



ースポーツ指導者・保護者・学校関係者の皆さまへー

女性スポーツ 促進に向けた スポーツ指導者 ハンドブック

健やかに、美しく、
そして生活を楽しむ



公益財団法人

日本スポーツ協会

はじめに

日本スポーツ協会では、女性のスポーツ参加を支援するスポーツ指導者などに向けて、女性を対象としたスポーツ指導や、スポーツへの参加を促す上で、留意すべき医・科学的知見をハンドブックにまとめました。

日本における女性スポーツに関する国の施策については、2012年の第1期スポーツ基本計画以降、2023年の第3期スポーツ基本計画においても、女性のスポーツ実施率の向上をはじめとした内容が盛り込まれています。

女性を対象としたスポーツ施策が必要とされている理由は、女性特有の疾病予防を含む心身の健康増進や生きがいづくりにつながる運動・スポーツの実践が奨励されている一方で、女性のスポーツ実施（する）率、スポーツ観戦（みる）率、スポーツボランティア実施（ささえる）率は、全世代を平均すると男性と比較して低い現状にあるためです。

この背景には、月経周期異常を抱える女性競技者、運動不足の女子小中学生、スポーツを嫌いと感じる女子中学生、スポーツに対する負のイメージからスポーツを実施しない女性など、女性とスポーツに関する様々な課題があると考えられています。

これらの課題を解決するためには、女性の発育発達や身体活動量に応じた指導や、年代・ライフステージ・志向などにより変化する女性の考え方に合わせた働きかけが求められます。つまり、女性特有の「身体的特徴」や「動機・目的」などへ配慮することが必要となります。特に、女性のスポーツ参加を支援する「スポーツ指導者」「保護者」「学校関係者」といった支援者の皆さんが、女性の身体的特徴や動機・目的に合った楽しみ方を理解し、女性と接することが重要であると考えられます。

このハンドブックを通じて、これらの支援者が女性スポーツに対する理解を深めることで、一人でも多くの女性が健やかに、美しく、そして生活を楽しむことができるスポーツ環境を創られることを願っています。

公益財団法人日本スポーツ協会

女性とスポーツに関する課題と現状（一例）

〔課題〕

月経周期異常の女性競技者

日本代表レベル、全国大会レベル、
地方大会レベル等競技レベルを問わず

約40%



東京大学医学部附属病院 女性診療科・産科(2018)Health Management for Female Athlete Ver.3
-女性アスリートのための月経対策ハンドブック-(第3版)東京大学医学部附属病院 女性診療科・産科.

運動不足の10代女子

1週間の総運動時間が60分未満

女子小学5年生 **16.2%**
男子9.0%



女子中学2年生 **25.1%**
男子11.3%



スポーツ庁(2023)令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査.

運動やスポーツを「嫌い」「やや嫌い」と回答した女子中学2年生

23.6%
男子10.8%



スポーツ庁(2023)令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査.

過去1年間に 運動・スポーツを実施 できなかった女性の理由

1位 面倒くさいから **43.2%**
2位 仕事や家事が忙しいから 41.6%
3位 運動・スポーツが嫌いだから 24.2%
4位 特に理由はない 11.9%
5位 子供に手がかかるから 11.7%



スポーツ庁(2023)令和5年度スポーツ実施状況等に関する世論調査



〔現状〕 する・みる・ささえるの男女差（全年代平均）

スポーツ実施率(する) 週1回以上 女性 **49.4%** 男性 **54.8%**
週3回以上 女性 **28.4%** 男性 **32.1%**

スポーツ観戦率(みる) 女性 **62.8%** 男性 **74.7%**

過去1年間に直接現地またはテレビやインターネットのいずれかで観戦した人の割合

スポーツボランティア
実施率(ささえる) 女性 **6.8%** 男性 **12.9%**

過去1年間のスポーツボランティア参加率

スポーツ庁(2023)令和5年度スポーツの実施状況等に関する世論調査.

はじめに

1~2 ページへ!

女性スポーツ指導の留意点

1. 女性スポーツの医学

5 ページへ!

🔑 スポーツにおける相対的
エネルギー不足
月経随伴症状、月経周期調節、
摂食障害、貧血

👤 10~30代の
女性競技者

📖 スポーツ指導者、
学校関係者

- 1 月経の基礎知識
- 2 スポーツにおける相対的
エネルギー不足

- 3 摂食障害
- 4 月経随伴症状
- 5 貧血

2. 女性スポーツの栄養

11 ページへ!

🔑 利用可能エネルギー不足または
低利用可能エネルギー、
エネルギー摂取、栄養素摂取

👤 ジュニア競技者、
身体活動量の多い
競技者

📖 スポーツ指導者、
保護者、学校関係者

- 1 スポーツ栄養の意義
- 2 食事の基本
- 3 スポーツにおける相対的
エネルギー不足(REDs)の評価
- 4 スポーツにおける相対的
エネルギー不足(REDs)の改善方法

- 5 スポーツにおける相対的
エネルギー不足(REDs)の予防方法
- 6 貧血の改善と予防

3. 女性スポーツにおけるハラスメント

17 ページへ!

🔑 セクシュアルハラスメント、
ジェンダーハラスメント、
性的マイノリティに関する差別

👤 子どもから大人まで、
愛好者から競技者まで

📖 スポーツ指導者、
スポーツ少年団
関係者、学校関係者

- 1 ハラスメントの考え方
- 2 ハラスメントや差別の影響

- 3 気をつけるべきポイント
- 4 身体接触について

女性スポーツ啓発の留意点

4. 幼児～小学生まで

23 ページへ！




 身体活動量、動機づけ、運動遊び、指導法・指導技術、アクティブ チャイルド プログラム	 幼児～小学生	 スポーツ指導者、学校関係者
---	--	---

- 1 幼少期における身体活動・運動の意義

2 運動・スポーツ指導の実際
- 3 幼少期の運動・スポーツのあり方

5. 中学生～成人まで

29 ページへ！

 運動不足の健康リスク、痩せ、骨粗鬆症、寝たきり	 10代の女子生徒、若年女性～中年女性	 学校関係者
--	--	---

- 1 日本女性の運動不足の現状




2 日本女性の体力と体格の推移

3 運動不足、体力不足、痩せがもたらす健康問題
- 4 運動していない女性が挙げる理由とこれからやりたいスポーツ

5 good practice(好事例)など

6. 行動変容を促す方策

35 ページへ！

 行動変容、動機づけ、妨害要因、自己効力感、逆戻り予防、行動変容ステージ	 若年女性～中年女性、高齢女性	 スポーツ愛好者、スポーツ指導者
--	--	---

- 1 女性に運動・スポーツを勧める

2 女性への普及に際して必要な留意点

3 継続を支援する
- 4 最後に:女性のスポーツ人口を増やすヒント

引用・参考文献


52 ページへ！

使い方

それぞれの対象者に合わせて、『関係の深い「年代」「志向」』については、アイコンで示しました。このアイコンを参考に興味のあるところをお読みください。

アイコンの意味

(年代)




幼児・小学生

10代女子

若年・中年
(成人女性)

高年
(成人女性)

(志向)



競技者

愛好者

未実施者



10代女子



若年・中年



競技者

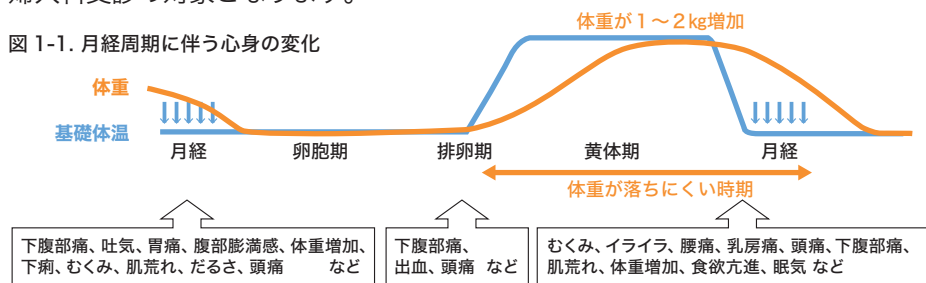
1. 女性スポーツ指導の留意点 女性スポーツの医学

能瀬 さやか・川原 貴

1 月経の基礎知識

月経周期に伴う精神的・身体的症状の変化や正常・異常月経の定義を理解することは、女性競技者のコンディショニングを考える上で重要であり、異常の早期発見につながります(図 1-1、表 1-1)。表 1-1 の月経異常に当てはまる競技者は、婦人科受診の対象となります。

図 1-1. 月経周期に伴う心身の変化



東京大学医学部附属病院 女性診療科・産科 Health Management for Female Athletes ver.3、2018

表 1-1. 正常月経と月経異常

初経	平均年齢 (一般女性)	12.3 歳
	平均年齢 (トップアスリート)	12.9 歳
	初経遅延	15 歳以上 18 歳未満で初経発来がないもの
	遅発月経	15 歳以上 18 歳未満で初経がきたもの
	原発性無月経	18 歳になっても初経がきていないもの
月経周期	正常	25 ～ 38 日
	希発月経	39 日以上
	頻発月経	24 日以下
	続発性無月経	これまでできていた月経が、3 カ月以上止まっている状態
月経期間	正常	3 ～ 7 日
	過長月経	8 日以上
経血量	過少月経	極端に少ない 例・付着程度 ・多い日でも 1 日ナプキン 1 枚でたりる
	過多月経	量が多い 例・レバー状の血の塊がでる ・夜用ナプキンを 1 ～ 2 時間毎に交換する ・3 日以上夜用ナプキンを使用する ・タンポンとナプキンの併用が必要

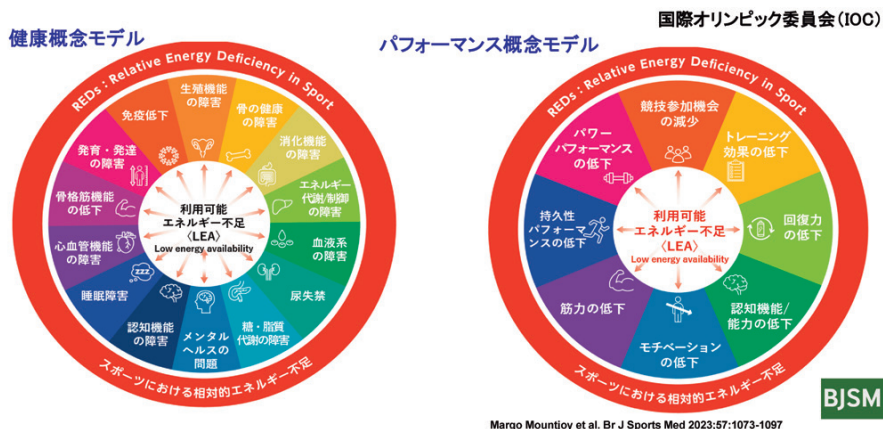
東京大学医学部附属病院女性診療科・産科 Conditioning Guide for Female Athletes 1 (改訂第 2 版第 2 刷)、2023

2 スポーツにおける相対的エネルギー不足

《概念》

アメリカスポーツ医学会では、女性アスリートに多い健康問題として、利用可能エネルギー不足または低利用可能エネルギー（low energy availability：LEA）、視床下部性無月経、骨粗鬆症を挙げ、これらを「女性アスリートの三主徴（Female Athlete Triad：Triad）」と定義しています¹⁾。このLEAは、（食事から摂るエネルギー摂取量）－（運動によるエネルギー消費量）が1日除脂肪量1kgあたり30kcal未満と定義されています¹⁾。このLEAについては、2014年に国際オリンピック委員会（International Olympic Committee：IOC）からも、Triadを包含するRelative Energy Deficiency in Sport（REDs：スポーツにおける相対的エネルギー不足）の概念が提唱され、現在広く警鐘が鳴らされている問題となります（図1-2）²⁾。REDsは、女性競技者だけでなく男性競技者も含む概念であり、問題となるLEAを伴う競技者にみられる、健康とパフォーマンスに有害な結果をもたらす症候群と考えられています²⁾。

図1-2. Relative energy deficiency in sport（REDs）



Margo Mountjoy et al. Br J Sports Med 2023;57:1073-1097

東京大学医学部附属病院女性診療科・産科
Conditioning Guide For Female Athletes 1（改訂第2版第2刷）、2023

《身体への影響の例》

女性競技者では、LEAになると、脳の視床下部からの律動的なホルモン分泌が抑制されることが明らかになっているため、これまで規則的にきていた月経が不順または無月経になった場合はLEAの状態が疑われます。例えば、体重減少

がみられた時期に無月経になった場合や、練習量が増えた時期に一致して無月経になった場合等は、LEA が原因で無月経となっている可能性が高く、運動量と食事量を見直す必要があります。また、無月経に伴って、長期間女性ホルモンであるエストロゲンが低い状態が続くと、骨密度の低下につながります。特に最大骨量獲得前の時期である 10 代で低エストロゲン状態や低体重を認めると最大骨量が低い値に留まり、生涯骨密度が低いまま経過する可能性も懸念されます。また、Triad のうちいずれかを認める場合、疲労骨折のリスクが高まることが明らかになっており、20 代と比較し 10 代でそのリスクは高くなります³⁾。日本人女性競技者の調査では、10 代で骨密度が低い場合、4.5 倍疲労骨折のリスクも高まることが報告されており³⁾、障害予防の観点からも REDs の起点である LEA の予防や改善が重要となります。

《治療》

LEA に伴う無月経の重要な治療は、LEA を改善すること、つまり、エネルギー摂取量を増やし、かつエネルギー消費量を減らすことです^{1) 2)}。このような競技者では、糖質の摂取量が不足している傾向にあるため、糖質を中心にエネルギー摂取量を増やすことが大切です²⁾。具体的な栄養指導は、2 章を参照にしてください。LEA の改善を行ってもホルモン値の改善や自然月経が再開しない場合、また低骨密度／骨粗鬆症の競技者では、競技特性を考慮してエストロゲン製剤によるホルモン療法を行う場合があります。この際重要なことは、ホルモン療法施行中も LEA の改善は継続することです。

3 摂食障害

摂食障害の頻度は一般女性で 5～9% に対し、アスリートでは 18～20% と高いことが明らかになっており、LEA に伴う無月経や月経不順の日本人女性競技者における摂食障害の頻度は 6.5% と報告されています。特に、10 代後半から 20 代の若い競技者や、持久系や審美系、体重-階級制競技の選手で頻度が高い傾向にあります⁴⁾。摂食障害になるきっかけとして、周囲からの極端な減量の指示や怪我による体重増加が多く、頻回に体重を測定し、体重が減っていないと「もっと食事量を減らさなければいけない」、「練習量がまだ足りていない」という解釈につながり、さらに食事制限と練習量を増やし食行動異常から摂食障害

につながることがあります。摂食障害の競技者では、過食や自己嘔吐、下剤の乱用等を指導者やチームメイト、家族に隠す傾向にあり、また、競技者は競技力向上のために努力しているという意識で食事制限をしているため競技者自身が病的意識を持っていないことも多く、疑うまでに時間がかかることも多くあります。このようなケースでは、無月経をきっかけに医療機関を受診し診断につながるケースも多く、チーム関係者を含まず第三者の視点から評価を行うことが早期発見につながることもあります。競技力向上のために体重や食事の管理は重要ですが、過剰に体重について言及したり、極端な減量の指示を行うことは、食行動異常や摂食障害を招く場合があることを念頭に置き指導することも予防を考える上で重要となります。

4 月経随伴症状

《月経随伴症状》

a. 月経困難症

「月経に随伴して起こる病的症状で日常生活に支障をきたすもの」と定義され、症状は下腹部痛、腰痛、頭痛、吐気、腹部膨満感、下痢、全身倦怠感等様々で、競技者のコンディションやパフォーマンスに影響を与える代表的な婦人科疾患となります。月経痛が強く頻繁に練習を休んだり、鎮痛剤の使用量が増えている競技者では、月経困難症の原因を調べるため一度婦人科で診察を受けるよう指導しましょう。

b. 月経前症候群 (Premenstrual Syndrome : PMS)

月経3～10日前からいらいらや気分の落ち込み等の精神症状や、体重増加、浮腫、食欲亢進、眠気等の身体的症状が出現し、月経が開始するとこれらの症状が改善または消失するものを言います。また、PMSの精神症状が主体で強い場合を、月経前気分不快障害 (Premenstrual Dysphoric Disorder : PMDD) と言います。毎月月経前にコンディションの低下がみられる競技者では、PMSを疑い2～3か月は月経日や気になる症状を記録し、月経周期と症状の関連や再現性があるかを確認してみると良いでしょう。

c. 過多月経

経血量が異常に多いものを指しますが、他人と比較することが難しく、目安と

しては表 1-1（5 ページ）を参考にしましょう。貧血を認める女性競技者では、過多月経の有無を確認します。過多月経による貧血に対し、漫然と鉄剤を投与されている競技者がいますが、根本的な治療にはなりませんので、（超）低用量ピルなどのホルモン製剤を用いて経血量を少なくしたり、月経の回数を減らす治療を行います。

d. 月経周期による主観的コンディションの変化

月経周期は、卵胞期、排卵期、黄体期に分かれ、多くの競技者が月経直後から数日後の卵胞期にコンディションが良いと感じています。ただし、月経中や黄体期にコンディションが良いと感じる競技者もいるため、重要なことは、競技者毎にコンディションが良い時期は異なることを念頭に置いた対応が必要となります。また、体重 - 階級制の競技に参加する競技者では、体重が増える黄体期は減量期に向かず、月経終了後から体重が落ちやすいと感じている競技者が多い傾向にあります。

《治療・対策》

月経随伴症状への治療や対策、また、これらの症状がない選手においても、試合や練習日程に合わせ月経が重ならないように月経周期調節を行うことが出来ます。この際使用する機会が多いホルモン製剤は、（超）低用量ピルやプロゲステン製剤です。近年、ホルモン製剤の種類は増え、ホルモンの含有量も少なくなっているため副作用も減っていますが、副作用の有無は服用してみないと分かりません。重要なことは、万が一副作用が出た場合も対応が可能なように、重要な試合の直前に服用を開始するのではなく、できるだけ余裕をもって服用を開始することです。目安としては、重要な試合の遅くとも2～3か月前までには服用を開始しておくことが望ましいです。ホルモン製剤服用後、副作用がみられた場合は、ホルモン製剤の種類を変更することもあります。産婦人科医から正しい情報を得た上で服用するか否か、また服用開始時期を決めましょう。

5 貧血

貧血の原因にはいろいろなものがありますが、競技者にみられる貧血の多くは鉄欠乏性貧血です。運動をすると鉄の排出や需要が増大しますが、鉄の供給が追いつかないと鉄欠乏になります。ランニングなどによる足底への繰り返しの衝撃

により赤血球の破壊（溶血）が起こることが知られていますが、微量であり溶血のみで貧血をきたすことはありません。

鉄欠乏性貧血は陸上長距離や練習量の多い球技などでよく見られます。また、月経のある女性では、定期的に血液が失われるため、男性より鉄欠乏性貧血になりやすいです。過多月経が貧血の原因となっている場合には、（超）低用量ピルなどのホルモン製剤を用いて経血量を少なくする治療を行います。

症状としては、めまい、立ちくらみ、頭痛、動悸、息切れ、易疲労等がありますが、軽い貧血の場合、日常生活では症状がないこともあります。貧血があると全身への酸素供給が低下するため、軽い貧血でも有酸素運動能力が低下します。軽い貧血では日常生活では症状がなく、練習がつらくなった、練習についていけない、記録が低下したなどの症状のみを訴えることが少なくありません。これらの症状を認める場合は、血液検査で貧血のチェックを行いましょう。

鉄欠乏性貧血の治療は鉄剤の服用ですが、再発を予防するには食生活の改善が必要です（2章、16 ページ参照）。軽度の貧血で日常生活の症状がなければ、強度を落としてトレーニングを続けてもかまいませんが、日常生活で症状がある場合はトレーニングを中止します。鉄剤の注射が行われることがあります。即効性を求めて安易に注射を続けることは危険です。鉄剤注射を繰り返すと鉄過剰となり、肝臓障害などを起こすことがあります。鉄剤は経口投与が基本であり、鉄剤注射は医師が必要と判断した場合のみ受けるもので、安易な回復手段として考えてはいけません。



2. 女性スポーツ指導の留意点 女性スポーツの栄養

神奈川県立保健福祉大学 鈴木 志保子

1 スポーツ栄養の意義

競技者にとってスポーツ栄養の意義は、2つあります。

1つは、パフォーマンスの向上を目的に試合や練習の開始時刻や継続時間、強度等を考慮したエネルギー、栄養素や水分の摂取を効果的に実施するためです。競技者個人にあった摂取方法は、エビデンスを活用して、競技種目や競技者個人の特性に応じて公認スポーツ栄養士や管理栄養士がアレンジをします。

もう1つは、身体活動量の増加に伴うエネルギーや栄養素の摂取量に対応した栄養管理を行うためです。栄養管理の必要性は、①から③にまとめることができます。①身体活動量に伴って食べる量を多くしてエネルギーや栄養素の必要量を摂取しますが、食べることができる量には限界があるため、身体活動量が食べて補える量を上回ってしまうことがあります。②身体活動（骨格筋の運動）によって自律神経の交感神経が優位な状況となり、身体活動中、効率よく消化吸収ができないことがあります。③1日のうちで副交感神経が優位となり効率よく消化吸収することができる時間は、身体活動の時間が長くなれば短くなります。これら3つの理由から、身体活動が増加することによって、エネルギーや栄養素の必要量を補いきれない時に栄養管理を行うことで栄養状態を良好に維持することができます。

食べることができる量に限界がある場合（①）の栄養管理は、摂取する栄養素の優先順位を考えなくてははいけません。糖質とタンパク質を優先順位として高く摂取すると、エネルギーは必要量を満たされるものの、野菜や海藻の量が少なくなり、ビタミンとミネラルの摂取量が必要量を満たされなくなります。このように、身体活動量が多くなり、その活動量にあった必要量を満たすバランスの良い食事を食べきれない状況になった時には、エネルギーの摂取量を満たすことを優先的に考えた食事とし、必要量を満たすことができないビタミンやミネラルについては、不足分をサプリメントで補うことになります。ただし、成長期の競技者については、サプリメントを利用せず、バランスよく食べることによって必要量

を摂取できるだけの身体活動量にすべきです¹⁾。エネルギーの摂取が不足した場合には、スポーツにおける相対的エネルギー不足（REDs）の状態となります（13 ページ、3 参照）²⁾。消化吸收の効率をよくなる栄養管理（②と③）は、練習に合わせた食事の量やタイミング、補食の活用などを用いて対応します。

2 食事の基本

バランスの良い食事は、「食事の内容が整っていること」と「自分にとっての適正量をとること」の両方を成立させる必要があります。食事の内容が整っていても、必要量以下であるならば、低栄養状態になり、逆に必要量以上の場合には過栄養状態となります。

食事の内容は、図 2-1 に示したように食事構成から考えることができます。食事構成は、「主食」「主菜」「副菜」「果物」「乳製品」です。そのそれぞれについて、目的に応じて「食材」を選び、調理方法を決めて、“バランス良く”組み立てていきます。また、「必要量」が充足されていたかどうかは、結果でしか評価ができないため、毎朝、排尿後に体重を測定したり、コンディションを確認したりすることにより、必要量の感覚を習得することが必要です。食事の内容や食べる量を決める時に、「バランス感」を持つことによって、いかなる場面においても食事を整えることができるようになります。このバランス感とは、1 食でバランスを取りきれなかった場合に、補食や間食で補ったり、次の食事で薄くなった部分を強化させたりすることができる能力といえます。



図 2-1. (公財) 日本スポーツ協会 スポーツ食育プロジェクト

3 スポーツにおける相対的エネルギー不足 (REDs) の評価

運動によって消費したエネルギー量を考慮した後に、身体が最適に機能するために利用可能なエネルギー摂取量のことである利用可能エネルギー (Energy Availability ; EA) ^{3) 4) 5)} が、足りない状態を利用可能エネルギー不足または低利用可能エネルギー (LEA) といいます。LEA は、運動で消費するエネルギー量には不釣り合いなエネルギー摂取量のために、身体が必要とするエネルギー量が満たされない状態であり、最適な健康とパフォーマンスを維持するために身体が必要とする機能を支えるエネルギーが不足した状態のことであるといえます ²⁾。

2023 年の IOC のコンセンサス ²⁾ では、健康やパフォーマンスに関与する EA レベルには、個人差、男女差、身体の機能によって大きな違いがあることが示されていることから、現時点では、競技者個人の状態から EA を判断する必要があります。

また、同コンセンサス ²⁾ では、LEA には、健康やパフォーマンスへの影響が軽微な「適応性 LEA」と、実質的かつ長期的な障害が生じる可能性のある「問題のある LEA」が連続的に発生するとしています。

「適応性 LEA」は、短期間であり、健康や幸福感、パフォーマンスへの影響が最小限か、全くないかでの利用可能エネルギーが足りていない状態です。具体的には、足りていないエネルギーが、体組成（体内のエネルギーの貯蔵物質であるグリコーゲンや脂肪で補填可能な状態であるか）などの緩和因子により、適応できている状態をいいます。

「問題のある LEA」は、体内のさまざまな機能障害に関連し、多くが兆候や症状を呈して、期間が長かったり、エネルギーの足りない量が多かったり、LEA の頻度が多かったりなど LEA に適応できないときに起こり、体組成や個人によって異なります。また、健康や幸福感、パフォーマンスへの影響が大きく、これらの影響を増幅させる因子が相互作用し、更なる影響を受けることもあります。

2023 年の IOC のコンセンサス ²⁾ では、REDs とは、問題のある（長期間および／または重度の）LEA にさらされることによって引き起こされ、女性競技者に限らず男性競技者においても生理学的および／または心理学的に機能が損なわれる症候群であるとしています。また、有害な結果として、エネルギー代謝、

生殖機能、筋骨格系の健康、免疫、グリコーゲン合成、心血管系および血液系の健康が低下することが挙げられますが、これらに限定されるものではなく、これらすべてが、個々に、また相乗的に、健康状態の悪化、傷害リスクの増大、スポーツパフォーマンスの低下につながるとしています。

LEA は、欠食や食事の偏りなどの食生活面の問題だけではなく、運動量が多くなれば必要なエネルギー量が増えること、体重が重くなれば必要なエネルギー量が増えること（重いものを運ぶには重くなった分のエネルギーの増加が必要）を考えないエネルギー摂取が、原因となります。

REDs は、LEA を引き起こしていないかを体重の変動やコンディションから評価するとともに、REDs のさまざまな兆候を確認し、早期に発見できるようにすることが大切です。

4 スポーツにおける相対的エネルギー不足 (REDs) の改善方法

REDs は、エネルギー摂取量を多くすることで LEA を解消すれば改善します。例えば、25 歳の女性競技者で体重 50kg、運動によるエネルギー消費量が 600kcal 程度、1 日のエネルギー摂取量が 2000kcal 程度の場合を考えてみましょう。

これから記載する計算は、考え方を示すものであり、個人の状況に合わせて必要なエネルギー量を考えなくてはならないことを理解したうえで見てください。

基礎代謝量（生きるために最低限必要なエネルギー量）を表 2-1 を用いて推定すると約 1100kcal、運動をしている以外の身体活動を「ふつう（基礎代謝量 $\times 1.75$ ）」で考えると 1925kcal となります。この数値に運動によるエネルギー消費量 600kcal を加算すると約 2500kcal です。

考察してみましょう。摂取しているエネルギー量は、運動をしていない日では LEA にならない状況ですが、運動をしている日については、500kcal 足りない状況だと考えることができます。運動をする日は、LEA であり、長期間に及ぶ場合には、REDs のリスクが高い状態であるといえます。

改善にあたり、運動をする日は、摂取するエネルギー量を 500kcal 多くすることで解決すると考えることができますが、急にエネルギー摂取量を多くすることにより、2000kcal で適応して生きてきた身体は、500kcal を使い切れずに

エネルギーが余った状態となり、体脂肪として貯蓄することになります⁶⁾。そこで、摂取するエネルギー量を徐々に多くしていくことをします。徐々にエネルギー摂取量を増加させることから、半年から1年かけて2500 kcal 程度に増やしていくとよいでしょう。

ジュニア競技者の場合には、エネルギー不足により成長に支障をきたしている可能性が高いため、成人の競技者よりも大胆にエネルギーの摂取量を多くしていくことが必要です。成長曲線から成長の状況を把握して進めていくことが重要です。

表 2-1. 基礎代謝基準値(kcal/kg 体重/日)
基礎代謝量=基礎代謝基準値×体重

年齢(歳)	男性	女性
1～2	61.0	59.7
3～5	54.8	52.2
6～7	44.3	41.9
8～9	40.8	38.3
10～11	37.4	34.8
12～14	31.0	29.6
15～17	27.0	25.3
18～29	23.7	22.1
30～49	22.5	21.9
50～64	21.8	20.7
65～74	21.6	20.7
75 以上	21.5	20.7

日本人の食事摂取基準 (2020 年版)

5 スポーツにおける相対的エネルギー不足 (REDs) の予防方法

REDs の予防は、LEA にならないことです。エネルギー摂取量が運動量に見合っているのかを評価することで確認することができます。また、REDs の兆候となる症状が引き起こされていないかをコンディションの変化によっても評価できます。減量によってエネルギーの摂取量を減少させることは、LEA を意図的に作っていることになります。減量という目的であっても、エネルギー減少量の設定を多くし過ぎないことや、長期間に及ばないようにすることなどに注意しなくてはなりません。

成長期は、身長が高くなることにより、体重も増加することから、除脂肪体重量も、それに伴い増加している状況であるといえます。そのため、成長期は、エネルギー摂取量を成長に合わせて多くしていくことが必要であり、エネルギー摂取量が同じであることが LEA の状態になってしまうことを知り、エネルギー不足にならないように食べること、食べる量が上限に達した場合には、運動量を少なくして対応することを理解して実践すべきです。

6 貧血の改善と予防

競技者の貧血の原因は、身体活動量に応じて鉄の必要量が増加するが必要量を摂取できなかった場合と、エネルギー不足になった場合^{7) 2)}の2つを考えることができます。

競技者が鉄の必要量を摂取できなかったために起こる貧血の原因は、激しい身体活動によって、溶血（赤血球が壊れてしまう）が起こったり、発汗量が多くなることによって鉄をはじめとするミネラルの損失が多くなったり、消化管から出血したりするためです。また、一般的な貧血の原因である胃腸の調子が悪い場合、痔やけがなどで出血がある場合があります。貧血は、赤血球やヘモグロビンの欠乏状態となっても造血によって補うことができれば起こりませんが、損失に比べ造血が下回ると鉄欠乏性貧血を起こすことになります。造血するためには、十分な鉄の摂取が必要ですが、運動によって消化吸収を効率よく行う時間が少なくなることから、食事として摂取している量が十分であっても吸収されなくては鉄の量が必要量以下になります。医師の診断により、貧血の状態を把握し、食事の改善や工夫、鉄の摂取量を多くすること、胃腸の状態を良好にすること、運動量や時間を少なくして強度も低くすることなど、原因を解消・軽減させることが改善には必要となります。鉄の摂取が食事からだけでは足りない場合には、鉄剤やサプリメントを使って補うこともあります。

競技者は、減量によって貧血になることを知っています。そのため、減量時には貧血予防として鉄のサプリメントを摂取する場合がありますが、鉄のサプリメントを飲んでいても貧血になります。LEAから貧血になるからです。LEAの状態は、小腸での鉄の吸収を抑制します。特に糖質の摂取量が少ないと抑制が強く働きます。この場合、鉄を必要量摂取しても貧血を改善させることはできず、LEAを解消させることが必要となります。

貧血の予防は、競技者がエネルギーや栄養素を必要量吸収できるように栄養管理をすることです。鉄の摂取量を増やしたり、吸収率を上げるための工夫をしたりするだけではなく、LEAにならないように十分なエネルギー摂取量を維持すること、毎食、バランスよく食べること、休息や睡眠をしっかりとること、生活リズムを崩さないことなど、日常生活を良好に確立させることが、確実な予防となります。

3. 女性スポーツ指導の留意点

女性スポーツにおけるハラスメント



高峰 修

1 ハラスメントの考え方

ハラスメントとは「相手の意に反して不快や不安な状態に追い込む言動、あるいはそうした環境や状況をつくること」と説明することができます。そして被害を受けている人がそうした言動や環境を拒否したりクレームをつける、あるいは反対に受け入れることによって、被害者に利益（受け入れることによってレギュラーに選ばれる）や損害（拒否することによってレギュラーから外される）が生じます。またハラスメントが行われる背景には加害者と被害者という当事者の間の権力関係や信頼関係がありますので、そう簡単には拒否したりクレームをつけられない状況になります。こうしてハラスメントはなかなか表面化せず、そこに潜む問題は見えなくなってしまうのです。そして、例えば本来は競技力に基づいて決められるべきレギュラー選出といった競技者にとって大切な事柄が、権力の乱用や信頼関係の悪用によって決定されることになるのです。しかしこうした決定方法がスポーツという場において不適切であることは言うまでもありません。

ハラスメントが許されるスポーツ環境では、競技者は安心して競技に取り組むことができません。また指導者のハラスメントにクレームをつければクラブに居づらくもなります。こうした事態はつまり、競技者がスポーツに取り組む権利を侵害していることになります。

一方で、加害者が被害者を時間をかけて準備周到に手なづけることで、被害者自身が被害を受けていることを自覚できずにハラスメントを受け続けるという事例が報告されています。こうした事例は、スポーツという場の秩序を壊しているという点でやはり不適切であることに違いはありません。

すでに述べたように、ハラスメントは当事者間の権力関係や信頼関係を背景に行われますので、加害者が男性で被害者が女性といった性別の問題ではありません。また「〇〇をやったからハラスメント」といったように言動だけで単純に決められるものでもありません。しかし、それでも典型的な例として報告されている多くの事例があります。表 3-1 にハラスメントをその内容によってタイプ分

けし、いくつかの報告事例を示しました。

表 3-1. スポーツ環境におけるハラスメントや差別の報告事例

セクシュアルハラスメント

- ひわいなことばや性的内容の冗談を言われる／メールを送られる
- 身体の性的な部分をじろじろ見られる
- マッサージやテーピングと称して性的な部分をさわられる
- 裸で練習をさせられる
- 性的関係をせまられる

ジェンダーハラスメント

- 飲み会で異性からデュエットやお酌を強いられる
- 「男なんだから」といって痛みや屈辱に耐えることを強いられる
- 女らしさ、男らしさに基づいた言動を求められる
- 「結婚しないのか」「子どもを産まないのか」などプライベートに踏み込んだことを言われる
- 女性のスポーツを評価しない

性的マイノリティに関する差別言動

- 同性愛であることを否定するような発言をされる
- 同性愛を理由にからかわれる／いやがらせをされる

①セクシュアルハラスメント

セクシュアルハラスメントは、その場に持ち込むべきではない性的な言動を行ったり、あるいは性的な環境をつくることです。この場合の「性的」とは性的欲求のことを意味しています。学校や職場と同じようにスポーツの場は基本的には公共的な場ですので、こうした個人的な欲求を持ち込むことは許されません。また、たとえ自由恋愛だとしても指導者と競技者の人間関係は対等なものではありませんし、スポーツクラブ内やチーム内、運動部内において公平性の問題が生じる可能性もあります。

②ジェンダーハラスメント

ジェンダーハラスメントも性的な内容の言動ですが、この場合の性的とは「男らしさ」や「女の役割」といった文化・社会的な性の側面に関する事柄のことです。私たちの社会には確かにそのような「らしさ」や「性役割」と言われるものがありますが、同時に、そうしたことにはあまり縛られないような社会環境作りも進んでいます。後述するようにスポーツ環境は男性的な価値観が強く残ってい

ますので、どうしても男性の視点から物事を判断しがちですが、そこには一般社会における判断とズレが生じている可能性があります。社会の価値観の変化や動向に敏感になり、一般社会でも通用する判断や言動をとるよう心がける必要があります。

③性的マイノリティに関する差別的言動

最近、LGBT（Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender の略称）をはじめとする性的マイノリティの存在が知られるようになってきました。Lesbian（レズビアン）と Gay（ゲイ）は同性愛者を意味しますが、Bisexual（バイセクシュアル）は自分の性愛対象をどちらの性別にも限定しない人のことです。他方、Transgender（トランスジェンダー）は、誕生時に割り当てられた身体の性別と性自認に違和を感じる人、性同一性障害の診断を受けた人、さらには性別適合手術を受けた人などの総称です。さらには Intersex（インターセックス）あるいは DSDs（Differences of Sex Development）と呼ばれる、生まれつきの身体の性的特徴が典型的な男性や女性にはおさまらない人がいます。

LGBT のうち Lesbian, Gay, Bisexual は性愛対象に関することですので、本来はスポーツ実践には関係のない事柄です。スポーツの場で同性愛者であることをからかったりするのは差別であり、そうした人たちのスポーツを行う権利の侵害になります。

Transgender と Intersex、DSDs はいずれも身体の性別に関わることであり、スポーツの場では競技会出場時の性別枠組みの問題にどう対応したらよいのか積極的に検討する必要があるでしょう。また更衣室やシャワールームなどの使い分け、身につけるユニフォームなどについても配慮が求められます。

以上については「体育・スポーツにおける多様な性のあり方ガイドライン¹⁾」に詳しく説明されていますので、そちらも参照してください。

2 ハラスメントや差別の影響

ハラスメントや差別的言動は身体・精神面や行動面、さらには社会生活面と、被害者の人生にまで悪影響を及ぼす可能性があります（表 3-2）。被害者が人格形成期にある未成年の場合、一般的に指導者の影響力は強くなり、ハラスメントによる悪影響はさらに深刻なものになるでしょう。

またその悪影響は被害者個人のレベルに止まらず、当事者が属する集団内のモラルの低下といった集団レベル、さらにはスポーツのイメージ低下といった社会レベルにまで及ぶことになります。

表 3-2. 差別やハラスメント的言動がもたらす影響

対個人

身体・精神面

- 心身の健康状態の悪化
- やる気や意欲の低下
- 自尊感情や自己評価の低下
- 不眠症、抑うつ感
- 摂食障害 など

行動面

- スポーツや社会活動への参加の減少
- 競技成績や学業成績の低下 など

社会生活面

- スポーツや社会生活からの離脱
- 自傷行為、自殺未遂
- 自殺 など

対集団

- 集団内に不愉快な環境を作り出す
- 権利侵害や権力濫用の放置
- 集団内のモラルや機能の低下 など

対社会

- スポーツそのものや所属集団、スポーツ指導者の社会的イメージや評判を悪くするなど

日本スポーツ協会（2018）²⁾

3 気をつけるべきポイント

①積極的な介入を考える

すでに述べたように、ハラスメントは加害者と被害者間の権力関係や信頼関係を背景に起こりますので、弱い立場にいる被害者は「いや」と言い出しにくいことになります。まさにこの点がハラスメントを理解する際の重要なポイントです。被害者自身が「いや」と明言しないことには周りの人たちも傍観せざるを得なくなり、そうした状況が積み重なることによってスポーツ指導場面のハラスメントは黙認されていくことになります。そしてそのような周囲の黙認や傍観は、さらに被害者が「いや」と言い出す気力を失わせることになるのです。被害者が「い

や」と言わないからといって傍観や黙認をすると加害者を助けることになります。もしあなたが当事者ではなく第三者だとしても、あなたに危害が加わらない範囲で、あなたにできる介入方法を考え行動してみましょう。

②指導するスポーツ環境全体に責任を持つ

指導者がハラスメントを行ってはならないのは言うまでもありません。しかし自分がやらないだけでは指導者の役割を果たしたことにはなりません。指導者は自分が関わるクラブやチーム、運動部の活動場面が健全であることにも責任を持つべきです。つまり、競技者間でハラスメントや差別的な言動が行われていないかについて把握する努力をすべきですし、もしそうした言動が行われているのであれば黙認せず、競技者に対して適切な指導をすることも求められます。

4 身体接触について

最近では社会におけるセクシュアルハラスメントに対する意識が高まってきました。このような状況において、スポーツ指導における身体接触の問題（注1）をどのように考えればよいでしょうか。

まず考えたいのは「身体接触に代わる指導法はないのか」ということです。例えばあなたが別の指導者の背中に触れたり肘を動かすことによって競技者に身体の使い方を伝えることはできないでしょうか（図3-1）。あるいはスマホなどのツールを使って模範となる指導者のフォームを撮影しておき競技者に見せる、さ

■直接的身体に触れない指導法を工夫しましょう



指導者がもう一人の指導者のからだに触れ、競技者に動きを説明する



動画等の教材を活用する



動画を撮ってフィードバックする



図3-1. 身体の動きを伝えるための例

注1：ここでは落下や転倒予防などの安全確保、つまり緊急時における身体接触は対象外とします。

らには競技者自身の動きを撮影し、その映像を使って動きの矯正点をフィードバックするなどの方法も考えられます。

スポーツの活動現場では、競技者にマッサージやテーピングが必要となる場面もあるでしょう。しかしその一方で、マッサージやテーピングは指導者によるセクシュアルハラスメントを正当化する言い訳として利用されてしまってもいます。そもそもマッサージやテーピングは正確な深い知識に基づいて行わないと効果が得られにくいか、場合によっては症状をより悪化させる可能性すらあります。なによりもマッサージは医療資格保有者以外は施術してはならないものであり、テーピングも含めて有資格者が行うものと考えるべきです。

以上のような点について検討した結果、どうしても身体接触が必要だというのであれば、まずはその必要性を説明することが求められます（説明責任）。その競技種目の指導において身体接触が必要な理由を、競技者をはじめ保護者や第三者にも理解してもらう必要があり、そのためには説明することばが指導者がもたなければなりません。これまでの経験や感覚から一方的に押しつけるのではなく、合理性、論理性があり、場合によってはエビデンス（証拠）も示し、素人を相手にしても理解してもらえることばが必要です。

さらには透明性の確保も重要なポイントです。実際に身体接触を伴う指導の場が密室ではなく、他者の目が行き届く範囲にある、そうした環境を整えるべきです。体育館内での指導であれば、基本的には練習の様子を保護者や関係者に公開する状態を作っておくことが望ましいでしょう。

日本スポーツ協会（JSPO）は、日本オリンピック委員会（JOC）、日本パラスポーツ協会（JPSPA）、日本中学校体育連盟、全国高等学校体育連盟、大学スポーツ協会（UNIVAS）と共同で、スポーツハラスメント（スポハラ）*に、みんなが『NO!』と言う社会を目指して「NO! スポハラ」活動を推進しています。



*スポーツハラスメント（スポハラ）とは

「スポーツの現場において、『暴力』、『暴言』、『ハラスメント』、『差別』など『安全・安心にスポーツを楽しむことを害する行為』のことです。指導者と指導を受ける者との関係のみならず、スポーツの現場における関係者の誰によっても、また誰に対してであっても、『スポハラ』は起こります。



サイトの URL : <https://www.japan-sports.or.jp/spohara/>

4. 女性スポーツ啓発の留意点 幼児～小学生まで



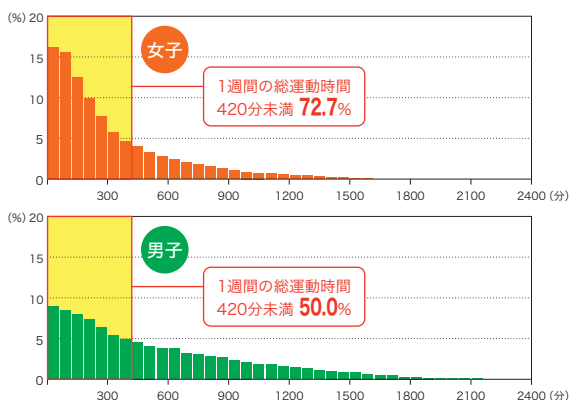
青野 博

1 幼少期における身体活動・運動の意義

①身体活動や体力における現状

スポーツ庁の調査によると、通学と体育の授業を除く1週間の総運動時間が420分未満の割合は、小学5年生の女子では72.7%（男子50.0%）、中学2年生の女子では44.1%（男子23.8%）でした¹⁾。近年における子どもの体力低下の原因として、身体活動量の減少が問題視されていますが、特に女子においてより深刻であることがうかがえます（図4-1）。

小学5年生



中学2年生

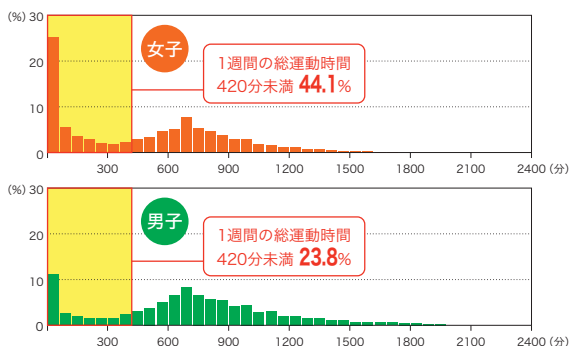


図 4-1. 1 週間の総運動時間の分布

令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査(2023)

また、女子については、発育に伴い不活発な子どもの割合が増加する傾向が見られます。この要因として、男子に比べて女子特有の身体的、精神的変化が発育発達期にあるとともに、女子に特化した意識や嗜好の変化があると考えられます。

この対策として、例えば中学生の女子をターゲットとする取り組みは有効ですが、より低年齢の段階から運動・スポーツに親しんでもらうような取り組みも効果的であると考えられます。そこで本章では、幼少期における運動、スポーツの普及・啓発方策として、日本スポーツ協会が制作したアクティブ チャイルド プログラム (JSPO-ACP) ²⁾ について、紹介・解説することとします。

※日本スポーツ協会は、子どもが様々な運動遊びを通して、楽しく、積極的に体を動かす中で元気な子どもを育むためのプログラムとして JSPO-ACP を制作しました ²⁾。以来、日本国内外において JSPO-ACP の普及を図っています。



ACP 総合サイト

②幼少期における運動・スポーツの意義

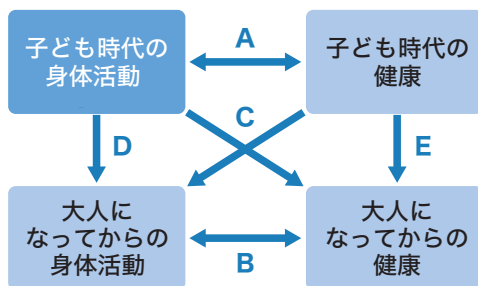
幼少期は心身全体を働かせて様々な活動を行うので、心身の様々な側面の発達にとって必要な経験が相互に関連し合い積み重ねられています。このため、幼少期において、遊びを中心とする身体活動を十分に行うことは、多様な動きを身につけるだけでなく、心肺機能や骨形成にも寄与するなど、生涯にわたって健康を維持したり、何事にも積極的に取り組む意欲を育んだりするなど、豊かな人生を送るための基盤づくりとなることから、表 4-1 のような様々な効果が期待されます ^{3) 4)}。

子ども時代の身体活動は、子ども時代の健康に貢献すると考えられます。同様に、大人になってからの身体活動は、大人になってからの健康に貢献すると考えられます。さらに、子ども時代の身体活動は、大人になってからの身体活動や健康にも影響を及ぼすと考えられます。すなわち、子ども時代の身体活動は、生涯にわたる運動習慣や健康状態に影響すると考えられます (図 4-2、25 ページ) ⁵⁾。

表 4-1. 幼少期における身体活動・運動・スポーツの意義

① 体力・運動能力の向上
調整力、危険回避能力
② 健康的なからだの育成
生活習慣、丈夫なからだ
③ 意欲的なこころの育成
意欲、有能感
④ 社会適応力の発達
感情のコントロール、友人関係
⑤ 認知機能の発達
脳の発達、空間認識能力

文部科学省 (2012) 一部改変



Boreham and Riddoch (2001) 一部改変

図 4-2. 身体活動・健康状態の持ち越し効果

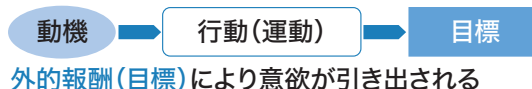
2 運動・スポーツ指導の実際

① 運動・スポーツ指導の留意点（どのように伝えるか）

前述の通り、運動・スポーツは、基礎的な体力や動きの発達に寄与するだけでなく、人間関係やコミュニケーション能力が育まれるなど、子どもの心身の発達に効果的であることが知られています。しかし、これらの効果はあくまでも活動の結果として得られるものであり、子どもへの働きかけとしては、「遊び」の要素をふんだんに取り入れて、体を動かすことそのものに魅力を感じてやる気にさせることが求められます。

ところで、このやる気（動機づけ）について、大きく外発的動機づけと内発的動機づけに分類されます（図 4-3）⁶⁾。JSPO-ACP の最大のポイントである、楽しく積極的に体を動かす経験は、内発的に動機づけられた状態であるといえます。なお、決して外発的動機づけがまったく悪いわけではありません。事実、外発的動機づけがきっかけとなり、結果として内発的に動機づけられることも想定されます。実際は、これらが双方に動機づけられており、その時々に応じてこ

外発的動機づけ



内発的動機づけ



行動それ自体が報酬(楽しさや達成感)となり意欲を引き出すよう働く

杉原 (2003) 一部改変

図 4-3. 動機づけの分類

のバランスが変化していると考えられます。ともかく、子どもにとって、運動することそのものが目標となるように、運動したいから運動するといった状態に導きたいものです。

そこで、子どもが自ら運動したいと思わせる（内発的に動機づけさせる）ための行動科学的アプローチとして、以下の3点が有効であると考えられています⁷⁾。

- ① **有能感**：自分是可以、成功体験
- ② **自律性**：自己決定、Under Control
- ③ **関係性**：人間関係、Communication

Deci and Ryan (1985) 一部改変

子どもが楽しく遊ぶ中でこれらを満たしてあげるように働きかける必要があります。これらを実現させるための、指導法・指導技術として、表4-2のような観点をもって子どもに接すると良いでしょう。

② 運動遊びの可能性 (何を伝えるか)

JSPO-ACPでは、遊びとしての運動の効果に注目しています。指導者の役割として、子どもが楽しく夢中になって取り組めるような運動遊びを提供することが求められます。そこでJSPO-ACPでは、指導者が子どもに対する指導を通して何を提供すべきか提案しています。具体的には、様々な運動遊びについて、遊び方の紹介はもちろん、発達段階に応じた遊

表4-2. よい指導者としての観点

①	まずはからだを動かす 時にはあいつもそこそこに、集まった子どもから遊びの輪を広げる
②	多様な動きを経験させる 楽しく遊ぶことを通して多様な動きを経験する、その大切さを保護者に伝える
③	一定の身体活動量と活動強度を確保する 楽しく遊ぶことを通して活動量と活動強度を確保する
④	発育発達の個人差に配慮する 発育発達の個人差を理解する、子どもの特性に応じた働きかけを心がける
⑤	次々にプログラムを展開する 多様なプログラムを設定する、ゲーム性の高い遊び、「レパートリー」×「バリエーション」
⑥	できるようになったことを認める 肯定的な言葉の積み重ね、動きの上達を見極める、成長した点を認める
⑦	いつも元気で楽しい雰囲気をつくる 表情や感情の表現に気をつかう、いつも元気に明るく楽しそうな雰囲気をつくる
⑧	こころの発達や社会性の獲得にも配慮する しかる場面は二つだけ(道徳に反すること、危険なこと)、時には「見守る」「待つ」
⑨	異年齢交流を積極的に利用する 思いやり、リーダーシップ、年上の子どもに対する指導的な配慮
⑩	指導に関する情報を共有する 計画的な指導や安全管理のために指導者間で情報を共有する

日本スポーツ協会 (2020)

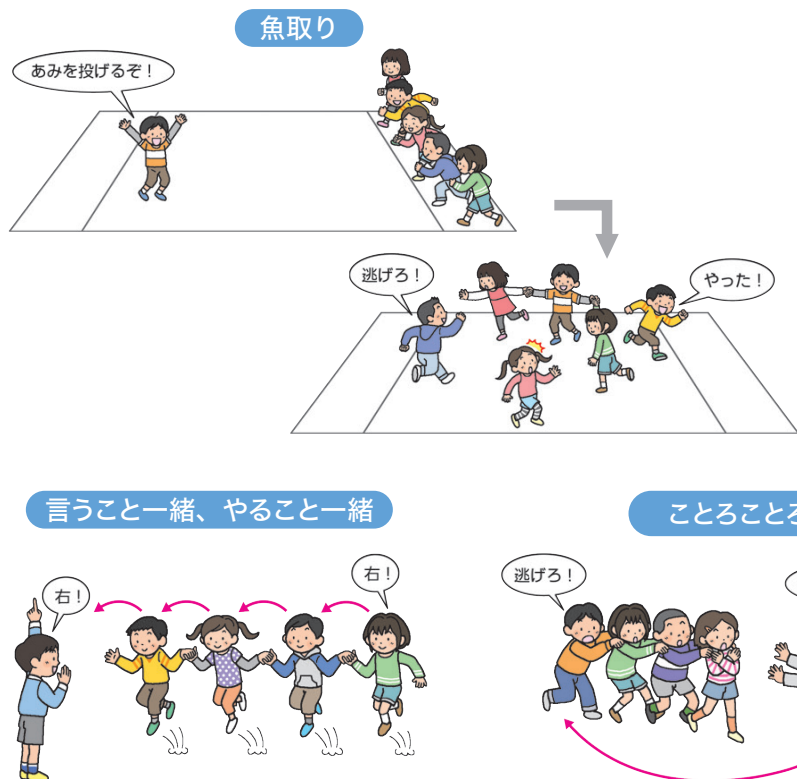


図 4-4. 運動遊びの一例

びの展開例や活用法について解説しています。多くは、特別な道具を必要としない、スキンシップや仲間作りの効果が期待できる、そして、子どもが夢中になって遊ぶ中で多様な動きを引き出すことができる運動遊びを紹介しています^{2) 8)} (図 4-4)。

子どもの運動・スポーツへの関心を高めるための取り組みについて、根本的には男女共通ですが、特に女子については幼少期に男女が群れて遊ぶことが、女子の運動・スポーツに関する啓発に繋がると考えられます。男女が性差を意識する前に、運動・スポーツが楽しいという体験をする。この際に、女子だけで実践するのではなく、男子と混じって楽しめる工夫が求められます。

3 幼少期の運動・スポーツのあり方

一般的に、幼少期の男女において遊びの嗜好の違いがあると考えられるため、男女間で遊びの偏りが生じてしまいます。この遊びの偏りが運動経験の差となってしまう、やがて体力・運動能力の差へと繋がってしまいます。能力差が生じてしまうと、さらに遊びの嗜好の差へと繋がり、その結果として、女子は男子に比べて、例えばボール運動や集団遊びを好まなくなってしまう傾向にあります。これが女子における運動離れの一因にもなっているようです。そこで、指導者は、時には個人の嗜好に関係なく意図的に運動を経験させる機会を提供する必要があります。その際にこそ、JSPO-ACP のノウハウが有効だと考えられます。

運動・スポーツ指導の現場へ運動遊びを取り入れることによって、子どもの身体活動の量（動きの多様化）と質（動きの洗練化）が高められることが期待されます。楽しく体を動かすことができる運動遊びを取り入れることは、運動・スポーツの得意、不得意に関わらず、子どもの運動・スポーツへの関心を高めることに効果的で、ひいては運動・スポーツの啓発につながるものと考えられます。



時には楽しく遊ぶ中で意図的に運動を経験させる必要があります。

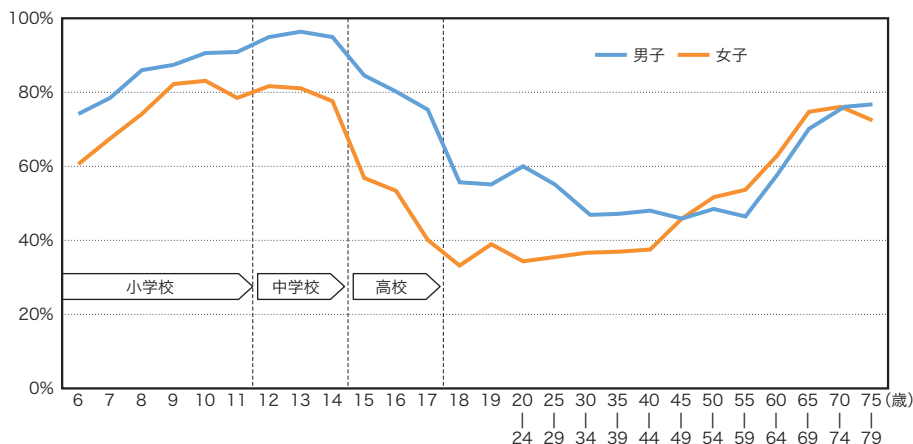
5. 女性スポーツ啓発の留意点 中学生～成人まで



田村 好史

1 日本女性の運動不足の現状

女性では、体力や運動に対する考え方、体格、なりやすい病気など、様々な面で男性と違いがあります。例えば、小学校から40代前半まで、男性と比較し女性では運動実施率が低い傾向がみられます。特に10代後半ではその差が20ポイント程度まで開いていることが分かります（図5-1）。



スポーツ庁（2016）

図5-1. 実施状況が「週1日以上」の者の年齢別割合（平成27年度）

このように女性の運動実施率が低いことと同様に注目されているのが、運動実施の二極化です。中学2年生の女子では、1週間の総運動量が60分未満である割合が25.1%にまで達している一方で、もう一つのピークは1週間に660分くらいに認められています。つまり、女子中学生では運動をする子はするし、しない子はしない、という二極化が顕著であるということを意味しています。このような傾向は男子生徒ではあまり認められず、女子特有の傾向と考えられます（図5-2）。

二極化をきたす原因として、「運動やスポーツが好き」であるか、ということが大きな原因になっているようです。実際に、運動やスポーツがやや嫌い、または、

嫌い」と答えた中学2年生の女子は全体の21.3%おり（男性は11.4%）、そのような人ほど放課後や休日に運動やスポーツを行う機会が極めて少ないことが分かっています（図5-3）。何かのきっかけで「スポーツが嫌い！」

となってしまうと、その後にずっとその気持ちが続いてしまいかねません。そのため、「新学習指導要領」においては、学校体育がどんな生徒でも楽しめるような方針が取られはじめましたし、また、「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」でも、友達と楽しめるなど、多様なニーズに応じた活動を行なうことができる運動部を校長が設置すると明記されるようになりました。実際にユニークな部活動は全国に広がりつつあります（後述）。

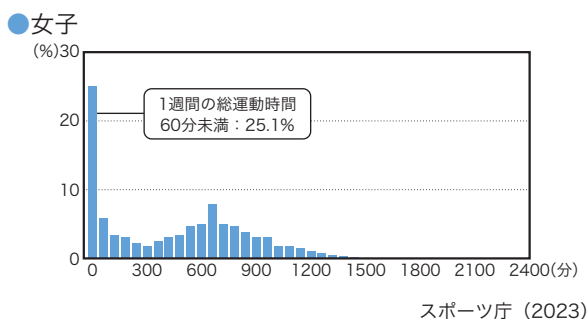


図5-2. 中学2年生の運動実施時間の分布

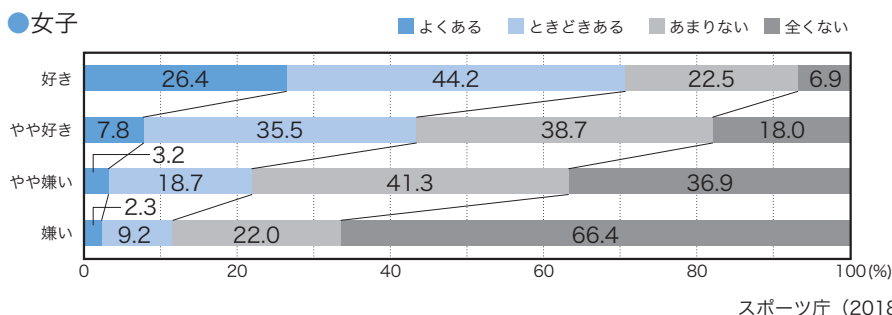


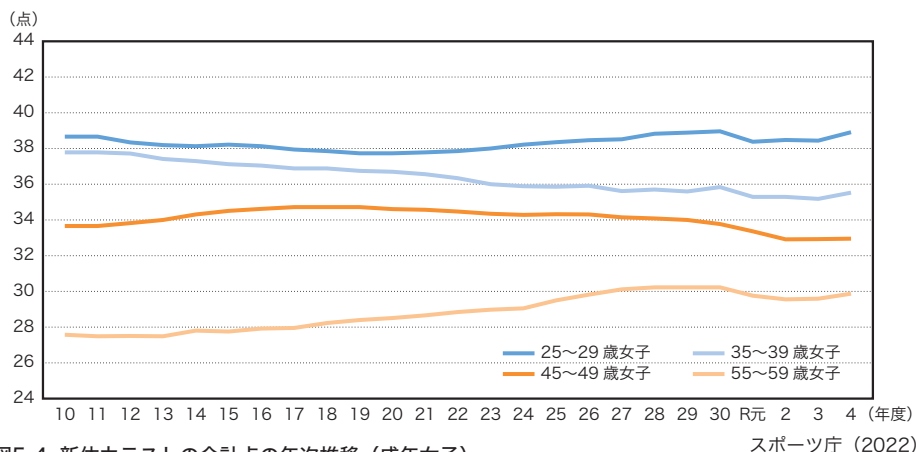
図5-3. 中学2年生の「運動やスポーツが好き」と「放課後や休日に運動やスポーツを行う機会」のクロス集計

2 日本女性の体力と体格の推移

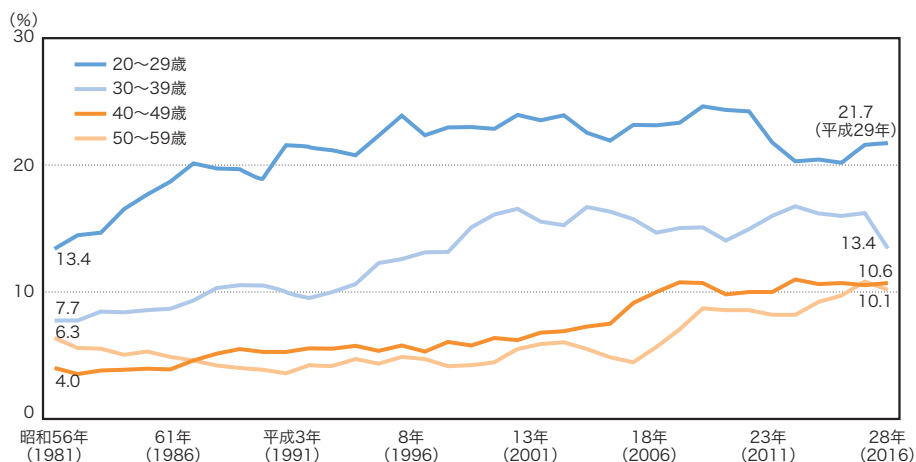
女性の体力は年代ごとに違った変化があります。特に30代後半の体力の低下が進んでいます。子育てや仕事などで運動する時間や余裕がないことが原因なのではないかと推測されています（図5-4、31ページ）。また、図5-4（31ページ）で表れているのはあくまで平均値ですので、先ほど触れた二極化も念頭に置く必要があります。つまり、スポーツや運動をしていない人はほとんどしていな

い、している人はしている、その平均値が図 5-4 のような推移を作り出している可能性があります。

これと共に注目されているのが、日本人女性の体格です。我が国では、痩せた女性（体格指数（BMI） 18.5kg/m^2 未満）が先進国の中でも突出して多く、増加傾向です。特に 20 代の痩せの比率は顕著です（図 5-5）。中学 2 年生



(注) 1. 図 5-4 は、3 点移動平均法を用いて平滑化してある。
2. 合計点は、新体力テスト実施要項の「項目別得点表」による。



※移動平均*により平滑化した結果から作成。
*「移動平均」とは、各年の結果のばらつきを少なくするため、各年次結果と前後の年次結果を足し合わせ、計3年分を平均化したもの。
ただし、平成29年については単年の結果である。

(参考)「健康日本21(第二次)」の目標
適正体重を維持している者の増加
(肥満(BMI25以上)、痩せ(BMI18.5未満)の減少)
目標値：20歳代女性の痩せの者の割合 20%

厚生労働省（2018）

図5-5. 痩せた人（BMI $<18.5\text{kg/m}^2$ ）の割合の年次推移（20～59歳、女性）

の女子でのデータを見ると、普通の体格の人よりも肥満している人だけでなく、痩せている人でも体力レベルが低く、運動習慣も少ないことが示されています(図5-6)。つまり、現在増えている痩せた若年女性は、おそらくエネルギー摂取量が低く、運動習慣も少なく、体力が低いような方が多いことが予想されます。

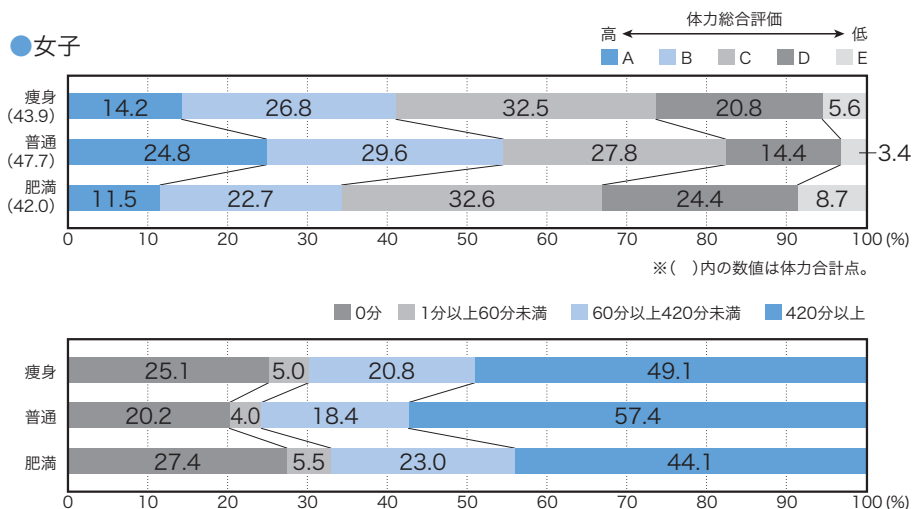


図5-6. 女子中学生の体格と体力・運動時間の関連

スポーツ庁 (2023)

3 運動不足、体力不足、痩せがもたらす健康問題

運動不足や体力低下は様々な病気の原因になると考えられており、我が国では運動不足は喫煙に次いで死亡の原因となる悪い生活習慣として知られています。特に、男性では、食べすぎや運動不足によりメタボリックシンドロームをきたすことが多く、運動などの介入により、将来寝たきりに繋がる脳卒中などを減らそう、という取り組みがすでに行われています。しかし、女性ではメタボリックシンドロームになる方が男性ほど多くなく、運動不足・筋力不足・骨粗鬆症による転倒・骨折、膝・股関節の変形性関節疾患が要介護となる主要な原因として挙げられています(図5-7、33ページ)。また、骨粗鬆症や転倒・骨折のリスクとして痩せがあるため、痩せて運動不足の女性は特に注意が必要です。さらにこれだけでなく、運動不足は認知症や乳がん、子宮体がんのリスクとしても知られているなど、万病のもととして認識する必要があります。

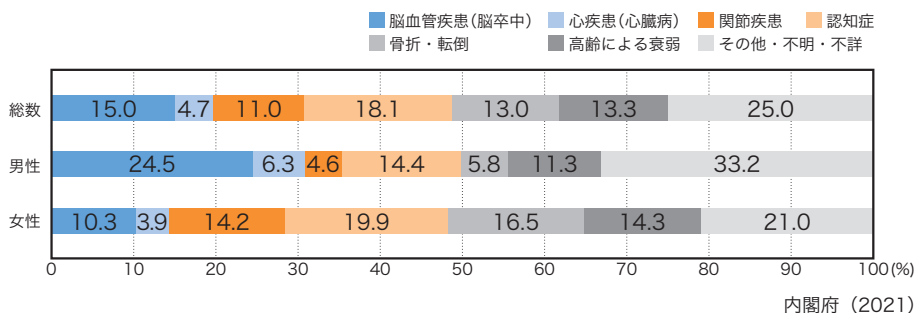


図5-7. 65歳以上の要介護者等の性別にみた介護が必要になった主な原因

4 運動していない女性が挙げる理由とこれからやりたいスポーツ

10代から30代の女性で運動・スポーツをしていない共通する理由として、「仕事や家事で忙しいから」「面倒くさいから」が多いですが、年代によって若干違いがあります。10代では、「運動・スポーツ以上に大切なことがあるから」「場所や施設が無いから」「仲間がいないから」、20代では「お金に余裕がないから」、30代では「子どもに手がかかるから」が比較的多い回答となっていました。

今後行ってみたい運動・スポーツの種目は10代から30代で多い順に「ウォーキング」「エアロビクス・ヨガ」「ランニング・マラソン・駅伝」「トレーニング」となっており、10～20代ではこれに加えて、「ダンス」や「水泳」が挙げられています(図5-8)。

両方を併せて考えますと「手軽に」「楽しく」というところがキーワードになりそうです。

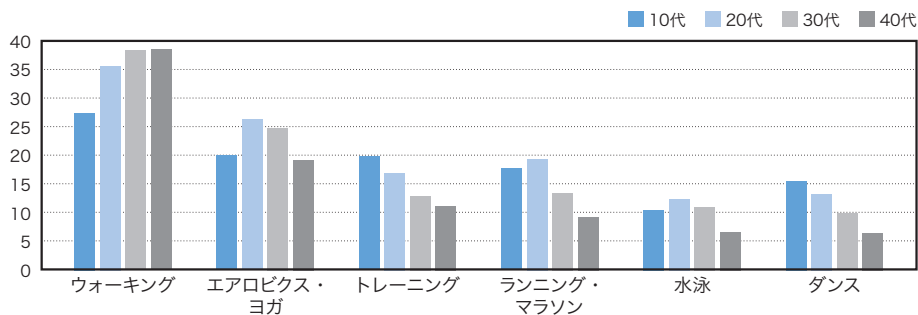


図5-8. 今後始めてみたい運動やスポーツ

5 good practice (好事例) など

部活動

部活動は基本的に大会に参加するような競技スポーツを中心に作られてきましたが、最近では、そのようなことを目標としないような「ゆる部活」という体力向上や運動の楽しさを実感するための部活が誕生してきています。例えば、東京都世田谷区立東深沢中学校では、「体力向上部」が2011年に発足して、平日の4日間、朝に45分だけ、走ったり、馬飛びしたり様々な運動を行っています。東京都練馬区大泉学園中学校では、レクリエーション部があり、週2回1時間くらい、その時その場で球技など、いろいろな種目の運動を行い、楽しく身体を動かす部活があります。部員は全校生徒468名中、110名が加入しているそうです。その他、神奈川県厚木市にある厚木北高校では「ヨガ同好会」が作られるなど、全国的にこのような、今までとは違う新しい部活動が始まりつつあります。



ゆる部活
(スポーツ庁 Web
広報マガジン)

FUN+WALK PROJECT

FUN+WALK PROJECT は、最も手軽に出来て、一番次に取り組みたいと皆が考えている歩くことを、もっと楽しく取り組めるようにする、スポーツ庁の官民連携プロジェクトです。例えば、通勤ではスニーカーを履いて、少し長めに早足で歩くなど、ちょっとした毎日の習慣の中で身体を動かす、そんな所から身体活動を上げていくことを提案していて、実際に企業が率先して取り組んでいる事例も出てきています。



FUN+WALK
PROJECT



6. 女性スポーツ啓発の留意点 行動変容を促す方策

竹中 晃二

1900年に開催されたパリ・オリンピックにおいては、女性の参加率がわずか2パーセントでしかありませんでした。しかし、その後2024年のパリ・オリンピックでは、比率が50パーセントにまで上昇しています。参加人数が大きく異なることも要因ではありますが、この数値だけを見ると、スポーツ界は、女性に門戸を広げ、女性にとってのスポーツ環境が大きく変わったことがわかります。女性競技者の活躍は、今後、女性のスポーツ人口の増加に貢献することは間違いありません。しかし、それでもなお、全人口的に見れば、女性にとって運動やスポーツの実践はまだまだ敷居が高いと言わざるを得ません。

運動・スポーツ（身体活動を含む）の実践については、今日まで健康増進を推奨する多くの関連団体によって、科学的な根拠をもとにした推奨が行われてきました。その根拠の大半は、医学、健康科学および体力科学の研究から引用された内容です。しかし、人はこれらの根拠を見せられたとしても、実際に行動を起こすわけではありません。とりわけ、女性は、年少期からジェンダーバイアス（性別の違いで特定の役割や行動などに思い込みや偏見を無意識に持つこと）を押し付けられ、成人してからも結婚、出産、子育てなどイベントが多く存在するため、男性と比べて、運動・スポーツが行いづらくなっています。

しかし、その一方で積極的に運動・スポーツを行っている中高年女性もいます。「私は、運動・スポーツを習慣的にやっている」このような女性に対して、なぜ行っているのか、その理由や目的を聞き出し、行っていない女性にそれらの情報を伝えていけば、女性スポーツ人口の増強につながると考えがちです。しかし、それほど単純なことでしょうか。世の中には、運動・スポーツを行いたいと思っていても行えないでいる女性が多くおり、また何かの理由で行いたくない、また嫌悪している女性も存在します。女性の運動・スポーツ人口を増やすには何が必要でしょうか。スポーツを当然のように行ってきた指導者にとって、行わないでいる彼女たちの気持ちを十分に理解するのは難しいかもしれません。

本稿では、女性を対象に、運動・スポーツの実践を勧め、継続を支援することを目的にして、スポーツ指導者が留意しなければいけない内容を行動変容の観点

で解説していきます。

1 女性に運動・スポーツを勧める

若い女性に共通する希望は、減量したい、体型を整えたい、などです。そのため、これらの希望を叶えるために運動・スポーツをするのはいかがかとアピールすれば実践に結びつきやすくなるかもしれません。しかし、減量やシェーブアップ効果を得るためには活動の継続が必要で、そのために長い期間をかけないと得られない恩恵は運動・スポーツを行う際の負担感を上回るほどの魅力にはなりません。

対象が中年女性であれば、彼女たちは何か人生に自信をつける、充実感を感じることができる活動を探しており、運動やスポーツを行うことで、自信を高めて他の行動（例えばビジネスなど）に般化させることもあります。実際、マラソンの完走体験によって人生が変わったという女性も多くいます。

もちろん、高齢女性は、健康増進、将来への健康不安の低減、そしてなによりも楽しみやコミュニケーションづくりを強化することで、毎日を有意義に過ごすことができます。

このように、新しく女性に運動・スポーツを実践してもらうためには、年齢やライフステージごとに共通して見られる動機に合わせることを前提に、さらに個々の女性が持つ動機を探り、それぞれの動機に合わせた勧誘が必要となります。

① 個々人の動機に合わせる

もう少し詳しく見てみましょう。スポーツ指導者は、女性が運動・スポーツを行っているイメージとして、例えば競技スポーツで華々しく活躍している女性の姿を想像できます。競技を行っている女性たちは、子ども時代、また学生時代から競技スポーツに親しみ、その後も習慣として継続し、同じ競技を行う仲間とともに、他者と競うことも含めてスキルやタイムの向上に動機づけられている人たちです。このような女性たちは、すでに自分で動機づけができており、指導者はスキルの獲得やタイムの向上などを目的として指導・アドバイスを提供すればよいことになります。

2番目にイメージできる運動・スポーツ実践の女性たちは、いわゆる健康志向の中・高年女性であり、友人と一緒にスポーツや運動を楽しんで生活の質を向上させながら、将来への健康不安を払拭できている人たちではないでしょうか。ス

スポーツ指導者は、このような女性たちに対して、いかに楽しませるか、また参加者同士の交流を強め、健康の恩恵を自覚させていくことに腐心していると思います。

最後に、運動・スポーツを実践する女性のイメージは、一部中年層を含むものの、若い世代を中心に、自身の容姿への執着が強く、減量や体型改善を目的にフィットネスクラブに通ったり、パーソナルトレーニングを受けている人たちです。中には、痩身願望が強く、外見への執着、単なる減量目的ではなく、例えば美乳、美尻、美脚を売りにしたパーソナルトレーニングも需要があって、この分野も商業的に成り立つようになっています。ここでのスポーツ指導者は、体型の改善についてきわめて動機づけの高い女性参加者に対して強固な関わりを持ちながら、時には叱咤激励することもあります。参加者の動機づけの高さゆえに運動・スポーツの継続が促されています。

このように、それぞれの動機に合った内容で運動・スポーツの実践を勧めていけば、彼女たちが運動やスポーツを開始する手助けにはなりそうです。

②「重要度」と「自信」に注目する

行動変容を生じさせるレディネス、すなわち運動・スポーツを実践するにあたって必要な知識や経験、環境、心構えなどの準備が整った状態は、その活動に対する「重要度」と「自信」のベクトルで決定されます。運動・スポーツを行うことが自分にとって「重要」であるとわかっていても、始めるための「自信」が伴わなければ行動開始に結びつきません。一方、始める「自信」があったとしても、自分にとって行うことが「重要」であると思えなければ行動開始につながりません。そのため、スポーツ指導者は、「重要度」の認識が低い女性に対して、なぜ運動・スポーツを行う必要があるのかを平易な言葉で説明し、「自信」が低い女性に対しては実践のハードルを低くし、応援体制としてソーシャルサポートを強化したり、その見つけ方をアドバイスすればよいわけです。身体的に問題がない女性において、自転車エルゴメータをこいだり、トレッドミルの上を歩くという活動を「できない」と判断する人はいません。また、ボッチャなどの軽スポーツを紹介したり、さらには週に何回・何分という頻度や時間にこだわらずに、まずは始めてもらうことに焦点を絞ればその後の継続に結びつけやすくなります。

③ キャッチコピーとイラストを用いて勧める

キャッチコピーとは、和製英語ですが、主に商品や作品の広告など何らかの告

知や宣伝に用いられ、謳い文句や煽り文句となる文章であり、広告コピー（広告文）の一部です。私たちのキャッチコピー研究^{15) 16)}では、まず人々に運動実践を勧めるキャッチコピーを社会人60名から募集しました。このキャッチコピーとは、「運動しましょう」の後に追記する、人々を運動・スポーツに動機づけるための短い推奨文のことです。分析結果の活用としては、収集したキャッチコピーを最終的に152の短い文章に集約し、内容が似通っているキャッチコピーを26のカテゴリーに分類しました。次に、それぞれのカテゴリーとキャッチコピーに合わせてイラストを作成し、キャッチコピーを伴うイラストカードを開発しました。その後、インターネット調査を用いて、全国の男女1,000名強を対象に、これらのイラストシートの『受け入れやすさ（嫌悪感がなく、受諾しやすい）、『適合度（自分のニーズに合っている）、および『行動意図・動機づけ（やってみよう）』の3項目について、5件法（「全く思わない」から「きわめて思う」まで）で評価してもらいました。

本稿では、女性に特化した調査結果だけを紹介します。イラストカードは、図6-1に示すように、20～30歳代、40～50歳代、60歳以上の年代別それぞれに相応しい内容を17項目にして示しています。また、年代とは別に、運動が嫌いな女性、および子育て中で仕事を抱えている女性に特化した調査も行っています。

表6-1は、630名の女性を対象に、年齢層別に示したイラストシートへの『行動意図・動機づけ（やってみよう）』の順位を示しています。図6-1の内容と合わせてご覧ください。調査の結果、「意図・動機づけ（やってみよう）」において順位が上位にきたイラストシートは、20～30歳代で〈体型・ダイエット（F07、F08）〉、〈姿勢改善（F09）〉、〈睡眠促進（F06）〉、〈健康増進（F01）〉が、次に40～50歳代で〈健康増進（F02、F03）〉、〈アンチエイジング（F13）〉、〈姿勢改善（F10）〉、〈楽しさ・快感（F15、F16）〉が、さらに60歳以上で〈疾病予防（F04、F05）〉、〈姿勢改善（F11）〉、〈健康増進（F02、F03）〉、〈障害予防・転倒予防（F12）〉がそれぞれ位置していました。これらの結果は、運動・スポーツを勧める際に、年齢に応じて提示することで実践意図の効果を高める可能性が高いことを示しています。

本調査では、(1) 運動が「とても」嫌いな女性と(2) 小さな子どもがいて、しかも生活・仕事に忙しい女性、の2群に絞った結果も見えています。運動・スポー

図 6-1. 女性用推奨カード

〈健康増進〉



F01



F02



F03

〈疾病予防〉



F04



F05

〈睡眠促進〉



F06

〈体型改善・ダイエット〉



F07



F08

〈姿勢改善〉



F9



F10



F11

〈障害予防・転倒予防〉



F12

〈アンチエイジング〉



F13

〈リラクセーション〉



F14

〈楽しさ・快感〉



F15



F16

〈階段利用〉



F17

表 6-1. 女性の年齢層別にしたカテゴリー・キャッチコピーへの『意図・動機づけ』順位

順位	カテゴリー	キャッチコピー
女性 20 30 歳代	1 体型改善・ダイエット (17 点)	鏡を見るのが楽しくなります
	2 姿勢改善 (16 点)	振り返らせる、素敵なお私を作りませんか
	3 睡眠促進 (12 点)	ぐっすり眠るための 5 分間ストレッチ
	4 健康増進 (9 点)	からだのメンテナンスは大丈夫？
	4 楽しさ・快感 (9 点)	歩いて気持ちいいよね
	4 リラクゼーション (9 点)	頑張ったからだを解き放とう
	7 アンチエイジング (7 点)	いつでも動けるからだづくり
	8 ご褒美・景観 (6 点)	ちょっと頑張って自分にご褒美を
	9 自己効力感 (4 点)	意外にできるって知ってます？
女性 40 50 歳代	9 自己実現のために (4 点)	やりたいことができるあなたを
	9 摂取・消費エネルギーバランス (4 点)	美味しい料理とお酒を楽しむために
	1 健康増進 (16 点)	健康寿命を延ばす
	2 アンチエイジング (15 点)	いつでも動けるからだづくり
	3 姿勢改善 (14 点)	美しい姿勢と肩こり改善
	4 疾病予防 (9 点)	生活習慣病の予防に
	4 楽しさ・快感 (9 点)	歩いて気持ちいいよね
	4 体型改善・ダイエット (9 点)	鏡を見るのが楽しくなります
	7 睡眠促進 (8 点)	ぐっすり眠るための 5 分間ストレッチ
女性 60 歳代	7 リラクゼーション (8 点)	頑張ったからだを解き放とう
	9 筋肉・筋力強化 (6 点)	日常動作を筋トレ物語に
	10 自己効力感 (3 点)	意外にできるって知ってます？
	1 疾病予防 (16 点)	生活習慣病の予防に
	2 姿勢改善 (15 点)	美しい姿勢を保つために
	3 健康増進 (14 点)	健康寿命を延ばす
	4 障害予防・転倒予防 (9 点)	身を守る、とっさのスキル獲得
	5 睡眠促進 (8 点)	ぐっすり眠るための 5 分間ストレッチ
	5 楽しさ・快感 (8 点)	歩いて気持ちいいよね
女性 60 歳代	5 階段利用 (8 点)	階段、空 (す) いていますよ
	5 筋肉・筋力強化 (8 点)	筋肉が変われば、こころも変わる
	9 アンチエイジング (7 点)	頑張ったからだを解き放とう
		いつでも動けるからだづくり

ツが「とても」嫌いな女性では、どのカテゴリーに対しても評価の平均値が低いものの、順位として最上位にあがったカテゴリーは、『受け入れやすさ』、『適合性』ともに、〈姿勢改善 (F09、F10)〉であり、その後に〈体型改善・ダイエット (F07、F08)〉、〈健康増進 (F02)〉、〈睡眠促進 (F06)〉、〈疾病予防 (F05)〉が続きました。また、興味深いことに、今まで分析してきた特徴と異なっていた内容として、別枠で示した〈勧誘〉というカテゴリーが『受け入れやすさ』や『適合性』において上位に位置づけられていたことです。具体的に、〈勧誘〉で用いられたキャッチコピーの内容は、「ちょっと来てみて顔出して、あなたが来るのを待ってるから」、「いっしょにやろう、できるって」、「さあ、からだを変えていこう」

の3項目でした。運動・スポーツに嫌悪感を抱いている女性にとって、説得の効果は低いかもしれないものの、これらの文章による誘いかけが彼女たちの反応性を引き出すのに役立つかもしれません。

小さな子どもがいて、しかも生活・仕事に忙しい女性の集団の特徴としては、〈姿勢改善（F09、F10）〉や〈体型改善・ダイエット（F07、F08）〉に加え、『受け入れやすさ』では別枠の〈家族のために〉というカテゴリーが最上位に位置していたことです。〈家族のために〉というカテゴリーの順位が上位に位置したことを考えると、キャッチコピーやイラストに家族を巻き込んだ要素を取り入れることでこの対象者の注意を引くことができそうです。

2 女性への普及に際して必要な留意点

女性が運動・スポーツを開始し、その後の継続に結びつけるためには、対象者が抱いている動機や目的に合わせたり、開始に関わる阻害要因に対処するだけでは難しいかもしれません。どのような動機や目的に応じて開始した活動が続きやすいのか、つまり動機や目的によって開始後の活動状況が異なるのでしょうか。以下、欧米の研究結果から考えてみましょう。

①動機や目的によって異なる活動量

動機や目的の内容によって、活動量が異なるという研究があります。女性の健康行動について研究を行っているミシガン大学のミシェル・シィガーによれば（Segar, Spruijt-Metz, & Nolen-Hoeksema, 2006）、女性では実施する動機によって活動量が異なるそうです。シィガーらは、59名の中年女性に、まず自分が活動的になっていることをイメージさせ、2分間に心に浮かんだ関連内容の用語やフレーズを記述させました。その後、これらの用語やフレーズに基づいて、(1)容姿や減量について動機づけられている群（体型動機群）と(2)それ以外に動機づけられている群（非体型動機群）の2群に分類し、両群で実際の活動量を比較しました。その結果、体型動機群は、非体型動機群と比べて、有意に活動量が少ないことがわかりました。体型動機群は、実際にそれほど活動していなかったのです。

シィガーらが行ったつぎの研究（Segar, Eccles, Peck, & Richardson, 2007）では、262名の中年女性を対象に、活動的になる理由が記述されたリス

トから自分が最も重要と思う項目と最も重要でないと思う項目をそれぞれ3つずつ選ばせ、それらを点数化しました。リストには、例えばウェルビーイング、減量、健康増進、ストレス低減、体重維持など、従来から述べられてきたスポーツ実施の理由が提示されていました。その後、目的ごとに分析を行った結果、体重関連の目的を顕著に持つ群では、ストレス低減を顕著な目的とする群と比べて、外発的調整傾向（行すべき、行わないと罪悪感を感じるなどの内省）が大きく、逆に内発的調整傾向（楽しい、好きという感覚などの内省）が小さいことがわかりました。その後、うち156名について1年間の追跡調査が行われた結果、減量目的の人たちは、ウェルビーイングの感覚を目的にしている人たちよりも活動量が34%も少なく、ストレス低減を目的とする人たちと比べても27%も低いことがわかりました。シガーらは、以上の研究を通じて、特に中年女性において、体型や減量目的の運動実践では活動レベルが増加しないことを明らかにし、人々に運動を推奨する際に用いる目的として体型関連の内容は相応しくないと結論づけました。我が国ではこの種の研究は行われていませんが、減量や体型目的で運動・スポーツを実施させるためには工夫が必要だということがわかります。

②目的は遠位の健康エビデンスよりも近位の心理社会的効果

運動や身体活動を勧めるキャンペーンの多くは、その手段として、どのくらいの活動が健康保持のために必要であるかを示し、多くの場合、健康指標に基づいて数値によるガイドラインが提示されています。しかし、近年、この数値によるガイドラインを示したとしても人々の行動変容が生じないことも証明されています。例えば、ベストラ²⁾は、北アイルランドの11-16歳の青少年を対象に2回の横断調査の結果を分析し、若年者にとって、身体活動ガイドラインに掲載されている数値などの知識が日々の身体活動量を予測するものではないと述べています。そのため、ベストらは、若年者に対して身体活動量を増加させる身体活動プロモーションにメッセージとして、楽しさを基にユーモアを含むリ・ブランディング（rebranding：商標変更）が有効という考え方を示しました。ベストらはまた、知識提供よりもむしろ対象者の「関連性（relevance）」の重要性を指摘しています。栄養についての「関連性」のミスマッチの例としては、「コレステロールについての知識は、16歳の青少年よりも60歳以上の人たちには関連するのに、なぜ子どもに教えるのか」という疑問を呈し、対象とする集団に適合した関連メッセージが重要であると説いています。

シガーら⁶⁾は、運動を行わせるためにどのような推奨目的、例えば健康増進や健康的加齢に関わる推奨の文章を用いれば本当に運動実践が高まるのかの研究を行っています。彼女らは、健康な中年女性 226 名を対象に、運動を行う目的を抽象概念に従って階層化し、目的別に運動実施の程度を調べました。その結果、毎日の生活の質を向上させることを目的として運動を実施している女性では、健康増進や健康的な加齢を目的として運動している女性と比べて、より多くの運動を行っていました。この結果は、女性において、ヘルス・プロモーション、疾病予防、健康的な加齢というように、運動実施から得られる遠位の便益、すなわち長期間続けてこないと得られない便益を目的に提示するよりも、日々の生活の質感を高めることを目的とした方が実践してもらいやすいことを示しています。その理由として、毎日の生活に忙しい人たちにとって、運動の実施は、日々の優先順位が高い事柄や責務と比べて、日常生活で優先させる割合が低くなるからです。すなわち、「より健康になる」や「疾病予防になる」という、健康への恩恵は、運動を実施してもすぐに現れないために、特に活動的でない人たちを動機づけるのには適していないことになります。この結果をみると、運動・スポーツを勧めるために、健康関連の医学的価値から、楽しさ、高揚感、生活の質感、ストレスやうつ気分の低減など目の前の恩恵感を強調することによって、運動・スポーツをさらに「売り」やすいものにできる可能性を示しているのかもしれない。

③妨害要因に配慮する

たとえ運動・スポーツを行っていない女性であっても、彼女たちはすでに運動やスポーツを行うことが心身の健康に役立つということを理解しています。しかし、開始するための動機づけが低いために、逆に時間を取られる、汗をかいて不快である（お化粧直しが面倒）、お金がかかる、などの負担感が大きく恩恵感を上回るために行動実践に繋がっていないのです。例えば、スポーツタイプではない女性に対しては、普段着のまま行える活動（例：ストレッチや簡単な体操）から勧めてみたらいかがでしょうか。

行動の開始に関わっては、他にも阻害要因、すなわち行動を妨げる要因があります。もちろん、進学、就職、結婚、出産、育児というライフイベントに関わって物理的な阻害要因が存在しますが、ライフイベントに伴って生じている心理的な阻害要因にも配慮が必要です。残念ながら、いまでこそ『時代遅れのステレオ

タイプ』となっていますが、相変わらず、一部では、女性という標準的なアイデンティティの中に、家にいて家事や育児をする人、綺麗で可愛く着飾る人などがあります。このステレオタイプは、女性の運動・スポーツの開始を妨げている社会的阻害要因です。女性自身がこのステレオタイプに少なからず影響を受け、中には気づかないままに従っていることも見受けられます。例えば、子育て期にある女性では、役割規範に縛られ、子どもの世話をしないで、また家事をしないでスポーツに時間をかけることに「罪悪感」を感じてしまうのです。また、男性からのプレッシャーも依然として根強いために、伝統的なスポーツ観、例えば努力や辛抱を伴うことがスポーツだというイメージが女性を実践から遠ざけています。

多くの女性にとって、家族や友人の理解、またサポート体制や保育サービスが整っていないと、これらの阻害要因に負けてしまいがちです。そのため、女性の運動・スポーツ人口を増やすために、出産や子育てなどのライフイベントそのものに目を向けるだけでなく、ライフイベントに伴って感じる「負い目」、例えば子どもの面倒を見ないで運動・スポーツをして遊んでいると見られていると感じてしまう、また他の人に対して何か迷惑をかけてしまう、申し訳ないという感情を持たせないように心理的な環境を整備することが重要です。

3 継続を支援する

女性の運動・スポーツの実践を支援する、すなわち継続を助けるために、指導に役立つ心理社会的要素を紹介します。それらは、自己効力感の強化、すなわち「できる」という見込み感を強化すれば行動の実践や継続が容易になり、さらに具体的な行動の計画づくりによって実践の確実性を高めます。つづいて、やめてしまうことを防ぐ逆戻り予防の方法を簡単に紹介します。

①自己効力感の強化と計画づくり

自己効力感とは、「自分がある具体的な状況において、適切な行動を成功裏に遂行できるという予測および確信のこと¹⁾」です。対象者の『できる』という見込み感が高ければ、その行動を生じさせやすくなり、また継続も容易になります。自己効力感を高める4つの情報源には、1) 遂行行動の達成、2) 代理的体験、3) 言語的説得、および 4) 心理・生理的喚起、があり、これらの情報源を強化

することで対象者の行動継続の可能性が高まります。1) 遂行行動の達成とは、いわゆる成功体験の『すり込み』であり、成功体験を積み上げるために目標値を対象者のレベルに合わせ、それらをスモールステップで高めていきます。そこに、スポーツ指導者の言葉がけが重要になります（3）言語的説得）。対象者が「できた」と自覚できている内容を指導者が言葉がけをして強めてあげるのです。例えば、「すごいじゃないですか、〇〇さんはここまでがんばったから、これだけタイムが伸びたのですよ」というようにです。2) 代理的体験とは、自分と同じ能力・体型で成功している人の行動を観察し、自分も「できそうだ」と思わせることです。その際のモデルは、対象者と同じレベルでなければなりませんし、そのモデルが成功した内容も対象者が望むものと適合していなければなりません。最後に、4) 心理・生理的喚起とは、うまくできた、上達したということを身体で感じてもらうことです。タイムや距離などの数値は、上達の基準にはなりますが、それ以上に身体の内部情報に意識を持たせることが重要です。よくなった、上達したという内部情報は、以前よりも疲れにくくなった、目覚めがよくなった、身体の動きが軽快になったなどの自覚を促すことです。これらの情報を強化することによって対象とする女性の自己効力感が高まり、その後の継続性によい効果をもたらします。

次に、継続を支え、上達を強化するためには綿密な行動計画づくりを行う必要があります。たいていの場合、目標に掲げる内容は勝利すること、タイムを短縮することになってしまうのですが、実際にはそれらの目標を達成するために何を継続的に行っていかなければいけないのかを明確にする必要があります。すなわち、いつ、どこで、何を、どの程度行うかという行動計画づくりです。今日は、午前中に、明日は昼休みに、明後日は空いた時間に、というのでは、そのうち続けていくことが困難になります。要は、行動継続のために、いつ、どこで、何を、どの程度行うのか（誰と行うのかも含む）という変数をあらかじめ決めておかないと行動の継続が難しくなるのです。

いつ、どこで、何を、どの程度行うかという明確な計画づくりではないにせよ、簡略型の計画づくりとしてイフ・ゼン・プランがあります。イフ・ゼン・プランでは、イフ（いつ、どこで、どういう状況で）ならば、ゼン（その際に何を行うかの反応）としてこの行動の組み合わせを想定しています。例えば、仕事が終わって自宅に到着したら（イフ）一着替えて自宅周辺を散歩する（ゼン）、保育園か

ら子どもを迎えて帰宅したら（イフ）—子どもと一緒にストレッチをする（ゼン）、というようにです。

行動計画づくりと合わせて、もう一つの計画づくりは対処計画づくりです。行動を妨げる事柄はいつでも存在します。例えば、会社帰りにフィットネスクラブに立ち寄るつもりでいたが急に残業がはいった、同僚に食事に誘われた、などです。常々、妨害がはいることをあらかじめ想定しておき、その際にどのような対処、例えば「代替活動」を行うかを計画しておくのです。そうすることで行動の一時停止（専門用語ではスリップやラプス）を予防することができます。例えば、残業がはいって予定通りにフィットネスクラブに立ち寄ることができない場合には、代わりに自宅に帰った際に家の周りを5周早足で歩く、などです。翌日からはもとの予定にもどすようにすればよいのです。

②逆戻りに備えさせる

すでにスポーツを行っている女性に対しては、目的別の指導を考えていけばよいのですが、スポーツ指導者は「続けさせる」とは別の観点で、彼女たちをやめさせない工夫、すなわち逆戻り予防についても考えておく必要があります。いままで定期的に行ってきた実践者が運動やスポーツを停止する状況が明らかになっています。調査研究^{10) 11)}では、定期的に運動・スポーツを実践してきた人が「一時的停止（スリップ、ラプス）」を行うきっかけや予防の方法を調べています。一時的停止は、その後の長期的な停止（リラプス）や完全な停止（コラプス）に移行するきっかけとなるために、あらかじめ予防しておく必要があります。

一時的停止では、これらの停止を導く「危険な状況」が存在し、この状況に遭遇する際にどのような対処を行うかによって、その後の長期的な停止に移行するかどうかが決まります。この危険な状況は、男女で異なり、女性は特に天候によって行動が左右されやすく、また男性と比べて、人間関係のトラブルに対して停止を導きやすいことがわかっています。そのため、女性競技者・愛好家には、あらかじめ停止に導きやすい危険状況の内容を知らせ、その際の対処方法についてアドバイスをしておく必要があります。例えば、天候が悪い日には、室内や自宅内で行える「代替活動」のメニューを示して準備しておくように伝えとか、人間関係のトラブルが生じた際には、逆に運動・スポーツを行うことによってストレス解消になることを伝えておくのです。また、停止することによる罪悪感を持たせないようにすることも重要です。指導者はもちろん、生理痛など女性特有の原

因によって実践が困難であることを理解し、女性本人もまた、心理的負担感を高めないように、誰もが停止によって責められないことがないような配慮が必要です。

以上、すでに運動・スポーツを行っている彼女たちには、続けてもらう、たとえ一時的に停止してもまた戻ってこられるように、スポーツ指導者は普及の方法が女性特有の内容になっているかどうかを再確認する必要があります。

4 最後に：女性のスポーツ人口を増やすヒント

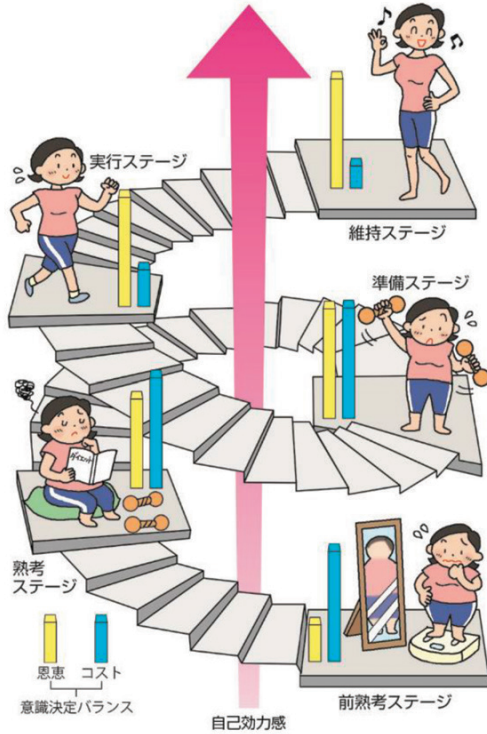
最後に、女性の運動・スポーツ人口を増やすためのヒントをいくつか紹介しましょう。

①行動変容ステージで対象者を分割する

運動・スポーツを行う女性を支えるには、対象者を特徴によって分割した関わり方を考える必要があります。行動変容のステージには、動機づけと実践の程度に応じて、前熟考ステージ（現在、運動を行っていないし、将来も行うつもりがない）、熟考ステージ（現在、運動を行っていないが近い将来行うつもりである）、準備ステージ（目の前で行っている、行い始めている、不定期で行っている）、実行ステージ（定期的に運動を行っているが、まだ6ヶ月未満であり、逆戻りの危険性が大きい）、維持ステージ（6ヶ月以上定期的に行っている、逆戻りがあるかもしれない）の5ステージがあります^{3) 7) 8) 9)}（図6-2参照）。すでに実践している実行ステージや維持ステージの女性に対しては、やめさせない工夫を伝えたり、他者に支援してもらったり、さらに強度や頻度を増加させるなどの支援が考えられます。しかし、彼女たちはすでに行っているために、女性のスポーツ人口を増やすという観点では対象となりません。一方、行う気が全くない前熟考ステージ者は、最初から聞く耳をもたない状態であり、普及のための私たちの努力が報われません。

では、どのステージの女性に焦点をあてれば、運動・スポーツ実施の女性人口を増やせるかを考えてみましょう。前熟考ステージの人は、最初から聞く耳を持たない状態なので、スポーツ指導者と接する機会がありません。このステージの女性は、運動・スポーツの実施人口を増やすという点では重要な対象者です。しかし、彼女たちには、運動・スポーツへの否定的思い込みについて、友人や家族から、また様々なメディアによって訂正・緩和されることを待たねばなりません。

図 6-2. トランスセオレティカル・モデル



竹中晃二(2005). ストレスマネジメント：「これまで」と「これから」. ゆまに書房. より引用

熟考ステージの女性は、その気があるにもかかわらず、実際、何を行ったら良いのかがわかっていない状態なので、まずは彼女らにとって実践のハードルが低い運動内容を勧め、肯定的に体験させることから始めます。つぎに、準備ステージの女性は運動・スポーツを始めているが、固定化してない、すなわち習慣化されていない状態なので、いかに習慣化させるかが課題となります。女性のスポーツ人口を増やすために重点となるターゲットは、まさに熟考ステージと準備ステージの女性なのです。

②行っていない女性にアピールする

現在、運動・スポーツを行っている人とは別に、行っていない女性に行ってもらうには特に工夫が必要です。行っていない女性は何に興味を持っているのか、その興味と運動・スポーツとの接点はどこにあるのか、運動・スポーツを行わない理由は何か、また実践を妨げている理由などを知って説得に備えねばなりません。

ん。女性の運動・スポーツ人口を増やすには、このような情報を把握し、その後に対策が練られるべきです。しかし残念なことに、大抵の指導者は、スポーツを行っていない女性の気持ちを十分に把握しているとはいえません。英国最大のスポーツ団体である「Sport England」は、女性の運動・スポーツ実践者を増やすために、過去の研究や経験から洞察を行うこと、すなわち女性や少女を観察し、運動・スポーツに関連する要素を見抜く努力を行っています。「Go where women are」(https://www.sportengland.org/media/10083/insight_go-where-women-are.pdf)と名付けられた活動や資料では、女性と少女に焦点を絞り、彼女たちに運動・スポーツを行ってもらうために、指導者や政策担当者が理解すべき内容をチェックリストとしてまとめています。それらは、以下の7点です。

1. 提案内容は対象としている女性に適合させる：女性が従来からの運動・スポーツの価値観に適合していると期待しない。

現在の運動・スポーツについての提案内容は、多くの女性に関連させてアピールしていない、または彼女たちに適合しているとは言えない。彼女たちが気にかけていることを聞き出し、彼女たちが望む情報を提供する必要がある。

2. スポーツのことだけを話さない：多くの女性にとって、スポーツはお荷物（負担）でしかない。

多くの女性にとって、「スポーツ」という用語とその伝統的なイメージは否定的な連想を引き起こす。女性が持っている経験をどのように提供するのかを考えることによってこの問題にあたる。

3. 運動・スポーツの実践によって付加的な恩恵を促し、他の興味と区別させる：女性が求める内容を売り込む。

運動・スポーツの実践による健康への恩恵に加えて、人との交流、スキルの上達、家族と一緒に時間を過ごすこと、というような恩恵を提供する。多くの女性にとって、運動・スポーツの実践が他の活動よりも優先させるように工夫する。

4. 女性にとって、スポーツを行うことが「標準」であるとみなすためには、彼女たちが単に活動的になるというだけではなく、行っていること自体を褒め、他の女性にも加わるように勧めさせることである。

女性たちが加わることをただ待つのではなく、運動・スポーツを日常的な生活の一部分にさせることによってコミュニティの中に活動を取り入れ、新しい人々を引きつけることができる。

5. 行動を引き出すためにポジティブな激励を行う：できないと恥ずかしいというプレッシャーを感じさせない。

対象となっている女性や少女には、安全で安心できることが重要である。彼女たちが能力を持っていないということで傷つくことがないようにする。

6. 容易に行動を起こさせるようにする：ふさわしい時間帯に、ふさわしい場所で、ふさわしく歓迎されて、ふさわしい仲間と、ふさわしい用具で。

物理的、また感情的な妨害要因が活動的にになりたいという動機を邪魔しないように、一緒に問題を解決する。

7. 経験が成否を握る：対象者が途中で適切にサポートされているかどうかを確かめる。

なじみになっていようとなかろうと、また最近通うのをやめてしまったとしても、彼女たちの参加が歓迎され、定期的にコミュニケーションを図るようにしましょう。

以上、我が国においても同様に、女性に限定した普及・啓発のあり方を様々な観点で探る必要があります。



[引用・参考文献]

1 女性スポーツの医学

- 1) De Souza MJ, et al: 2014 Female Athlete Triad Coalition Consensus Statement on Treatment and Return to Play of the Female Athlete Triad: 1st International Conference held in San Francisco, California, May 2012 and 2nd International Conference held in Indianapolis, Indiana, May 2013., Br J Sports Med. 48:289. 2014.
- 2) Mountjoy Met al. International Olympic Committee's (IOC) consensus statement on Relative Energy Deficiency in Sport (REDs). Br J Sports Med. 57(17):1073-1097, 2023
- 3) Nose-Ogura S, et al. Risk factors of stress fractures due to the female athlete triad: Differences in teens and twenties. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 29:1501-1510, 2019
- 4) Joy E, Kussman A, Nattiv A. 2016 update on eating disorders in athletes: A comprehensive narrative review with a focus on clinical assessment and management. Br J Sports Med. 50:154-62. 2016.

2 女性スポーツの栄養

- 1) 鈴木志保子: ジュニア競技者の栄養. 臨床スポーツ医学. 2017, 34 (6) : 622-630
- 2) Mountjoy M, Kathryn E A, David MB, et al. 2023 International Olympic Committee's (IOC) consensus statement on Relative Energy Deficiency in Sport (REDs), Br J Sports Med ;57:1073-1097 (2023)
- 3) Loucks AB. Energy balance and body composition in sports and exercise. J Sports Sci, 22:1-14 (2004)
- 4) Loucks AB. Chapter 5: energy balance and energy availability. In: Maughan R, ed. The encyclopaedia of sports medicine. New Jersey, USA: John Wiley & Sons Ltd (2013)
- 5) Areta JL, Taylor HL, Koehler K. Low energy availability: history, definition and evidence of its endocrine, metabolic and physiological effects in prospective studies in females and males. Eur J Appl Physiol, 121:1-21 (2021)
- 6) 鈴木志保子: 理論と実践 スポーツ栄養学、日本文芸社、2018、12-32、116-124
- 7) 鈴木志保子: 理論と実践 スポーツ栄養学、日本文芸社、2018、12-32、125-133

(Loucks AB et al., 2004⁵⁾) (Loucks AB et al., 2013⁶⁾) (Areta JL et al., 2021⁷⁾)

3 女性スポーツにおけるハラスメント

- 1) 日本スポーツ協会 (2023) 『体育・スポーツにおける多様な性のあり方ガイドライン』
- 2) 日本スポーツ協会 (2018) 『スポーツ指導者のための倫理ガイドライン』

4 幼児～小学生まで

- 1) スポーツ庁 (2023) 令和 5 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査
- 2) 日本スポーツ協会 (2020) アクティブチャイルドプログラム (JSPO-ACP) ガイドブック
- 3) 文部科学省幼児期運動指針策定委員会 (2012) 幼児期運動指針ガイドブック
- 4) 日本体育協会監, 竹中晃二編 (2017) 子どものプレイフルネスを育てる プレイメーカー. サンライフ企画: 東京.
- 5) Boreham C. and Riddoch C. (2001) The physical activity, fitness and health of children. J. Sports Sci., 19: 915-929.
- 6) 杉原隆 (2003) 運動指導の心理学—運動学習とモチベーションからの接近. 大修館書店: 東京.
- 7) Deci, E. L. and Ryan, R. M. (1985) Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press.
- 8) 日本体育協会監, 佐藤善人・青野博編著 (2015) アクティブ・チャイルド・プログラム 子どもの心と体を育む楽しいあそび. ベースボールマガジン社: 東京.

5 中学生～成人まで

- 1) 内閣府 (2021) 令和3年度版高齢社会白書 . https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2021/html/zenbun/s1_2_2.html
- 2) 厚生労働省 (2018) 平成29年度国民健康・栄養調査報告 . https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/eiyou/h29-houkoku.html
- 3) スポーツ庁 (2016) 平成27年度体力・運動能力調査報告書 . https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/tairyoku/kekka/k_detail/1377959.htm
- 4) スポーツ庁 (2018a) 平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査 . https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922.htm
- 5) スポーツ庁 (2018b) 平成29年度スポーツの実施状況等に関する世論調査 . https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/sports/1402343.htm
- 6) スポーツ庁 (2022) 令和4年度体力・運動能力調査結果 . https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922_00004.html
- 7) スポーツ庁 (2023) 令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査 . https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922_00007.html
- 8) Steven C.M., I-Min L., Elisabete W., Peter T.C., Joshua N.S., Cari M.K., Sarah K.K., Hannah A., Amy Berrington G., Patricia H., Hans-Olov A., Cindy K.B., Kristin B.B., Eric B., David P. Check, Agnès F., Neal D.F., Marc G., Mattias J., Kay-Tee K., Martha S.L., Nicola O., Yikyung P., Elio R., Kim R., Catherine S., Howard S., Michael S., Roy V D., Alicia W., Charles E.M. and Alpa V.P. (2016) Association of Leisure-Time Physical Activity With Risk of 26 Types of Cancer in 1.44 Million Adults. JAMA Intern Med. 176(6) : 816-825

6 行動変容を促す方策

- 1) Bandura, A. (1997) : Self-efficacy: The exercise of control. New York : W.H. Freeman.
- 2) Best, P., Tully, M.A., Corepal, R., Kee, F., & Hunter, R.F. (2017). Time to 're-think' physical activity promotion for young people? Results from a repeated cross-sectional study. BMC Public Health, 17: 208 <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4136-8>
- 3) Prochaska, J.O., & Velicer, W.F. (1997). The transtheoretical model of health behavior change. American Journal of Health Promotion, 12, 38-48 <https://doi.org/10.4278/0890-1171-12.1.3>
- 4) Segar, M., Spruijt-Metz, D., & Nolen-Hoeksema, S. (2006). Go Figure? Body-Shape Motives are Associated with Decreased Physical Activity Participation Among Midlife Women. Sex Roles, 54, 175-187.
- 5) Segar, M.L., Eccles, J.S., Peck, S.C., & Richardson, C.R. (2007). Midlife women's physical activity goals: sociocultural influences and effects on behavioral regulation. Sex Roles, 57, 837-849.
- 6) Segar, M.L., Eccles, J.S., & Richardson, C.R. (2011). Rebranding exercise: closing the gap between values and behavior. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 8, <http://www.ijbnpa.org/content/8/1/94>
- 7) 竹中晃二 (2004). トランスセオレティカル・モデル: TTMの概要. 心療内科 8, 264-269.
- 8) 竹中晃二監訳 (2005a). 高齢者の運動と行動変容: トランスセオレティカル・モデルを用いた介入. Promoting Exercise and Behavior Change in Older Adults by P. M. Burbank & D. Riebe Book House HD
- 9) 竹中晃二 (2005b). ストレスマネジメント 「これまで」と「これから」 — ゆまに書房
- 10) 竹中晃二・大場ゆかり・満石寿 (2010). 運動実践者が一時的運動停止に導かれるハイリスク状況とその対処の評価. 体育学研究 55:157-168.
- 11) 竹中晃二・藤澤雄太・満石寿 (2010) 一時的運動停止に導かれるハイリスク状況への心理的負担感とその具体的対処方略. 健康心理学研究 23:61-74.
- 12) 竹中晃二編著 (2012) 運動と健康の心理学. 朝倉書店: 東京.
- 13) Takenaka, K. (2014). Organizational and community physical activity programs. In: A. Papaioannou & D. Hackfort (Eds.), Fundamental Concepts in Sport and Exercise Psychology, pp.801-821 Taylor & Francis.
- 14) 竹中晃二 (2015). アクティブ・ライフスタイルの構築—身体活動・運動の行動変容研究—. 早稲田大学学術叢書. 早稲田大学出版: 東京.
- 15) 竹中晃二・三浦佳代 (2020). 運動実践を推奨するキャッチコピーの効果検証. 令和2年度 日本スポーツ協会スポーツ医・科学報告書Ⅲ 多様な対象者をセグメント化した運動・スポーツの習慣形成アプローチ pp.20-58.
- 16) 竹中晃二・三浦佳代 (2021). キャッチコピーとイラストを用いた身体活動・運動の推奨カード—様々なセグメントに応じた実践意図への影響—令和3年度 日本スポーツ協会スポーツ医・科学報告書Ⅱ 多様な対象者をセグメント化した運動・スポーツの習慣形成アプローチ—第3報— pp.35-72.

●ブランドマーク



●ブランドコンセプト

JSPOが目指すのは、誰もがスポーツを楽しみ、身体と心、そして人生が健やかになる社会。しかし、男女間の性差や格差などの障壁が、今もなお、女性をスポーツから遠ざけています。だから私たちは、多様な女性の生き方と向き合い、想いを共にする。女性にとってネガティブなスポーツ環境を改善する。女性とスポーツの関係をもっと軽やかで楽しいものへ変える。そして、スポーツが生活の一部になる未来を実現していく。Sport Happiness for Women「スポーツ」で、女性はもっと輝ける。

【執筆者】

川原 貴	日本スポーツ協会 スポーツ医・科学委員会 委員長
鈴木 志保子	神奈川県立保健福祉大学 保健福祉学部 栄養学科 教授
高峰 修	明治大学 政治経済学部 教授
竹中 晃二	順天堂大学スポーツ健康医科学研究所 客員教授
田村 好史	順天堂大学大学院医学研究科 スポーツ医学・スポーツロジ／代謝内内分泌内科学 教授
能瀬 さやか	ハイパフォーマンススポーツセンター 国立スポーツ科学センター スポーツ医学研究部門 婦人科
青野 博	日本スポーツ協会 スポーツ科学研究室 室長

本冊子は、スポーツ庁委託事業
「平成 30 年度女性スポーツ推進事業（女性コーチの育成事業）」で作成しました。

— スポーツ指導者・保護者・学校関係者の皆さまへ —

女性スポーツ促進に向けたスポーツ指導者ハンドブック

健やかに、美しく、そして生活を楽しむ

発行日	平成 31 年 2 月 25 日 令和 6 年 12 月 12 日（第 2 版）
発行	公益財団法人日本スポーツ協会
問合せ先	公益財団法人日本スポーツ協会 スポーツプロモーション部 プロモーション課 〒160-0013 東京都新宿区霞ヶ丘町 4 番 2 号 JAPANSPORT OLYMPIC SQUARE E-mail woman@japan-sports.or.jp
制作	TOPPAN クロレ株式会社

