女性アスリート
戦略的強化支援
方策レポート

エッセンス版

順天堂大学 マルチサポート事業

女性アスリートの戦略的サポート事業

Juntendo University Multi-Support Project for Female Athletes

目 次

Contents

目的・方法 …… 1

背　景 …… 2

女性アスリートが直面しやすい課題の把握（現場の声） …… 6

女性アスリートが直面しやすい身体・生理的な課題 …… 8

女性アスリートの身体・生理的な課題に対する方策 …… 9

女性アスリートが直面しやすい心理・社会的な課題 …… 10

女性アスリートの心理・社会的な課題に対する方策 …… 11

女性アスリートが直面しやすい組織・環境的な課題 …… 12

女性アスリートの組織・環境的な課題に対する方策 …… 13

SPLISSモデルを用いた方策の整理 …… 14

女性アスリートの戦略的強化支援システムの構築に向けた方策 …… 15

女性アスリートの戦略的強化支援に向けた活動方針の提案 …… 16

目的・方法

女性アスリート戦略的強化支援方策レポートは、スポーツ基本計画に基づいて作成されており、女性アスリート強化における課題解決のために集積したエビデンス（根拠・証拠）から活動方針を提案し、**国際競技力向上およびメダル獲得に向けた持続可能な女性アスリートの支援体制の構築**を目指すものです。

目 的

1. 長期的なキャリアを通して
女性アスリートが直面しやすい課題への理解をスポーツ界全体に広める

2. これらの課題へ効果的に対応するための、
女性アスリート、リーダー（意思決定者、指導者、サポートスタッフ）に向けた
強化支援方策を関係機関に提言する

3. 戦略的強化支援方策に基づき、今後の活動方針を提案する

※本レポートは、さまざまな競技に共通する課題を選定し、それらの課題に対する方策を提案していくことを目的としているため、特定の競技を対象としておらず、具体的方策をどの組織が行うかについては明記していません。

主要な調査方法

調査 1　競技団体、JPCへのインタビュー調査
- ターゲット種目を中心に9つの競技団体の強化部長経験者、コーチ、元アスリートを対象に実施
- 日本パラリンピック委員会事務局スタッフに同様のインタビュー調査を実施

調査 2　女性スポーツサミット2012でのヒアリング
- 国際女性スポーツワーキンググループ（IWG）、文部科学省、JOC、JISS、競技団体等からの参加者に対してフォーカスグループからのヒアリングを実施

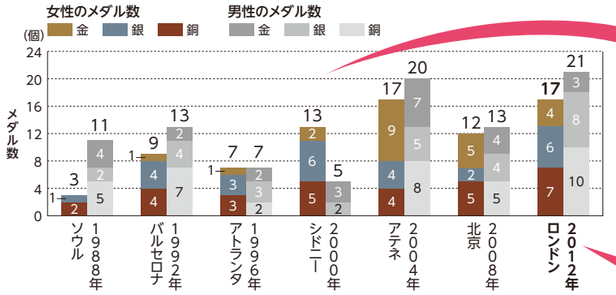
調査 3　海外の女性スポーツ政策担当者らへのインタビュー調査、関連資料の分析
- 女性スポーツ先進国の女性スポーツ政策担当経験者・専門家にインタビュー調査を実施
- 政策関連資料の分析を実施

調査 4　その他
- 文献考証、各種セミナーによる情報収集、本事業の調査研究

背　景

近年の国際舞台における日本人女性アスリートの活躍

2012年に行われたロンドンオリンピックでは、204の国・地域すべてから女性が参加し、また全競技で女性種目が正式に加わった初めての大会でした。日本はサッカー、アーチェリー、卓球、バドミントンにおいて、初めて女子種目でメダルを獲得しました。



■夏季オリンピックにおける男女別メダル数の推移
（日本オリンピック委員会ホームページを基に順天堂大学が作成,2012）

新しく女性に門戸が開かれるようになった競技においてメダルを多く獲得

↓

新採用競技種目への強化対策を効率的に行ってきた結果であり、引き続きこうした種目への強化支援が重要です

ロンドンオリンピックで、女子サッカーが初のメダル（銀）！女子バレーボールも28年ぶりに銅メダル！

↓

個人競技だけでなく、チームスポーツにおいても、女性アスリートの潜在的な競技力の高さが実証されました

オリンピックの正式競技種目となった時期	
	女子柔道 …… バルセロナ大会から
	女子サッカー …… アトランタ大会から
	女子レスリング …… アテネ大会から

女性スポーツへの支援とスポーツ基本計画の策定

世界的な流れ

「女性があらゆるスポーツに最大限に関わることができるスポーツ文化の実現」を目指す「ブライトン宣言」（1994年）に署名したIOCは、女性スポーツ委員会を中心に、女性競技種目の増加を含めたオリンピック競技環境の男女平等に尽力してきました。その結果、カタール、ブルネイ、サウジアラビアの3つのNOCが、2012年のロンドンオリンピックに、初めて女性アスリートを派遣するという画期的な結果を導き出しました。

日　本

2011年8月24日施行の「スポーツ基本法」に基づき作成された「スポーツ基本計画」（文部科学省，2012年3月）には、**「女性とスポーツ」に関する具体的な振興策が随所に盛り込まれています。**

【スポーツ基本計画　第3章】
「今後5年間に総合的かつ計画的に取り組むべき施策」

女子中高生の運動部離れが深刻化

女性アスリートに対する効果的な支援は、いまだ研究・開発途上

女性リーダー（意思決定者、指導者、サポートスタッフ）の不足

それぞれの課題に対する施策が明記されています

国内の女性スポーツ環境の現状

国内の女性スポーツ環境の現状を理解するために、スポーツ参加の頻度、スポーツ参加の機会の現状を整理しました。

男女の運動・スポーツ実施状況

女子の特徴
女子の運動・スポーツ実施高頻度群は、**15歳では40.2%であったのに対し、16歳では19.0%と大きく減少している**

↓

中学から高校への進学時に**女子の運動・スポーツ離れが顕著**であることがわかります

■14～19歳の運動・スポーツ実施頻度群割合（笹川スポーツ財団, 2010）

女子	非実施群	低頻度群	中頻度群	高頻度群	男子	非実施群	低頻度群	中頻度群	高頻度群
10歳 (n=69)	2.9	30.4	40.6	26.1	10歳 (n=68)	0.1	20.6	36.8	42.6
11歳 (n=112)	6.3	31.3	35.7	26.8	11歳 (n=102)	1.0	17.6	42.2	39.2
12歳 (n=110)	11.8	21.8	27.3	39.1	12歳 (n=95)	5.3	9.5	36.8	48.4
13歳 (n=97)	14.4	15.5	30.9	39.2	13歳 (n=100)	3.0	7.0	31.0	59.0
14歳 (n=100)	16.0	16.0	36.0	32.0	14歳 (n=118)	4.2	5.9	39.1	50.8
15歳 (n=97)	15.5	17.5	26.8	40.2	15歳 (n=108)	6.5	12.0	25.9	55.6
16歳 (n=105)	33.3	25.7	21.9	19.0	16歳 (n=108)	13.9	13.9	28.7	43.5
17歳 (n=98)	34.7	19.4	27.6	18.4	17歳 (n=110)	19.1	18.2	30.0	32.7
18歳 (n=93)	35.5	22.6	25.8	16.1	18歳 (n=89)	16.9	31.5	28.1	23.6

全国大会レベルでのスポーツ環境の整備

■オリンピック・国体・インターハイにおける実施競技種目の比較（文部科学省,2012）

夏季競技

	競技名 種別	2012 ロンドン	2016 リオ	国体 成男	国体 成女	国体 少男	国体 少女	国体 備考	インターハイ 男子	インターハイ 女子	インターハイ 備考
1	陸上競技	○	○	○	○	○	○		○	○	
2	水泳										
	競泳	○	○	○	○	○	○		○	○	
	飛込み	○	○	○	○	○	○		○	○	
	水球	○	○	×	×	×	×		○	×	
	シンクロ	○	○	×	×	×	○		×	×	
3	サッカー	○	○	○	△	○	△	女子は成年、少年の区分なし	○	○	女子はH24から実施
4	テニス	○	○	○	○	○	○		○	○	
5	ボート	○	○	○	○	○	○		○	○	
6	ホッケー	○	○	○	○	○	○		○	○	
7	ボクシング	○	○	○	×	○	×		○	×	
8	バレーボール	○	○	○	○	○	○		○	○	
9	体操										
	体操	○	○	○	○	○	○		○	○	
	新体操	○	○	×	×	×	○		○	○	
	トランポリン	○	○	×	×	×	×		×	×	
10	バスケットボール	○	○	○	○	○	○		○	○	
11	レスリング	○	○	○	×	○	×		○	×	女子はH25から公開競技として実施
12	セーリング	○	○	○	○	○	○		○	○	インターハイではヨット競技として実施
13	ウエイトリフティング	○	○	○	×	○	×		○	×	
14	ハンドボール	○	○	○	○	○	○		○	○	
15	自転車	○	○	○	×	○	×	成年、少年の区分なし	○	△	女子のトラック種目は公開競技として実施
16	卓球	○	○	○	○	○	○		○	○	
17	馬術	○	○	○	×	△	△	少年は男女の区分なし	×	×	
18	フェンシング	○	○	○	○	○	○		○	○	
19	柔道	○	○	○	○	○	○		○	○	
20	バドミントン	○	○	○	○	○	○		○	○	
21	射撃										
	ライフル射撃	○	○	○	○	○	○	少男、少女はビームライフル	×	×	
	クレー射撃	○	○	△	△	×	×	男女の区分なし	×	×	
22	近代五種	○	○	×	×	×	×		×	×	
23	カヌー										
	スプリント	○	○	○	○	○	○		○	○	
	スラローム	○	○	△	△	△	△	「男子」、「女子」の区分	×	×	
24	アーチェリー	○	○	○	○	○	○		○	○	
25	テコンドー	○	○	×	×	×	×		×	×	
26	トアイアスロン	○	○	×	×	×	×	公開競技	×	×	
27	7人制ラグビー	○	○	○	×	○	×	15人制 ※成年男子はH25～7人制	△	×	※15人制を実施（冬期競技）
28	ゴルフ	–	○	○	△	○	△	女子は成年、少年の区分なし	×	×	
		26競技	28競技								

冬季競技

	競技名 種別	2014 ソチ	2018 平昌	国体 成男	国体 成女	国体 少男	国体 少女	国体 備考	インターハイ 男子	インターハイ 女子	インターハイ 備考
1	スキー										
	アルペン	○	○	○	○	○	○	「ジャイアントスラローム」のみ	○	○	
	クロスカントリー	○	○	○	○	○	○		○	○	
	ジャンプ	○	○	○	×	○	×	「スペシャルジャンプ」	○	△	女子は公開競技として実施
	ノルディック複合	○	○	○	×	○	×		×	×	
	フリースタイル	○	○	×	×	×	×		×	×	
	スノーボード	○	○	×	×	×	×		×	×	
2	スケート										
	スピードスケート	○	○	○	○	○	○		○	○	
	フィギュアスケート	○	○	○	○	○	○		○	○	
	ショートトラック	○	○	○	○	○	○		○	×	
3	アイスホッケー	○	○	○	×	○	×		○	×	
4	バイアスロン	○	○	×	×	×	×		×	×	
5	ボブスレー										
	ボブスレー	○	○	×	×	×	×		×	×	
	スケルトン	○	○	×	×	×	×		×	×	
6	リュージュ	○	○	×	×	×	×		×	×	
7	カーリング	○	○	×	×	×	×		×	×	
		7競技	7競技								

全国高等学校総合体育大会（インターハイ）・国民体育大会（国体）において、男子は実施されているが、**女子では実施されていないオリンピック競技種目は以下のとおりです**

夏季オリンピック競技種目
- レスリング
- ウエイトリフティング
- 自転車
- ボクシング

冬季オリンピック競技種目
- スキー（ジャンプ）
- スキー（ノルディック複合）
- アイスホッケー

↓

オリンピックでは男女共に実施されていますが、**国内では実施されていない競技種目が多くある**ことがわかります

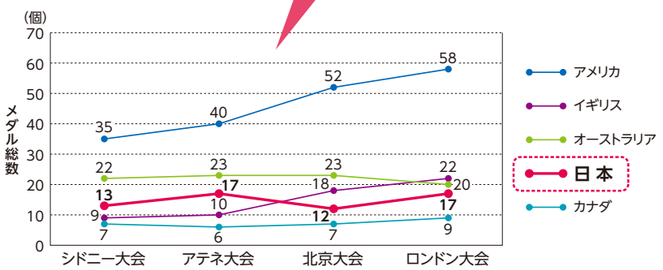
国内外における女性アスリート支援の取組一覧

女性アスリートが活躍している国々では、アスリートへのサポート、コーチやリーダーの育成等、女性とスポーツに関わる多種多様な取組が行われています。

	オーストラリア	カナダ	イギリス	アメリカ	日 本
女性スポーツに関連する政策	性差別禁止法等	カナダ憲章および人権に関する法令等	平等法2010等	教育修正条項第9条等	スポーツ基本計画
女性アスリートのサポート組織	オーストラリア女性スポーツ&レクリエーション協会等	カナダ女性スポーツ振興協会等	女性スポーツ&フィットネス財団等	女性スポーツ財団等	日本女子体育連盟/JWS等
女性コーチ・スタッフの養成	女性スポーツリーダーシップ助成金および奨学金等	女性コーチングプログラム等	女性コーチの能力開発等	女性コーチ連盟等	
女性アスリートへの金銭的支援	ラグビー協会への政府助成等	ワイズ基金プログラム等	アクティブ・ウーマン等	WSFによる助成金/NCAAによる奨学金等	海外強化指定制度(日本サッカー協会等)
結婚、出産、育児との両立支援	妊娠中の女性のスポーツ活動等	スポーツカナダアスリート支援プログラム等		NCAAハンドブック/妊娠中のスポーツ参加に関する問題点等	マルチサポート事業(女性アスリート支援プロジェクト)
進路やセカンドキャリア支援	AISアスリートキャリア教育プログラム等	スポーツシステム101(入門)等	アスリートのライフスタイル支援等	NACWAAキャリアセンター等	JOCキャリアアカデミー事業等
女性アスリートへの指導に関するプログラム	女性アスリートの三主徴:栄養と食事等	コーチングにおけるジェンダーの公平等	女性トップアスリートの指導等	NCAAコーチハンドブック:女性アスリートの三主徴マネジメント等	
女性のリーダーシップ開発プログラム	女性スポーツリーダーシップ登録制度等	女性とリーダーシッププログラム等	女性のリーダーシップ開発プログラム等	NCAA/NACWAAリーダーシップ教育等	
女性スポーツに対する社会的評価向上のための取組	女性スポーツ報道への政府助成金等	スポーツ界に影響を与えた女性たちへの賞等	年間最優秀スポーツウーマン賞等	WBCAアワード等	
その他		ハラスメントに対する取組等		GoGirlGo!等	女性スポーツ・サポートの充実・強化のためのシステム整備(JSC/JISS)/マルチサポート事業(女性アスリート戦略的強化支援方策の調査研究)

※国内外の取組の詳細は、「女性アスリート戦略的強化支援方策レポート」参考資料(資料10)に記載

国内外の女性スポーツに関する取組を一覧表にしてみると、取組が始まったばかりの日本は空欄が目立ちます。
女性アスリート支援の取組が先進的な国は、**女性アスリートが多くのメダルを獲得**しています。

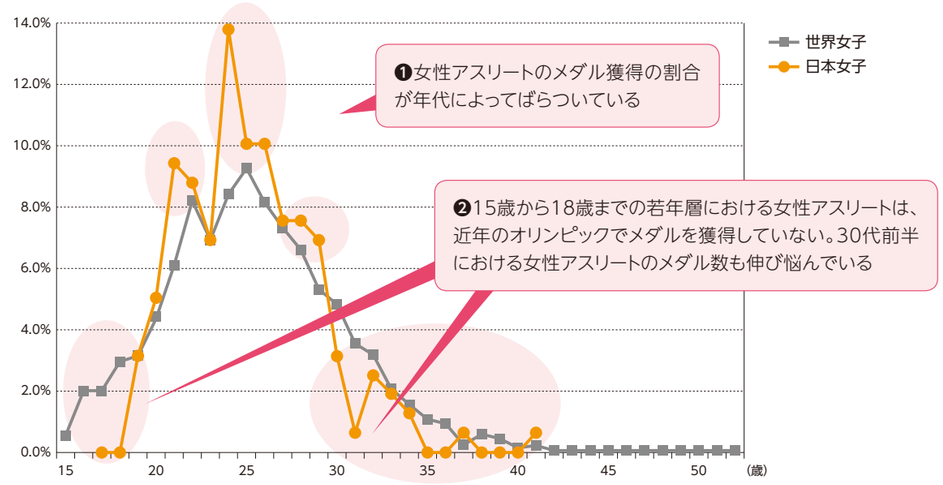


■夏季オリンピック過去4大会における女性スポーツ先進国の女子競技種目のメダル総数
(順天堂大学調べ,2012)

女性アスリート支援の取組と女子のメダル数との関係からもわかるように女性スポーツに関する取組を進めていけば、**日本の女性アスリートがメダルを獲得する可能性はさらに高くなります**

女性スポーツへの戦略的サポートが必要な根拠

女性スポーツを取り巻く現状と女性エリートスポーツの課題は、密接な関係があります。女性アスリートの活躍を支えていくためには、**現状と課題をよく考慮した強化支援方策が必要**です。



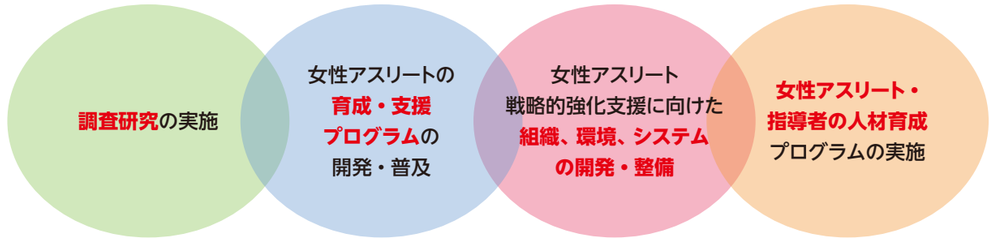
■夏季オリンピック過去4大会における女子メダリストの年齢分布(JISS,2012)

❶現在、安定してメダル獲得が期待できる年代層を継続的に強化しつつ、**メダル獲得が落ち込んでいる年代層の課題を探り、全体的な底上げを図っていく必要**があります

❷15歳～18歳の若年層の女性アスリート、20代後半から30歳以降の女性アスリートの強化においては、**女性の身体的特徴、学業・ライフイベント(結婚、出産、育児)を想定した対策が必要**となります

女性アスリートの国際競技力向上とメダル獲得に向けた支援には、女性アスリートが直面する課題を**包括的に捉え、トップアスリートとして「息の長い(持続可能な)」選手生活をサポート**していく視点が重要です。

そのためには、身体・生理的、心理・社会的、組織・環境的な側面から、**以下のような取組やプログラム開発による女性アスリート特有の強化支援体制の構築**が望まれます。



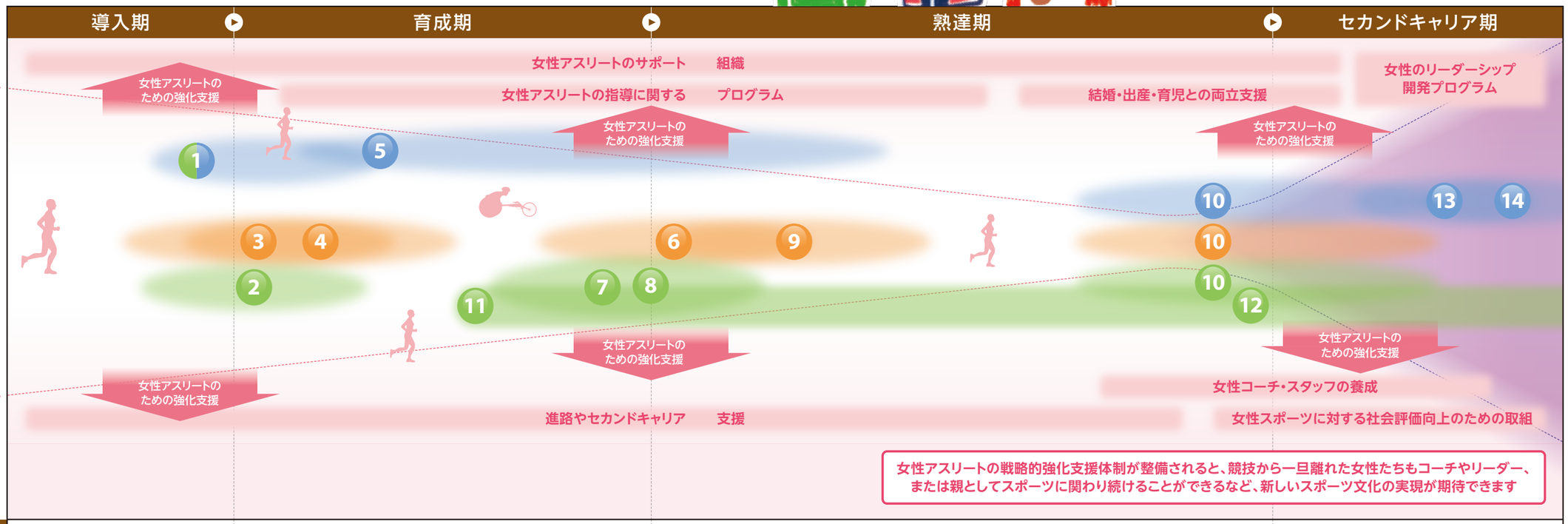
女性アスリートが直面しやすい課題の把握（現場の声）

強化部長経験者、オリンピック、または国際大会を経験したコーチ、アスリートに、女性アスリートが直面している課題についてインタビュー調査を行いました。その結果を、「**身体・生理的な課題**」、「**心理・社会的な課題**」、「**組織・環境的な課題**」の3つに分類し、女性アスリートの競技的発達を軸としたキャリア移行にあてはめたものが下記の図となります。

女性アスリートが競技を始める導入期から、第二次性徴を迎える育成期、心身ともに成熟する熟達期、さらに競技からのキャリア移行後のセカンドキャリア期と、女性アスリートが競技を継続していく過程において、女性特有の課題が存在することがわかります。

現場の声として挙がった課題に対し、
戦略的に強化支援する体制を構築することで、
さらなる女性アスリートの国際競技力向上
およびメダル獲得率の向上といった
活躍が望めます。

女性のポテンシャルアスリート層とは「国際舞台で活躍する潜在能力を秘めた女性アスリート」を意味します。右の図では、導入期においては多くの女子がその対象となっているものの、育成期にかけてその人数は減少し、熟達期にはかなり厳選されていく様子を**ピンク色**の点線で示しています。
この女性のポテンシャルアスリート層の持つ可能性を最大限に引き出すためには、それぞれの競技発達段階において生じる課題に対し、戦略的に強化支援を行うことが重要です。
またセカンドキャリア期以降では、引退したアスリートたちがスムーズにキャリアトランジションし、その人数が増加していく可能性を**紫色**の点線で示しています。



課題の把握（現場の声）

身体・生理

女性アスリートの身体に対する理解不足

3 月経への理解
月経中にどのような指導をしていいのかわからない（コーチ・強化スタッフ）／月経随伴症状を理解できずに追い込んでしまう（コーチ・強化スタッフ）

4 女性の身体的特徴を考慮したトレーニング・コンディショニングの必要性
日頃の激しいトレーニングにより、無月経を引き起こすことがある（JISS関係者）

6 女性アスリートの身体に対する教育
ジュニア時代は知識がないのでダイエットクッキーなどで減量していた（元アスリート・オリンピック選手）

9 女性アスリートの身体への理解
アスリートの身体特性や、練習環境などを良く理解している婦人科問題に熟知したドクターが必要（元アスリート・オリンピック選手）

心理・社会

1 スポーツへの参加機会
スポーツに参加できる機会が少ない

2 親・保護者の理解 保護者がその競技は危険だと判断して、やらせたがらない（コーチ）／両親が12、13歳の娘の意思を尊重し、金銭的サポートをしてくれた（元アスリート）

5 競技機会の不足 中学校で自分の取り組んでいる競技の部活がなく、活動の場を失う子が多い（コーチ）

7 周囲の理解 幼い頃に医者や弁護士になりたいという夢があっても、スポーツで頭角を現してきたときに、日本ではどちらかに集中させるところがある（強化部長経験者）

8 指導者との適切な関係性 大会前に指導者からマッサージしてやるといわれ、本当は嫌だったが断れなかった（元アスリート）

10 ライフスタイルにあった支援
現役時代、月経が止まったことで、子どもが産めないのではないかという不安もあった（元アスリート）

結婚して子どもができると、競技がそこで終わってしまう（コーチ）

子どもを育てながら指導する女性コーチのために、トレーニングをする場所に託児所を完備するなど、子どもがいても安心してコーチングできる環境があると良い（強化部長経験者）

13 指導的地位に就く女性の不足
将来リーダーとなる人材を育てていかなければならない（強化部長経験者）

14 女性アスリートの社会的評価
女性アスリートやコーチの容姿を中心として取り上げられることが多く、競技パフォーマンスや指導力とは関係ないところが先行してしまう（元アスリート）

組織・環境

11 デュアルキャリアへの支援
高校・大学を卒業した後、競技を続けていける環境がなく、サポートしてくれる企業や組織もない（コーチ）

12 引退後のセカンドキャリアへの支援 競技を引退した後に、社会で実際に仕事が出来るのか不安（元コーチ）／女性アスリート自身が引退後にどう生きていくかを考えていない（強化部長経験者）

これらの課題に対して、身体・生理的な課題に対する方策→9ページ　心理・社会的な課題に対する方策→11ページ　組織・環境的な課題に対する方策→13ページ

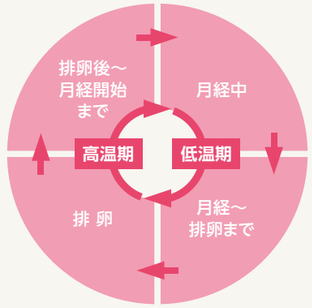
女性アスリートが直面しやすい

身体・生理的な課題

月経周期が競技パフォーマンスに与える影響

女性は**月経周期による女性ホルモンの変動**とともに、黄体期には体組成の変動による基礎代謝量やエネルギー摂取量（食欲）の増加などの**身体的症状**や、集中力の低下、不安、イライラ等の精神的症状が生じる人もいます。

月経周期のいかなる時期においても、ベストパフォーマンスの発揮を求められるアスリートにとって、**トレーニングや体組成管理をする際に月経周期を考慮することは必要**といえます。



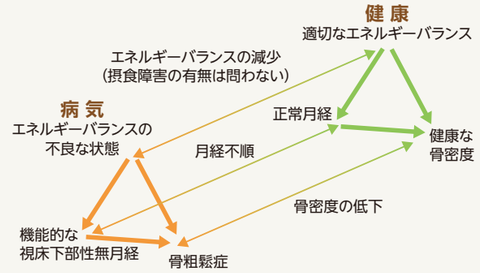
女性特有の傷害・疾患

女性は先天的に骨盤が広く、また関節の動揺性が高い傾向にあるとされており、**靭帯損傷や脱臼等の関節外傷を生じやすい特徴**があります。また、トレーニングや過度な食事制限等により**貧血が起こりやすい**のも特徴です。

女性アスリート特有の傷害・疾患の予防を可能にするためにも、**女性ホルモンの影響を受ける因子の解明**が必要といえます。

Female Athlete Triad

●「健康」と「病気」の間における、症候と状態（コンディション）の変化を表す
●エネルギーバランス、月経機能、骨密度のスペクトラムは太い三角形となり、相互に影響しあっている
●各スペクトラムは、食事や運動習慣により状態が変化し得る



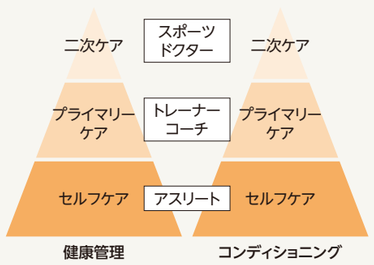
■FATの関係性を示した図（American College of Sports Medicine（2007）の図を基に上原（2009）の図を一部改変し、順天堂大学が作成）

女性アスリートのセルフマネジメント教育の必要性

アスリートにとって、**自己管理（セルフマネジメント）はコンディショニングの基盤**となるため極めて重要です。女性アスリートは、月経に対してネガティブな意識を持つことにより、練習への意欲の低下や集中力の欠如、さらに月経周期によるホルモンの変動が与える影響も受けやすくなる可能性があることから、**女性アスリートは積極的に月経周期と自身のコンディションとの関係を把握しておくべき**であるといえます。

しかし、月経周期と競技パフォーマンスは関係があるという認識を持つアスリートが多くいるにもかかわらず、自身の心身の管理を積極的に行っているアスリートはまだ多くありません。自己管理を促すような取組もいまだなされていないのが現状です。

健康管理とコンディションの三層構造



■健康管理とコンディションの三層構造
（和久・河野, 1996改）

Plan

女性アスリートの身体・生理的な課題に対する **方策**

月経周期を考慮したコンディショニング／トレーニング方法に関する調査研究

生体内で起こるさまざまな代謝活動により生じる代謝産物のうち、月経周期による変動が大きいターゲット物質を見いだし、運動刺激や食事摂取による影響を検討し、女性アスリートが月経周期に応じた適切で効果的なトレーニング法や食事管理法を獲得できるよう、継続的な調査研究が必要です。

期待できる効果 ●月経周期によって生じる身体的変化を一定に保つコンディション管理が可能となる

現在行われている取組 月経周期による生体内代謝産物の変動についての検討
月経周期が持久性運動時の代謝応答に与える影響についての検討等

女性アスリートに多発しやすい傷害・疾患の適切な予防や処置を行うための調査研究

性差から生じる、女性に起こりやすい傷害・疾患発生のさまざまな要因、および月経周期による体内の変化を、遺伝子・タンパク質・細胞レベルなどの生理機能により明らかにし、予防的見地を検討するための調査研究が必要です。

期待できる効果 ●女性アスリートに多発しやすい傷害や疾患を、予防できる可能性がある

現在行われている取組 女性アスリートの運動能力と月経周期の関連性の網羅的遺伝子解析等

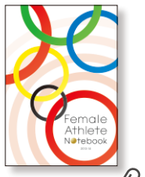
女性アスリートのセルフマネジメント教育プログラムの開発・普及

女性アスリートのコンディションを管理することが可能な手帳（女性アスリート手帳）を教育ツールとして開発・活用し、女性アスリートに向けて、自身のコンディション管理に対する動機づけを積極的に行います。

また、特に興味・関心の高い内容や不安に感じている内容（例：女性の身体のしくみ、月経周期とパフォーマンス、目標設定、栄養管理）については、専門家（例：ドクター、トレーナー、スポーツ栄養士）による講習会を開催する等、女性アスリートのニーズに合わせた教育の機会を提供していく『**女性アスリートのセルフマネジメント教育プログラム**』の開発・普及が望まれます。

期待できる効果 ●身体的不調やケガを早期に発見し、対策を講じることができる
●試合や大会にベストパフォーマンスで臨むことが可能となる

現在行われている取組 女性アスリート手帳の開発



女性アスリートの身体・生理的な特徴を考慮・注視した継続的な医・科学研究の実施

セルフマネジメント教育プログラムの開発・普及

［海外の取組／プログラム例］
- **オーストラリア→**女性アスリートの三主徴：栄養と食事
- **アメリカ→**NCAA（全米大学体育協会）コーチハンドブック：女性アスリートの三主徴のマネジメント

女性アスリートが直面しやすい

心理・社会的な課題

家族の理解や支援向上の重要性

導入期・育成期

親・保護者・仲間・コーチ等の身近に接する人々（重要な他者）の価値観は、子どものスポーツにおける能力や継続的なスポーツ参加に影響を及ぼします。特に導入期においては、親の価値観が子どもの身体活動やスポーツ参加に対する態度・行動に影響を与えます。

女性アスリートとコーチとの適切な関係性と指導の普及

育成期・熟達期

競技レベルが高くなるにつれ、コーチの言動はアスリートに大きな影響力を持つようになります。しかし、非対称な力関係の中で生じやすいハラスメント（パワーハラスメント・セクシュアルハラスメント）は、被害者が訴え出ることは難しいとされています。

スポーツ界におけるハラスメントに関しては、防止のための具体的な取組がなく、現実的な対応が遅れています。

結婚、出産、育児との両立

熟達期

育成期から熟達期では精神的な支えとして仲間やパートナーの存在が大きくなります。また、妊娠・出産を経て競技に復帰する女性アスリートも増え始め、「育児と競技生活の両立によって計画的で充実した練習ができる」という報告もあります。

年齢　10　15　20　25　30　35（歳）

1 キャリアトランジション	① 競技的発達	導入期	育成期	熟達期	セカンドキャリア期
2 認知力や精神的な発達段階	② 心理的発達	学童期	思春期・青年期	成人期	
3 重要な他者との関係性	③ 心理・社会的発達	親・保護者 兄弟姉妹 仲間	仲間 コーチ 親・保護者	パートナー コーチ	家族 （コーチ） 仲間
4 就学就業の時期	④ 学業・就業的発達	初等教育	中学 高等学校	短期大学 大学（大学院） 専門学校	就業・プロ選手

アスリートキャリア移行モデル（Wylleman&Lavallee,2004より順天堂大学が一部改変）

女性アスリートのデュアルキャリア／セカンドキャリア

導入期～セカンドキャリア期

アスリートのデュアルキャリア（競技と学業等との両立）は、引退後のスムーズなキャリアトランジションにつながります。また、スポーツと学業を両立することへの意欲が高い女性アスリートは、学業支援が競技力向上に与える効果もあるのではないかといわれています。

Plan

女性アスリートの心理・社会的な課題に対する 方策

家族の理解や支援向上に向けた取組の例

- □ 導入期から育成期における**家族や保護者の積極的な関わり合いを奨励**
- □ 家族がアスリートを育成するスタッフの一員であると認識し、目標や子どもに関する**情報を共有**
- □ 家族が、女性アスリートの**ロールモデルになるような働きかけ**

コーチとの適切な関係性を築くための取組の例

- □ 女性アスリートとの適切な信頼関係を築くための**コーチ教育を実施**
- □ 導入期から育成期における、勝敗よりも**目標達成の喜びや仲間との調和を重視した指導**
- □ **ハラスメントに対する取組の公表**と、**第三者機関による評価**
- □ 第三者機関による被害者相談窓口と連携した**相談対応の仕組みづくり**

［海外の取組／プログラム例］

カナダ→ハラスメントに対する取組／コーチングにおけるジェンダーの公平／女性アスリートへのコーチング

イギリス→女性トップアスリートの指導

結婚、出産、育児等との両立に向けた取組の例

- □ **パートナーという存在が**アスリートのストレスを軽減し、**競技力の向上につながる可能性がある**ことへの理解
- □ 育成期の女性アスリートに対する、**アスリートキャリアとライフイベントについての教育**
- □ 女性アスリートが**競技から離れても、復帰しやすい環境の提供**

［海外の取組／プログラム例］

オーストラリア→妊娠中の女性のスポーツ活動

カナダ→カナダアスリート支援プログラム

アメリカ→NCAA（全米大学体育協会）ハンドブック：妊娠中のスポーツ参加に関する問題点

現在行われている取組　女性のスポーツ参加と経験に関する調査等

デュアルキャリア／セカンドキャリアに向けた取組の例

- □ 大学においてスポーツ推薦入学者の**男女機会均等のガイドラインを作成**
- □ 履修期間の延長、サテライト講義での受講、複数の大学における単位取得許可等、**柔軟なカリキュラムを大学と協力して構築**
- □ 上記のようなカリキュラムを提供する大学を認定し、**カリキュラムの質を保持するためのネットワーク構築**
- □ 引退した女性アスリートの**セカンドキャリアに関する調査**による女性アスリート特有の**キャリア選択パターンの明確化**
- □ 幅広い職業選択を視野に入れた**キャリアサポートの提供**
- □ **女性アスリートのライフスパンに合わせた、学業・キャリアサポート**の提供
- □ 引退後、一定の期間、身体的変化（障害）やキャリア面での**サポートを受けられるシステムの構築**

［海外の取組／プログラム例］

オーストラリア→AIS（オーストラリアスポーツ研究所）アスリートキャリア教育プログラム

カナダ→スポーツシステム101

イギリス→アスリートのライフスタイル支援

アメリカ→NACWAA（女性大学競技スポーツ管理者協会）キャリアセンター／アスリート対象キャリアサポートプログラム／WSF（女性スポーツ財団）アスリートサービス

現在行われている取組　女性アスリートのキャリアプロセスに関する調査等

女性アスリートの心理・社会的課題解決に向けた縦断的な調査研究

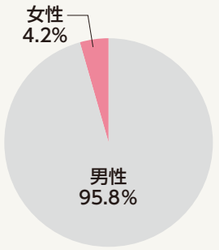
女性エリートアスリート育成・支援プログラムの開発・普及

女性アスリートを支援する保護者、指導者へ向けた教育プログラムの提供

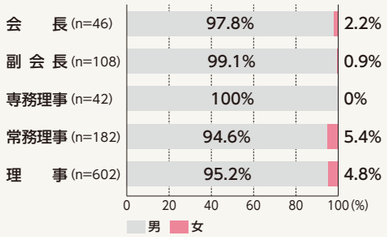
女性アスリートが直面しやすい

組織・環境的な課題

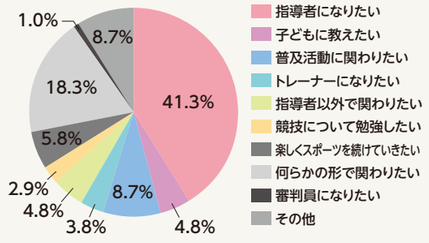
指導的地位に就く女性の増加



■スポーツ組織における団体役員の男女比(n=980)
(順天堂大学,2012)



■スポーツ組織における各種役員の男女比
(順天堂大学,2012)



■引退後どのようにスポーツに関わりたいか(自由記述、n=104)
(JOC女性スポーツ専門部会, 2012)

日本のスポーツ組織における役員の男女比

第3次男女共同参画基本計画で**「2020年までに指導的地位に女性が占める割合を少なくとも30%程度とする」**という目標が掲げられています。

しかし2011年度にJOC加盟競技団体を対象に行った調査では、**役員の男女比は9割以上が男性**であることがわかりました。

指導的地位に就く女性の登用を阻む要因として、**「女性を取り巻く環境」**と**「女性自身の考え方」**が存在するといわれており、**日本のスポーツ界における女性の地位向上には、この双方向への働きかけが必要**です。

女性アスリートの高いモチベーション

一方、2012年度にロンドンオリンピックに出場した女性アスリート156名を対象に実施した調査によると、**4割以上の女性アスリートが引退後に指導者になりたい**と回答しており、コーチという立場に対し、女性アスリートの**高いモチベーション**が明らかになりました。

女性コーチの**コーチ業と結婚、出産、育児等の両立**

スポーツ界において女性コーチが少ない要因として、コーチ業と出産および育児等との両立の難しさがあります。

育児をしながら競技を継続する女性アスリートが日本でも増えてきましたが、女性アスリートのみならず、**女性コーチたちが出産・育児をしながらコーチ業を継続するには、夫をはじめとする家族、周囲のサポート、**またベビーシッター、託児室等の**環境整備が不可欠**です。

女性アスリートやコーチの**社会的評価向上**

女性スポーツに対する社会的評価は、これまで必ずしも高く好意的なものばかりではありませんでした。指導的地位に就く女性の不足も、このような評価に少なからず影響を受けてきたと思われます。

女性アスリートやコーチの社会的評価を向上させるために、**メディアの発信力を利用し、スポーツ界における女性のポジティブなイメージを形成していくこと**は、女性アスリートおよび女性コーチのモチベーションの維持・向上につながります。

Plan

女性アスリートの組織・環境的な課題に対する **方策**

指導的地位に就く女性の増加に向けた取組の例

- □ 競技団体で役員選出の際に**女性役員枠を設置**
- □ 研修会等で、**女性アスリートに関する話題を提供**
- □ **メンター制度の構築**
- □ 女性コーチ、役員、指導者の**ネットワークを強化**
- □ 女性リーダーシップ研修会等の**教育機会の提供**

期待できる効果
- ●**女性アスリートのキャリア選択の拡大**
- ●**女性アスリートへの知識および情報の伝達・共有化**
- ●**組織の活性化**

現在行われている取組　海外におけるメンター制度に関する調査等

[海外の取組／プログラム例]
- **オーストラリア→**女性スポーツリーダーシップ登録制度
- **カナダ→**女性とリーダーシッププログラム／ウィー・アー・コーチズ・プログラム／プロフェッショナルコーチ能力開発助成金
- **イギリス→**女性のリーダーシップ開発プログラム／女性スポーツへの戦略的枠組み
- **アメリカ→**NCAA（全米大学体育協会）／NACWAA（女性大学競技スポーツ管理者協会）リーダーシップ教育

女性コーチの**コーチ業と結婚、出産、育児等の両立**に向けた取組の例

- □ 合宿や試合時におけるベビーシッター等の**チャイルドケアを提供**
  （女性コーチだけでなく、**男性コーチも利用できる**ようにする）
- □ 研修や講習会の際の**託児機能の設置**
- □ 子育て世代のコーチが**参加しやすい研修機会の配慮**（期間や時間帯等）
- □ 産休や育休に関する各スポーツ団体の**方針の明確化**（日数や保障を含む）
- □ 長期にわたる合宿・遠征の際の**家事補助者雇用への支援**
- □ 出産、育児の両立支援を保障・推進するための**ガイドライン等の作成**

期待できる効果
- ●**女性アスリートのスポーツキャリア継続を促進**
- ●**男性コーチにも同等のメリット**
- ●**社会にもたらす影響に貢献**

現在行われている取組　カナダコーチング協会出版の『TAKING THE LEAD カナダ発 女性コーチの戦略と解決策』の監訳等

[海外の取組／プログラム例]
- **オーストラリア→**妊娠中の女性のスポーツ活動
- **カナダ→**カナダアスリート支援プログラム
- **アメリカ→**NCAA（全米大学体育協会）ハンドブック：妊娠中のスポーツ参加に関する問題点

女性アスリートやコーチの**社会的評価向上**に向けた取組の例

- □ 女性スポーツの**教材（映像、出版物）等を制作、配布**
- □ 女性アスリート、コーチのこれまでの**活躍をまとめた**
  プロモーション映像の作成
- □ 女性スポーツの**キャンペーン実施**
- □ 活躍した**女性アスリート、女性コーチ、**
  女性スポーツに貢献した企業や団体を表彰
- □ **メディアの活用**

期待できる効果
- ●**メディアを利用した女性スポーツのイメージ発信**
- ●**他分野への好影響**

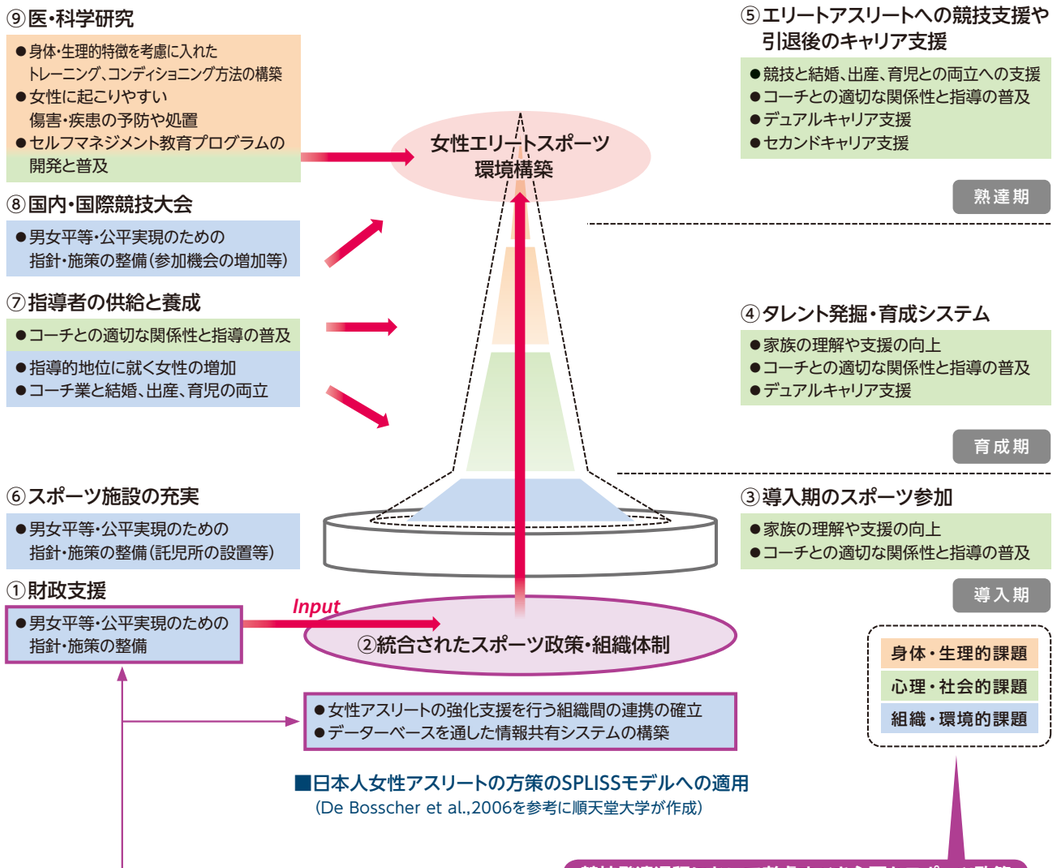
[海外の取組／プログラム例]
- **オーストラリア→**女性スポーツ報道への政府助成金
- **カナダ→**スポーツ界に影響を与えた女性たちへの賞
- **イギリス→**年間最優秀スポーツウーマン賞
- **アメリカ→**WBCA（女性バスケットボールコーチ協会）アワード／NACWAA（女性大学競技スポーツ管理者協会）アワード／WSF（女性スポーツ財団）アワード

スポーツに関わる女性のリーダーシップ開発プログラムの実施

スポーツに関わる女性のネットワーキングシステムの構築

SPLISSモデルを用いた方策の整理

SPLISSモデルとは、**国が国際競技力を向上させるために導入すべき主要要因**（Pillar）を、既存の学術研究に基づき整理した**エリートスポーツ政策に関する包括的な理論モデル**です。このモデルに、日本女性アスリートの課題に対する方策を当てはめることで、今後の女性エリートスポーツ環境構築に向けた取組が整理できます。



■日本人女性アスリートの方策のSPLISSモデルへの適用
（De Bosscher et al.,2006を参考に順天堂大学が作成）

国のスポーツ政策の土台として、「**財政支援**（要因①）」と、投入された資源を国際競技力向上につなげるための「**統合されたスポーツ政策・組織体制**（要因②）」は、SPLISSモデルにおいて**最も重要な要因**です

競技発達過程において考慮すべき主要なスポーツ政策

競技発達過程の各段階において次の取組を行うことは、**国際競技力向上につながります**

- 導入期から熟達期への移行段階における、「**スポーツ施設の充実**（要因⑥）」、「**指導者の供給と養成**（要因⑦）」、「**国内・国際競技大会への参加機会の提供**（要因⑧）」を目的とした戦略や政策の導入
- 熟達期のエリートアスリートに対する充実した「**スポーツ医・科学研究による支援**（要因⑨）」

〔文献〕De Bosscher et al.,2006　舟橋,2011

女性アスリートを取り巻く組織・環境的課題解決に向けた実態調査を実施

統合されたスポーツ政策・組織体制の構築

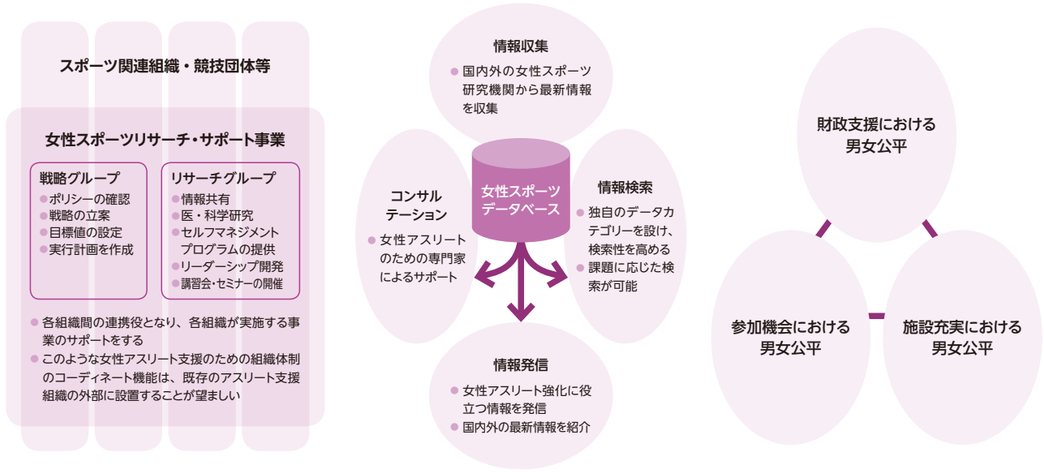
女性アスリートの戦略的強化支援システムの構築に向けた方策

「**統合されたスポーツ政策・組織体制**（SPLISSモデル要因②）」は、**国際競技力向上のために必要不可欠**です。女性アスリートへの強化支援を効果的に行うためには、**包括的な女性アスリートへの支援体制を確立していくことが望ましいといえます。**

方策1 女性アスリートの強化支援を行う組織間の連携の確立

方策2 データベースを通じた情報共有システムの構築

方策3 女性スポーツに関する指針・施策の整備



女性アスリートの効果的な強化支援

●女性アスリート支援の中心的な役割を果たしているスポーツ関連組織・競技団体等の**組織間の連携**を強め、包括的な女性アスリートへの支援体制を確立していく

●**戦略グループ**（中長期的な戦略を立案、目標値を設定し、実行計画を作成）と、**リサーチグループ**（女性スポーツに特化した内容に関する調査研究やプログラム開発・運営）の機能を持った、女性アスリートへの支援体制を確立していく

女性スポーツ関連情報の共有

●競技団体やアスリート、コーチおよびサポートスタッフと情報を共有するため、女性スポーツに関する情報を国内外から収集、整理し、**女性スポーツデータベースを構築**する

●データベースとウェブサイトやソーシャルネットワーキングサービス（SNS）等を活用し、女性スポーツの情報共有の場を設置する

スポーツにおける男女公平の実現

●女性アスリートへの**財政支援**やスポーツ施設、国内・国際競技大会への**参加機会の充実**を図り、女性のスポーツ参加を促す

●現在の男女平等・公平に関する達成度を把握し、これらに対する評価基準を設定、実現に向けた**ガイドラインを各組織に提示**する。さらに、各組織の取組や男女平等・公平の達成度について、定期的に評価する

女性アスリートの戦略的強化支援に特化した包括的な組織体制を確立

データベースを通じた情報共有システムの構築

指針・施策の整備

女性アスリートの戦略的強化支援に向けた活動方針の提案

女性アスリートの戦略的強化支援方策に基づき、国際競技力向上、メダル獲得に向けた持続可能な女性アスリートの支援体制構築に向けた中長期にわたる活動方針を提案します。

1 女性アスリートの育成・支援プログラムの開発・普及

- セルフマネジメント教育プログラムの開発・普及
- 女性エリートアスリート育成支援プログラムの開発・普及
- 女性アスリートを支援する保護者、指導者へ向けた教育プログラムの提供

2 女性アスリート戦略的強化支援に向けた組織、環境、システムの開発・整備

- 女性アスリートの戦略的強化支援に特化した包括的な組織体制を確立
- データベースを通じた情報共有システムの構築
- 指針・施策の整備に関する情報収集

3 女性アスリート・指導者の人材育成プログラムの実施

- スポーツに関わる女性のリーダーシップ開発プログラムの実施
- スポーツに関わる女性のネットワーキングシステムの構築

4 調査研究の実施

- 女性アスリートの身体・生理的な特徴を考慮・注視した医・科学的研究
- 女性アスリートの心理・社会的課題解決に向けた縦断的な調査研究
- 女性アスリートを取り巻く組織・環境的課題解決に向けた実態調査

女性アスリート支援への取組例

- 女性スポーツに関連する政策
- 女性アスリートのサポート組織
- 女性コーチ・スタッフの養成
- 女性アスリートへの金銭的支援
- 結婚・出産・育児との両立支援
- 進路やセカンドキャリア支援
- 女性アスリートの指導に関するプログラム
- 女性のリーダーシップ開発プログラム
- 女性スポーツに対する社会的評価向上のための取組

女性アスリートの戦略的強化支援は、
短期的な取組ではその効果に限界があり、
支援体制を一過性で終わらせないためにも、
公平性に配慮した指針・施策の整備が望まれます。

このような持続可能な女性アスリートの支援体制の構築には、スポーツ組織の組織文化を変革し、女性が最大限にスポーツに関わることのできる新しいスポーツ文化の創造という考え方が必要です。

女性アスリート
戦略的強化支援方策レポート
エッセンス版

発　行　日：2013年3月21日
発　　行：順天堂大学　マルチサポート事業
（女性アスリート戦略的強化支援方策の調査研究）
〒113-8421 東京都文京区本郷2-1-1
制　　作：株式会社廣済堂／株式会社元山
イ ラ ス ト：大野彰子
印刷・製本：株式会社廣済堂

※本書は、文部科学省委託事業「チーム「ニッポン」マルチサポート事業（女性アスリート戦略的強化支援の調査研究）」で作成しました。

本書を無断で複製・転載することは、著作権法上の例外を除き禁じられています。