



スポーツ庁

スポーツを通じた女性の活躍促進のための 現状把握調査報告（概要）

平成30年5月22日
スポーツ庁

スポーツ実施率

- 全体の平均では、女性のスポーツ実施率（50.2%）は、男性（53.4%）よりも低い。
- 女性と男性のスポーツ実施率の比較においては、20代から40代は男性と比較して9ポイント程度低いが、50代ではほぼ変わらず、60代～70代では女性が男性を上回るという結果となっている。
- 40代女性は全属性の中でいちばんスポーツ実施率が低い。
- 平成28年度と平成29年度の比較において、10代（18歳、19歳）～30代の女性は10ポイント以上上昇しており、特に20代女性は17.6ポイント上昇している。

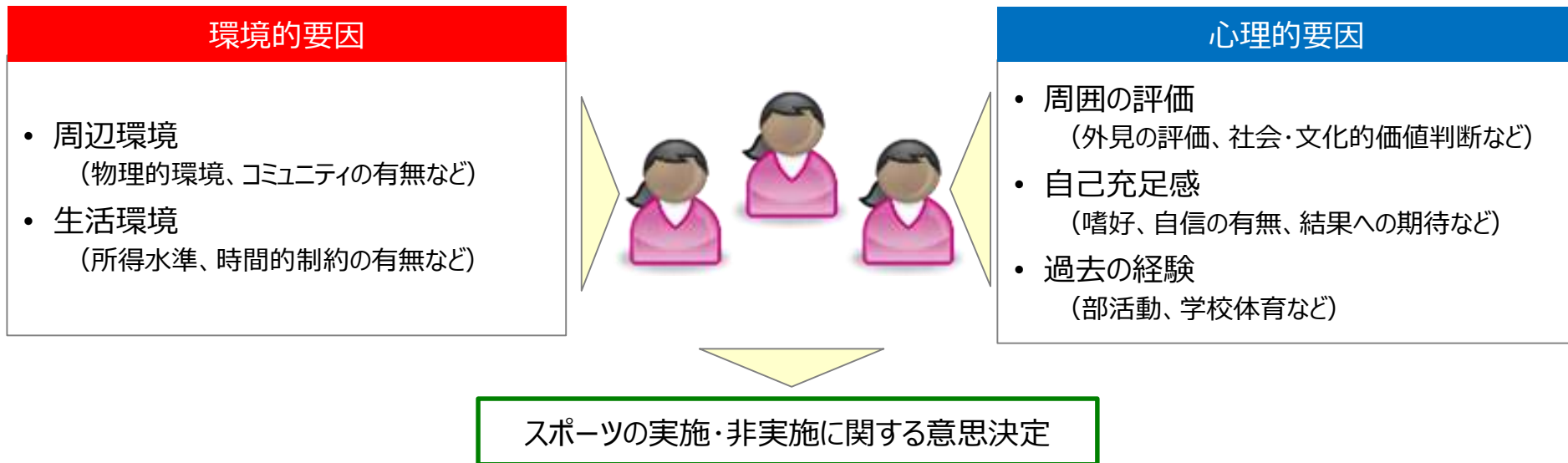
年代別運動実施率 週1日以上	n=20,000		(%)	
	全体	男性	女性	
全年代平均	51.8 (42.7)	53.4 (44.3)	50.2 (41.1)	
10代	63.3 (49.8)	67.5 (55.1)	58.8 (44.2)	
20代	50.0 (34.5)	54.3 (40.8)	45.4 (27.8)	
30代	45.4 (32.5)	49.9 (37.2)	40.7 (27.7)	
40代	42.2 (31.6)	46.4 (34.2)	37.8 (29.0)	
50代	45.5 (39.4)	45.5 (36.3)	45.4 (42.4)	
60代	58.4 (54.4)	56.0 (52.8)	60.5 (55.6)	
70代	71.3 (65.7)	71.1 (68.1)	71.5 (63.2)	
成人のみ	51.5 (42.5)	53.0 (44.0)	49.9 (41.0)	

()内は28年度数値

スポーツを通じた女性活躍促進のための現状把握調査について

- 全体の中で、若年層女性のスポーツ実施率が特に低いことを受け、その打ち手を検討する基礎資料とするため、スポーツ庁では、平成29年度に「スポーツを通じた女性活躍促進のための現状把握調査」を実施。
- 我が国では、女性のスポーツ実施率が低い要因として、女性の社会進出の問題や、その背後にある「女性らしさ」、男女の役割分担に対する社会的な価値判断・評価が、強く影響していると考えられる。
- このため、「スポーツを通じた女性の活躍促進会議」でも紹介されたスポーツイングランドにおける分析事例も参考として、女性のスポーツ実施率に影響する意思決定要因（阻害要因、促進要因）を分析する調査を実施。

図表：スポーツ実施に至る意思決定過程のイメージ（仮説）



調査のポイントと仮説について

○ 先行研究等も踏まえ、スポーツの実施を促進、阻害する要因の中でも、特に女性への影響が大きいと思われる要因について、ポイントを整理し、仮説を立てた。

ポイント① ライフステージ上の制約に起因する阻害要因

総務省「社会生活基本調査」によれば、日本人の2次活動（仕事・家事など社会生活を営む上で義務的な性格が強い行動）の時間配分を分析すると、女性が家事・育児に費やした時間は男性が同様の活動を実施した時間と比較して明らかに長い。このことから、女性は自由に使うことができる時間の確保が男性よりも困難であることが示唆される。

ポイント② 過去のスポーツ経験に起因する阻害要因

スポーツ庁（2016）「スポーツの実施状況等に関する世論調査」によれば、スポーツ実施の阻害要因として「苦手だから」を挙げる女性の割合は男性よりも高く、日本では特に過去の運動経験が女性のスポーツに対する苦手意識に影響している可能性が示唆される。

ポイント③ 女性らしさに関する社会の考え方に起因する阻害要因

Sport England（2015）“Go Where Women Are”では、周囲に「評価されることへの不安」が女性スポーツの主要な阻害要因であったと結論付けられている。「スポーツをする女性」に対するイメージと「女性らしさ」に対する社会的な価値判断とのギャップは、女性の社会進出が不十分な日本においてはより深刻である可能性がある。

スポーツの実施を促進／阻害する要因		女性に特有の阻害要因（作業仮説）
環境要因	周辺環境 <ul style="list-style-type: none"> ● 物理的な環境（施設、設備、サービスなど） ● コミュニティ環境（一緒にできる家族、仲間など） 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 実施したい競技があるが、当該競技を女性が実施する機会が乏しい。 ・ 既存のスポーツ施設・サービス等は女性の身体的・心理的特性への配慮を欠いている。 ・ 地域のコミュニティとの関係が希薄で、スポーツに誘ってくれる仲間がいない。
	生活環境 <ul style="list-style-type: none"> ● 経済環境（スポーツへの支出意向など） ● 労働環境（労働時間の長さなど） ● 家庭環境（仕事、育児など） 	
心理的要因	過去の経験 <ul style="list-style-type: none"> ● 過去のスポーツ経験 ● 苦手意識の有無 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 学校体育や部活は競技スポーツ中心だったが、あまり好きではなかった。 ・ 学校体育の成績が振るわなかったため、スポーツは不得意だと感じる。 ・ スポーツには男性中心の体育会的なイメージがあり、敬遠してしまう。
	周囲の評価 <ul style="list-style-type: none"> ● 外見への印象、世間の評価（汗をかく、筋肉質になる、はしたない、家事を軽視しているなど） 	
	自己充足感 <ul style="list-style-type: none"> ● スポーツから得られる効果 ● 日常生活におけるスポーツの優先順位 	
		<p>ポイント① ライフステージ上の制約に起因する阻害要因</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 家事や育児に追われ、余暇時間を確保できない。 ・ スポーツを実施している間、家事や育児のサポートをしてくれる人がいない。
		<p>ポイント② 過去のスポーツ経験に起因する阻害要因</p>
		<p>ポイント③ 女性らしさに関する社会の考え方に起因する要因</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ スポーツに対するイメージが伝統的な「女性らしさ」のイメージと乖離している。 ・ スポーツ実施の時間を確保しようとするにより、周囲に家事や育児を軽視しているという印象を与える恐れがある。
		<ul style="list-style-type: none"> ・ 男性中心の体育会的なスポーツ文化に対し、苦手意識がある。 ・ 運動能力についての自己評価が低い。 ・ 日常生活におけるスポーツの優先順位が低い。

アンケート調査による女性のスポーツ実施の阻害要因、促進要因の分析

- スポーツの実施を促進、阻害する様々な要因の中で、特に女性のスポーツ実施に大きな影響を与えている要因を分析するために、女性を対象としたアンケート調査を実施した。
- 現在のスポーツ実施状況に加えて、スポーツに関する考え方に大きな影響を与えたと想定される経験や経験に起因する苦手意識の有無を聴取するとともに、スポーツ実施の促進要因、阻害要因について聴取し、仮説を検証する。

【アンケート調査の概要】

- ・調査地域 全国
- ・調査対象 10代～70代の女性
- ・対象パネル 「Japan Cloud Panel」約1,051万人
- ・調査方法 上記パネルの登録モニターを対象としたWEBアンケート調査
- ・調査期間 平成30年2月2日～2月13日
- ・調査機関 GMOリサーチ株式会社
- ・回収数（スクリーニング） 14,365件
- ・回収数（本調査） 3,213件

<属性毎の回収割付の状況（3,213件の内訳）>

		年代						
就労状況	家族構成	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代
フルタイム	独身	66	111	116	112	109	×	×
	既婚/子供なし・子育て終了	×	113	108	111	115	×	×
	既婚/子育て中	×	109	105	109	×	×	×
パートタイム・未就労	独身	110	113	106	108	109	113	108
	既婚/子供なし・子育て終了	×	111	110	131	132	112	113
	既婚/子育て中	×	140	128	124	×	×	×

<調査票の構成>

項目		調査項目案	
回答者の基本属性		「年齢」、「家族構成」、「勤務形態」、「居住地域」、「世帯収入」など	
スポーツの実施状況	「する」スポーツの実施状況	<ul style="list-style-type: none"> ・実施状況（実施頻度、主な実施種目、実施場所など） ・実施、未実施の理由 ・今後の実施意向など 	
	「みる」、「ささえる」スポーツ実施状況	<ul style="list-style-type: none"> ・実施状況（実施頻度、主な実施種目、実施場所など） ・実施理由 ・「する」スポーツへの動機付けの有無 	
スポーツに関する過去の経験・イメージ		<ul style="list-style-type: none"> ・子供時代の運動習慣、親の影響の有無 ・過去のスポーツ経験、満足度 ・自身の運動能力への評価 	
スポーツ実施の阻害要因、促進要因	環境要因	周辺環境	<ul style="list-style-type: none"> ① 身近な場所（公園など）の利便性 ② スポーツ施設の利便性 ③ スポーツコンテンツ（プログラム）の充実度 ④ 一緒にスポーツを実施する仲間の有無
		生活環境	<ul style="list-style-type: none"> ⑤ 経済的な負担感 ⑥ 職場環境（働き方） ⑦ 職場環境（女性の働きやすさ） ⑧ 家事・育児・介護などによる家庭への拘束
		過去の経験	<ul style="list-style-type: none"> ⑨ 過去の習慣・経験 ⑩ 自分の運動能力などへの苦手意識
		周囲の評価	⑪ スポーツを実施する女性のイメージ（外見、世間の評価）
	心理的要因	自己充足感	<ul style="list-style-type: none"> ⑫ スポーツから得られる効果 ⑬ 日常生活におけるスポーツの優先度
		スポーツ実施の阻害要因、促進要因の優先度	

アンケート調査結果①

【女性の運動・スポーツ実施状況の全体像】

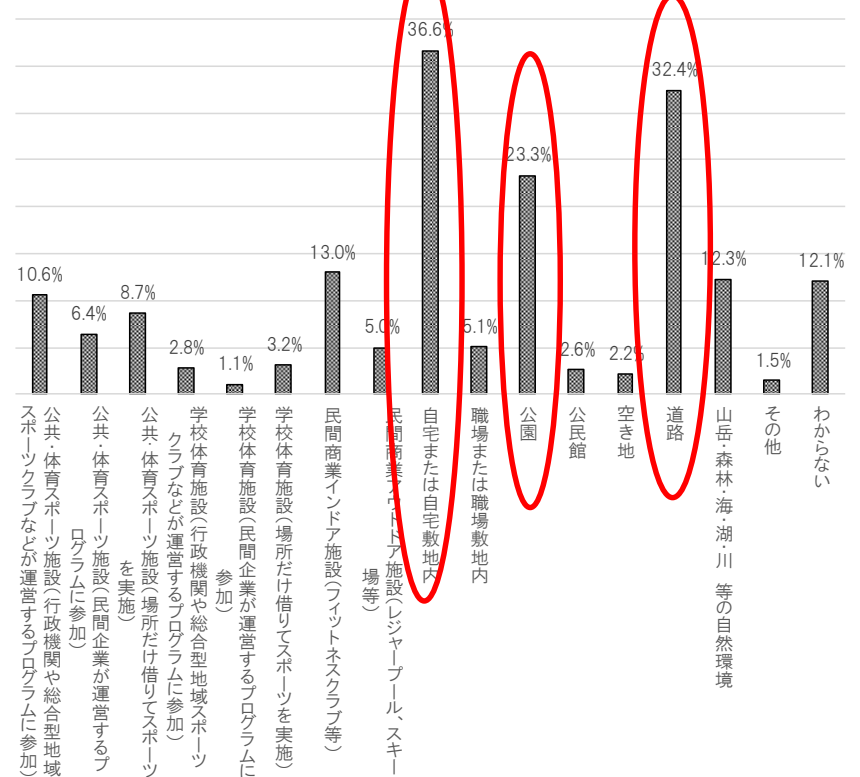
- この1年間に実施した運動・スポーツの種類のうち、上位3種目は、ウォーキング（散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩きなどを含む）、階段昇降（2アップ3ダウン等）、体操（ラジオ体操・職場体操・美容体操等）。
- 運動・スポーツを実施した場所として多く選択されたのは自宅や道路、公園であったことから、身近な場所で手軽にできる軽運動をしている人が多いと考えられる。
- 「エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス」「ランニング（ジョギング）・マラソン・駅伝」は、現在実施している人と比較して、今後実施したいと考える人の割合が高い。

【現在実施している種目と今後実施したい種目】

	現在実施している種目 (Q10)		今後実施したい種目 (Q18)	
	件数	%	件数	%
合計	2,273	100.0%	479	100.0%
①ウォーキング(散歩・ぶらぶら歩き・一駅歩きなどを含む)	1,768	77.8%	347	72.4%
②エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	330	14.5%	114	23.8%
③ランニング(ジョギング)・マラソン・駅伝	248	10.9%	80	16.7%
④階段昇降(2アップ3ダウン等)	444	19.5%	76	15.9%
⑤体操(ラジオ体操・職場体操・美容体操等)	430	18.9%	67	14.0%
⑥トレーニング(筋力トレーニング・トレッドミル(ランニングマシーン)・室内運動器具を使ってする運動等)	315	13.9%	64	13.4%
⑦水泳(競泳・水球・飛び込み・シンクロナイズドスイミング等)	145	6.4%	38	7.9%
⑧ダンス(フォークダンス・ジャズダンス・社交ダンス・民謡踊り・フラダンス等)	124	5.5%	29	6.1%
⑨自転車(BMX含む)・サイクリング	229	10.1%	23	4.8%
⑩縄跳び	69	3.0%	22	4.6%
⑪テニス・ソフトテニス	117	5.1%	19	4.0%
⑫バドミントン	126	5.5%	14	2.9%
⑬登山・トレッキング・トレイルランニング・ロッククライミング	108	4.8%	13	2.7%
⑭アクアエクササイズ・水中ウォーキング	56	2.5%	13	2.7%
⑮ハイキング・ワンダーフォーゲル・オリエンテーリング	54	2.4%	11	2.3%
⑯わからない	117	5.1%	35	7.3%

【この1年間に運動・スポーツを実施した場所】

(n=2,273)



アンケート調査結果②

【ライフステージ上の制約に起因する阻害要因（1/2）】

○週1回以上の運動・スポーツ実施率を回収割付ごとに整理すると、20代では独身の女性、30代～40代では現在子育て中の女性が最も低い。特に20代では仕事、30代～40代においては家事・育児が運動・スポーツ実施の阻害要因になっていることが推測される。

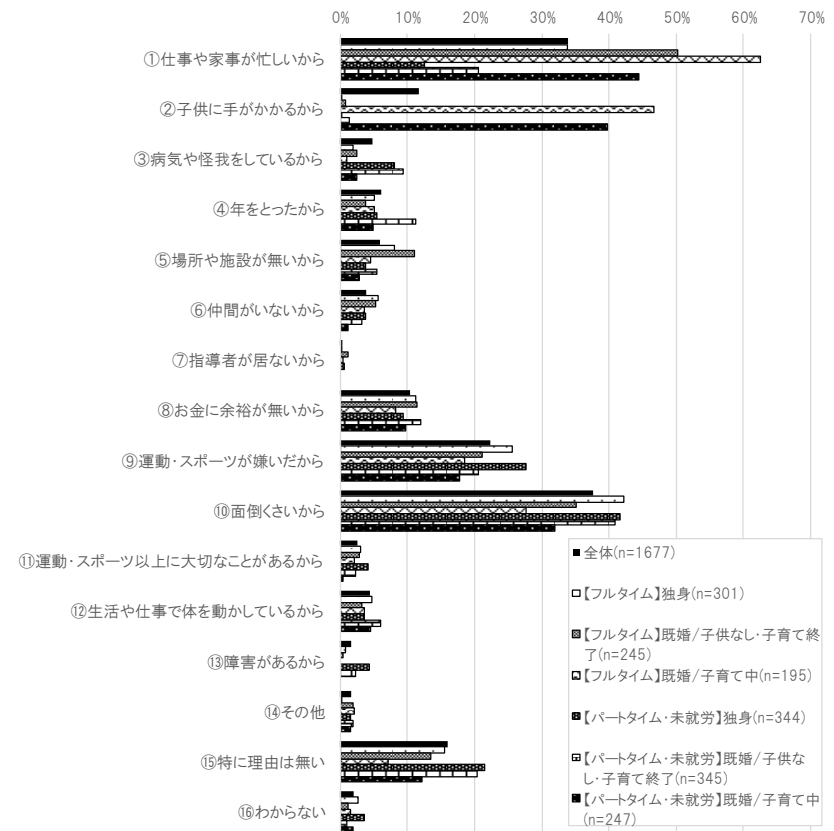
○1年間運動・スポーツが実施できなかった理由としてフルタイムで働いている女性や子育て中の女性は、「仕事や家事が忙しいから」や「子供に手がかかるから」を選択する割合が高く、ライフステージ上の制約が運動・スポーツ実施の阻害要因になっている状況が確認できた。

【この1年間の運動・スポーツ実施率（回収割付に基づき整理）】

就労状況	家族構成	年代						
		10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代
フルタイム	独身	39.4%	19.8%	33.6%	39.3%	33.0%		
	既婚/子供なし・子育て終了		21.2%	44.4%	43.2%	37.4%		
	既婚/子育て中		29.4%	25.7%	29.4%			
パートタイム・未就労	独身	50.0%	20.4%	30.2%	34.3%	36.7%	56.6%	66.7%
	既婚/子供なし・子育て終了		32.4%	31.8%	30.5%	47.0%	56.3%	63.7%
	既婚/子育て中		24.3%	23.4%	23.4%			

注：週1回以上の運動・スポーツ実施率

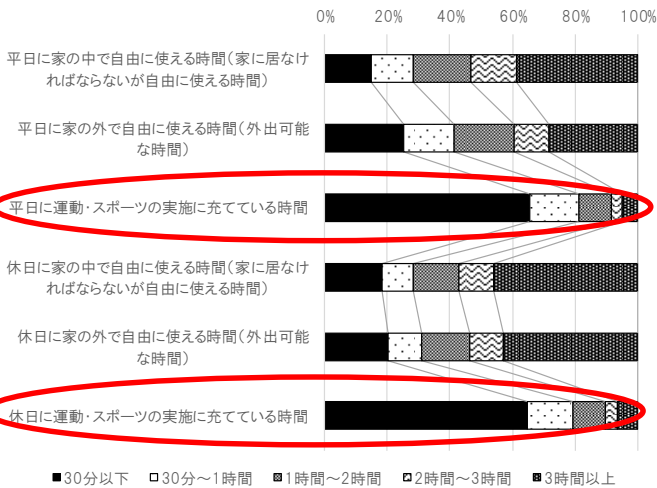
【この1年間に運動・スポーツを実施できなかった理由（就労形態・家族構成別）】



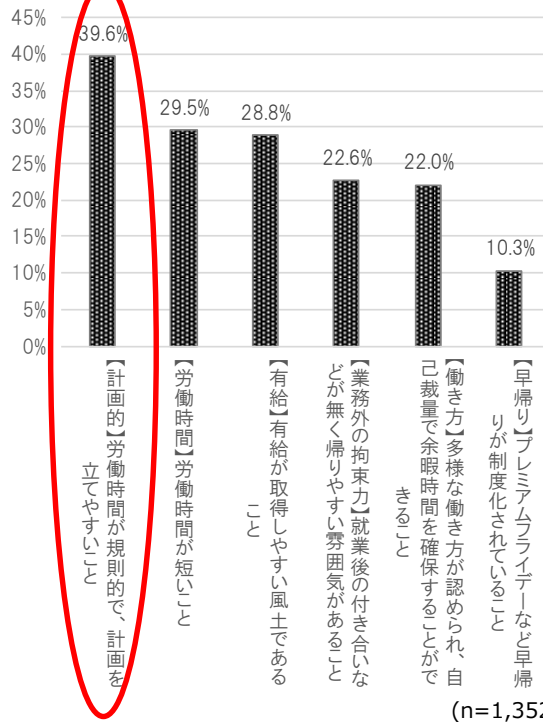
【ライフステージ上の制約に起因する阻害要因（2/2）】

- 1日のうち運動・スポーツに充てている時間を見ると、平日と休日で大きな差はないため、平日・休日問わずコンスタントに運動・スポーツの実施時間を確保しながら働いている人も一定程度存在すると考えられる。
- 仕事をしながら運動・スポーツを実施する際の条件として、休暇や早帰りなどまとまった時間を確保できることよりも、「労働時間が規則的で、計画を立てやすいこと」を選ぶ人が多かった。
- 女性が自由な時間を作ることへの理解を得る上で重要だと感じる職場環境・雰囲気に関する設問では、既婚者が家事・育児と仕事の両立を実践している女性の存在を重視する一方、独身者は「女性ならではの労働上の制約に理解があり、働きやすいような配慮がなされていること」を選択する割合が最も高かった。

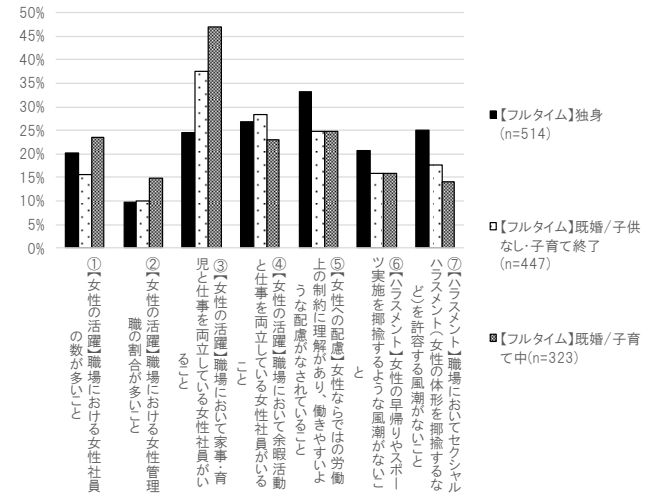
【1日のうち自由に使える時間の長さ】



【仕事をしながら運動・スポーツを実施する際に重視する条件】



【女性が自由な時間を作ることを理解を得る上で、重要だと感じる職場環境・雰囲気】



	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	件数
【フルタイム】独身	20.2%	9.7%	24.5%	26.8%	33.1%	20.8%	25.1%	514
【フルタイム】既婚/子育てなし・子育て終了	15.7%	10.1%	37.6%	28.4%	24.8%	15.9%	17.7%	447
【フルタイム】既婚/子育て中	23.5%	14.9%	47.1%	22.9%	24.8%	15.8%	14.2%	323

※本設問では特にフルタイム勤務者の回答結果に注目した (n=1,284)

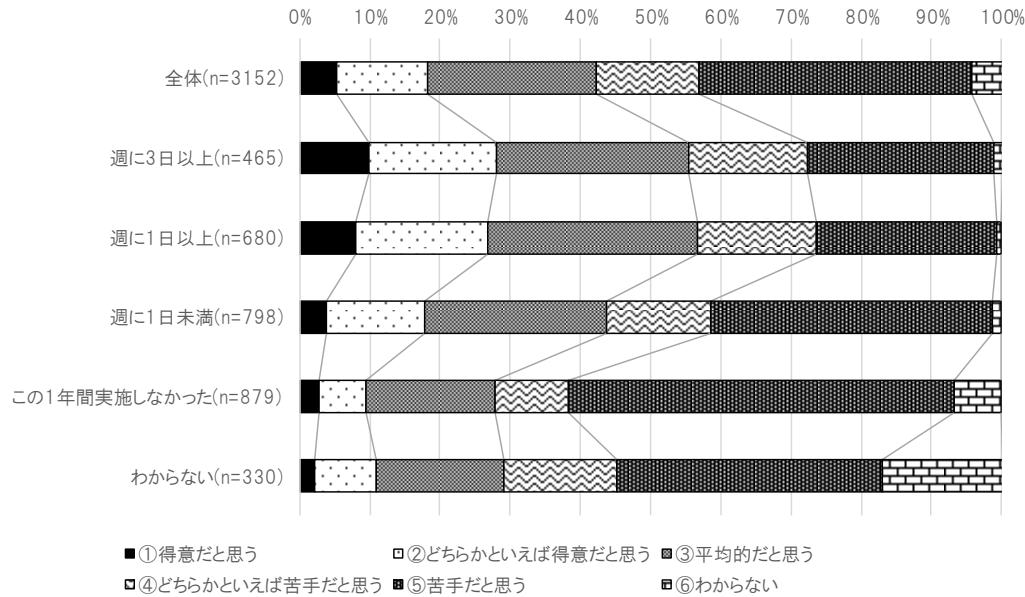
アンケート調査結果④

【過去のスポーツ経験に起因する阻害要因（1/2）】

○運動実施頻度が低い人ほど自身は運動・スポーツが苦手であると回答する割合が高いため、苦手意識は運動・スポーツ実施の阻害要因になりうると思われる。

○自身は運動・スポーツが苦手であると認識している人は、特に学校体育と運動部活動について「楽しなかった」「どちらかといえば楽しかった」と回答する割合が高い。

【運動能力の自己認識（運動頻度別）】



	①	②	③	④	⑤	⑥	件数
全体	5.2%	13.1%	24.0%	14.6%	38.9%	4.3%	3,152
週に1日以上	8.8%	18.5%	28.8%	16.9%	26.0%	0.9%	1,145
週に1日未満	3.9%	13.9%	25.9%	14.9%	40.1%	1.3%	798
この1年間実施しなかった	2.7%	6.8%	18.3%	10.6%	54.8%	6.7%	879
わからない	2.1%	8.8%	18.2%	16.1%	37.9%	17.0%	330

【学生時代の運動・スポーツ活動（運動能力の自己認識別）】

運動・スポーツ活動	楽しかった+どちらかといえば楽しかった	どちらかといえば楽しかった	楽しかった+どちらかといえば楽しかった	楽しかった	回答者数
①	78.1%	10.1%	18.2%	0.8%	576
②	70.2%	13.8%	15.2%	4.3%	
③	52.7%	15.3%	7.8%	24.9%	
④	33.2%	17.2%	7.3%	42.9%	
⑤	16.2%	17.4%	7.7%	38.8%	
⑥	13.4%	18.7%	6.2%	22.2%	
⑦	42.7%	18.0%	5.2%	17.9%	
⑧	52.8%	17.0%	4.3%	25.8%	
⑨	35.0%	20.3%	4.8%	40.2%	
⑩	49.3%	26.9%	23.8%	0.8%	740
⑪	43.3%	25.3%	16.8%	13.2%	
⑫	27.7%	24.9%	12.8%	34.6%	
⑬	18.3%	23.1%	11.3%	48.9%	
⑭	21.2%	22.8%	8.2%	47.0%	
⑮	36.5%	23.3%	7.0%	32.8%	
⑯	44.8%	19.7%	7.7%	28.8%	
⑰	34.4%	21.1%	7.5%	26.9%	
⑱	17.8%	24.0%	6.2%	48.2%	
⑲	11.4%	18.4%	20.4%	2.7%	1684
⑳	12.5%	14.7%	23.8%	33.3%	
㉑	8.4%	12.5%	26.3%	54.8%	
㉒	4.2%	8.2%	21.2%	64.7%	
㉓	8.7%	12.4%	19.7%	60.9%	
㉔	11.0%	18.7%	18.8%	47.4%	
㉕	23.7%	16.3%	17.8%	44.8%	
㉖	15.2%	15.9%	17.7%	57.9%	
㉗	3.9%	16.0%	16.6%	63.8%	
㉘	13.3%	18.5%	23.8%	18.5%	138
㉙	11.3%	18.8%	15.8%	34.9%	
㉚	8.0%	12.8%	16.2%	41.5%	
㉛	2.7%	13.2%	14.8%	45.7%	
㉜	4.4%	13.3%	11.3%	56.4%	
㉝	8.7%	18.9%	16.2%	48.7%	
㉞	6.7%	13.3%	13.2%	46.7%	
㉟	6.7%	13.3%	11.3%	48.7%	
㊱	3.0%	14.4%	11.3%	50.4%	

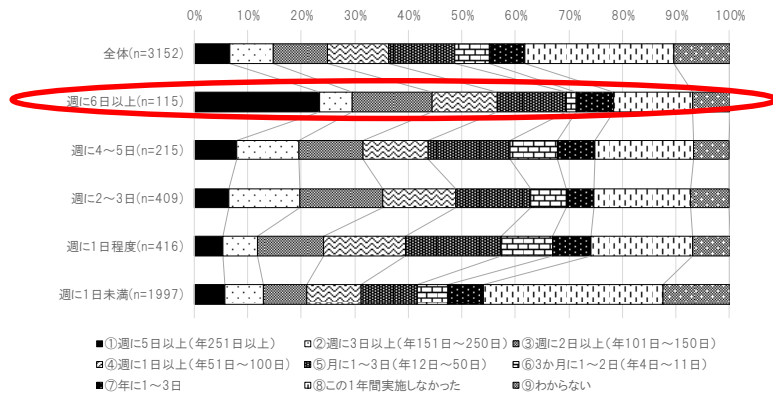
- ① 学校の体育の授業
- ② 運動・スポーツに関連する学校の部活動
- ③ 運動・スポーツに関連する学校のサークル活動
- ④ 地域のスポーツクラブ（フィットネスクラブや各種スポーツクラブなど）での活動
- ⑤ 個人で自由に行なった運動・スポーツ活動
- ⑥ 友人と自由に行なった運動・スポーツ活動
- ⑦ 家族と自由に行なった運動・スポーツ活動
- ⑧ その他の運動・スポーツ活動

【過去のスポーツ経験に起因する阻害要因（2/2）】

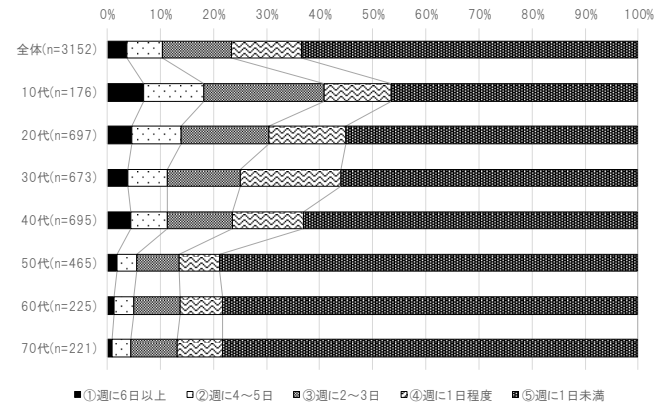
○クラブや少年団等で週6日以上活動していた人は、この1年間に週5日以上運動・スポーツを実施していると回答する割合がそうでない人より高く、外遊びを週に1日未満しか実施していなかった人は、この1年間全く運動・スポーツを実施しなかったと回答する割合がそうでない人より高い。

○クラブや少年団での運動・スポーツ経験は40代以下、外遊び経験は50代以上がより豊富である。

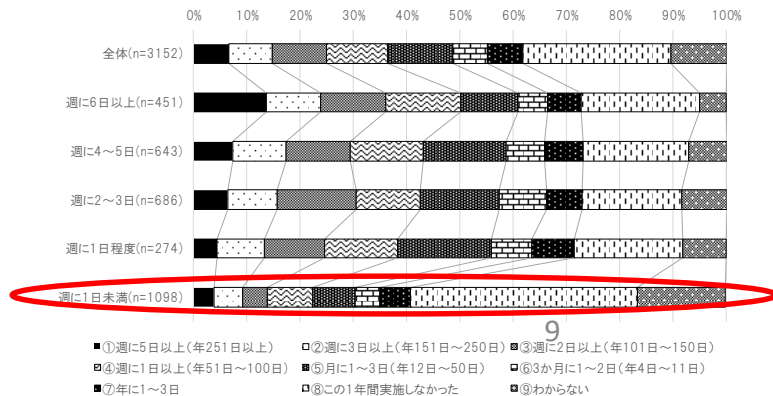
【この1年間の運動・スポーツ実施率（子供のころのクラブ・少年団などでの活動経験別）】



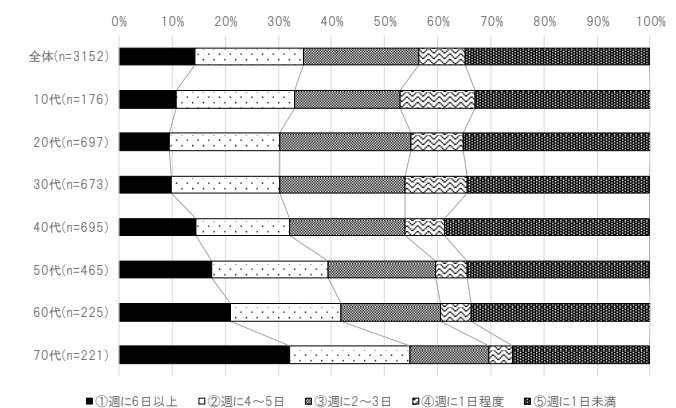
【子供のころのクラブ・少年団などでの活動経験（年代別）】



【この1年間の運動・スポーツ実施率（子供のころの外遊び経験別）】



【子供のころの外遊び経験（年代別）】



アンケート調査結果⑥

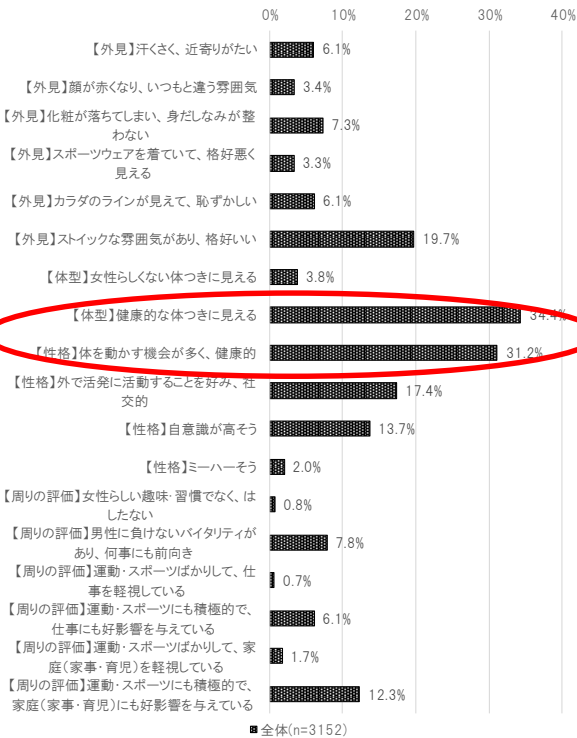
【女性らしさに関する社会の考え方に起因する阻害要因】

○運動・スポーツを実施している女性のイメージに関する設問で「女性らしくない体つきに見える」や「女性らしい趣味・習慣でなく、はしたない」が選択される割合は低く、運動・スポーツを実施する女性のイメージと女性らしさに対する社会的な価値判断の乖離を阻害要因と捉えている人は多くないと考えられる。

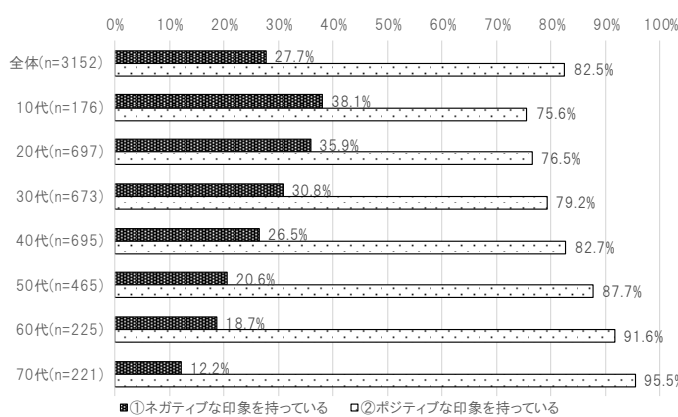
○運動・スポーツを実施する女性に対しては約8割の人がポジティブな印象を持っているが、年代が低いほどポジティブな印象を持つ割合が低い傾向にある。

○自身は運動が苦手であると認識している人は同性・異性を問わず人に見られることを嫌であるとする割合が高い。このことから、むしろ運動・スポーツに対する苦手意識が「人に見られたくない」という意識に影響を与えていると考えられる。

【運動・スポーツを実施している女性のイメージ】

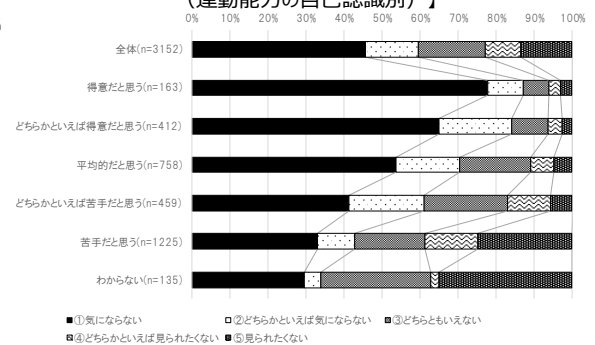


【運動・スポーツを実施している女性のイメージ（選択肢集約、年代別）】

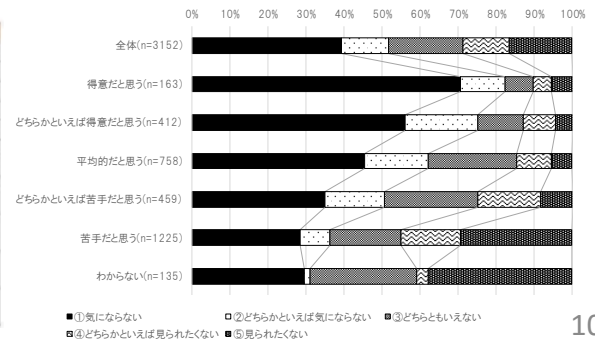


ネガティブな印象がある	ポジティブな印象がある
【外見】汗くさく、近寄りたくない	【外見】ストイックな雰囲気があり、格好いい
【外見】顔が赤くなり、いつもと違う雰囲気	【体型】健康的な体つきに見える
【外見】化粧が落ちてしまい、身だしなみが整わない	【性格】体を動かす機会が多く、健康的
【外見】スポーツウェアを着ていて、格好悪く見える	【性格】外で活発に活動することを好み、社交的
【外見】カラダのラインが見えて、恥ずかしい	【性格】自意識が高そう
【体型】女性らしくない体つきに見える	【周りの評価】男性に負けないバイタリティがあり、何事も前向き
【性格】ミーハーそう	【周りの評価】運動・スポーツにも積極的で、仕事にも好影響を与えている
【周りの評価】女性らしい趣味・習慣でなく、はしたない	【周りの評価】運動・スポーツばかりして、家庭(家事・育児)にも好影響を与えている
【周りの評価】運動・スポーツばかりして、仕事を軽視している	【周りの評価】運動・スポーツにも積極的で、家庭(家事・育児)にも好影響を与えている
【周りの評価】運動・スポーツばかりして、家庭(家事・育児)を軽視している	

【運動・スポーツをする姿を同性に見られることについての考え方（運動能力の自己認識別）】



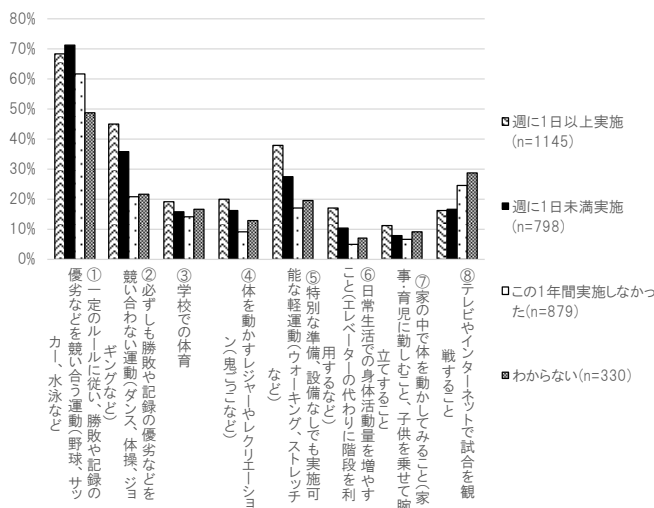
【運動・スポーツをする姿を異性に見られることについての考え方（運動能力の自己認識別）】



【女性の運動・スポーツ実施の促進要因】

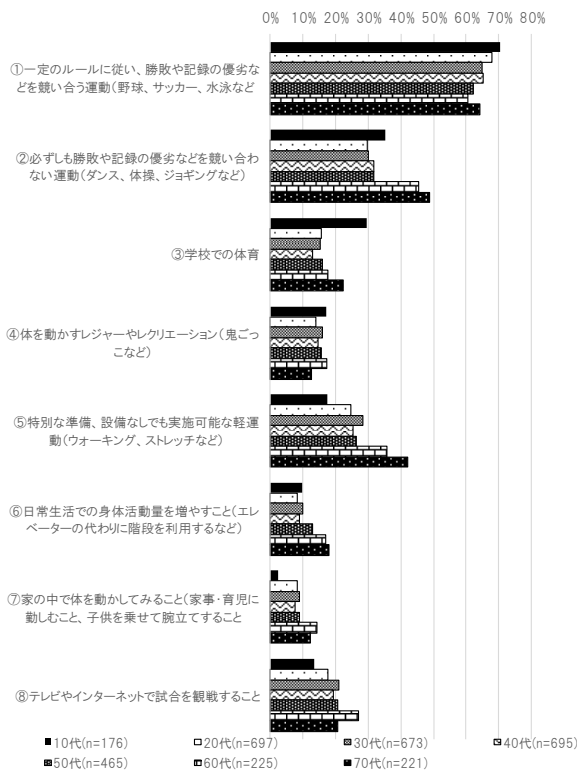
- 運動・スポーツを実施していない人は「スポーツ」に対するイメージが限定的であり、競技性の低い身体活動を「スポーツ」とは認識していない割合が高いといえる。
- 現在の運動・スポーツ実施率が低い40代以下の世代は、競技性の低い身体活動を「スポーツ」としてイメージする割合が低い。
- 運動から得られる効果について、「楽しいと感じられること」や「達成感を得られると感じること」は、運動頻度が高い人ほど高い割合で選択する傾向にある。

【「スポーツ」という言葉から連想するイメージ（運動頻度別）】

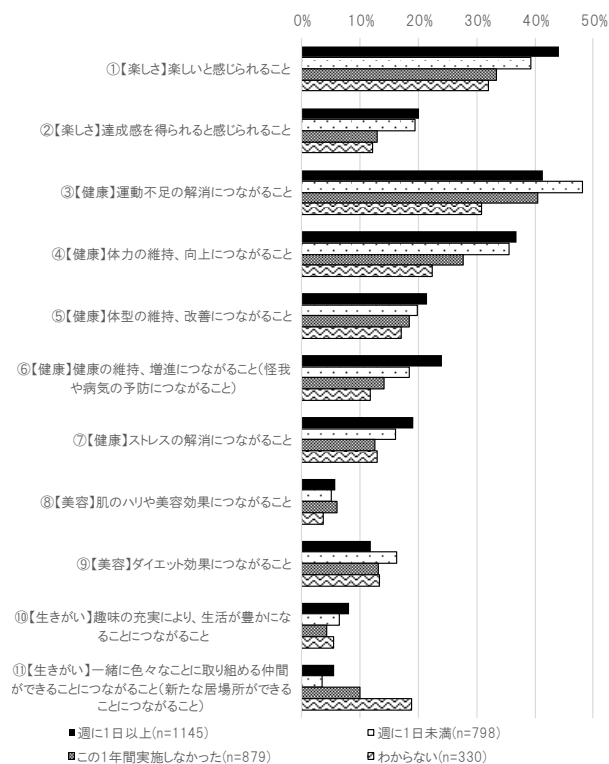


	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	件数
全体	65.2%	33.3%	16.4%	15.1%	27.5%	10.8%	8.7%	19.9%	3,152
週に1日以上実施	68.3%	44.9%	18.9%	19.7%	38.0%	16.8%	11.1%	16.0%	1,145
週に1日未満実施	71.3%	35.7%	15.5%	16.0%	27.4%	10.3%	7.6%	16.7%	798
この1年間実施しなかった	61.7%	20.6%	14.1%	9.2%	17.0%	5.0%	6.5%	24.6%	879
わからない	48.8%	21.5%	16.4%	12.7%	19.4%	7.0%	9.1%	28.5%	330

【「スポーツ」という言葉から連想するイメージ（年代別）】



【運動・スポーツを実施することから得られる効果に対する考え方（運動頻度別）】



女性のスポーツ参加を促進するための取組事例

○女性の運動・スポーツ実施の促進要因/阻害要因に関する示唆を踏まえ、それぞれに対応する取組事例をヒアリング。

〔方向性1：ライフステージ上の制約に起因する阻害要因〕

→女性の健康への取組（ドコモ・ヘルスケア株式会社）

〔方向性2：過去のスポーツ経験に起因する阻害要因〕

→一般社団法人次世代SMILE協会（渋谷スポーツ教育プラザ&ラボ“すぽと”）

→運動が苦手な子供も意欲的に取り組める体育の授業（茨城県日立市立多賀中学校）

〔方向性3：女性らしさに関する社会の考え方に起因する阻害要因〕

→TOKYO GIRLS RUN（株式会社 W TOKYO）

〔方向性4：その他の女性の運動・スポーツ実施の促進要因〕

→ホットヨガスタジオLAVA、FEELCYCLE、jump oneなど（株式会社ベンチャーバンク）

No.	事例調査から得られた取組ポイント
方向性①	<ul style="list-style-type: none"> ・企業における既存の女性の活躍を促す取組は子育てとの両立が中心となっており、独身女性や子供がいない女性が抱える課題に対する支援は手薄。月経痛及び月経前症候群（PMS）など女性特有の健康問題は、結婚や子供の有無にかかわらず女性のキャリアにも大きな影響を与える問題であり、企業として取り組む必要がある。 ・上記のような問題への周囲の理解も重要。男性の同僚・上司だけでなく、女性同士でも個人差があるため、理解を深める必要がある。 ・スポーツ実施を促進する上では、運動によってどのような効果が得られるかにも着目すべきであり、上記のような女性特有の問題に関するリテラシーの改善を図るとともに、健康課題の予防や解決に資することなどを普及させていくことが必要。
方向性②	<ul style="list-style-type: none"> ・子供の頃のスポーツ経験は、その後のスポーツ実施に大きく影響する。 ・相対評価など周囲との比較を避け、一人一人に応じた目標設定を行い、スポーツが苦手であっても、その頑張りや成長が評価されることが重要。また、周囲にそういった努力を認めてもらうことも取組意欲につながる。子供たちがお互いの良いところを見つけ、評価しあえるような環境づくりも効果的である。そのための機会を設けることを通じて、コミュニケーション能力の向上も期待できる。 ・基礎体力は非常に重要。基礎体力が上がると上達が早いので体育が楽しくなり、運動意欲が高まることも期待できる。 ・また、学校体育においては、苦手意識を生まないために、子供の技能レベルに応じた指導が行えるようなメニューの多様化やそれに対応できるよう手厚く教員を配置できると効果的。
方向性③	<ul style="list-style-type: none"> ・女性の中には、学生時代からほとんどスポーツをする機会を持たずにきた者も多い。そういった未実施者はスポーツに接する機会もないため、印象を改善する機会も限られている。したがって、まずは一度でも参加してもらえるような機会を作ることが必要。 ・関心を持つきっかけとなるような機会（イベントなど）が多様に存在していることが重要で、特に若い女性の認知度が高いコンテンツが効果的である。 ・メディアを通じた健康、ダイエット、美容などへの意識付けは進んでいるため、関心を付与するきっかけを作った上で、時間が無い若年層に向けて、生活の中に取り入れられるような形でのスポーツへの関わり方を提供できることが望ましい。
方向性④	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ未実施層の関心を促すとともに、継続的に楽しんでもらうためには、スポーツそのものの楽しさが主である必要はない。場の雰囲気やファッションなどスポーツ以外の付加価値を楽しんでもらいながら、スポーツの捉え方を変えていくことも重要である。 ・そのためには、エンターテインメント性やイベント的な要素を取り入れることが効果的で、スタイリッシュな空間作りやエッジが効いたPRなど、非日常を楽しめるような要素を取り入れることも必要。そういった要素を取り入れることで、負荷が高い運動を乗り切れるような楽しさを味わうことが可能になり、健康改善やダイエットなど具体的な効果に結び付けやすくなる。色々な要素を楽しむことが継続性にも寄与すると思われる。 ・また、暗闇フィットネスは、周囲の目を気にせず楽しめるとともに、適度に周囲の雰囲気が感じられ、集団レッスンの楽しさも感じられることが継続性に寄与している面もある。

本調査の成果

【1. ライフステージ上の制約に起因する阻害要因について】

特に20代の女性については、仕事大きな影響を与えていることが示唆されている。ヒアリングでも指摘されているように、企業における既存の女性の活躍を促す取組は子育てとの両立が中心となっており、独身女性や子供がいない女性が抱える課題に対する支援は十分とはいえない状況にあり、取組の対象を広げていく必要が示唆された。また、企業の健康経営に関する取組についてもメタボ対策が中心で、**女性特有の健康課題については十分に理解が進んでいないことから、そういった健康課題に対して、スポーツ実施によってどのような効果が得られるかにも着目して取組を進めるべきだ**と思われる。

また、アンケート結果からも明らかなように、多忙な働く女性のスポーツ実施を促すためには、休日にまとまった時間を確保して実施するスポーツだけでなく、**平日の会社帰りなどに少し時間をとってスポーツを実施できるような状況を作ること効果的であり、そのためには多忙な中でも、計画的にスポーツを実施する時間が取れるような労働環境にあることが重要である**と思われる。

アンケート結果からは家族のサポートを得ながら余暇時間を得ることに前向きであると、運動・スポーツ実施が促進される可能性があることも示唆された。女性が運動・スポーツを実施することについて、女性自身だけでなく、家族や同僚など周辺を含めてイメージを変革することが求められる。

【2. 過去のスポーツ経験に起因する阻害要因について】

子供の頃の経験がスポーツ実施に強い影響を与えていることが示唆された。アンケートの結果からも、子供の頃にほとんど外遊びをしなかった子供がスポーツ未実施者となる割合が高く、若い世代ほど子供の頃に外遊びしなかった者が多いことがわかっていて、加えて、アンケート結果からは、スポーツを苦手だと感じる女性が苦手と感じるきっかけとして学校体育の影響が大きく、学校体育において周囲と比較されることで、苦手意識が芽生えるきっかけになっている者が多いこともわかった。

幼少期の外遊びの機会の減少により運動能力の向上機会が失われている子供が相当数存在し、そういった子供が学校体育などで周囲と比較されることを通じて運動に苦手意識を持ってしまふ状況が生じていることが示唆される。**幼少期の運動経験を増やすとともに、苦手意識の原因の一つとなっている基礎的な運動能力を高めていくことが、学校体育等に起因する女性のスポーツに対する苦手意識の解消につながる**と思われる。

また、特に学校体育において、周囲との比較や画一的な目標の達成度合いに基づく評価を行うのではなく、運動が苦手な子供に対しても本人の技能レベルに合った目標を設定し、各自の努力や成長を認めることが意欲向上につながると考えられる。

【3. 女性らしさに関する社会の考え方に起因する阻害要因について】

アンケートの結果から、スポーツする女性に対するイメージは、健康的、格好良いなどポジティブな印象を持つ女性の割合が圧倒的に高いことがわかった。一方で、スポーツ未実施層ほどスポーツにポジティブな印象を持つ割合が低く、特に若い世代ほどポジティブな印象を持つ割合が低い。

若年層はスポーツについて、ストイックな雰囲気があり、格好いいという印象を持っている者が多い一方で、化粧が落ちる、体のラインが見えてしまうなど外見に対する懸念を持つ割合がやや高い。スポーツ自体にそれほどネガティブな印象を持っているわけではないものの、周りの目などが気になり、自分がスポーツを実施することに消極的になりがちであることが示唆される。

女性の中には、学校体育以外にはほとんどスポーツをする機会を持たずに過ごしてきた者も多い。そういった女性はスポーツ実施に対するイメージを改善する機会もなく、結果としてスポーツ実施へのネガティブな印象を持ち、スポーツを実施するような機会も作らずにきたと思われる。

そういったスポーツを実施する機会に恵まれなかった女性に対しては、まずはスポーツ以外の切り口で関心を喚起し、一度でも参加してもらえるような機会が必要になる。そのためには、関心を持つきっかけとなるような機会（イベントなど）が多様に存在していることが重要で、特にネガティブな印象を持っている若い女性向けの機会が必要である。

【4. その他の女性の運動・スポーツ実施の促進要因について】

上記以外に注目すべき点として、アンケートの結果から、スポーツの実施頻度が高い層ほど優劣を競い合わない運動（ダンス、体操、ジョギングなど）や軽運動（ウォーキング、ストレッチなど）なども含めて、「スポーツ」という言葉を幅広く捉えており、若い世代ほど「スポーツ」という言葉を限定的に捉えている割合が高いことが分かった。

特に「スポーツ」という言葉を狭くとらえてしまうと、スポーツを実施することへの心理的なハードルも高まり、ますますスポーツから遠ざかってしまうことになるとと思われる。そういった層に対しては、**スポーツそのものの楽しさが主である必要はないと思われる。場の雰囲気やファッションなどスポーツ以外の周辺的な付加価値を楽しんでもらうことからスタートし、「スポーツ」という言葉に対する印象を広げていくことが必要である**と思われる。また、**周辺的な付加価値も含めて楽しんでもらうことで、スポーツを含めたサービスとして継続して消費してもらいやすくなる**と思われる。

特に、若い世代の「スポーツ」という言葉に対するイメージを広げることが、過去のスポーツ経験に起因する阻害要因や、女性らしさに関する社会の考え方に起因する阻害要因の解消にも寄与するものであると考えられる。