



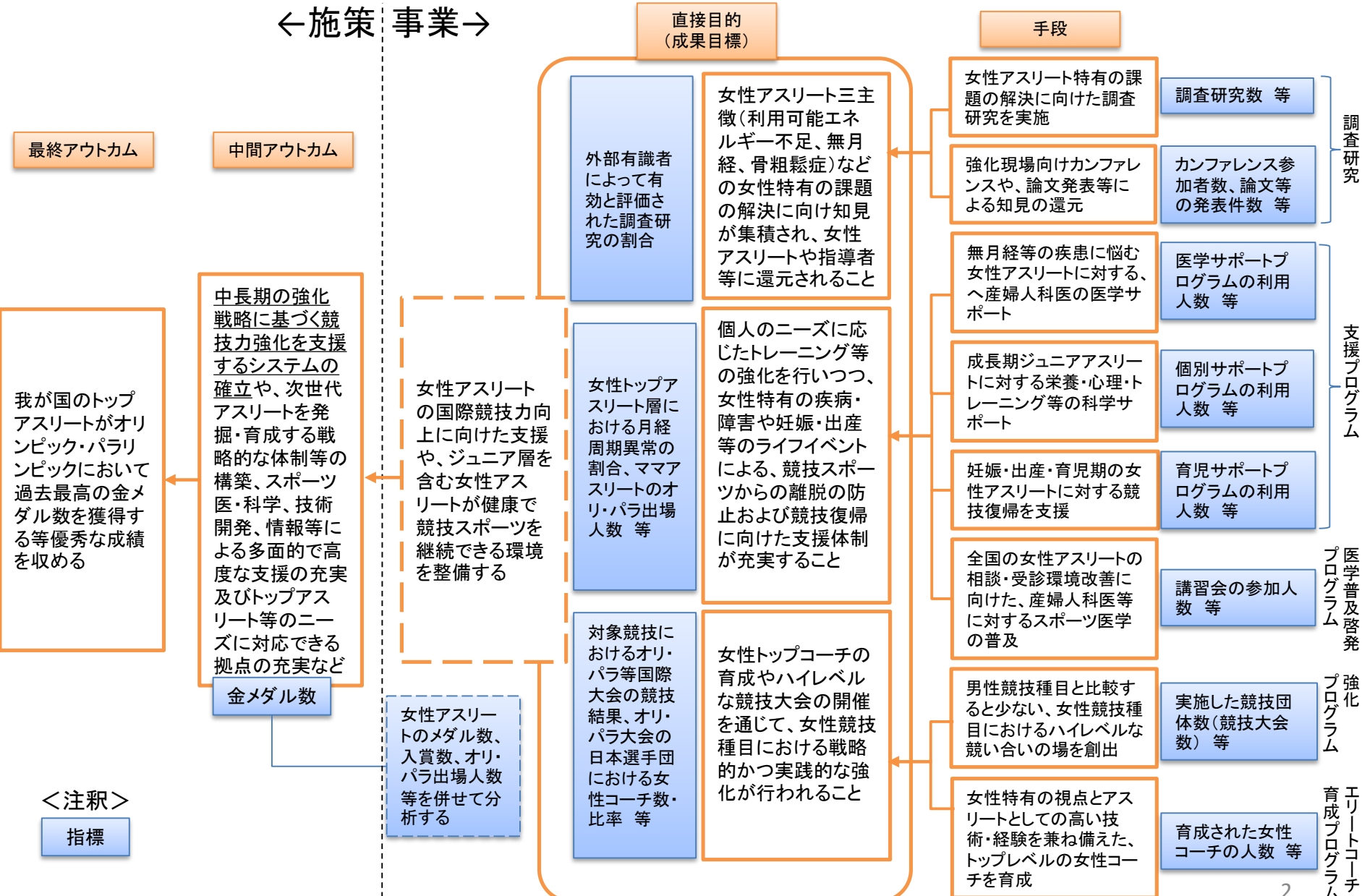
スポーツ庁

女性アスリートの育成・支援プロジェクト

スポーツ庁 競技スポーツ課

女性アスリートの育成・支援プロジェクト 目的と手段

←施策 事業→



<注釈>

指標

- **女性競技種目数は増加しており、日本人女性アスリートのチャンスが拡大しているが、世界の女性アスリート参加国・参加人数も増加し、競争は激化している**

<女性競技種目数>

2008北京大会（オリ）	: 全302種目のうち女子種目は127（42.1%）
2012ロンドン大会（オリ）	: 全302種目のうち女子種目は132（43.7%）
2016リオ大会（オリ）	: 全306種目のうち女子種目は <u>136（44.4%）</u>

<女性アスリートの参加人数・参加国>

2016リオ大会では前回大会と比較して、約300人以上（推定）の女性選手が増加
2012ロンドン大会では歴史上初めて、全ての参加国・地域（204）から女性選手が出場

- **オリンピック大会では日本人女性アスリートの活躍が目立つ一方で、パラリンピック大会では苦戦している**

2016リオ大会（オリ） : 女性メダル数は18、女性メダル獲得率は4.2%（女性メダル数は過去最高）
2016リオ大会（パラ） : 女性メダル数は 5、女性メダル獲得率は0.7%

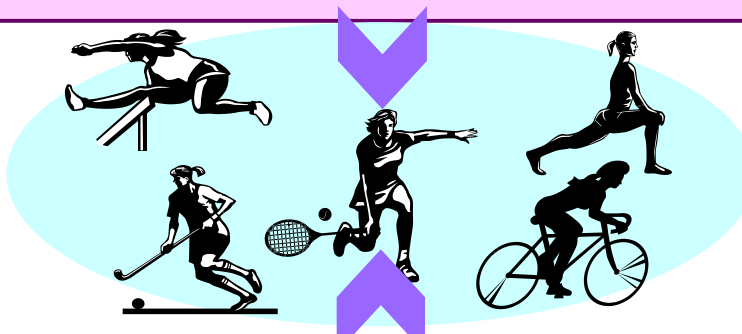
- **ジュニア層を含めた女性アスリートは、無月経・疲労骨折など女性特有の課題や、妊娠・出産等のライフイベントによる競技スポーツからの離脱が多く、大きな課題になっている**

オリンピック競技及びパラリンピック競技における女性アスリートに対する効果的な育成や支援の在り方についてはまだ研究・開発の途上であり、2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会等へ向けてスピード感をもって取り組む必要がある。

そこで、女性アスリートの国際競技力向上を図るため、女性特有の課題に着目した女性アスリートの戦略的強化に資する調査研究や医・科学サポート等の支援プログラム、産婦人科医等に向けた女性スポーツ医学の普及啓発プログラムを実施する。また、女性競技種目における戦略的かつ実践的な強化プログラムや女性エリートコーチの育成プログラムを実施する。

女性アスリートの戦略的強化に向けた調査研究

女性特有の課題の解決に向けた調査研究など、女性アスリートの戦略的強化に資する調査研究を実施し、その成果を女性アスリートや指導者等に還元する。特に、2020年東京大会追加競技、パラリンピック競技に関連する調査研究の充実を図る。



女性アスリート戦略的強化・支援プログラム

女性アスリート強化プログラム

女性競技種目において不足している競技大会をモデルプログラムとして実施することにより、高水準の競技機会と教育プログラムを提供し、女性アスリートの国際競技力向上を図る。

女性アスリート支援プログラム

- ・女性特有の疾患、障害、疾病等における医学サポート
- ・成長期における医・科学サポート（競技団体への巡回サポートを新たに開始）
- ・妊娠期、産前・産後期、子育て期におけるトレーニングサポート
- ・女性アスリート支援カンファレンスの開催

女性エリートコーチ育成プログラム

女性特有の視点とアスリートとしての技術・経験を兼ね備えた女性エリートコーチを育成するため、引退を予定している女性アスリートにエリートコーチ育成モデルプログラムを策定・実施する。

女性スポーツ医学普及啓発プログラム（新規）

ジュニア期の女性アスリートが健康にスポーツ活動ができるよう、産婦人科医等に対し、女性スポーツ医学の普及啓発プログラムを策定・実施する。

H28年度の実施状況(1)

① 女性アスリートの戦略的強化に向けた調査研究

期間	団体	課題/テーマ
H27-28	学校法人 順天堂	遺伝情報を利用した女性アスリートのタレント発掘・育成方法の開発
H27-28	国立大学法人 三重大学	女性障害者アスリートの抱える問題と支援に関する研究
H27-28	学校法人 早稲田大学	低エネルギー状態が女性アスリートのスポーツ・健康のリスク及びパフォーマンスに及ぼす影響
H27-28	国立大学法人 福島大学	酸化ストレス、抗酸化カテストを用いた女性アスリートのコンディション把握と改善の新たな試み
H28-29	学校法人 早稲田大学	女性アスリートにおける競技力向上要因としての体格変化と内分泌変化の検討
H28-29	学校法人 東洋大学	アプリを用いたセルフコンディショニングとFemale athlete triadによる長期競技離脱の予防
H28-29	独立行政法人 国立病院機構西別府病院	成長期と身体的障がいをもつアスリートのスポーツ障害予防システムの開発
H28-29	独立行政法人 日本スポーツ振興センター	ドーピング検査によるコンディション悪化の防止
		女性ゴルファーの外傷・障害に関する研究～疫学的実態と外傷・障害予防のための方策の確立～
		体重管理に影響を与えないホルモン療法を中心とした医学的介入の確立

② 女性競技種目戦略的強化プログラム

日本ラグビーフットボール協会	<ul style="list-style-type: none"> ○トライアウト ・女性アスリートを発掘するためのプログラム ・発掘プログラム通過者への検証プログラム ○OKINAWA SEVENS 2017(2月) ・国内外6チームによる総当たり戦 ・競技力強化のための教育プログラム(アスリート・指導者・関係者対象) ・パラ競技(ウィルチェアラグビー)を題材にした研修
日本ハンドボール協会	<ul style="list-style-type: none"> ○ヤングおりひめトライアルゲームズ(2月) ・カザフスタン代表との2試合 ・競技力強化のための教育プログラム(アスリート・指導者・関係者対象)
北海道庁	<ul style="list-style-type: none"> ○北海道知事杯 2016女子セブンズラグビートーナメント(9月) ・国内外12チームによるリーグ戦 ・競技力を向上させるための教育プログラム(アスリート・指導者・関係者等) ○海外強化プログラム@ニュージーランド ・選考された7選手をニュージーランドのラグビーアカデミーへ派遣 ・ラグビーアカデミーのトレーニング、試合へ参加 ・個々の課題に応じた各種教育プログラム(アスリート等)
パラ車いすバスケット(JISCが実施)	<ul style="list-style-type: none"> ○国際親善試合機会を活用した研修プログラム(2月) ・女性アスリートにおけるライフイベントとパフォーマンスに関する講演 ・女性アスリートのコンディショニングについての研修プログラム ・参加者によるディスカッション

H28の主な成果

- ・国際競技機会が少ない女性アスリートにおけるアスリート育成パスウェイで重要な2つのポイント(パフォーマンスのトランジション及びブレイクスルー)に対応する競技大会を開発。
- ・競技大会の機会に、JISSが開発した女性アスリートのためのスポーツ医・科学プログラムのパッケージを活用する枠組みを創出。
- ・競技大会の開催を通じて、障がいをもつ女子中高生に対し、ハイパフォーマンススポーツへの関心・興味につながる機会を提供した。

③ 女性特有の課題に対応した支援プログラム

A 女性アスリートサポートシステムの運用／活用による医学サポートプログラム

○概要

「女性アスリートサポートシステム」(LiLi)を利用し、基礎体温、体重、コンディションなどを記録した選手に対し、医師が専門家の立場からアドバイス等を行う。
 ※H28年度の利用者は登録人数112名、うち実際の利用人数が102名と、H26の23名、H27の93名と比べて大きく増加

○利用例

- ・ 月経不順・無月経の基礎体温の管理
- ・ 低用量ピル服用中の副作用チェック
- ・ 月経前症候群のコンディション管理
- ・ 減量する選手の月経周期と体重の管理 等

○その他

利用者の拡大を図ることを目的とし、システムの外部提供を実施。今年度はトライアルとして日本体育大学へ外部提供。

B 成長期における医・科学サポートプログラム

(1)個別サポートプログラム

9歳から18歳程度の女性アスリートのうち、NF推薦の支援対象者に対して、メディカルチェック、心理・栄養・トレーニング分野のサポートを継続的に実施。
 ※H28年度の対象者は11名(H26年度の対象者は12名、H27は14名)

(2)集団サポートプログラム

バレーボール (U-18)	・運動器メディカルチェックの実施(9/23) ・今後必要なサポート等についてディスカッションを実施(11月)
サッカー (JFAアカデミー今治)	・サポート実施前の前段階として親子講習会を実施(9/25) ・栄養、心理、トレーニングのサポートを実施(10月より月1回)

(3)女性ジュニアアスリート指導者講習会

女性ジュニアアスリート指導者講習会(12/17、18)	○参加者 ・92名(1日目)、88名(2日目) ○講義内容 ・小児科、外傷・トレーニング、栄養(1日目) ・婦人科・コンディショニング、心理(2日目) ○講習会の様子をストーリーミング配信：登録者のみ ・ストーリーミングページビュー数 1169回(平成28年度)
-----------------------------	--

C 妊娠期、産前・産後期、子育て期におけるトレーニングサポートプログラム

(1)妊娠期、産前・産後期のトレーニングサポートプログラム

- ・ ニーズ確認のアンケート調査、アスリートの事例調査
- ・ 妊婦が可能なモデルトレーニングプログラムの作成
- ・ 出産後復帰を目指すアスリートのトレーニングサポート(H28:4名)

(2)子育て期のトレーニングサポートプログラム(育児サポート)

練習環境を整備するための育児サポートプログラムを実施(H28:7名)

④エリートコーチ育成プログラム 女性アスリートからトップコーチへ

○プログラム概要

- ・メンターによるサポート体制
- ・競技団体でのOJT
- ・教育研修プログラム

○対象競技と候補者

- ・アスリートとしての実績、トップコーチとしてのキャリア形成の意思を持つ候補者をNFより推薦
- ・現在、4競技(柔道、フェンシング、サッカー、バスケットボール)で計10名が候補



女性特有の視点とアスリートとしての技術・経験を兼ね備えた女性エリートコーチを育成し、各競技団体の女性指導者を増やし、競技力向上を図る。

平成28年度 女性アスリートの戦略的強化・支援プログラム
女性エリートコーチ育成プログラム

WOMEN TOP COACHES SEMINAR

女性指導者
勉強会

2017.02.07 (TUE) 10:00 (受付9:30~) ~17:20

味の素ナショナルトレーニングセンター内 大研修室
〒115-0056 東京都北区西が丘3-15-1



※本勉強会は、スポーツ庁委託事業「女性アスリートの育成・支援プロジェクト『女性アスリートの戦略的強化・支援プログラム』」の一環として実施しています。

女性アスリートの戦略的強化に向けた調査研究例

- 調査研究例 「低用量エストロゲン・プロゲスチン製剤 (LEP: Low-dose estrogen progestine) 服用に伴う女性アスリートのコンディション及びパフォーマンスへの影響」
- 平成27年度 日本スポーツ振興センター

<現状と課題>

- 国内トップアスリートの月経異常は40%だが、産婦人科の受診率は26%
- 女性アスリートにとって、低用量ピルは、大事な試合当日に月経が当たらないようにする月経周期移動や、月経困難症等に対する治療目的で利用できる
- しかしながら、日本のトップアスリートの低用量ピルの利用率は2.0%
- 欧米では83%(2008年)のトップアスリートが服用している

※服用に伴う副作用やコンディション・運動パフォーマンスに影響するのではないかと懸念が多い

女性アスリート14名を対象に調査

<調査結果>

- 低用量ピルの利用によるコンディション・運動パフォーマンスの低下は認められず
→ 低用量ピルの利用は、コンディショニングの一助として活用できる可能性あり
- 月経困難症等や、コンディション調整目的での月経周期移動に対する正しい情報は、女性アスリート・指導者・学校部活動等で不足している
- 産婦人科を中心とした受診環境の整備、継続的な啓発活動が重要

参考：女性アスリートの戦略的強化に向けた調査研究の現場活用例

女性アスリートヘルスサポート（FAHS）ソフトウェア



スラリちゃん、Height!

4月6日 NHK総合にて放送

- 本研究で得られたデータを組み込み、『スラリちゃん、Height!』というソフトを開発（順天堂大学女性スポーツ研究センター）
- ジュニアアスリートを対象とした新体操クラブ（神奈川県）にて活用
- 「成長スパート期」に入ったり、スパート期を迎えようという選手には身長が十分に伸びるよう、栄養をしっかり取るよう指導



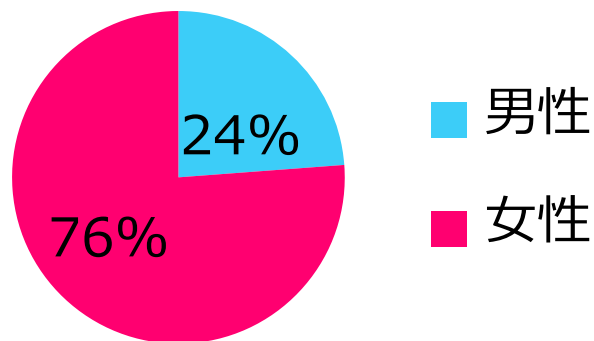
スポーツ庁委託事業「女性アスリートの育成・支援プロジェクト」カンファレンス

女性アスリート支援に関わる各団体との情報共有、ネットワーク構築に向けたカンファレンスを開催
⇒本事業のこれまでの研究成果を当分野の研究者、NFの医・科学サポートスタッフにフィードバック

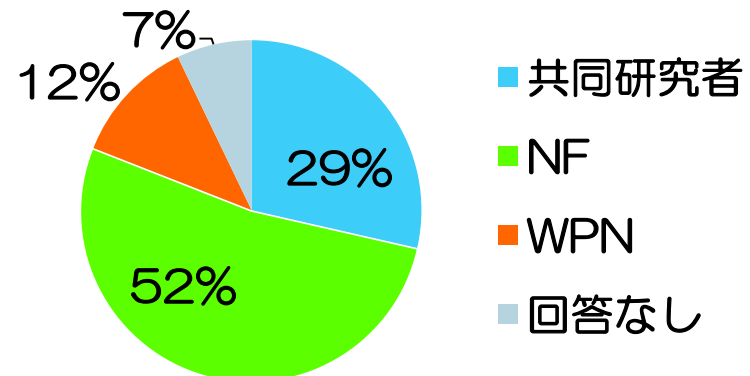
- ・3月9日(木)
- ・NTC大研修室
- ・参加人数:96名



参加者性別内訳



参加区分



※国立スポーツ科学センター成果報告書より

LiLi 女性アスリートサポートシステムの運用・活用による 医学サポートプログラム

H28年度の成果

- ・これまでの利用人数：126名
(2017.2.23現在)

相談内容

薬剤の副作用確認	35%
無月経	21%
月経不順	21%
コンディショニング	18%
拳児希望	5%

- ・薬物療法による副作用について早期に確認ができ、悪影響の回避につながった
- ・月経不順、大会に合わせた月経周期の把握・調整(月経のタイミングをずらす)
- ・海外遠征中のアスリートのサポートができた
- ・システムの改修により、双方のコメントのやりとりがスムーズになった
- ・運営しやすいように改修し、外部機関での運用が実現(3名の選手が使用中)

H29年度の計画

- ・システムを用いたサポートの継続
- ・システムの改修
 - ・入力する項目の追加(状況をより詳細に把握できる)
 - ・システムのセキュリティの強化
- ・外部機関におけるシステム利用の促進(NFへ案内、HPに掲載)

個別サポート

対象：競技団体による推薦を受けた女性ジュニアアスリート

実施場所：JISS・NTC

サポート：栄養、心理、トレーニング、運動器メディカルチェック

H28年度の成果

＊ 支援実績(計10名、計157回のサポート)

対象者	ヒアリング	運動器メディカルチェック	トレーニング	栄養	心理	合計
スキーマーグル	1回	1回	5回	5回	—	12回
フィギュアスケート	1回	1回	24回	12回	—	38回
ショートトラック	1回	1回	3回	5回	2回	12回
ショートトラック	1回	1回	6回	7回	3回	18回
ショートトラック	1回	1回	6回	6回	4回	18回
フェンシング	1回	—	—	—	8回	9回
フェンシング	1回	—	2回	—	1回	4回
フェンシング	1回	1回	9回	5回	8回	24回
ライフル	1回	—	—	4回	—	5回
ピストル	1回	—	13回	3回	—	17回

＊ 各分野スタッフが密に連携してサポートできた

＊ サポート事例を蓄積することができ、他のサポート(指導者講習会)で応用できた

利用者の声「自分の弱い部分や知らなかったことを知ることができた」

H29年度の計画

栄養・心理・トレーニング・運動器メディカルチェックをパッケージ化し、継続的にサポートを実施

女性アスリート支援プログラム

女性ジュニアアスリート指導者講習会

対象：女性ジュニアアスリートに関わる
指導者・スタッフ・関係者

頻度：年2回

場所：JISS

参加費：無料

H28年度の成果

・12月17日(土)実施

内容：小児科、外傷・トレーニング、栄養

参加者：92名

・12月18日(日)実施

内容：婦人科・コンディショニング、心理

参加者：88名



講習会の様子をストリーミング配信：登録者のみ

・ストリーミングページビュー数

1169回(平成28年度)

・小児科

・心理

・外傷・障害／トレーニング

・婦人科／コンディショニング

・栄養



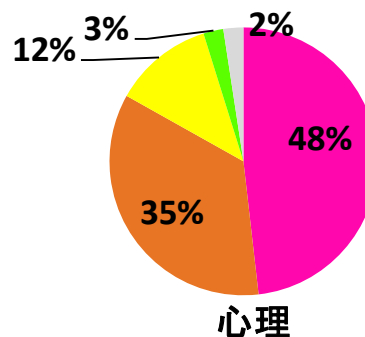
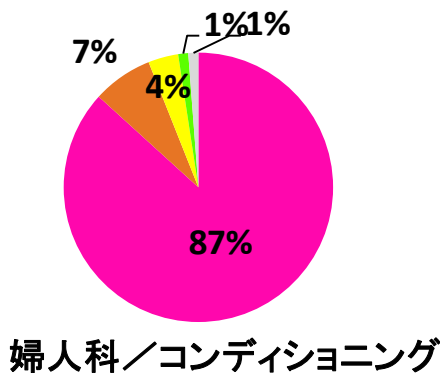
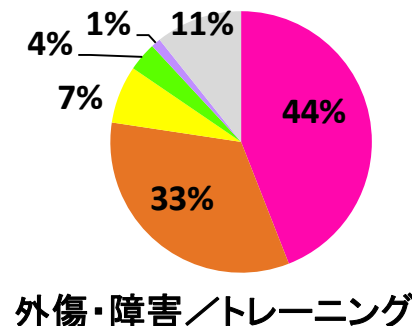
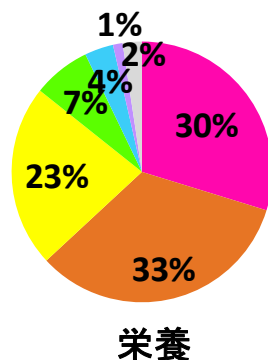
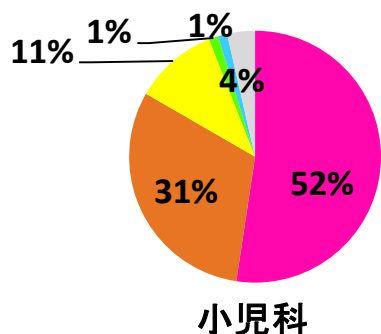
女性アスリート支援プログラム

女性ジュニアアスリート指導者講習会

H28年度の成果

指導者講習会／アンケート結果(男性31名、女性50名、無回答3名)

■ 満足 ■ やや満足 ■ 普通 ■ やや不満



利用者の声「具体的な事例が豊富で、イメージが湧きやすく、より理解が深まった」
「現場に持ち帰ってできることをまずやってみたい」

妊娠期・産後期トレーニングサポートプログラム

対象：JOC強化指定選手・競技団体強化対象選手

（妊娠中または産後の選手、産後、競技に復帰して国際大会を目指す選手）

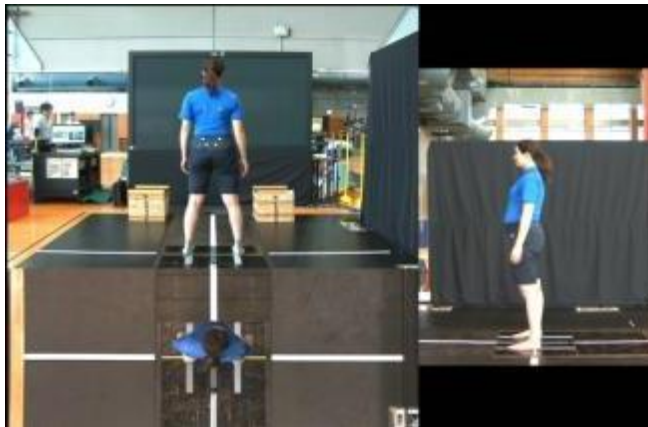
場所：JISS・NTC

* トレーニングサポート

・トレーニング：分娩によるダメージを抑えて良い出産、筋機能低下の抑制
体力の向上、出産状況に合わせたトレーニング

・栄養：栄養相談（妊娠期・授乳期）

・心理：心理相談（妊娠中・産後）



姿勢のチェック



腹部エコー



トレーニング

* 妊娠・出産を経験したアスリートの事例調査（国内外）

妊娠期・産後期トレーニングサポートプログラム

H28年度の成果

- * 支援対象者(4名)
 - ・産後:トライアスロン、ビーチハンド(6月～)
 - ・産前:フェンシング(1月～)、セーリング(2月～)
- * 調査対象者
 - ・国内選手2名(バレーボール、柔道)
 - ・海外選手1名(USA、クロスカントリー、W杯3位)
- * 産前(妊娠5ヶ月～)のアスリートのサポートの知見を得ることができた
- * H27年度に出産したアスリートを引き続きサポートできたことで、産前・産後の一貫したサポートの知見を得ることができた
- * 国内外のアスリートの事例を得ることができた → 事例集の作成



利用者の声「妊娠、出産は難しいと思っていたが、周りの協力を得ながらやっていくこともできるのかなと思えた」

「私自身、海外でママアスリートとプレーしていたが、その人だけが特別なのではなく、自分が自競技のロールモデルになれる可能性を感じた」

H29年度の計画 引き続きサポート・調査を進め、多くの知見を得る

女性アスリート強化プログラム全体としての成果

女性競技種目では高いレベルの競技大会が不足している現状から、女性アスリートに特化した国際的な競技大会と合わせて女性特有の課題に対応した教育研修プログラムを実施（H29まで継続）

H28～29
競技大会
プログラム

トライアウト（高いレベルでの試合への入り口）

セミナー

北海道（ラグビー）

- 1.女性アスリートに必要な**医学的知識**
- 2.日本代表を目指す上での**考え方**や**目標設定**
- 3.日本代表コーチに学ぶ**スキルクリニック**

日本ラグビーフットボール協会（沖縄）

- 1.選手向けセミナー「**こころのトレーニング**」
- 2.指導者向けセミナー「**世界で戦うマインドセット**」「**コーチとしての成長**」
- 3.日本代表コーチに学ぶ**スキルクリニック**

日本ハンドボール協会（熊本）

- 1.**スポーツ医・科学**
- 2.**ゲーム分析**
- 3.**栄養・身体づくり**

大会運営ノウハウ

試合

（海外の強豪チームの招聘や男子チームとの対戦等により試合の質を向上）

女性
審判

観客

託児

研修

スポーツ医科学

トレーニング

他競技との交流

女性アスリートを取り巻く課題に対する理解促進

女性が活躍できる機会の拡大

女性アスリート自身のアスリートとしての資質向上

※国立スポーツ科学センター成果報告書より

H28～H29年度女性エリートコーチ育成プログラム内容

具体的な取り組み内容

1) 実践的学習プログラム(競技現場での学び)

パフォーマンスレベルの高い競技現場を活用したOJTなど、高い競技水準での競技経験の強みを活かした環境で実践的な学びを得ることができるよう、当該競技団体等においてアシスタントコーチなどの立場で代表チーム等へ帯同する体制を整える。

2) 基礎知識獲得プログラム(競技現場の外での学び)

リーダーシップやコーチング、トレーニング・心理・栄養など、現代的なコーチングに必要な基礎知識を得るためのプログラムを実施する。

3) 競技現場内外での学びを支える体制の整備

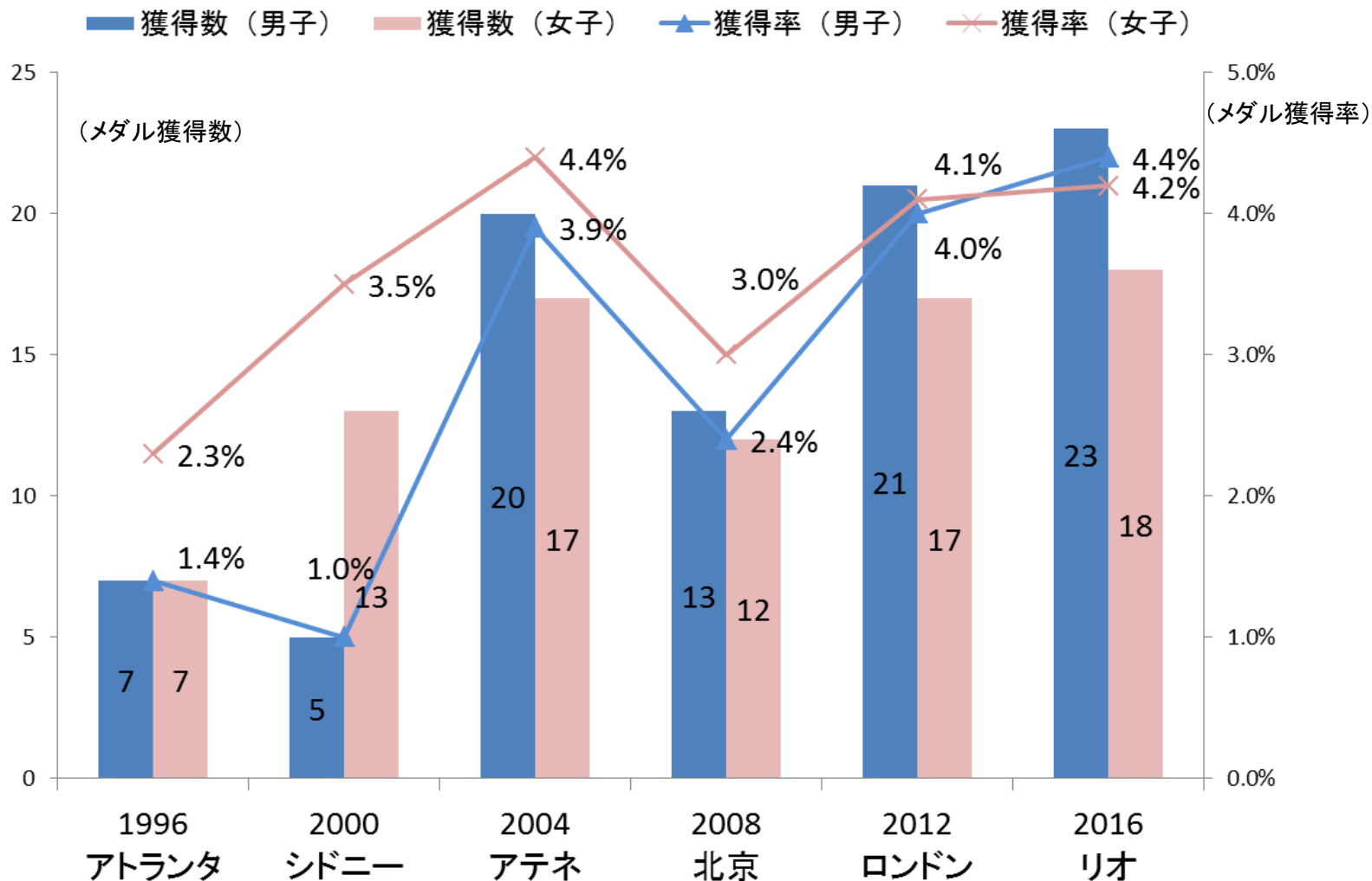
ロールモデルや相談相手が不足している候補者に対して、有識者などで構成するワーキングチームがアドバイスするなど、メンタリングの体制を整える。

プログラム対象者

日本サッカー協会	大部 由美
	宮本 ともみ
	大谷 未央
日本フェンシング協会	池端 花奈恵
	菅原 智恵子
全日本柔道連盟	谷本 歩実
	塚田 真希
	上野 順恵
	福見 友子
日本バスケットボール協会	楠田 香穂里
	藪内 夏美

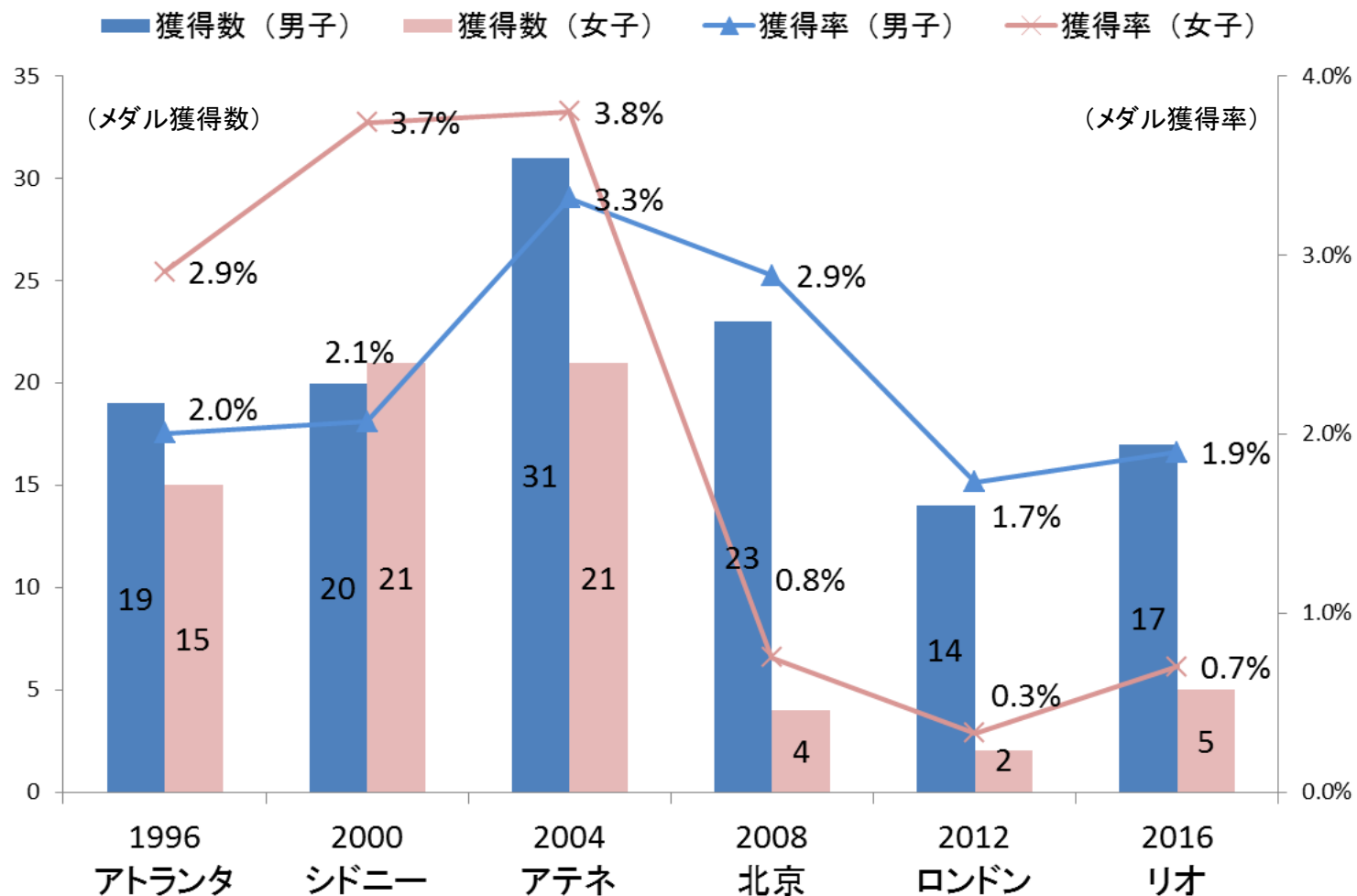
合計11名
(H29年度まで継続)

(参考)夏季オリンピックにおける女性アスリートのメダル獲得数・獲得率 (1996アトランタ大会～2016リオ大会)



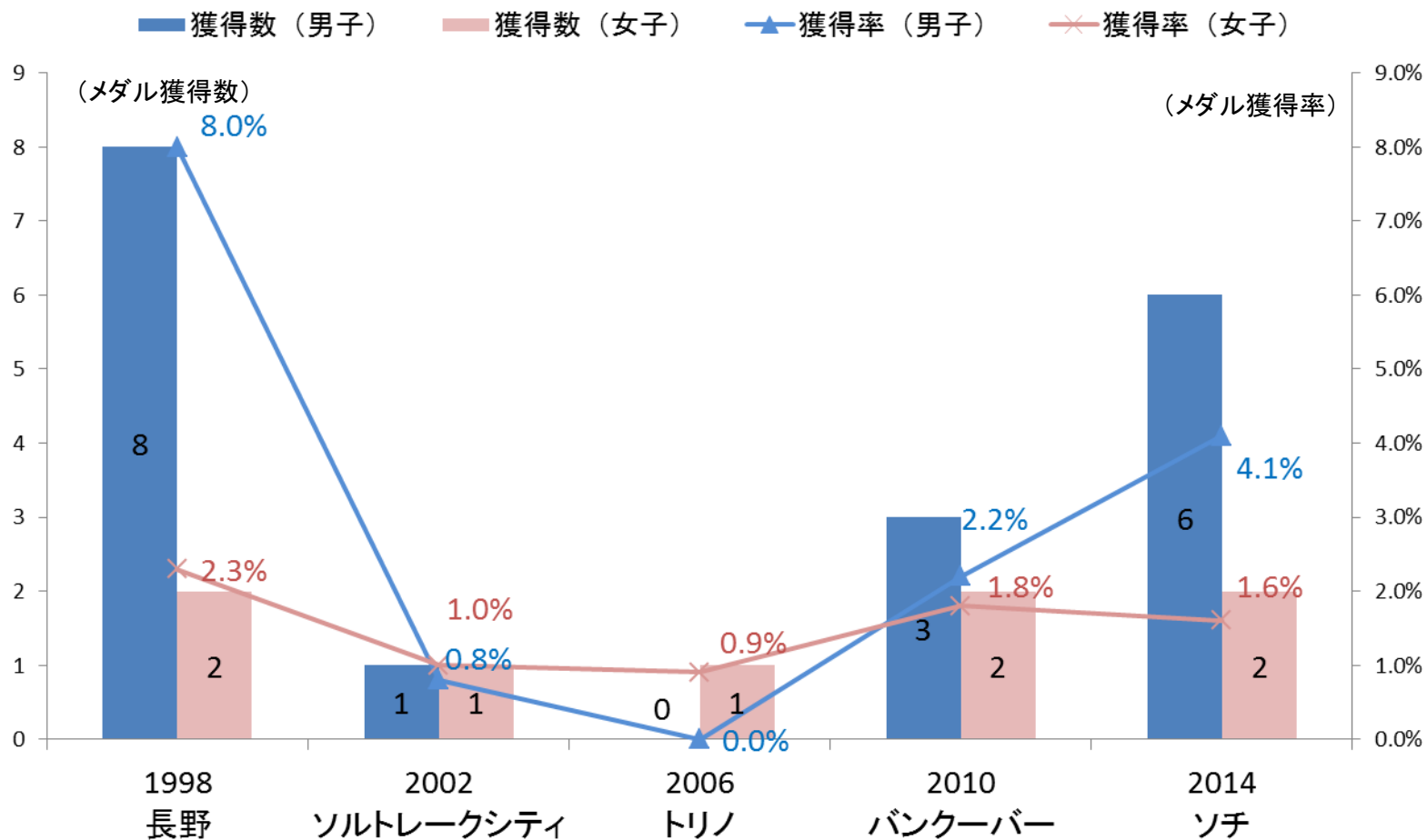
※ 日本オリンピック委員会ホームページおよび日本スポーツ振興センター提供データより作成。
 ※ 男女混合種目は除く。
 ※ メダル獲得率は、日本男女各メダル獲得数を男女各メダル総数で除して算出。

(参考)夏季パラリンピックにおける女性アスリートのメダル獲得数・獲得率 (1996アトランタ大会～2016リオ大会)



※ 日本パラリンピック委員会ホームページおよび日本スポーツ振興センター提供データより作成。
 ※ 男女混合種目は除く。
 ※ メダル獲得率は、日本男女各メダル獲得数を男女各メダル総数で除して算出。

(参考) 冬季オリンピックにおける女性アスリートのメダル獲得数・獲得率 (1998長野大会～2014ソチ大会)

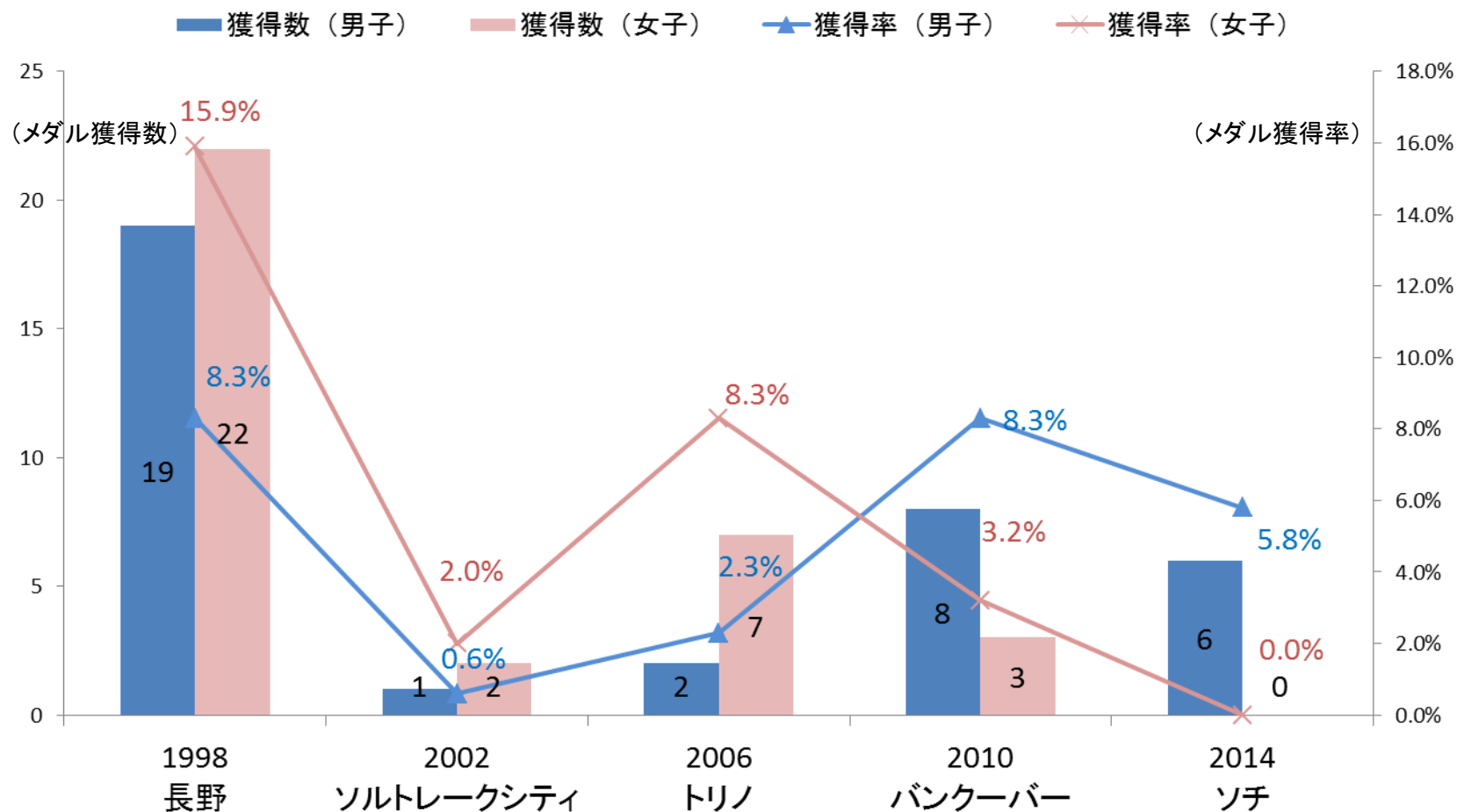


※ 日本オリンピック委員会ホームページおよび日本スポーツ振興センター提供データより作成。

※ 男女混合種目は除く。

※ メダル獲得率は、日本男女各メダル獲得数を男女各メダル総数で除して算出。

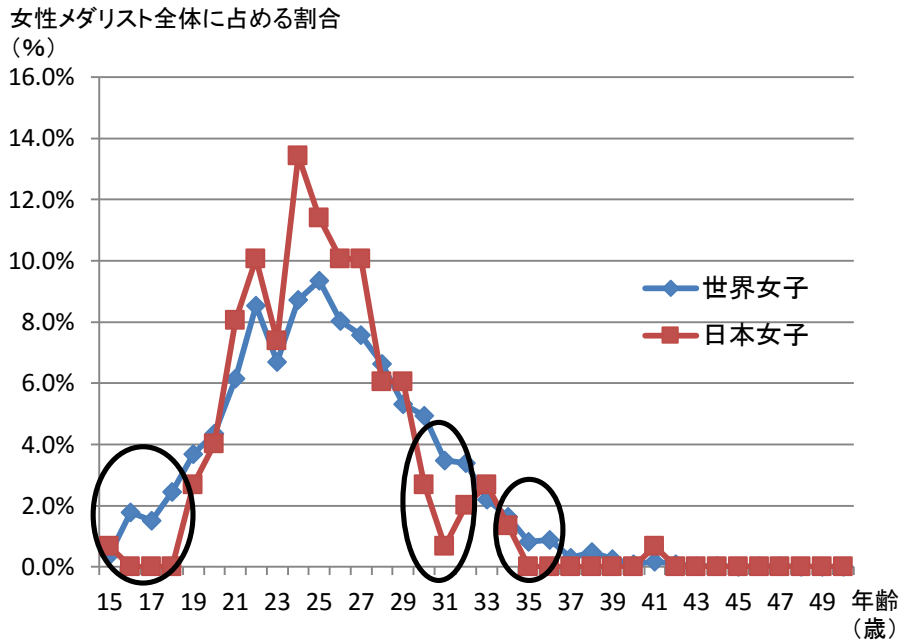
(参考) 冬季パラリンピックにおける女性アスリートのメダル獲得数・獲得率 (1998長野大会～2014ソチ大会)



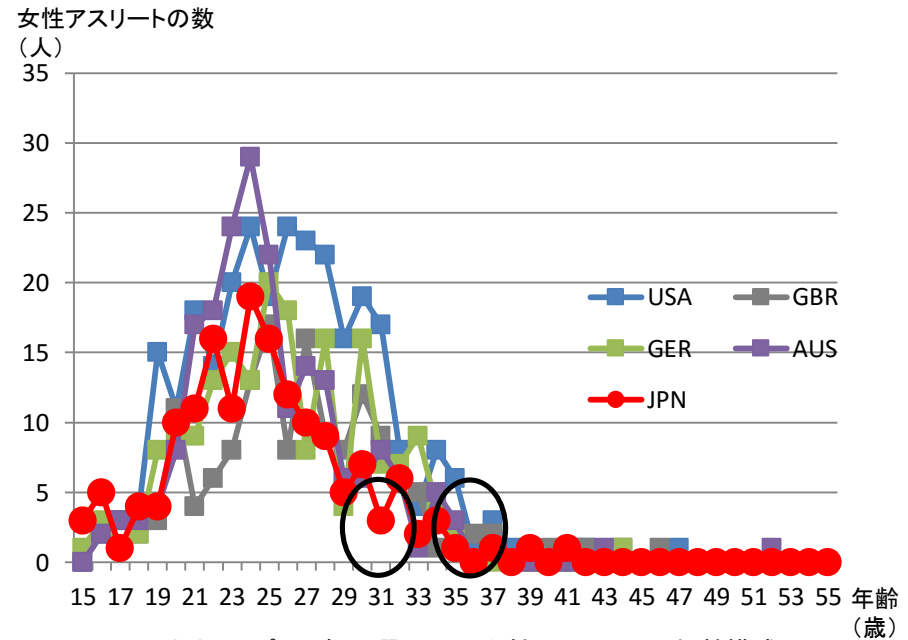
※ 日本パラリンピック委員会ホームページおよび日本スポーツ振興センター提供データより作成。
 ※ 男女混合種目は除く。
 ※ メダル獲得率は、日本男女各メダル獲得数を男女各メダル総数で除して算出。

(参考) 女性アスリートメダリストの年齢分布

- 15歳から18歳までの若年層における女性オリンピックメダリストは、2004年から2016年までの4大会においてリオオリンピックでの1名のみ。
- 30歳前後の年代における女性アスリートの層の厚さやメダル獲得数の水準は、他国と比較して低い傾向にある。



2004年-2016年の女性種目におけるオリンピックメダリストの年齢構成 (JISS, 2017)



リオオリンピック各国選手団の女性アスリートの年齢構成 (JISS, 2017)

⇒ 成長期ジュニアアスリートや妊娠・出産・育児期の女性アスリートへの支援をさらに充実させる必要性

(参考)夏季・冬季大会別のオリンピックの引退年齢

○男性アスリートに比べ、女性アスリートの引退平均年齢が低い

18歳で引退した競技は自転車、体操、水泳、スケート等複数の回答あり

(単位: 歳)

		平均年齢	最年長	最年少
男性	夏季(n=253)	31.5	70	18
	冬季(n=54)	29.6	50	22
	計	31.1	70	18
女性	夏季(n=101)	26.8	54	18
	冬季(n=23)	27.4	34	18
	計	26.9	54	18
合計		29.9	70	18

(出典) 笹川スポーツ財団「オリンピックのキャリアに関する実態調査」(2014)

⇒要因として、

- ▶ 今までの食事制限や怪我による身体的変化(障害)
- ▶ 妊娠・出産・育児との両立の課題
- ▶ ロールモデルの不足 等が考えられる

○当事業の主な対象となる女性トップアスリートは約800名

2017年4月18日現在

	男性		女性		計
	人数	%	人数	%	人数
夏季競技	790	54%	684	46%	1,474
冬季競技	160	55%	133	45%	293

※ JOC提供データより作成。

◆身体・生理的な課題

- 月経への理解
- 女性の身体・生理的特徴を考慮に入れたトレーニング、コンディショニング方法
- 女性アスリートに起こりやすい障害や疾患への対応
- 栄養面の管理

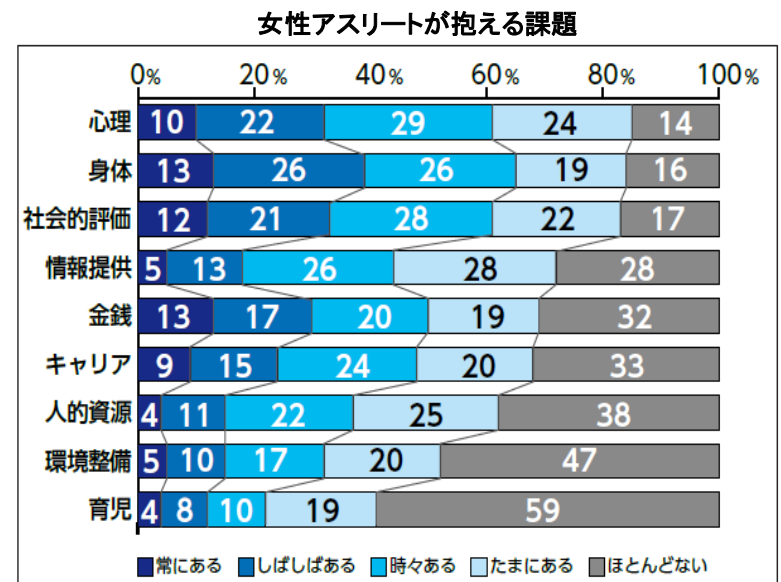
◆心理・社会的な課題

- 女性アスリートの心理的特性への理解
- 導入期、育成期における家庭からの理解や支援の必要性
- 指導者への適切な指導方法の普及
- 女性アスリートの競技生活と結婚、出産、育児の両立

◆組織・環境的な課題

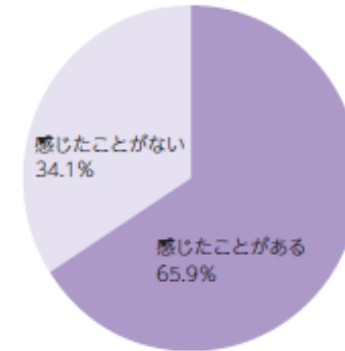
- 女性コーチやスポーツ組織における女性リーダーの不足
- 競技機会の不足

(出典)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強化支援方策に関する調査研究」(2013)



(出典)JSC「実態に即した女性アスリートのための調査研究」(2015)

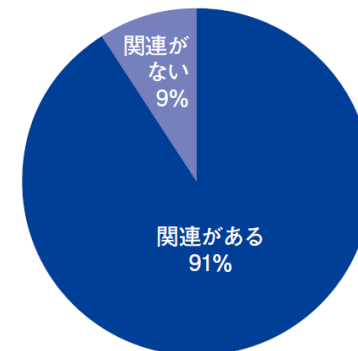
○ロンドンオリンピックに出場した女性アスリート132名を対象に、「女性特有の身体的問題（月経、貧血、摂食障害、成長期の身体の変化など）が競技に影響を及ぼしたと感じたことはあるか」調査を行ったところ、65.9%の選手が「感じたことがある」と回答した。



女性特有の身体的問題について

(出典)JOC女性スポーツ専門部会「ロンドンオリンピック 出場アスリートに対する調査報告」(2012)

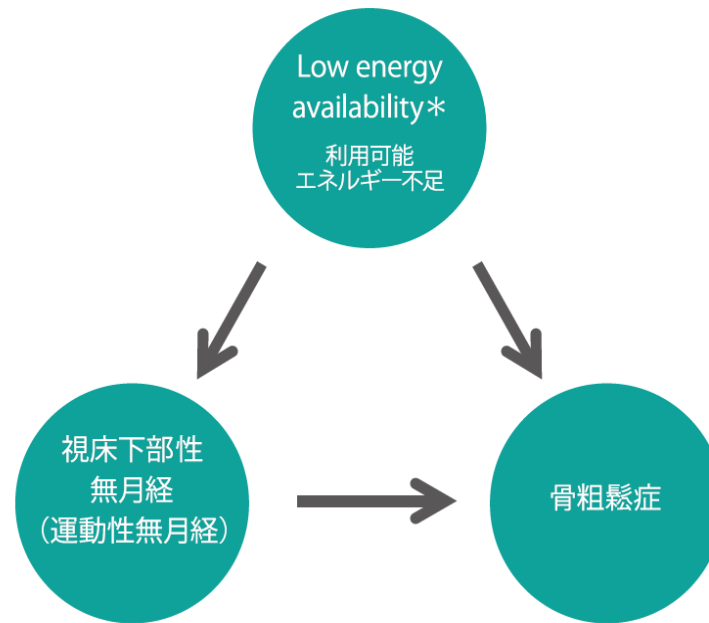
○JISS で630名のトップアスリートを対象に行った調査では、91.0%のアスリートが月経周期と主観的コンディションに関連があると回答した。



月経周期と主観的コンディションは関連がありますか？

(出典)能瀬さやから「女性アスリートにおける低用量ピル使用率とこれからの課題」日本臨床スポーツ医学会誌(2015)

(参考) 女性アスリートの三主徴



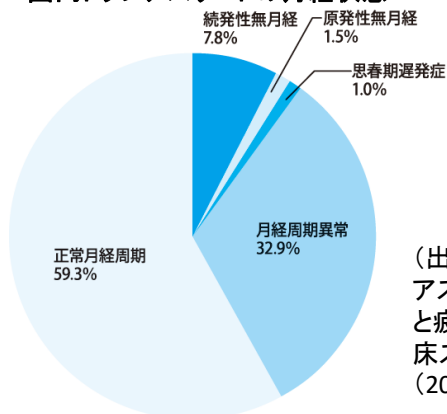
(出典) Nattiv A, et al., American College of Sports Medicine position stand. The female athlete triad. Med Sci Sports Exerc. 39(10): 1867-1882, 2007.

- 女性アスリートの健康管理上の問題点として、「low energy availability(利用可能エネルギー不足)」「無月経」「骨粗鬆症」があり、これらは「女性アスリートの三主徴」と呼ばれている。
- 「low energy availability」とは、運動によるエネルギー消費量に対して、食事などによるエネルギー摂取量が不足した状態をさし、この状態が続くと、卵巣を刺激する脳からのホルモン分泌(黄体形成ホルモンなど)が低下したり、骨代謝などを含む身体の諸機能に影響を及ぼすと考えられている。

(参考) 月経状態・無月経割合

○国内トップレベルの女性アスリート683名を対象に調査を行ったところ、無月経を含む月経周期異常のあるアスリートは約40%を占めることがわかった。

国内トップアスリートの月経状態



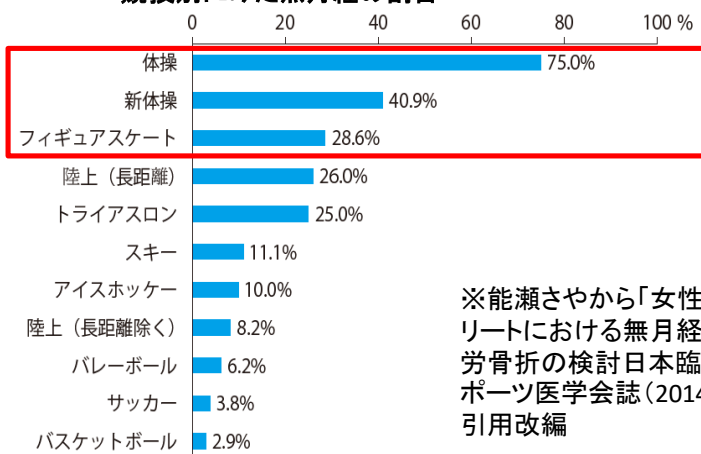
(出典)能瀬さやから「女性アスリートにおける無月経と疲労骨折の検討日本臨床スポーツ医学会誌(2014)」

【参考】女子大学生291名を対象にした調査では、月経周期が正常範囲内(25~38日)である割合が一番多く、87.9%であった。稀発月経(39日以上)は6.6%、頻発月経(24日以内)は4.8%であった。

(出典:佐藤麻美・斉藤ふくみ、茨城大学教育実践研究29(2010), 213-222)

○競技別に無月経の割合をみると、体操、新体操、フィギュアスケートなどの体脂肪率が低くなる傾向にある審美系において無月経が多くみられた。

競技別にみた無月経の割合

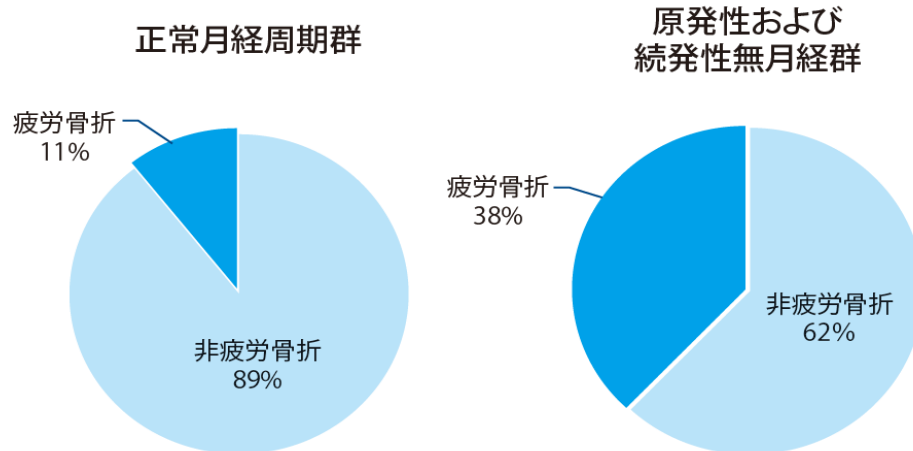


※能瀬さやから「女性アスリートにおける無月経と疲労骨折の検討日本臨床スポーツ医学会誌(2014)」より引用改編

○JISSを受診したアスリートの中では、

10代の女性アスリートの疲労骨折の発症率が高く、正常月経アスリートに比べ原発性無月経および続発性無月経アスリートの方が疲労骨折の発症率が高いことが分かった。

10代の女性アスリート239名における疲労骨折の有無と月経状態

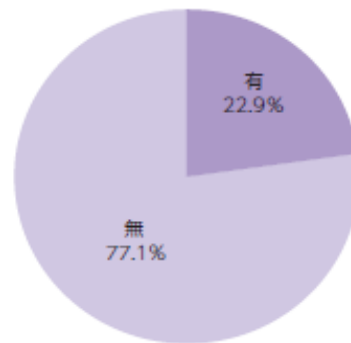


※非疲労骨折＝既往歴なし

※能瀬さやから「女性アスリートにおける無月経と疲労骨折の検討日本臨床スポーツ医学会誌(2014)より引用作図

○スポーツ系大学に在学する女子アスリート191名に調査を行ったところ、疲労骨折を経験しているものが全体の23%程度、存在することが明らかになった。

疲労骨折の経験



(出典) 順天堂大学「女性アスリートにおけるコンディション管理の実態調査」(2012)

(参考) 国内における国際レベル女子競技大会の実施状況

多くの女子競技種目において、国内における国際レベルの競技大会の開催が無く、海外強豪国と対戦するハイレベルな競い合いの機会が少ない

○ 夏季オリンピック女子競技種目(2016年リオ大会時点)における国際レベルの競技大会(※)の国内開催有無

競技種別	国際レベルの女子大会
陸上競技	○
競泳	○
水泳	×
飛込み	×
水球	×
シンクロ	○
サッカー	×
テニス	○
ボート	×
ホッケー	×
ボクシング	×
バレーボール	○
バレーボール	○
ビーチバレー	×
体操	○
体操競技	○
新体操	○
トランポリン	○
バスケットボール	×
レスリング	×
セーリング	×
ウエイトリフティング	×
ハンドボール	○

競技種別	国際レベルの女子大会
トラック	×
自転車	○
ロード	○
MTB	×
BMX	×
卓球	○
馬術	○
障害馬術	○
馬場馬術	×
総合馬術	×
フェンシング	×
フルーレ	×
エペ	×
サーブル	×
柔道	○
バドミントン	○
射撃	×
ライフル射撃	×
クレー射撃	×
近代五種	×
カヌー	×
スプリント	×
スラローム	×
アーチェリー	×
トライアスロン	○
テコンドー	×
ゴルフ	○
7人制ラグビー	×

※ 国内で定期的に開催され、国際レベルの高い競技力を持つアスリートやチームが参加する競技大会。世界選手権、ワールドカップ、アジア選手権等は除く。

※ JSC調査データより作成

① 女性アスリートへの知識および情報の伝達・共有化

⇒次世代の女性アスリートが直面しやすい課題への気づきが高まると共に、高い競技経験に基づき、女性アスリートたちに的確な助言や知識、情報を伝え、競技に関わる専門性をも共有できる可能性が広がる

(Coaching Association of Canada,2012)

② 女性アスリートのキャリア選択の拡大

⇒コーチや組織役員という立場が顕在化するだけでなく、次世代の女性アスリートにとって進路を考える際の選択肢の1つになり得る
(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強化支援方策に関する調査研究,2013)

③ 組織の活性化

⇒スポーツ界においてもビジネス界で指摘されているような新しい発想、能力、多様な問題解決の方法が期待できる

(Valerio,2009,p.21)

(参考) 女性コーチの人数(夏季オリンピック3大会)

○ 男子コーチ数と女子コーチ数

大会	男子数	男子割合	女子数	女子割合	男女合計数
2008北京	130	89.0%	16	11.0%	146
2012ロンドン	122	88.4%	16	11.6%	138
2016リオ	136	87.7%	19	12.3%	155

○ (参考) 男子選手数と女子選手数

大会	男子数	男子割合	女子数	女子割合	男女合計数
2008北京	170	50.1%	169	49.9%	339
2012ロンドン	137	46.8%	156	53.2%	293
2016リオ	174	51.5%	164	48.5%	338

※コーチ数は、各夏季オリンピック大会の日本選手団情報(JOC)よりチームリーダー・監督・コーチの合計数を算出

(参考)女性コーチの人数(夏季パラリンピック3大会)

○ 男子コーチ数と女子コーチ数

大会	男子数	男子割合	女子数	女子割合	男女合計数
2008北京	50	78.1%	14	21.9%	64
2012ロンドン	48	82.8%	10	17.2%	58
2016リオ	32	80.0%	8	20.0%	40

○ (参考)男子選手数と女子選手数

大会	男子数	男子割合	女子数	女子割合	男女合計数
2008北京	97	59.9%	65	40.1%	162
2012ロンドン	89	66.4%	45	33.6%	134
2016リオ	83	65.4%	44	34.6%	127

※コーチ数は、各夏季パラリンピック大会の日本選手団情報(JPC)より監督・コーチの合計数を算出

(参考) 女性エリートコーチ育成を取り巻く現状

調査実施：第1回 2016年7月・第2回 2017年2月
回答対象：競技団体における強化責任者



女性コーチ育成の取組



6競技種目 **➔** **15**競技種目
第1回 第2回

女性コーチ育成の取組内容

- 女性指導者対象のスキルアップ研修会の実施
- 女性指導者の養成講習会や資格取得講習会の実施
- トップ・ジュニアの代表監督やスタッフに女性を登用
- 障がい者スポーツコーチ資格取得講習会への参加

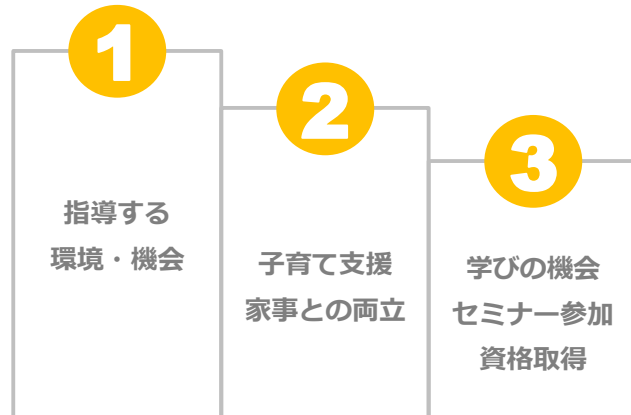


4競技種目 **➔** **4**競技種目
第1回 第2回

女性コーチ育成の必要性

- 男性中心の現場のため、取組に向けた環境整備が急務
- コーチにとって性別が問題であると捉えていないため取組みの必要性がない

女性コーチ育成の課題



将来的に女性エリートコーチとなり得る人材



76% **➔** **78%**
第1回 第2回



41% **➔** **42%**
第1回 第2回

(参考)女性エリートコーチ育成実態調査の結果

女性エリートコーチ育成に係る 取組みと課題

メンタリング制度の取組

本調査結果から

- 女性コーチ人材はいるものの、育成環境が整っていない
- 育成課題は、実践現場への派遣や資格取得等学びの機会
- ライフイベントはコーチ継続の妨げとなっていない
- ワークライフバランスへの取組みは皆無

- 制度への関心は高く、制度検討中も多数
- 理想的なアドバイザーとなり得る人材の不足

本事業から

⇒競技団体が課題としていることと、現場で必要としている支援との相違を把握
⇒女性コーチ育成取組み状況、女性コーチとなり得る人材候補者数の推移を把握
(全4回の追跡調査のうち、平成28年度は2回実施)

⇒競技団体における関心度や取組みの状況を把握
⇒メンタリング制度構築への課題

女性エリートコーチ育成プログラムや
女性指導者勉強会等各事業へ情報を還元

メンタリング制度構築
への還元

※JSC「女性エリートコーチ育成プログラム」(2016)成果報告書より引用改編

▶そういう人が周りにいなかった

- ▶特定の競技しかしてこなかったので全く違うことをしたかった
- ▶子供が好きなので、早く子供が産みたかった
- ▶結婚したかったから
- ▶自分には(能力的に)無理／向かないと思う
- ▶どこで教えられるのか分からなかった
- ▶なりたかった／なりたいが、食べていけない
- ▶教員免許／資格を持っていない

※スポーツ庁による女性コーチを対象としたヒアリングより