性愛主義が自分にも影響を与えることを意識し、それらに立ち向かっています。

●常に知識をブラッシュアップする

➡望ましい支援者はLGBTQ+に関する用語や当事者が抱える最新の問題について知識をブラッシュアップしています。

●すべてに正解を出せると思わないこと

➡解決方法がわからないときは、調べてから解決策を考えると生徒・学生に伝えたり、外部の専門家を紹介することが最善かもしれないと考えてみましょう。

●非現実的な約束はしないこと

➡生徒・学生との信頼関係を損なう可能性があります。

●性別や性的指向に関する古い固定的な考えを持ち続けないこと

➡思い込みで生徒・学生が必要としていることを判断せず、常に生徒・学生の声に耳を傾け、どのように支援できるか尋ねてください。

Ⅶ　ロールモデル

栄光と孤独の日々を描いた ドキュメンタリー映画

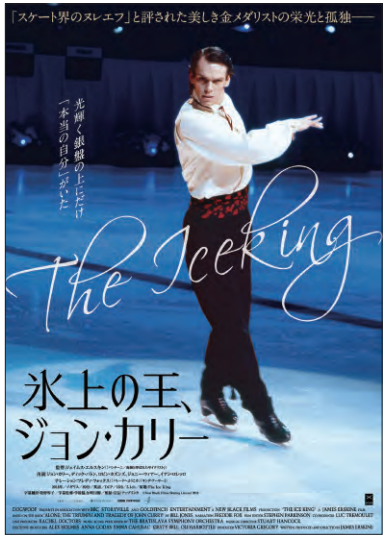
『氷上の王、ジョン・カリー』

■製作:2018年／イギリス
■監督:ジェイムス・エルスキン
■上映時間:89分

【あらすじ】アイススケートをメジャースポーツへと押し上げ、さらに芸術の領域にまで昇華させた伝説のイギリス人スケーターであるジョン・カリーのドキュメンタリー。彼は1976年インスブルック冬季五輪で金メダルを獲得するが、マスコミが真っ先に伝えたのは、表に出るはずのなかった彼のセクシュアリティだった。同性愛が差別されていた時代に、ゲイであることが公表されてしまったメダリストの存在は、世界中を驚かせ論争を巻き起こす。時代に翻弄され不当な扱いを受けながらも、屈することなく高みをめざし、人を遠ざけながらも愛に飢え、滑り、踊り続けたアスリートの物語。

［参考］…https://www.uplink.co.jp/iceking/#intro

©New Black Films Skating Limited / ©2018 Dogwoof 2018



プライドハウス東京が制作したハンドブック

『スポーツ フォー エブリワン』

【内容】LGBTQ+に関する情報発信を行うホスピタリティ施設を運営するプライドハウス東京が制作。スポーツに関わる全ての人々が知るべきLGBTQ+に関する基礎知識、LGBTQ+がスポーツをする上で直面する困難、LGBTQ+も含む全ての人々がスポーツを楽しむことができる環境づくりのためのヒントを紹介。

https://pridehouse.jp/handbook/

東京国際レズビアン&ゲイ映画祭グランプリ受賞作品
『カランコエの花』

■製作:2016年／日本　■脚本・監督・編集:中川駿　■上映時間:39分

【あらすじ】「うちのクラスにLGBTの人がいるんじゃないか?」とある高校2年生のクラス。ある日唐突に『LGBTについて』の授業が行われた。しかし他のクラスではその授業は行われておらず、生徒らの日常に波紋が広がっていく。思春期ならではの心の葛藤が起こした行動とは…?

［引用］…https://kalanchoe-no-hana.com/

家族の絆や葛藤を描いたヒューマンドラマ
『アバウト・レイ 16歳の決断』

■製作:2015年／アメリカ　■監督:ゲイビー・デラル　■上映時間:92分
■DVD&Blu-ray発売中　4,290円(税込)　■販売元:ハピネット・メディアマーケティング

【あらすじ】トランスジェンダーで16歳のレイは、身も心も男性として生きていくことを母親に告げる。突然の告白に動揺を隠しきれない母親であったが、すでにレズビアンであることをカミングアウトしている祖母はレイの決断をひそかに応援していた。努力を重ね、少しずつ自分らしく生きようとするレイとその家族を描いた物語。

©2016 Big Beach,LLC.All Rights Reserved.

「性の違和感」をテーマに描かれたバスケットボール漫画
『ECHOES』

■作:歩／宝島社　■発売:2016年12月10日

【あらすじ】女子バスケットボール部所属の五十嵐青(いがらしせい)は、卓越したバスケットセンスを持ちながらもチームから浮いている無愛想な少女、飛鳥のことが気になる。全国大会をめざす中、次第に絆を深めていく2人だが、青はだれにも話すことができない、ある感情を抱えていた。青が抱く想いは、友情なのかあこがれなのか、それとも……。

国際人権NGO「ヒューマン・ライツ・ウォッチ」による報告書
『出る杭は打たれる 日本の学校における LGBT 生徒へのいじめと排除』

■Copyright ©2016 Human Rights Watch All rights reserved.
■Printed in the United States of America
■ISBN: 978-1-6231-33481 Cover design by Rafael Jimenez

本報告書内の漫画は、ヒューマン・ライツ・ウォッチがインタビューした方々が、ご自身の経験を自らの言葉で語ってくださったお話に基づいている。いくつかのシーンでは、ストーリー展開に必要な文章が追加されている。

©2016 歌川たいじ　［引用］…https://www.hrw.org/sites/default/files/report_pdf/japan0516_japanesemanga_web_3.pdf

スポーツに関わるすべての人が知っておくべき8つのこと

❶性には多様性があることを知る

❷性の多様性を尊重する

❸LGBTQ+や性の多様性に関する正しい知識や情報を自ら得る努力をする

❹指導者自身がジェンダー・性自認・性的指向に関する考え方・発言に自省的である

❺本人が「どうしてほしいのか」という本人の希望を聞き、それを尊重する

❻アスリート自身が相談できる場所や情報を提供できるようにしておく

❼カミングアウトを受けた場合には、自分自身の判断だけで行動を起こさず、本人の意向を聞く。アウティングになることもあるので注意する

❽相談を受けた場合に、病院に行くことや診断書の提出を安易に求めず、強制的な医療介入を推奨しない

MEMO

MEMO

体育・スポーツにおける多様な性のあり方ガイドライン

～性的指向・性自認（SOGI）に関する理解を深めるために～

ワーキンググループ班員および協力者一覧

〈班長〉	**來田 享子**	中京大学 副学長／スポーツ科学部 教授（監修, p.18-21）
〈班員〉	**大勝 志津穂**	椙山女学園大学 人間関係学部 教授（p.14-16, 27, 35）
	高峰 修	明治大学 政治経済学部 教授（監修）
	建石 真公子	法政大学 名誉教授（p.8-10）
	田原 淳子	国士舘大学 学長／体育学部 教授（監修）
	藤山 新	東京都立大学ダイバーシティ推進室 特任研究員（p.22-26）
	松宮 智生	東洋大学 法学部 教授（p.2-7, 10-13, 17）
〈作成協力〉	**伊東 佳那子**	（p.28-32）
	松中 権	特定非営利活動法人グッド・エイジング・エールズ代表 / プライドハウス東京初代代表
	村木 真紀	認定非営利活動法人虹色ダイバーシティ代表 / プライドハウス東京チームメンバー
	ヨ ヘイル	ネクスDSDジャパン主宰 / 日本性分化疾患患者家族会連絡会代表
〈イラスト〉	**moriuo**	
〈事務局〉	**石塚 創也**	公益財団法人日本スポーツ協会 スポーツ科学研究室 主任研究員（編集）
	石田 翔太郎	公益財団法人日本スポーツ協会 スポーツ科学研究室 主事

● 発行日　2020年 2 月29日（第1版）
2020年 6 月15日（第2版第1刷）
2020年 9 月30日（第2版第2刷・二ヵ国語版）
2022年10月31日（第3版）
2023年 8 月31日（第4版）
2025年 5 月30日（第4版第2刷）
2026年 2 月25日（第5版）
2026年 6 月30日（第6版）

● 発行　公益財団法人日本スポーツ協会

● 制作　株式会社 HOKUETSU PLANETS

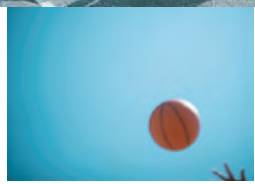
● 問い合わせ先　公益財団法人日本スポーツ協会 スポーツ科学研究室
〒160-0013 東京都新宿区霞ヶ丘町4-2
JAPAN SPORT OLYMPIC SQUARE
URL：https://www.japan-sports.or.jp
E-mail：spolab@japan-sports.or.jp

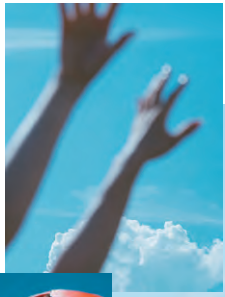
本誌PDF版および英語版はこちらからダウンロードできます。
To download the guideline English version (Open access)

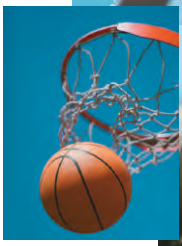
これからももっと、
私はスポーツを楽しむんだ。

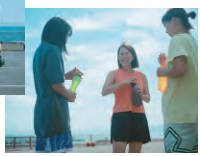
卓球歴24年。バスケ歴1日。
卓球の200倍もの重さがあるボールは、
なかなか言うことを聞いてくれない。

それでも、体を動かすだけで気持ちがいい。
初対面でもあっという間に仲間になれる。
競技人生での楽しさとは違う、
スポーツの楽しさに出会えた。









スポーツを極める人も、楽しむ人も、
すべての人のために、
スポーツくじの収益は使われています。

スポーツくじ WINNER toto BIG

スポーツくじは、スポーツと人を育てる仕組み。

⑱19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。払戻金も受け取れません。運営・販売：独立行政法人日本スポーツ振興センター

JSPO
Japan Sport Association