

「女性アスリートの育成・支援プロジェクト事業」ロジックモデル

現状

- ・女性アスリートは、エネルギー不足、無月経、骨粗鬆症といった三主徴をはじめとする健康課題や出産、育児などの阻害要因により競技の継続が困難になる現状がある
- ・ナショナルレベルのコーチは、男性の割合が高く、女性が活躍できる環境が整っていない
- ・中高生の学校部活動などにおいては、女性の健康課題に配慮された指導が行われていない

課題

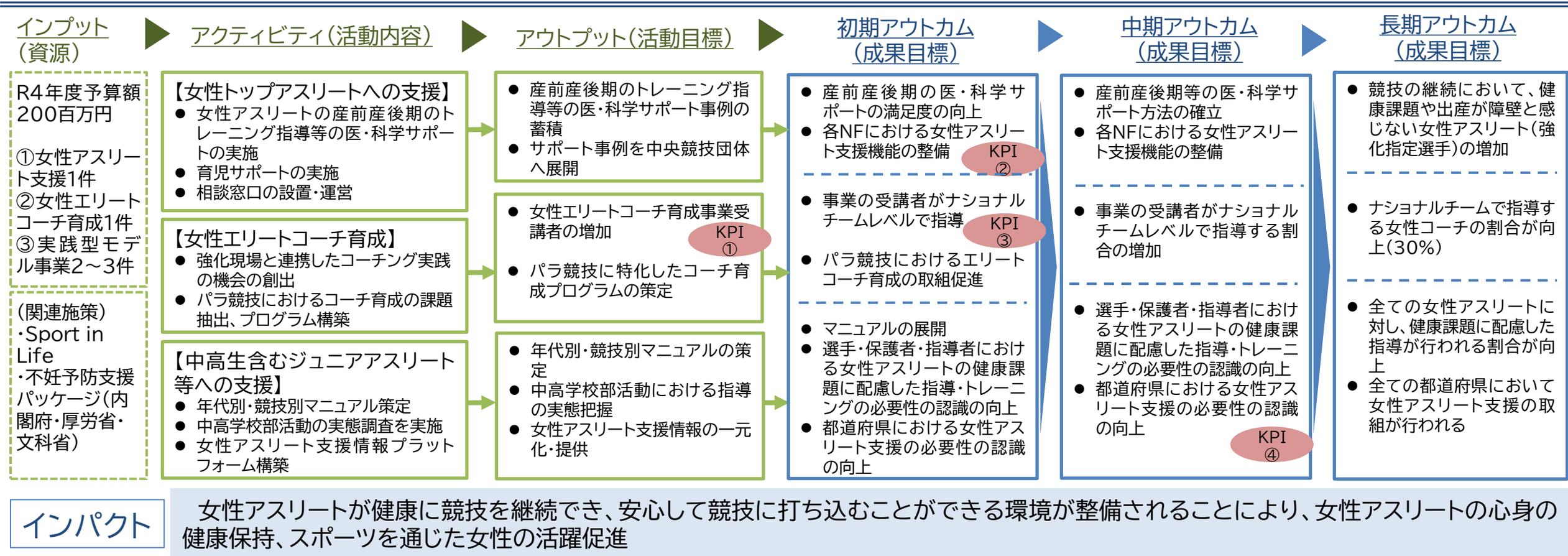
- ・女性アスリートの健康課題への認識は高まりつつあるものの、各競技別の健康課題に配慮したトレーニング方法や産前産後期におけるトレーニング方法が確立していない
- ・女性エリートコーチの育成については、実践機会が十分に得られない現状やパラ競技における育成手法が確立していない
- ・学校部活動の指導者の女性の健康課題に配慮した指導に関する知識が不足しており、地方自治体における支援体制も整備されていない

本事業の目的

- ・競技の特性と産前産後を含む女性アスリートの健康課題を踏まえたトレーニング方法の開発、女性の視点とアスリートとしての技術を兼ね備えた女性エリートコーチの育成プログラムの実施、中高生を含むジュニア層への女性の健康課題を踏まえ指導に必要な情報提供体制を構築することで、女性アスリートが健康に競技を継続できる環境の充実に努める

(現状・課題を示すデータ)

- ・オリ・パラに出場したママアスリートの人数
リオ大会:9名、東京大会:16名
- ・東京大会日本選手団における女性コーチの割合
オリ14.3%、パラ24.2%
- ・女性アスリート支援に取り組む中央競技団体74%
- ・女性アスリート支援に取り組む都道府県51%
- ・中高等学校部活動における女性アスリートの健康課題に関する選手・指導者の実態調査を実施(R4年度)



測定指標と目標値

KPI ① ・女性エリートコーチ事業受講者の延べ人数(R4年31名⇒R5年47名)

KPI ② ・産前産後期のトレーニング指導等の医・科学サポートの満足度 (R6年80%⇒R8年100%)
・各NFにおいて、女性アスリート支援に関する委員会及び担当者等が配置される (R6年90%)

KPI ③ ・女性エリートコーチ育成事業プログラム受講者がナショナルレベルで指導 (R3年30%⇒R4年40%⇒R6年50%)

KPI ④ ・中高等学校部活動における選手・指導者の女性アスリートの健康課題に配慮した指導・トレーニングの必要性の認識の向上 (R4年実態調査の結果を踏まえ設定)

女性アスリートの育成・支援プロジェクト

令和4年度予算額
(前年度予算額)

200,000 千円
195,884 千円)



背景・課題

- 第2期スポーツ基本計画において、スポーツを通じた女性の活躍促進として、女性トップアスリートの競技力向上を支援することが謳われており、**女性アスリートが競技力向上を図りながら健康に競技を継続できる環境整備**や、**競技引退後も活躍できるような支援**の充実が求められている。
- 本プロジェクトでは、平成25年度より女性アスリートが抱える課題解決に向けた調査研究や支援に取り組んできており、これまでの**成果や知見の強化現場への還元が課題**である。

事業内容

ジュニア層を含む女性アスリートが健康にハイパフォーマンススポーツを継続できる環境を整備するために、女性が抱える健康課題等を解決するための実践プログラムや、医・科学サポート等を活用した支援プログラムなどを実施する。また、女性の視点とアスリートとしての高い技術・経験を兼ね備えた女性エリートコーチを育成するプログラムを実施する。

女性アスリートの課題解決型実践プログラム【新規】

女性アスリートが抱える健康課題等に関する調査研究や支援プログラム等の成果や知見を、実際に強化現場などで使用できるよう、競技特性や各種課題に対応したものと整理したマニュアルやプログラムを作成するとともに、それらを用いた実践的な事業を実施する。

(プログラムの例)

- ・女性に多い傷害や健康課題に関する論文や研究結果を踏まえ、競技特性に応じた傷害予防プログラムを策定し、モデルケースとして実業団チームなどで実践を行う。
- ・中高生を対象とした健康課題の解決に向けたプログラムを策定・実施する。
- ・心理士や栄養士が連携した食事改善プログラムを策定し、部活動等で実践を行う。

女性アスリート支援プログラム

身体的・心理的な課題を抱えている女性のトップアスリートを対象に、婦人科医や専門家が連携した相談体制を整備する。また、女性アスリートが心身ともに健康に競技活動が継続できるよう産前産後の競技復帰に向けたトレーニングサポートや育児サポート等の支援プログラムを実施する。加えて、誰もが女性アスリート支援に関する情報にアクセスできるよう情報や知見をまとめたプラットフォームの構築に取り組む。

女性エリートコーチ育成プログラム

女性の視点とアスリートとしての高い技術や経験を兼ね備えた女性エリートコーチを育成するため、強化現場での実践経験やコーチングスキルを習得するための学習機会を提供する育成プログラムを策定・実施する。

アウトプット (活動目標)

- 産前産後期のトレーニング指導等の医・科学サポート事例の蓄積
- サポート事例を中央競技団体 (NF) へ展開
- 女性エリートコーチ育成事業受講者の増加
- パラ競技に特化したコーチ育成プログラムの策定
- 年代別・競技別マニュアルの策定
- 中高学校部活動における指導の実態把握
- 女性アスリート支援情報の一元化・提供

アウトカム (成果目標)

- 競技の継続において、健康課題や出産が障壁と感じない女性アスリート (強化指定選手) の増加
- ナショナルチームで指導する女性コーチの割合が向上 (30%)
- 全ての女性アスリートの健康課題に対して、配慮して行われる指導の割合が向上
- 全ての都道府県において女性アスリート支援の取組が行われる

インパクト (国民・社会への影響)

女性アスリートが健康に競技を継続でき、安心して競技に打ち込むことができる環境が整備されることにより、女性アスリートの心身の健康保持、スポーツを通じた女性の活躍促進

本プロジェクトの目的及び対象範囲について

女性アスリートが健康に競技を継続できる環境整備

目的：女性アスリートの健康課題や出産育児など競技の継続が困難となる要因を取り除き、安心して競技に打ち込める環境を整備する

トップアスリート

スポーツ統括団体および競技団体が定める強化指定選手

中高生を含むジュニアアスリート・育成アスリート

運動部活動に所属する中高生アスリート、学生アスリート、クラブ等で活動するアスリート等

女性アスリート支援プログラム

国際大会での活躍を目指す女性のトップアスリートを対象に医・科学サポートを実施

- ・ 妊娠期・産後期トータルサポート
- ・ 育児サポート
- ・ 居住地での産前産後の医・科学サポート
- ・ 女性アスリート専用の相談窓口の設置・運営

女性アスリートの課題解決型実践プログラム

初経が始まる二次性徴から20歳前後までの年代で、競技スポーツを行う女性を対象に競技現場における課題解決に取り組む

- (1) 年代・競技特性に応じたコンディショニングや指導マニュアル等の策定・展開
- (2) 女性アスリート支援情報プラットフォームの構築（女性アスリート支援プログラム）

女子成長期の運動部活動に関する実態調査

中高の運動部活動に所属する女子生徒に対する指導の実態を調査し、課題を把握

スポーツを通じた女性の活躍促進

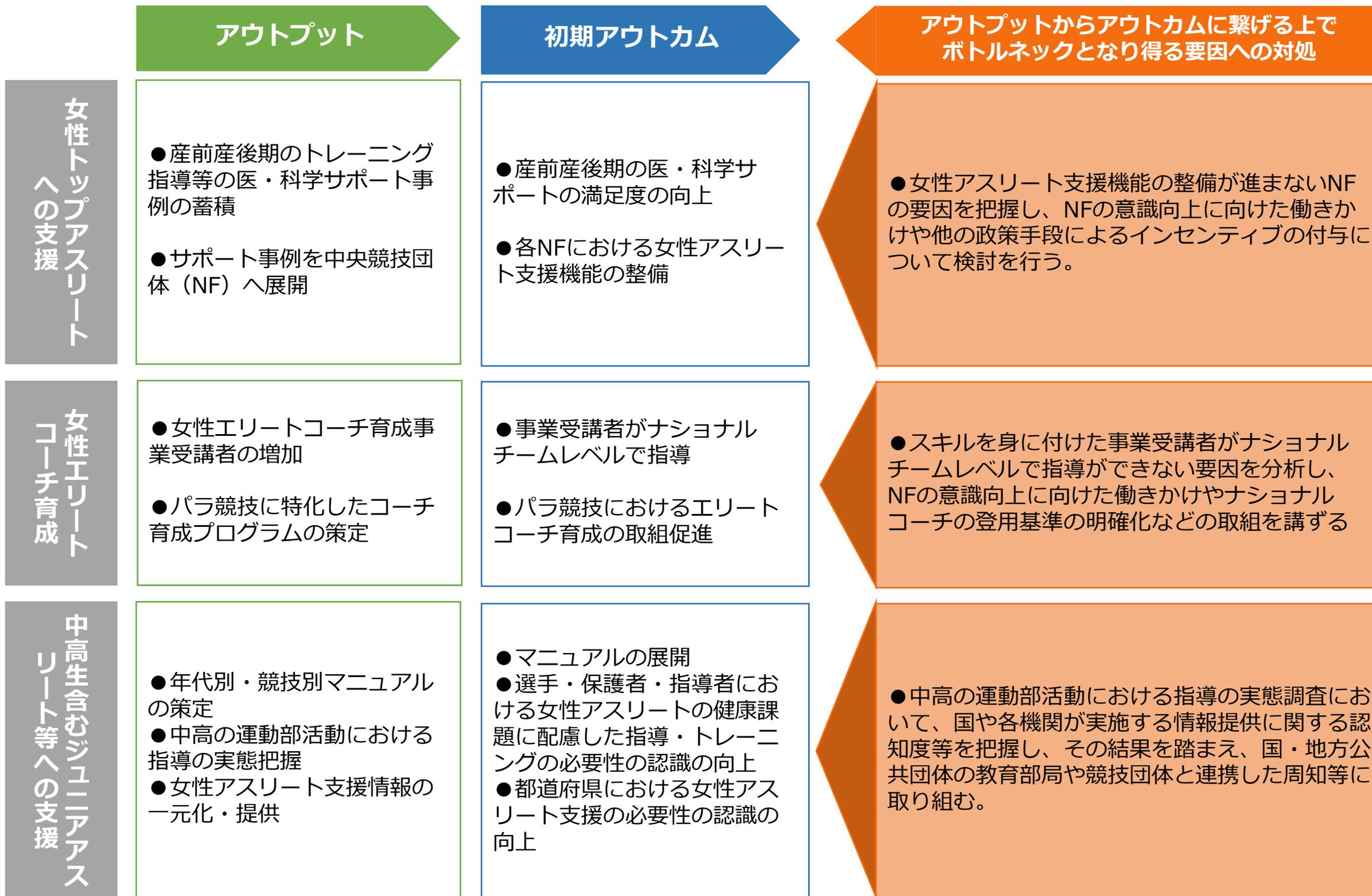
目的：スポーツを通じた女性の活躍促進のため、スポーツ界における指導者層の女性の割合を高める

女性エリートコーチ育成プログラム

女性アスリートや女性コーチのロールモデルとなりうる、高い技術や経験を兼ね備えたナショナルレベルの女性エリートコーチを育成するプログラムを実施

- ・ コーチングスキル、スポーツ医・科学に関する研修
- ・ 中央競技団体と連携したトップレベルでのコーチング実践
- ・ パラリンピック等パラスポーツに特化したエリートコーチ育成プログラムの開発
- ・ 国内外のロールモデルとの交流機会の創出
- ・ キャリアメンター等によるキャリア相談

ロジックモデルから浮かび上がった課題



身体的・心理的な課題を抱えている女性のトップアスリートを対象に、婦人科医や専門家が連携した相談体制を整備する。また、女性アスリートが心身ともに健康に競技活動が継続できるよう産前産後の競技復帰に向けたトレーニングサポートや育児サポート等の支援プログラムを実施する。加えて、誰もが女性アスリート支援に関する情報にアクセスできるよう情報や知見をまとめたプラットフォームの構築に取り組む。

実施主体：独立行政法人日本スポーツ振興センター 実施期間：3か年

【1】 妊娠期・産後期トータルサポート

女性アスリートが妊娠や出産等のライフイベントと競技活動の両立を支援するため、HPSCにおいて産前産後の運動機能評価やトレーニング指導等の医・科学サポートを実施する。

- 理学療法士による産前産後の運動機能評価
- 栄養・心理サポート
- 産前産後のトレーニングサポート 等



【2】 地域連携ロールモデルプラン（妊娠期・産後期トータルサポート）

産前産後のトレーニング指導等の医・科学サポートを居住地でも受けられるよう、HPSCのノウハウを所属チーム等へ伝達し、地域での支援体制を構築。2019年より取組を開始。

【3】 育児サポート

子育て期にある女性アスリートを対象に、競技現場における託児室の設置やシッター等の派遣を支援。



【4】 女性アスリート相談窓口

時間やタイミングを気にすることなく女性アスリートが気軽に相談できる体制を整備するため、ICTコンディショニングアプリを活用した婦人科等との連携やメール相談窓口の運営を行う。問題を抱えるアスリートの障害予防や早期発見、治療等につなげる。

【5】 オンライン・プラットフォーム構築（令和4年度より実施）

これまでの研究成果や知見・ノウハウを、トップレベルに留まることなく、様々な年代や競技のアスリート・指導者・関係者等へ普及していくため、情報をわかりやすくまとめ、誰でもアクセス可能なオンライン・プラットフォームを構築する。

支援実績

● 妊娠期・産後期トータルサポート (フェンシング、セーリング、自転車、陸上競技 等)	12名
● 地域連携ロールモデルプラン (ハンドボール、サッカー、パラ陸上 等)	5名
● 育児サポート (カーリング、パラバドミントン 等)	20名

- 女性アスリートが抱える身体的・心理的・社会的な課題解決として平成25年度より「女性アスリートの戦略的強化に向けた調査研究」を実施し、41の課題・テーマに取り組んできており、学術的な知見が蓄積された。これらの成果や知見の強化現場への還元が課題である。
- トップレベルのアスリートへの健康課題等に関する知識や認知は進んできた。一方、中高生を含むジュニア層への支援の充実が求められているため、正しい知識の普及や指導者が容易に理解できるマニュアル等の策定が急務。
- 全国で女性アスリート支援に取り組む都道府県は51%。地域における支援体制の構築が求められる。

女性アスリートが抱える健康課題等に関する調査研究や支援プログラム等の成果や知見を、実際に強化現場などで使用できるよう、競技特性や各種課題に対応したものとして整理したマニュアルやプログラムを作成するとともに、それらを用いた実践的な事業を実施する。

【1】女性アスリートの課題解決型実践プログラム

- (1) 地域の女性アスリートが居住地域等で医科学支援を受けられる体制の提案・実施
- (2) 健康課題に対応したコンディショニングや指導マニュアルの策定・実施

例：競技特性に応じた女性アスリートのためのコンディショニング
怪我予防プログラム
競技別の指導マニュアル

実施主体：民間団体（2～3機関）

実施期間：2か年

事業規模：250万円／1件



【2】女子成長期の運動部活動に関する実態把握

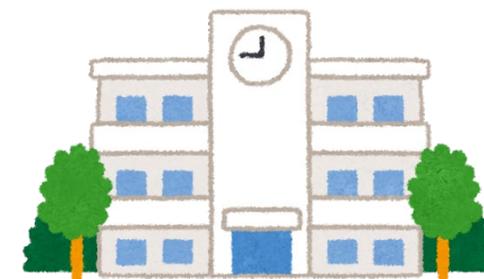
中高生アスリートの健康課題の解決に向けて、女子成長期における運動部活動の実態と健康課題、教員や生徒の意識等を把握するため、中高の運動部活動に関する実態調査を行う。

- (1) 女子成長期の運動部活動に関する実態調査
- (2) 上記(1)の調査により得られた実態を踏まえ、課題を深掘するための個別調査を検討

実施主体：民間団体

実施期間：1か年

事業規模：200万円



策定したプログラムやマニュアル等の一元化を図り、アスリートや指導者へ効率的に還元

実態調査の結果を踏まえ、運動部活動に所属する生徒や指導者への効果的な普及方策について検討

競技別マニュアル策定における考え方

競技別・年代別の指導マニュアルやプログラムの策定においては、以下の競技特性および考え方を踏まえ実施する。

競技特性						
審美系	持久系	体重階級制 (格闘技)	球技・対戦形式	瞬発系	新競技	パラ競技
<ul style="list-style-type: none"> ・新体操 ・体操 ・フィギュアスケート ・トランポリン ・飛込 ・アーティスティックスイミング 	<ul style="list-style-type: none"> ・陸上長距離 ・トライアスロン ・自転車（ロード） ・クロスカントリースキー 	<ul style="list-style-type: none"> ・レスリング ・柔道 ・ボクシング ・ウェイトリフティング 	<ul style="list-style-type: none"> ・バスケットボール ・バレーボール ・サッカー ・ラグビーフットボール ・卓球 ・バドミントン 	<ul style="list-style-type: none"> ・競泳（短距離） ・陸上短距離 ・陸上投擲 ・スピードスケート 	<ul style="list-style-type: none"> ・スケートボード ・ブレイキン 	要検討



＜競技の考え方（案）＞	
● 持久系（陸上長距離、トライアスロン）	低体重や摂食障害、疲労骨折、鉄剤注射など女性アスリートの問題が多く、対応が急務。
● 球技（バスケットボール、サッカー）	競技人口が多いため、課題解決のためのプログラム策定は必須。
● 審美系（新体操、体操、フィギュアスケート）	見た目が競技に直結するため、痩せや食事制限による無月経が多い傾向。
● 体重階級制（レスリング、柔道）	日本が強い女子種目。最近では女性指導者も増えてきたが、男性指導者が大半を占める。
● 新競技（スケートボード、ブレイキン）	新種目のため知見やノウハウがなく、対応が求められる。若年層の選手が多い。
● オリ競技以外（チアリーディング、ラクロス等）	オリンピック種目ではないが、女子の競技人口が比較的多い競技への対応が課題。
※パラ競技	個別性が高いため、オーダーメイドの支援を想定。

(1) 女子成長期の運動部活動に関する実態調査

— 調査概要 (案) —

目的： 女子成長期における運動部活動の実態と健康課題、指導者や生徒、保護者の意識等を把握するため、あらゆる競技レベルの中学校・高等学校の運動部活動を対象とした実態調査を行う。

調査方法： スポーツ庁が調査票を作成し、委託先から調査対象校へメールで調査依頼。

対象校： 公立及び私立の中学校・高等学校を、それぞれ無作為抽出

- 1) 公立中学校…… 1県(都道府) 当たり8～10校程度
- 2) 公立高等学校… 1県(都道府) 当たり5～7校程度
- 3) 私立学校………スポーツ庁において中学校・高等学校ごとに、公立・私立及び都道府県別の設置割合により算出した校数

対象者： ① 中高の運動部活動に加入する女子生徒
② ①の所属する部活動の顧問・指導者
③ ①の保護者

調査項目例：

- 女性アスリートの生理機能への理解、健康課題等への対応の重要性に関する認識を持っているか
- 健康課題に対する知見を踏まえた指導が実施されているか。(体調管理、健康課題を踏まえた競技指導、生徒・保護者との情報共有 等)
- 整形外科や婦人科等との医学的な面での連携がとれているか
- 健康課題に対する情報収集が行える環境にあるか、また、教員間での共有ができていますか

(2) 競技水準が高い学校への調査 (検討)

目的： 女子成長期における運動部活動の課題の実態をより深く把握するため、全国大会の常連校や各競技でいわゆる強豪校といわれる学校の実態を把握する。上記調査を踏まえ、別途調査を実施すること等を検討。

【参考】女性アスリートの健康問題

主な健康問題	競技	具体的な事例	対応策
視床下部無月経	審美系（新体操、体操、フィギュア等）	<ul style="list-style-type: none"> ○低体重が主な要因 ○見た目を重視する競技のため、栄養士による指導などは、ジュニア選手の保護者や指導者からの理解が得られにくい ○過度な食事制限 	<ul style="list-style-type: none"> ○正しい知識を伝える機会の提供（教育） ○15歳以上で初経がない場合、婦人科への受診を勧める必要がある ○定期的なメディカルチェック ○産婦人科医、養護教諭、管理栄養士などの専門家が連携した体制による栄養指導やコンディショニング管理
	持久系（陸上長距離、トライアスロン、自転車、クロスカントリー）	<ul style="list-style-type: none"> ○低体重が主な要因 ○「体重は軽い方が有利」という考えの指導者が多いため、過度な食事制限などが影響 ○過度な食事制限 ○運動によるエネルギー消費量に対し摂取量が追いつかない 	
疲労骨折 骨粗しょう症	審美系（新体操、体操、フィギュア等）	○無月経や利用可能エネルギー不足（LEA）	<ul style="list-style-type: none"> ○正しい知識を伝える機会の提供（教育） ○LEAや1年以上の無月経と評価されたアスリートを対象に骨密度測定を行う。 ○産婦人科医、養護教諭、管理栄養士などの専門家が連携した体制による栄養指導
	持久系（陸上長距離、トライアスロン、自転車、クロスカントリー）	<ul style="list-style-type: none"> ○同じ動作を繰り返すため、負荷のかかりやすい部位の疲労骨折が多い ○無月経やLEA 	
鉄欠乏性貧血	持久系（陸上長距離、トライアスロン、自転車、クロスカントリー）	<ul style="list-style-type: none"> ○オーバートレーニング症候群 ○過多月経 ○食事摂取量の不足 	<ul style="list-style-type: none"> ○正しい知識を伝える機会の提供（教育） ○栄養指導 ○定期的な血液検査やメディカルチェック ○婦人科への受診を勧めるとともに、指導者との連携が必要
月経困難症 月経前症候群（PMS） 過多月経 月経周期に伴うコンディションの変化	全ての女性アスリート	<ul style="list-style-type: none"> ○57.6%の選手が月経困難症により競技活動に影響があると回答 ○PMSにより月経前に精神面を含むコンディションの変化がみられる、43.6%のアスリートがPMSの自覚症状あり（トップアスリートでは70%でした） ○38%のパラアスリートが過多月経を自覚 ○トップアスリートの91%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 	<ul style="list-style-type: none"> ○正しい知識を伝える機会の提供（教育） ○生活指導やカウンセリング ○ホルモン製剤による月経対策についての情報提供
摂食障害	陸上長距離、体操、新体操、アーティスティックスイミング、レスリング、柔道、ボクシング、軽量級ボート競技	<ul style="list-style-type: none"> ○体重がパフォーマンスに大きく影響する競技 ○完璧主義や強迫性などアスリートに特徴的な気質や性格も大きく関連 ○低栄養や過活動 	<ul style="list-style-type: none"> ○正しい知識を伝える機会の提供（教育） ○精神科医、心療内科、臨床心理士等への受診を促す、家族への理解 ○ジュニア期からの啓発活動
前十字靭帯の断裂 損傷	球技系（サッカー、バスケットボール、ハンドボール）	<ul style="list-style-type: none"> ○非接触時に発生しやすく、男子に比べて骨盤の形の違いや関節の弛緩性、筋力の違いなどから女子選手に多い ○卵巣から分泌されるリラキシンというホルモンが前十字靭帯の関節の弛緩性に影響を与えている 	<ul style="list-style-type: none"> ○ジュニア期からの疾病予防（怪我をしやすい体勢の回避や怪我をしない身体づくり） ○選手自身の月経周期やコンディション管理の意識付け等

女性エリートコーチ育成プログラム

現状・課題

- 女性アスリートの活躍が注目される一方で、オリンピック・パラリンピックをはじめとする国際大会で日本代表監督やコーチとして活躍する女性は少ない。
- 2012年オリンピックロンドン大会に出場した女性アスリートを対象に調査を行ったところ、**63.6%の選手が競技引退後にキャリアに不安を持つ**と回答し、**46.1%の選手が引退後に指導者になりたい**と回答している。
- 女性アスリートのキャリア形成およびハイパフォーマンススポーツにおける女性活躍の観点から、アスリートからコーチへのキャリアパスの整備や**ロールモデルとなるアスリート出身の女性コーチの育成**が求められる。

趣旨

以上の現状および課題を踏まえ、女性の視点とアスリートとしての高い技術や経験を兼ね備えた女性エリートコーチを育成するため、強化現場での実践経験やコーチングスキルを習得するための学習機会を提供する育成プログラムを策定・実施する。また、パラリンピック等パラスポーツにおけるエリートコーチを育成するため、パラリンピック等パラスポーツに特化したプログラムを策定する。

オリンピック・パラリンピック 日本選手団における女性監督・コーチの割合

夏季オリンピック3大会

大会	男性	男性割合	女性	女性割合	男女合計数
2012ロンドン	123	88.4%	16	11.6%	137
2016リオ	135	84.9%	24	15.4%	155
2020東京	244	85.6%	41	14.3%	285

夏季パラリンピック3大会

大会	男性	男性割合	女性	女性割合	男女合計数
2012ロンドン	48	82.8%	10	17.2%	58
2016リオ	32	80%	8	20.0%	40
2020東京	78	75.7%	25	24.2%	103

※JOC、JPCの選手団名簿より作成

プログラム内容・対象者

実施主体：日本体育大学

実施期間：2か年

対象人数：16名（予定）

プログラム内容：

実践トレーニング

集合研修会（全6回）

メンタリング

コーチングメンター、
キャリアメンター

育児サポート

パラリンピック等パラスポーツに特化した
エリートコーチ育成プログラムの策定

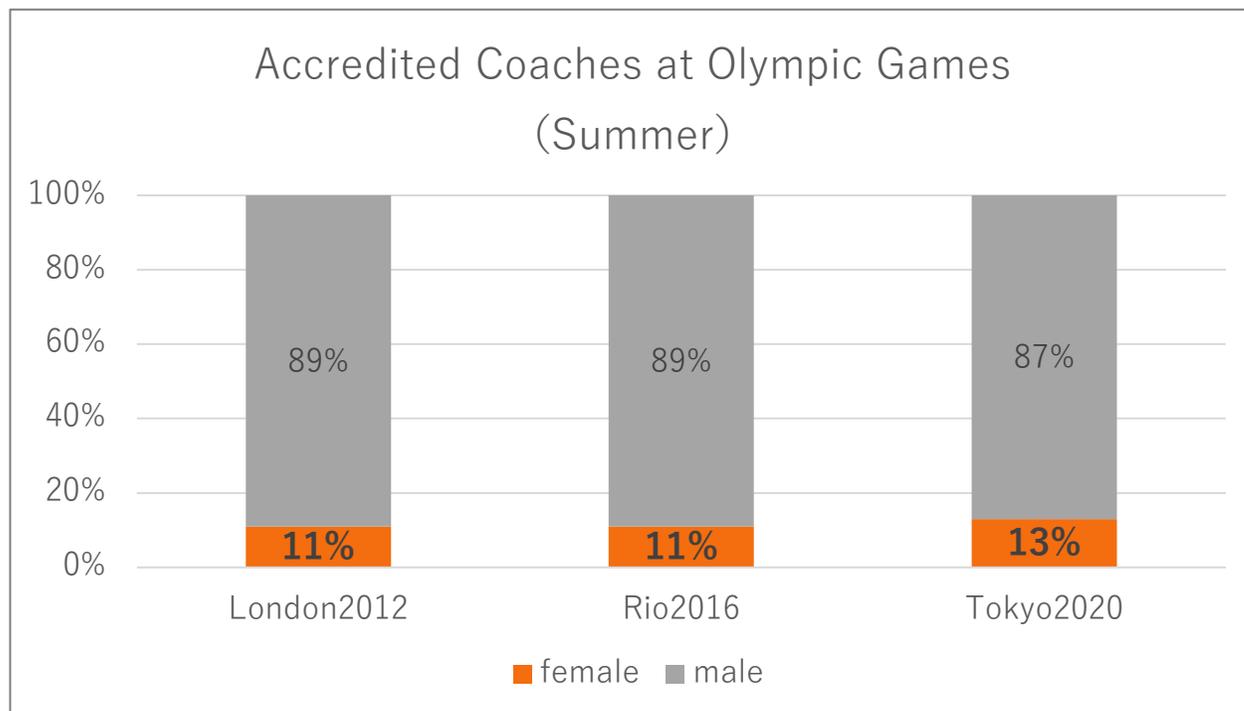
過去の対象者：31名（16競技）

第1期プログラム（2016-2017）		第2期プログラム（2018-2019）		第3期プログラム（2020-2021）	
サッカー	大部 由美 ★ 宮本 ともみ 大谷 未央	トライアスロン	関根 明子 井村 仁美 金子 美由紀	競泳	岡田 真佑子 奈良 梨央
フェンシング	菅原 智恵子 ★ 高橋 花奈恵	ラグビーフット ボール	中嶋 亜弥 中村 知春	ポッチャ	栄徳 美沙季 古尾谷 香苗
バスケットボ ール	薮内 夏美 楠田 香穂里	サッカー	平山 愛 那須 麻衣子	自転車（MTB） ビーチバレー ボール	小林 可奈子 白鳥 歩
柔道	塚田 真希 ★ 上野 順恵 ★ 谷本 歩実 福見 友子 ★	野球	中島 理沙	スキー（アルペ ン）	清澤 恵美子
				トライアスロン	武友 綾巳
				セーリング	富部 柚三子
				ボート	原口 聖羅
				バスケットボ ール	藤岡 麻菜美
				テコンドー	山下 昭子

★東京2020大会へ日本選手団コーチとして派遣

女性コーチにおける諸外国の状況について (データ)

◆ オリンピック参加国全体に占める女性コーチの割合



※国際オリンピック委員会レポートより作成

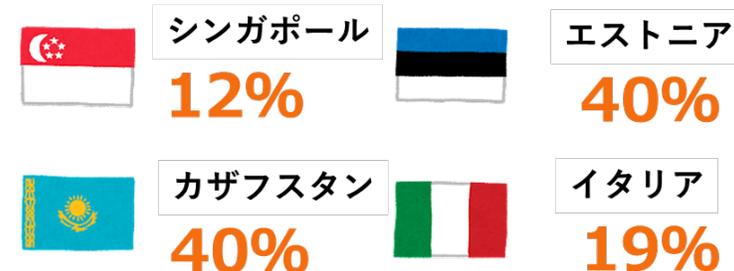
<https://stillmed.olympics.com/media/Documents/Beyond-the-Games/Gender-Equality-in-Sport/2021-IOC-Gender-Equality-Inclusion-Report.pdf>

◆ 各オリンピック選手団における女性コーチの割合



※JSCインテリジェンスグループより提供
※各国が公表している東京2020大会選手団情報より算出

【参考】 トップアスリートに関わる女性指導者の割合



※東京大学医学部産婦人科学教室「女性アスリートに対する各国の支援状況」より抜粋

各国の取組事例

● オーストラリア

オーストラリアスポーツ研究所 (AIS) において、大学等と連携しながら元アスリート19名と女性コーチ28名を対象としたコーチ育成プログラムを実施。期間は6か月。参加者は、コーチング哲学や効果的な関係性の構築、包括的なアスリート育成に関する知識等について学習する。

● 英国

UKスポーツは、2024年までに英国代表の女性コーチの割合を25%にすることを目標として、15競技27名の女性コーチを対象にリーダーシッププログラムを実施。

国際競技連盟 (IF) の取組事例

● World Rowing

ボート競技の国際競技連盟は、IOC等と連携し、女性コーチがハイパフォーマンススポーツで成功することを支援するため、2022年10月に英国で5日間の合宿を行う。セルフアセスメント、リーダーシップ、競技特性などに関するセッションも予定されている。

● World Rugby

ラグビーフットボールの国際競技連盟は、すべての女性コーチのスキル向上のため、コーチングツールキットを作成し、HPで公表している。