

# 4. 女性スポーツ啓発の留意点 幼児～小学生まで



青野 博

## 1 幼少年期における身体活動、運動の意義

### ①身体活動、体力における現状と問題点

スポーツ庁の調査によると、体育の授業を除く1週間の総運動時間が60分未満の割合は、小学5年生の女子では13.3%（男子7.2%）、中学2年生の女子では19.8%（男子6.9%）でした。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理解できます（図4-1）。

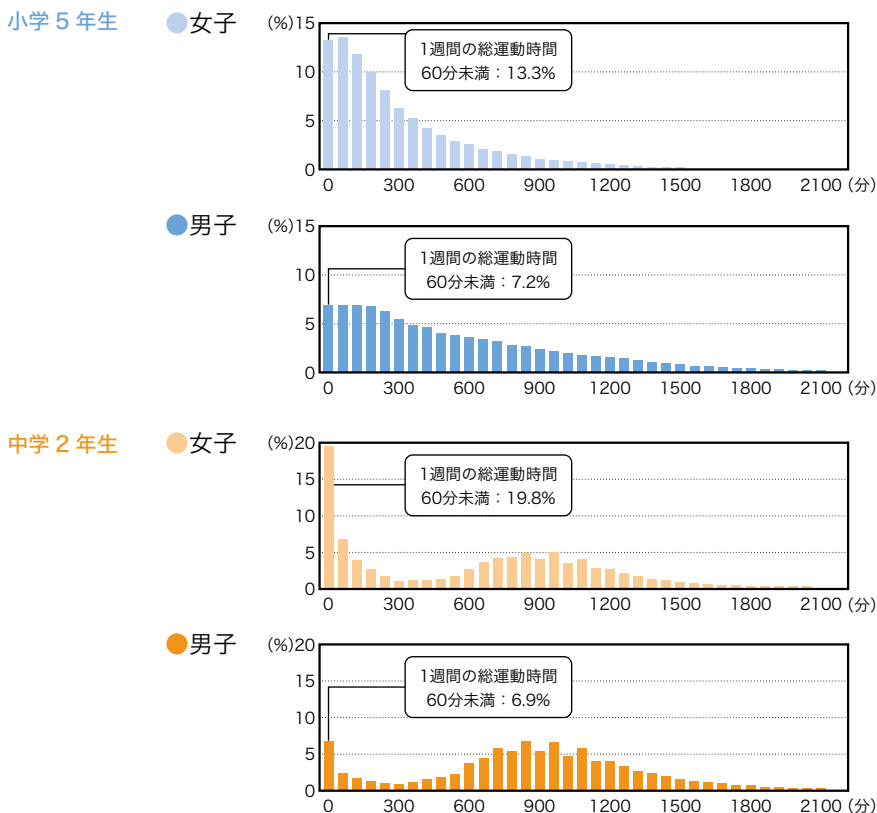


図4-1.1 週間の総運動時間 体育の授業を除く スポーツ庁（2018）

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、中学生の女子をターゲットとする取り組みはもちろんですが、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ます。そこで本章では、幼少年期における運動、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（ACP）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、積極的に身体を動かす中で、動きの量と質を引き出すためのプログラムとしてACPを制作しました。以来、日本国内外において、ACPの普及を図っています。



ACP 総合サイト

## ② 幼少年期における運動・スポーツの意義

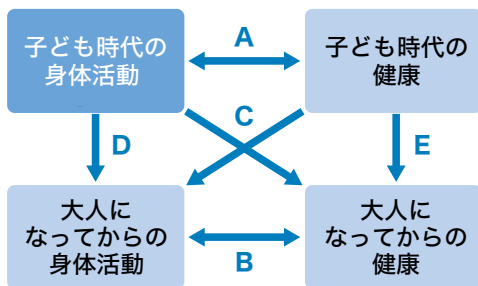
幼少年期は心身全体を働かせて様々な活動を行うため、心身の様々な側面の発達にとって必要な経験が相互に関連し合い積み重ねられています。このため、幼少年期において、遊びを中心とする身体活動を十分に行うことは、多様な動きを身につけるだけでなく、心肺機能や骨形成にも寄与するなど、生涯にわたって健康を維持したり、何事にも積極的に取り組む意欲を育んだりするなど、豊かな人生を送るための基盤づくりとなることから、表4-1のような様々な効果が期待されます。

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、その年代だけでなく、生涯にわたる運動習慣や健康状態にも影響すると考えられます（図4-2、25ページ）。

表4-1. 幼少年期における運動の意義

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、丈夫な身体
③ 意欲的なこころの育成
意欲、有能感
④ 社会適用力の発達
感情のコントロール、友人関係
⑤ 認知的機能の発達
脳の発達、空間認知能力

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

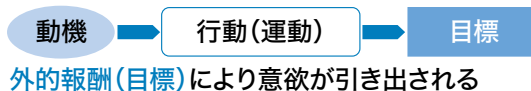
## 2 運動・スポーツ指導の実際

### ① 運動・スポーツ指導の留意点（どのように伝えるか）

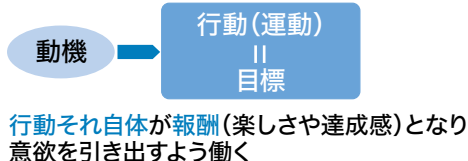
前述の通り、運動・スポーツは、体力・運動能力や基礎的な動きの発達に寄与するだけでなく、人間関係やコミュニケーション能力が育まれるなど、子どもの心身の発達に効果的であることが知られています。しかし、これらの効果はあくまでも活動の結果として得られるものであり、子どもへの働きかけとしては、「遊び」の要素をふんだんに取り入れて、身体を動かすことそのものに魅力を感じてやる気にさせることが求められます。

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）。ACP の最大のポイントである、楽しく積極的に身体を動かす経験は、内発的に動機づけられた状態であるといえます。なお、け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、内発と外発が双方に動機づけられており、その時々に応じてこのバランスが変化していきると考えられます。ともかく、

#### 外発的動機づけ



#### 内発的動機づけ



杉原 (2003) 一部改変

図 4-3. 動機づけの分類

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。

● **有能感：**

自分はできる、成功体験

● **自律性：**

自己決定、UnderControl

● **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。そこで、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・スポーツあそびの紹介（何を伝えるか）**

ACPでは、遊びとしての運動に注目しています。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遊び、スキンシップや仲間作りの効果が期待できる遊び、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遊びを紹介しています（図4-4、4-5、4-6、27ページ）。

表4-2. よい指導者としての観点

① 多様な動きを経験させる(その大切さを保護者に伝える)	楽しく遊ぶことを通して多様な動きを経験する
② 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
③ 発育発達の個人差に配慮する	発育発達速度の個人差を理解する、時には「見守る」「待つ」
④ 次々にプログラムを展開させる	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」
⑤ できるようになったことを認めてあげる	肯定的な言葉の積み重ね、こころや社会性の成長もほめる、具体的にほめる
⑥ 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
⑦ こころの発達や社会性の獲得にも配慮する	運動有能感の形成、約束、話し合い
⑧ 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

日本スポーツ協会（2018）

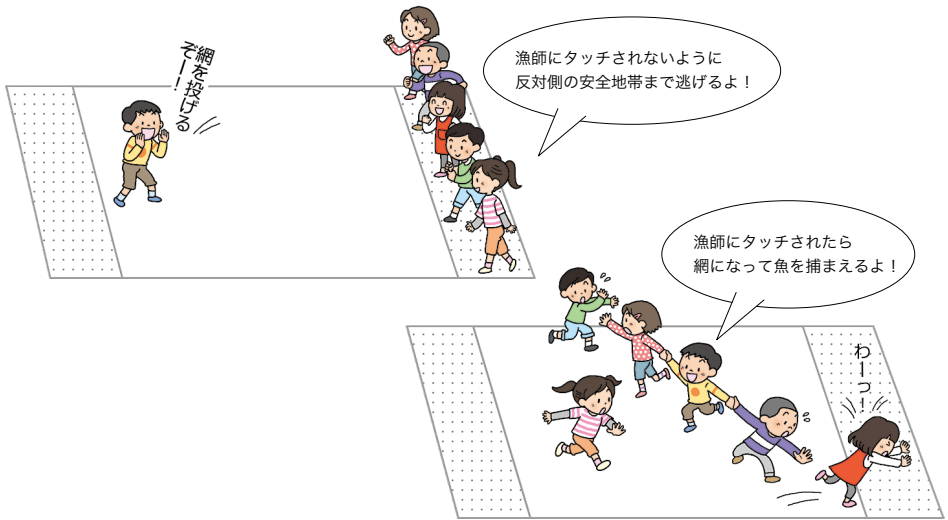


図 4-4. 運動遊びの一例(オニ遊び: さかなとり)

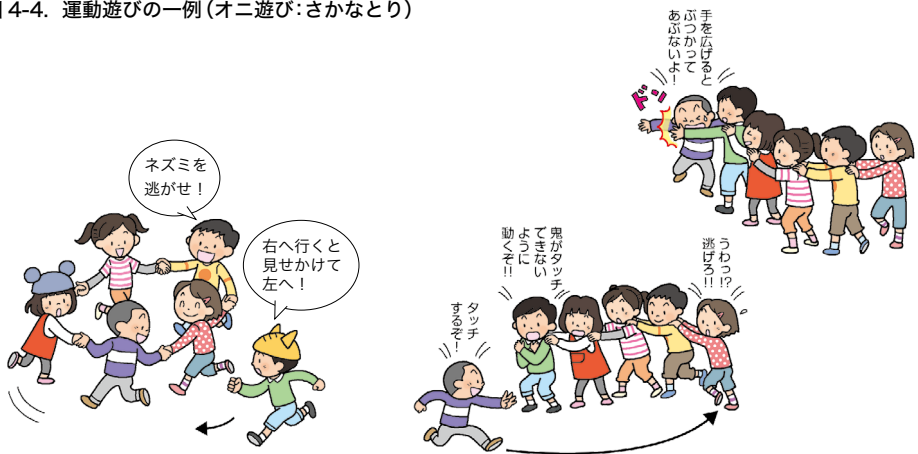


図 4-5. 運動遊びの一例  
(オニ遊び: ねずみ逃がし)

図 4-6. 運動遊びの一例 (オニ遊び: ことろことろ)  
ネズミ逃がしの発展型

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、基本的には男女共通ですが、特に女子については、ACP の活用が有効だと考えられます。幼少年期に男女の区別なく群れて遊ぶことが、女子のスポーツ推進に繋がると期待されます。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 幼少年期の運動・スポーツのあり方

一般的に、幼少年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。また、遊びの嗜好に性差があることも関連して上手にできる運動にも性差があり、例えば一般的に投げるのが上手なのは男子ですが、リズムカルに身体をコントロールする要素を持った運動などは女子の方が上手だといわれます（スキップなどの動き、リズム運動、ダンスなど）。活動性の高さを中心に考えると、「男子が好むものを女子も一緒にやる」という構図に（多くの場面で）なりがちですが、時には女子が好むもの、得意なものを考慮した遊び・運動を提案できるとなると良いでしょう。

運動・スポーツ指導の現場へ、遊びを取り入れることによって、子どもの身体活動の量（歩数）と質（運動強度）が高められることが期待されます。楽しく身体を動かすことができる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、子どもの身体活動量を増加させることに効果的だと考えられます。



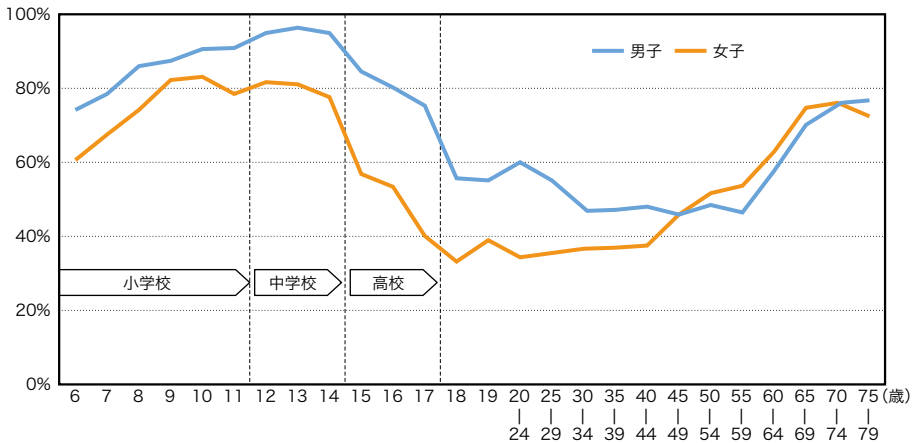
時には楽しく遊ぶ中で意図的に運動を経験させる必要があります。

# 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19.8%にまで達している一方で、もう一つのピークは1週間に1000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）。

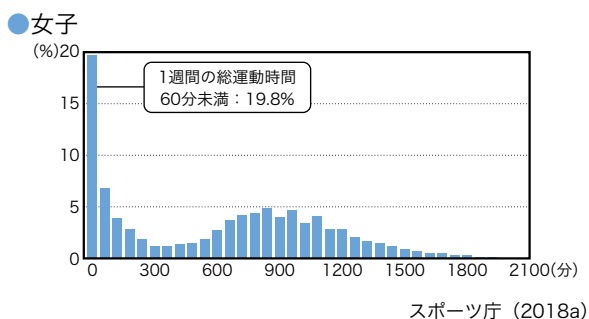


図5-2. 中学2年生の運動実施時間の分布

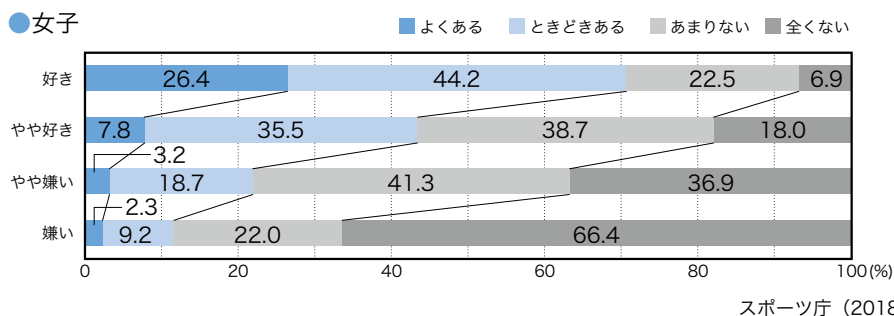


図5-3. 中学2年生の「運動やスポーツが好き」と「放課後や休日に運動やスポーツを行う機会」のクロス集計

## 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<sup>2</sup> 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

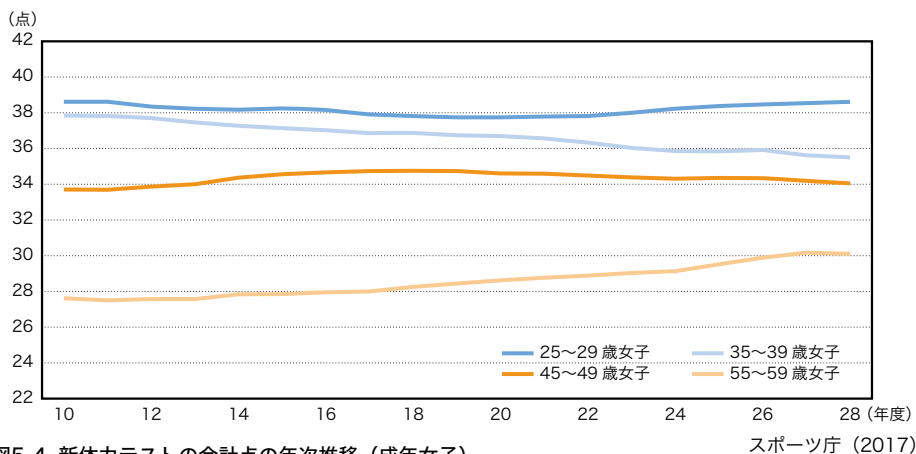
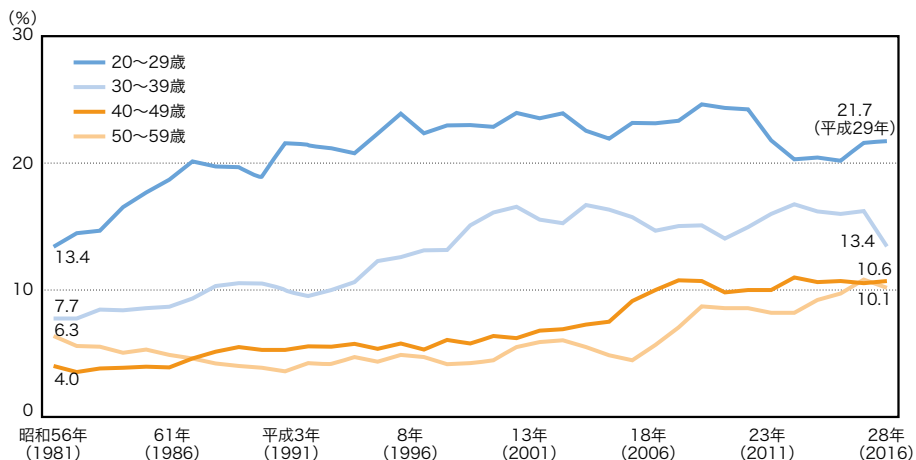


図5-4. 新体力テストの合計点の年次推移（成年女子）

(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<18.5kg/m<sup>2</sup>) 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。

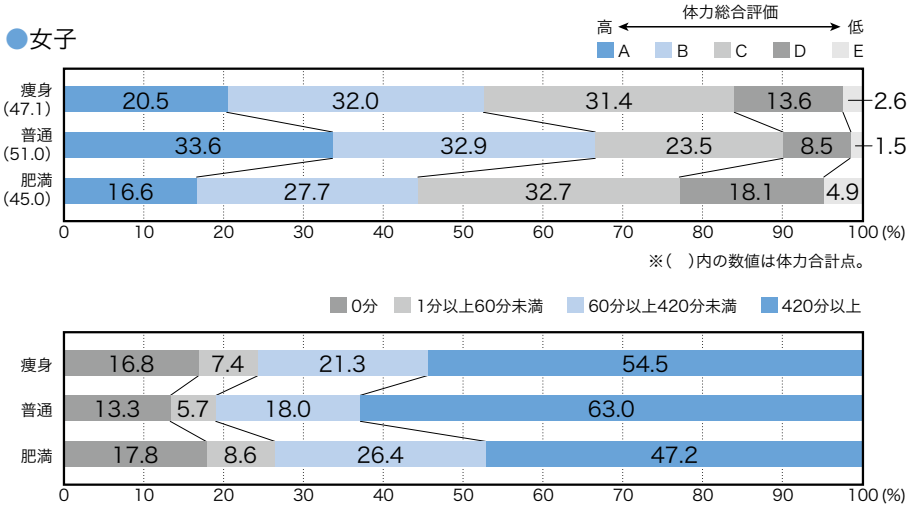


図5-6. 女子中学生の体格と体力・運動時間の関連

スポーツ庁 (2018a)

### 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。

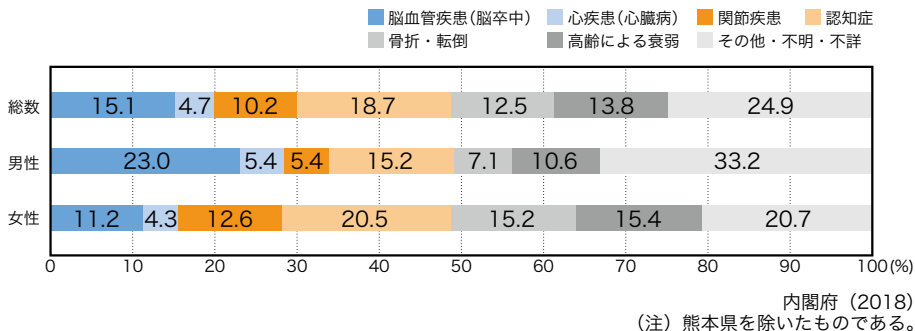


図5-7. 65歳以上の要介護者等の性別にみた介護が必要になった主な原因

## 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。

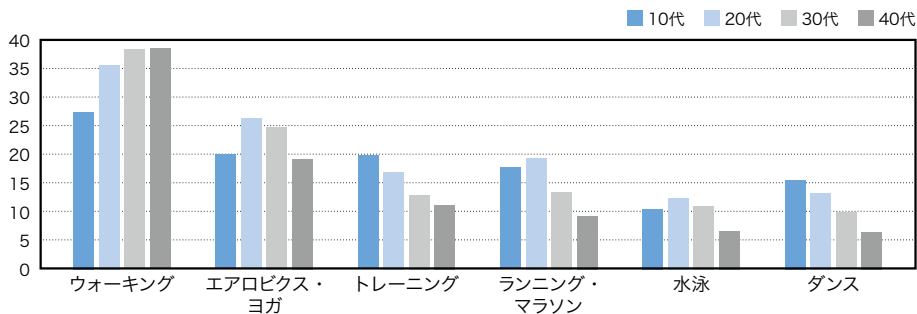


図5-8. 今後始めてみたい運動やスポーツ

スポーツ庁 (2018b) より作成

## 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、その時その時で球技など、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

女性がスポーツや運動を行う理由や目的は何でしょうか。これらの理由や目的が明確になれば、指導者は対象となる女性に合わせて、関わり方や働きかけを工夫し、彼女たちの「継続」を支えることができます。一方で、運動・スポーツを全く行っていない女性も世の中には数多く存在します。彼女たちに運動・スポーツの実践を勧めるには何が必要でしょうか。残念ながら、運動・スポーツを当然のように行っている人には、行っていない彼女たちの気持ちを理解できないかもしれません。本章では、女性の運動・スポーツについての行動変容、すなわち始めさせること、続けさせること、そして逆戻りを予防すること、についての考え方を紹介します。

## 1 すでに行っている女性の継続を支援する

### ①対象者に応じた指導を行う

スポーツ指導者も含めて一般の人たちは、すでに運動・スポーツを行っている女性の姿、例えば競技スポーツで華々しく活躍している女性競技者、あるいは仲間と楽しくスポーツを行っている女性スポーツ愛好者（競技志向も含む）の姿をイメージすることができます。彼女たちは、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。この層は、すでに自分で動機づけがある程度できており、指導者はスキルやタイムの向上などを目的にした指導・アドバイスを提供すればよいことになります。

2番目に浮かぶイメージは、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女性たちです。中には、瘦身願望が強く、外見への執着、例えば「美尻」を目的と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。ここでの指導者

は、きわめて動機づけの高い女性受講者に対して強固な関わりを持ちながら、時には叱咤激励し、しかし受講者の動機づけの高さゆえに彼女たちの継続が促されています。

第3の層は、いわゆる健康志向の中・高齢女性であり、友人と一緒にスポーツや運動を楽しんで、日常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女性ではないでしょうか。この層には、いかに受講者を楽しませるか、また受講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指導者は腐心していると思います。



## 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ついては目的別の指導を考えていけばよいのですが、指導者は、「続けてもらう」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。運動やスポーツを定期的に行ってきた実践者が停止する状況が明らかになっています。調査研究（竹中・大場・満石，2010；竹中・藤澤・満石，2011）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（専門用語ではスリップやラプス）」してしまうきっかけや予防法が明らかになっています。一時的停止については、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、あらかじめ予防する必要があります。一時的停止には、これら停止を導く「危険な状況」が存在し、それら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ってきます。

この危険な状況は、男女で異なっています。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る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、一度停止してもまた戻ってこれるよう、指導や普及の方法が女性特有の内容になっているかどうかについて再確認する必要があります。

### ③指導に役立つ心理社会的要因を理解する：

#### 自己効力感の強化と計画づくり

女性のスポーツ指導に役立つ心理社会的要因を紹介します。一つは、自己効力感の強化です。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（竹中・上地，2002；2003）」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が強まります。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られるように目標値を対象者のレベルに合わせ、それらを徐々に高めていきます。そこに、指導者の言葉がけが重要になります（言語的説得）。対象者が「できた」と自覚できているところを指導者が言葉がけで強めてあげるのです。代理的体験とは、自分と同じ能力・体型の人が成功している行動を観察してもらい、自分も「できそうだ」と思ってもらうことです。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合っていなければなりません。最後に、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字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です。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、「よくなった」という自覚を促すことです。これらの情報の強化によって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。

継続を支え、上達を強化するためには綿密な行動計画を立てる必要があります。たいていの場合、目標が「勝利すること」や「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決めておかなばなりません。if-then planとして知られる行動計画は、if（いつ、どこで、どういう状況で）ならば、then（その際に何を行うかの反応）、この行動を行うという組み合わせを想定しています。例えば、仕事帰りで自宅にもどったら（if）－着替えて自宅周辺を散歩する（then）、幼稚園・保育園等から子どもを迎えて帰宅したら（if）－子どもと一緒にストレッチをする（then）、というような組み合わせです。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（誰とも含む）という取り決めをしっかりとしないと行動の継続が難しくなるのです。

もう一つの計画づくりは、対処計画です。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が急に残業がはいった、食事に誘われた、などです。そういう場合には、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「代替活動」を行うかを計画しておくことで行動の停止を予防することができます。例えば、残業がはい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、自宅に帰った際に家の周りを5周早足で歩く、などの「代替活動」を行い、翌日からはもとのif-then planにもどすようにすればよいのです。

このようにif-then planと対処計画を一緒に立てておくことで、行動の継続を促すことができ、指導者は対象者に対して事前に書面でこれらの計画を立てるように指導しましょう。



## 2 行っていない女性の動機やバリア要因を理解し、「開始」を促す

たとえ運動・スポーツを行っていない女性であったとしても、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。ただ、開始するための動機が、時間を取られる、汗をかいて不快、お金がかかる、などの負担感を上回っていないために行動実践に繋がらないのです。そのため、スポーツタイプではない女性に対して、従来のように、スポーツの華やかさ、格好よさだけをアピールしたとしても、「見るスポーツ」は活性化できるとしても、「やるスポーツ」には発展しにくいかもしれません。

### ①動機に合わせる

若い女性に共通する動機は、見栄えをよくしたい、減量したいなどで、これらにアピールすれば実践に結びつきやすくなります。中年女性ならば、何か人生に自信をつけるものを探しており、それを運動やスポーツに求め、自信を高めて他の行動（例えばビジネスなど）に般化させるというのもよいと思います。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しょうか。このように、女性を新しく参加させるためには、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、そこに合わせた勧誘が必要となります。

### ②行動実践を妨げるバリア要因に配慮する

もう一つ重要なことは、行動の開始に関わるバリア要因、すなわち行動を妨げる要因を見極めることです。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るバリア要因が存在しますが、それらに伴う心理的なバリア要因にも配慮しておく必要があります。一般には、女性という「標準」として運動・スポーツをしない家で何かをする人、綺麗で可愛く着飾る人という『時代遅れのステレオタイプ』が女性の運動・スポーツの開始を妨げている社会的バリア要因です。このステレオタイプには、社会だけでなく、女性自身も知らないままに影響を受けています。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」を感じることもあります。また、男性からのプレッシャーもまだ根強いために、伝統的なスポーツ観、例えば努力や辛抱というイメージを持たせな

いことも重要です。多くの女性にとって、家族や友人からのサポート体制、また保育サービスが整っていないことには、これらのバリア要因に負けてしまうことになります。そのため、女性のスポーツ人口を増やすためには、単にライフイベントに目を向けるのではなく、さらに掘り下げて、個々の女性についてバリア要因の克服方法を一緒に考えていかなければなりません。

### ③行動変容を生じさせる「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（こころの準備状態）は、「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」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、「自信」があったとしても、自分にとって行うことが「重要」と思えないならば行動開始につながりません。そのため、「重要度」の認識が低い女性には、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述べ、一方、「自信」のない人に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。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ことを「できない」と判断する人はいません。また、ポ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るべきです。

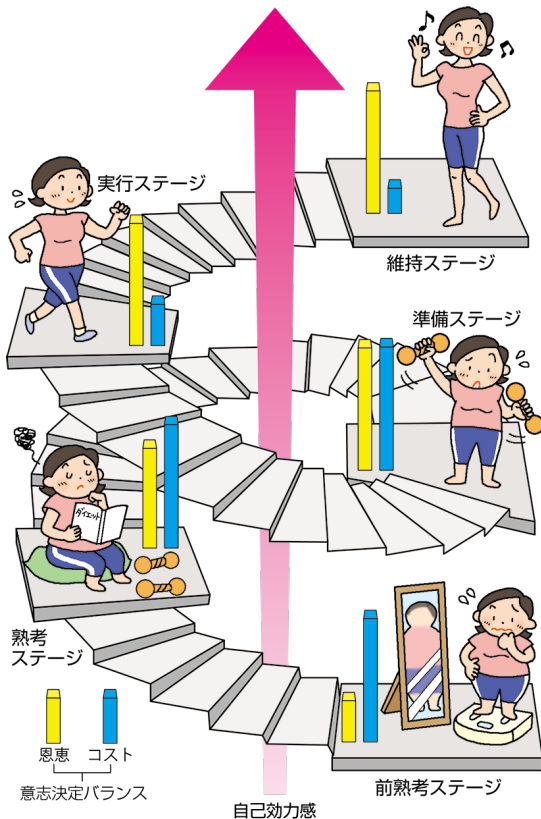
## 3 最後に：女性のスポーツ人口を増やすヒント

### ①行動変容ステージで対象者をセグメント化する

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、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がある）、準備ステージ（目の前でやっている、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ヶ月未満である、逆戻りの危険性が大）、維持ステージ（6ヶ月以上定期的に行っている、逆戻りもあるかもしれない）の5ステージがあります。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、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、行っ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るため、指導者の思いが伝わりづらいのです。

では、どのステージの女性に焦点をあてれば、運動やスポーツの実施人口を増やせるかを考えてみましょう。熟考ステージの方は、その気があるのに、実際何を行ったら良いかわからないので、まずは彼女らができるハードルの低い内容を指導し、その気にさせることが重要です。つぎに、準備ステージの方は始めているが、固定化しない状態なので、いかに習慣化させるかが課題となってきます。そうです、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。



竹中 (2005)

## 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ためには工夫が必要です。現在スポーツを行っていない女性について、彼女たち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何か、また運動・スポーツを行わない理由は何か、実践を妨げている理由などを知らなければなりません。女性の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、私たち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](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・スポーツに参加してもらうために、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. 提案内容を対象としている女性に適合させる：女性が従来の運動・スポーツの価値観に適合すると期待しない。

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。彼女たちが気にし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ネガティブな連想を引き起こす。女性が持つ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：女性が求めるものを売り込む。

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、スキルの発展、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を「標準」とするためには、彼女たちが単に活動的になるというだけではなく、行うこと自体を褒め、他の女性にも加わるように勧めさせることである。

女性たちが加わるのをただ待つのではなく、運動・スポーツを日常的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内容や激励を行う：できないと恥ずかしいというプレッシャーを与えない。

対象となっている女性や少女には、安全・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けるようなことをしない。

- 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。

実際的な、また感情的な妨害要因が活動的になりたいという動機を上回らないように、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。

なじみであろうとなかろうと、最近通うのをやめてしまったとしても、彼女らが歓迎されるように扱われ、定期的にコミュニケーションがはかれるようにする。

- 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そうです。

## 【引用・参考文献】

### 1 女性スポーツの医学

- De Souza,MJ.,Nattiv,A.,Joy,E.,Misra,M.Williams,NI.Mallinson,Rebecca JM,Gibbs,J.C.,Olmsted,M.,Goolsby,M.,Matheson,G.and Barrack,M.(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.,British journal of sports medicine.48 : 289.
- Joy,E.Kussman,A.,and Nattiv,A.(2016)2016 update on eating disorders in athletes : A comprehensive narrative review with a focus on clinical assessment and management.British journal of sports medicine.50 : 154-62.
- Mallinson RJ,De Souza MJ.(2014)Current perspectives on the etiology and manifestation of the "silent" component of the Female Athlete Triad.International Journal of Women's Health.6 : 451-467.
- Mountjoy,M.,Sundgot-Borgen,J.,Burke,L.,Susan,C.,Naama,C.,Constance,L.,Nanna,M.,Roberta,S., Kathrin,S.,Richard,B., Arne,L.(2014)The IOC consensus statement : beyond the female athlete triad—Relative Energy Deficiency in Sport(RED-S).British journal of sports medicine,48(7) : 491-497.
- 東京大学医学部附属病院女性診療科・内科 (2018)Health Management for Female Athletes Ver.3- 女性アスリートのための月経対策ハンドブック - 東京大学医学部附属病院女性診療科・内科

### 2 女性スポーツの栄養

- Mountjoy,M.,Sundgot-Borgen,J.,Burke,L.,Susan,C.,Naama,C.,Constance,L.,Nanna,M.,Roberta,S., Kathrin,S.,Richard,B., Arne,L.(2014)The IOC consensus statement : beyond the female athlete triad—Relative Energy Deficiency in Sport(RED-S).British journal of sports medicine,48(7) : 491-497.
- Nattiv A.,Loucks A.B.,Manore M.M.,Sanborn C.F.,Sundgot-Borgen J.,& Warren M.P.(2007)American College of Sports Medicine position stand.The female athlete triad.Medicine and Science in Sports and Exercise,39(10),1867-1882.
- 日本体育協会・樋口満監,こばたてるみ・木村典代・青野博編 (2012)小・中学生のスポーツ栄養ガイド スポーツ食育プログラム (第2版). 女子栄養大学出版 : 東京 .
- 鈴木志保子 (2017) ジュニアアスリートの栄養 . 臨床スポーツ医学 ,34(6) : 622-630.
- 鈴木志保子 (2018) 理論と実践 スポーツ栄養学 . 日本文芸社 : 東京 .

### 3 女性スポーツにおけるハラスメント

- 井谷聡子・來田享子 (2016) スポーツとセクシュアリティ. 日本スポーツとジェンダー学会編,データでみる スポーツとジェンダー. 八千代出版 : 150-175.
- 日本スポーツ協会指導者育成専門委員会 (2018) スポーツ指導者のための倫理ガイドライン . 日本スポーツ協会指導者育成専門委員会 .

### 4 幼児～小学生まで

- Boreham C.and Riddoch C.(2001)The physical activity,fitness and health of children.J.Sports Sci.,19 : 915-929.
- Deci,E.L.and Ryan,R.M.(1985)Intrinsic motivation and self-determination in human behavior.New York : Plenum Press.
- 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
- 日本スポーツ協会 (2016) 幼児期からのアクティブ・チャイルド・プログラム (第3版). 公益財団法人日本スポーツ協会 .
- 日本スポーツ協会 (2018) アクティブ・チャイルド・プログラム (第6版). 公益財団法人日本スポーツ協会 .
- 日本体育協会監,竹中晃二編 (2010) アクティブ・チャイルド 69min—子どもの身体活動ガイドライン . サンライフ企画 : 東京 .
- 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 .
- 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 .
- 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 .
- スポーツ庁 (2018) 平成 30 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査 . [http://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922.htm](http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922.htm)

## 5 中学生～成人まで

- 内閣府 (2018) 平成 30 年度版高齢社会白書 .<https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/index-w.html>
- 厚生労働省 (2018) 平成 29 年国民健康・栄養調査報告 .[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/eiyuu/h29-houkoku.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyuu/h29-houkoku.html)
- スポーツ庁 (2016) 平成 27 年度体力・運動能力調査報告書 .[http://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/toukei/chousa04/tairyoku/kekka/k\\_detail/1377959.htm](http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/tairyoku/kekka/k_detail/1377959.htm)
- スポーツ庁 (2017) スポーツを通じた女性の活躍促進会議 (第 3 回) 配付資料: 資料 2-1 平成 28 年度体力・運動能力調査の結果について (抜粋)[http://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/shingi/014\\_index/shiryu/\\_icsFiles/afidfile/2017/12/19/1399622\\_002.pdf](http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/shingi/014_index/shiryu/_icsFiles/afidfile/2017/12/19/1399622_002.pdf)
- 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 .[http://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922.htm](http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922.htm)
- 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 .[http://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/houdou/30/02/1401750.htm](http://www.mext.go.jp/sports/b_menu/houdou/30/02/1401750.htm)
- 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.,Alicja 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

- 竹中晃二・上地広昭 (2002) 身体活動・運動関連研究におけるセルフエフィカシー測定尺度 . 体育学研究 ,47:209-229.
- 竹中晃二・上地広昭 (2003) 疾患患者を対象とした身体活動・運動関連セルフエフィカシー研究 . 健康心理学研究 ,16:60-81.
- バーバンク・リーベ: 竹中晃二監訳 (2005) 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 . ブックハウス・イチヂェ: 東京
- 竹中晃二編著 (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: 東京 .
- Sport England.Go where women are Insight on engaging and girls in sport and exercise.[https://www.sportengland.org/media/3285/gowherewomenare\\_final\\_01062015final.pdf](https://www.sportengland.org/media/3285/gowherewomenare_final_01062015final.pdf)
- 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.
- 竹中晃二・藤澤雄太・満石寿 (2011) 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.
- 竹中晃二編著 (2012) 運動と健康の心理学 . 朝倉書店: 東京
- 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.
- 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 .



### アンケートへのご協力をお願い

本冊子について、皆様の声をお聞かせください。  
頂戴したご意見については、今後の事業を  
より良いものにするために活用させていただきます。  
回答〆切は、2019年5月31日迄となっております。

<https://goo.gl/forms/5rFjdCh2PA8JLAB32>

※QRコードが読み取れない場合は、上記のURLよりアクセスしてください。

### 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）」

#### プロジェクト会議メンバー（制作メンバー）

ヨーコ ゼッターランド	日本スポーツ協会 女性スポーツ委員会 委員長
川原 貴	女性アスリート健康支援委員会 会長
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	早稲田大学 人間科学学術院 教授
田村 好史	順天堂大学大学院 スポーツロジセンター・代謝内分泌内科学 准教授
能瀬 さやか	東京大学 医学部産婦人科学教室 病院診療医
青野 博	日本スポーツ協会 スポーツ科学研究室 室長代理

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。

本冊子の複製、転載、引用等にはスポーツ庁の承認手続きが必要です。

— 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  
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 スポーツ推進部 国内課  
〒150-8050 東京都渋谷区神南 1-1-1  
TEL 03-3481-2215 <http://www.japan-sports.or.jp>

制作・印刷 図書印刷株式会社



