

2019 年度女性スポーツ推進事業における
女性コーチの育成事業
(女性スポーツサポート研修会)

事業報告書

令和2年3月

公益財団法人日本スポーツ協会



2019 年度女性スポーツ推進事業における女性コーチの育成事業
女性スポーツサポート研修会

目次

1. 本研修会の趣旨・目的
2. 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について
3. 研修会開催概要
4. 講義レジュメ
 - 1) 女性スポーツの医学
 - 2) 女性スポーツの栄養
 - 3) 女性スポーツにおけるハラスメント
 - 4) 女性スポーツ啓発の留意点：幼児～小学生まで
 - 5) 女性スポーツ啓発の留意点：中学生～成人まで
 - 6) 女性スポーツ啓発の留意点：行動変容を促す方策
5. 出席確認カード（アンケート調査票）
6. アンケート集計結果
7. 本研修会の成果・課題・今後の方向性

1. 本研修会の趣旨・目的

日本スポーツ協会（以下、「当協会」という。）では、女性のスポーツに関する活動環境の充実や改善を通じて、女性のスポーツ参加を促進し、より公平なスポーツ文化の確立を目指すことを目的として、「女性スポーツ委員会」を2017年11月に設置した。この女性スポーツ委員会では「女性スポーツの活動環境の充実・改善」をはじめとする女性スポーツ支援に関する事項を所管しており、所管事項の遂行にあたっては、今後5年間（2018～2022年度）、スポーツ庁等関係団体が取組む事業と連携・協力しながら取り進めることを当協会の中期事業方針（日本スポーツ協会「スポーツ推進方策2018」）において定めている。

女性がスポーツに参加しようとする際に手助けとなるのが、実際に女性を指導するスポーツ指導者である。スポーツ指導者が、女性特有の身体的特徴といった医学的側面とスポーツへのイメージ、スポーツ参加への気軽さ等を踏まえ、指導場面の中で「女性の健康」や「女性の意欲・ニーズに合った楽しみ方」に配慮することができれば、女性のスポーツ実施率の向上等が促進されるといった効果が期待できる。

このことから、本事業では、当協会が平成30年度に作成した「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」を活用した研修会の受講を通じ、女性の身体的特徴に応じた安全・安心な指導や、年代・ライフステージ・志向などにより変化する女性の意欲・ニーズに合わせた働きかけが出来るよう、女性とスポーツに関する現状と課題の理解を深めることを目的とする。

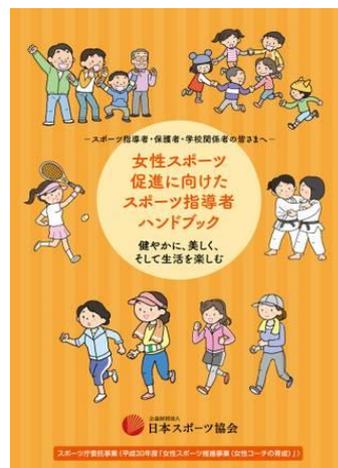
ハンドブックの内容を公認スポーツ指導者へ提供し、女性スポーツに関する現状と課題への理解を深めることで、一人でも多くの女性が健やかに生活を楽しむことが出来るスポーツ環境を創ることに繋げていく。

2. 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について

当協会では、2018（平成30）年度に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）」を受託し、女性のスポーツ参加を手助けするスポーツ指導者などの支援者に向けて、女性を対象としたスポーツ指導や、スポーツへの参加を促す上で、留意すべき医・科学的知見をまとめたハンドブックを作成した。

当協会公認スポーツ指導者、単位スポーツ少年団、当協会加盟団体、都道府県・政令指定都市教育委員会等、計173,000部を作成し、配布している。

内容については下記のとおり。



<p>女性スポーツ指導の留意点</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 女性スポーツの医学 <ol style="list-style-type: none"> ①月経の基礎知識 ②女性アスリートの三主徴 ③摂食障害 ④月経随伴症状とその症状 ⑤貧血 2. 女性スポーツの栄養 <ol style="list-style-type: none"> ①スポーツ栄養の意義 ②食事の基本 ③エネルギー不足の考え方と評価 ④FATの改善方法 ⑤FATの予防方法 ⑥貧血の改善と予防 ⑦疲労骨折の改善と予防 3. 女性スポーツにおけるハラスメント <ol style="list-style-type: none"> ①ハラスメントの考え方 ②ハラスメントや差別の影響 ③気をつけるべきポイント ④身体接触について
<p>女性スポーツ啓発の留意点</p>	<ol style="list-style-type: none"> 4. 幼児～小学生まで <ol style="list-style-type: none"> ①幼少年期における身体活動、運動の意義 ②運動・スポーツ指導の実際 ③幼少年期の運動・スポーツのあり方

	<p>5. 中学生～成人まで</p> <ul style="list-style-type: none">①日本女性の運動不足の現状②日本女性の体力と体格の推移③運動不足、体力不足、痩せがもたらす健康問題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⑤good practice（好事例）など <p>6. 行動変容を促す方策</p> <ul style="list-style-type: none">①すでに行っている女性の継続を支援する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③最後に：女性のスポーツ人口を増やすヒント
--	---

3. 令和元年度女性スポーツサポート研修会 開催概要

1. 目的 女性の身体的特徴に応じた安全・安心な指導や、年代・ライフステージ・志向などにより変化する女性の意欲・ニーズに合わせた働きかけが出来るよう、女性とスポーツに関する現状と課題の理解を深めること。
2. 主催 公益財団法人日本スポーツ協会
3. 期日 【東京会場①】 令和元年10月6日(日)
【大阪会場】 令和元年11月10日(日)
【東京会場②】 令和元年12月15日(日)
4. 会場 【東京会場①、②】 明治大学駿河台キャンパス リバティタワー1011 教室
【大阪会場】 TKP ガーデンシティ PREMIUM 心齋橋 バンケット 3A
5. 参加対象 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者
※日本サッカー協会サッカーC級・フットサルC級指導者、日本バスケットボール協会公認コーチを含む
6. 参加者数 【東京会場①】 153名
【大阪会場】 139名
【東京会場②】 132名
7. 参加料 無料
8. 日程 12:30～ 受付
13:00～13:05 オリエンテーション・配布資料説明
13:05～14:05 「女性スポーツにおけるハラスメント」(60分)
講師：高峰 修 (明治大学政治経済学部)
14:05～14:15 休憩(10分)
14:15～15:15 「女性スポーツの医学」(60分)
・東京会場①
講師：能瀬 さやか
(東京大学医学部附属病院女性診療科・産科)
・大阪会場
講師：川原 貴
(一般社団法人女性アスリート健康支援委員会)

- ・東京会場②
講師：中村 寛江
(東京大学医学部附属病院女性診療科・産科)
- 15：15～15：25 休憩 (10分)
- 15：25～16：25 「女性スポーツの栄養」 (60分)
講師：鈴木 志保子
(神奈川県立保健福祉大学 保健福祉学部)
- 16：25～16：35 休憩 (10分)
- 16：35～17：35 「女性スポーツ啓発の留意点」 (60分)
 - ・東京会場①「中学生～成人まで」
講師：田村 好史
(順天堂大学大学院 スポーツロジックセンター)
 - ・大阪会場「幼児～小学生まで」
講師：青野 博
(日本スポーツ協会 スポーツ科学研究室)
 - ・東京会場②「行動変容を促す方策」
講師：上地 広昭 (山口大学 教育学部)
- 17：35～17:40 アンケート回収・終了

<研修会の様子>



4. 講義レジュメ

1) 女性スポーツの医学（講義時間数 1h）

講義のねらい、目的

・月経周期異常や月経随伴症状などの女性特有の問題や摂食障害、貧血など女性に多い障害を指導者が理解し、適切な対応ができるようにする。

(1) 月経の基礎知識 (10分)

【ポイント】

- ・正常月経、月経異常を理解する。
- ・月経異常がある場合には、病気が原因のこともあり、受診が勧められる。

<キーワード>

正常月経、遅発月経、原発性無月経、続発性無月経、過多月経

(2) 女性アスリートの三主徴 (15分)

【ポイント】

- ・利用可能エネルギー不足、無月経、骨粗鬆症を三主徴という。
- ・陸上長期距離などの持久系競技、体操などの審美系の競技に多い。
- ・利用可能エネルギーは摂取エネルギーから運動による消費エネルギーを差し引いたもの。
- ・利用可能エネルギー不足は無月経、骨粗鬆症を引き起こす。
- ・無月経は骨粗鬆症を引き起こす。
- ・骨粗鬆症があると疲労骨折を起こしやすい。
- ・摂取エネルギーを増やす、運動による消費エネルギーを減らす、のいずれかあるいは両方が必要。

<キーワード>

利用可能エネルギー不足、無月経、骨粗鬆症、疲労骨折

(3) 摂食障害 (10分)

【ポイント】

- ・女性アスリートでは摂食障害の頻度が一般人より高い。
- ・陸上長期距離などの持久系競技、体操などの審美系の競技に多い。
- ・周囲からの極端な減量の指示や怪我による体重増加がきっかけになることが多い。

- ・拒食、過食と嘔吐からやせ、無月経をきたし、うつを伴う場合もある。
- ・心理的問題が背景にある場合もあり、心療内科や精神科を受診する必要がある。
- ・本人には病識がないことも多く、周囲が気づいてあげる必要がある。
- ・治療には長期間かかる

<キーワード>

減量、拒食、過食、嘔吐、うつ、心療内科、精神科

(4) 月経随伴症状とその対策 (15分)

【ポイント】

- ・月経困難症について理解する。
- ・月経前症候群について理解する。
- ・月経随伴症状がひどい場合には、病気が原因の場合があること、治療法があることを理解し、医療機関の受診を勧める。
- ・月経周期とパフォーマンスの関係、月経移動の方法を理解する。

<キーワード>

月経困難症、月経前症候群、低用量ピル、月経移動

(5) 貧血 (10分)

【ポイント】

- ・貧血としては鉄欠乏性貧血が多い。
- ・鉄は吸収が悪いため食事に気を付けないと鉄欠乏性貧血になりやすい。
- ・アスリートは鉄の需要が増加するため鉄欠乏性貧血になりやすい。
- ・月経のある女性は男性に比較して貧血になりやすい。
- ・月経過多は貧血の原因になる。

<キーワード>

鉄欠乏性貧血、過多月経

「女性スポーツの医学」全体のポイント

- ・女性特有の問題、女性に多い問題とその対処法を理解する。
- ・どのような場合に医療機関を受診させるべきかを理解する。

講義の進め方についての留意点

- ・受講者の知識レベルを考慮して講義する。
- ・男性の指導者にも分かりやすく講義する。

2) 女性スポーツの栄養（講義時間数 1h）

講義のねらい、目的

- ・スポーツ栄養の意義と栄養管理の必要性について理解する。
- ・栄養摂取の必要性を理解したうえで、食事の基本について知識を習得する。
- ・エネルギー不足の考え方と評価を理解する。
- ・FATの改善と予防について理解する。

(1) スポーツ栄養の意義 (15分)

【ポイント】

- ・スポーツ栄養の意義1：パフォーマンスの向上を目的に試合や練習に合わせたエネルギーや栄養素等の摂取を行うため。
- ・スポーツ栄養の意義2：身体活動量の増加に伴うエネルギーや栄養素の摂取量に対応した栄養管理を行うため。

<キーワード>

エビデンスを個人にアレンジした栄養管理、サプリメントの活用

(2) 食事の基本 (15分)

【ポイント】

- ・なぜ、食べなくてはいけないのか。
- ・毎食バランスよく食べなくてはいけない理由とは何か。
- ・バランスの良い食事の基本を理解する。

<キーワード>

化学反応、新陳代謝、ロコモティブシンドローム、サルコペニア、基礎代謝量、安静時代謝量

(3) エネルギー不足の考え方と評価 (10分)

【ポイント】

- ・相対的エネルギー不足によって引き起こされる健康問題を理解する。
- ・エネルギー不足が引き起こす身体の状態を知る。

<キーワード>

RED-S

(4) FAT の改善と予防 (10 分)

【ポイント】

- ・エネルギー不足と FAT の関係を理解する。
- ・FAT の改善に向けてのエネルギー摂取量の負荷について考え方を理解する。

<キーワード>

栄養障害、視床下部性無月経、貧血、疲労骨折

(5) 貧血・疲労骨折の改善と予防 (10 分)

【ポイント】

- ・エネルギー不足が原因で貧血・疲労骨折を引き起こす機序を理解する。
- ・貧血・疲労骨折の改善に必要な知識を習得する。

<キーワード> ヘモグロビン、適応

「女性スポーツの栄養」全体のポイント

- ・スポーツ栄養について、正しい認識・知識の習得を促す。
- ・エネルギー不足についての理解を高め、スポーツ現場でエネルギー不足を引き起こさないように指導することの重要性を促す。
- ・FAT が栄養障害であることから、女性アスリートの栄養管理の必要性を理解してもらう。

講義の進め方についての留意点

- ・知識だけではなく、事例などを用いて、話す。
- ・女性アスリートの栄養管理は、公認スポーツ栄養士を中核として進めることの重要性についても講義する。

3) 女性スポーツにおけるハラスメント（講義時間数 1h）

講義のねらい、目的

- ・ハラスメントの特徴やその影響について理解し、ハラスメントを起こさないための基本姿勢について理解する。
- ・指導するスポーツ環境全体に責任を持っていることを自覚し、そのために必要な基本姿勢について理解する。
- ・セクシュアルマイノリティを中心に、多様な人々の存在について気づいてもらう。

(1) ハラスメントの考え方 (25分)

【ポイント】

- ・ハラスメントは権力関係を背景に生じる。セクシュアル・ハラスメントも、社会における男女の権力関係を背景に生じるので男性が加害者になるケースが多いが、そうでないケースも起こり得る。
- ・ある言動がハラスメントになるか否かは、その言動が生じた文脈や人間関係に依存している。したがって、個々の言動によってハラスメントか否かの定義することはできない。
- ・基本的にはハラスメントか否かの判断基準は被害者側にあり、加害者側の認識は有効ではない。しかし明確にイヤと意思表示できないのもハラスメントの特徴の一つであるし、被害者側が加害行為を受け入れてしまっている場合もある。したがって場合によっては「場の秩序維持」を基準に判断する必要がある。

<キーワード>

権力関係、権利侵害、秩序維持

(2) ハラスメントや差別の影響 (20分)

【ポイント】

- ・ハラスメントや差別は労働や学業、スポーツなどに取り組む権利の侵害、人権侵害として捉えるべき。
- ・個人レベルでは、被害者に軽微～重度の心理的、身体的、社会的影響を及ぼす。
- ・集団レベルでは各集団の健全さが失われ、各構成員に間接的に悪影響を及ぼす。

<キーワード>

権利侵害、心理的・身体的・社会的影響、集団の健全さ

(3) 気をつけるべきポイント (10分)

【ポイント】

- ・自分が加害者にならないよう注意。
- ・指導者として、指導するスポーツ環境全体の健全さに責任を持つ。
- ・「黙認」「傍観」せず、何らかの対処を考える。

<キーワード>

指導する環境の健全さ、「黙認」と「傍観」

(4) 身体接触について (5分)

【ポイント】

- ・身体接触に代わる指導法を考える。
- ・身体接触を要する場合は、説明責任を果たす。
- ・身体接触をする場合は、透明性を確保。

<キーワード>

代替案、説明責任、透明性

「女性スポーツにおけるハラスメント」全体の留意点

- ・なぜ今「女性スポーツ」が注目されているのかを最初に政策との関わりで説明するとよい。
- ・「ハラスメントの問題は女性だけの問題ではない」「しかしスポーツ界にハラスメントが蔓延していると女性の足は遠のく」ことを説明する。
- ・セクシュアル・ハラスメントに関しては女性が被害を受けるケースが多いが、裏を返せば加害者の問題でもある。

講義の進め方についての留意点

- ・各自の信念や価値観とは切り離して、スポーツの指導者として活動する場合にとらねばならない言動（あるいは、とってはならない言動）、という視点で説明する。
- ・最後にケーススタディを入れて受講者自身に考えてもらってから解説すると、自分の指導場面に引きつけて考えたり理解してもらいやすい。

4) 女性スポーツ啓発の留意点：幼児～小学生まで（講義時間数 1h）

講義のねらい、目的

- ・ 幼少年期（女子）における身体活動、体力の現状と問題点を理解する。
- ・ 幼少年期における運動・スポーツの意義を理解する。
- ・ 幼少年期の女子を対象とする運動・スポーツ指導の実際について指導者の役割を理解する。

(1) 幼少年期における身体活動、運動の意義 (20分)

【ポイント】

- ・ スポーツ庁等の調査結果を解説する。
- ・ 幼児期運動指針や ACP の記載情報を活用する。
- ・ 男女の共通点や女子の特徴について解説する。

<キーワード>

体力、運動能力、健康状態、身体活動量、運動習慣、生活習慣

(2) 運動・スポーツ指導の実際 (30分)

【ポイント】

- ・ 発達段階に応じた遊びの展開例や活用法について解説する。
- ・ 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解説する。
- ・ 幼少年期の子どもを対象とする指導法・指導技術について解説する。

<キーワード>

運動遊び、指導法・指導技術、発達特性、内発的動機、運動有能感

(3) 幼少年期の運動・スポーツのあり方 (10分)

【ポイント】

- ・ 幼少年期の体力・運動能力における発達特性について解説する。
- ・ 幼少年期の心理的・嗜好的特性における発達特性について解説する。
- ・ 幼少年期における望ましい運動・スポーツのあり方について解説する。

<キーワード>

発達特性、男女差、運動経験、心理的成熟、多様な運動

「女性スポーツ啓発の留意点（幼児～小学生まで）」全体のポイント

- ・ ACP の理念や意義について強調する。
- ・ 引用・参考文献に基づく事実を解説する。
- ・ 性別、年代毎の発達特性について解説する。
- ・ 引用・参考文献や関連する HP へのアクセス方法を紹介する。

講義の進め方についての留意点

- ・ グラフ等を用いて多数の引用・参考文献等を紹介する。
- ・ 男女に共通する点、女子特有の点を明らかにする。
- ・ 動画コンテンツ、写真やイラストを用いて具体的な事例を紹介する。
- ・ 関連する HP のコンテンツを活用する。

5) 女性スポーツ啓発の留意点：中学生～成人まで（講義時間数 1h）

講義のねらい、目的

- ・女性の運動不足の現状と、その原因を理解する。
- ・運動不足や痩せの持つリスクを理解する。
- ・女性のスポーツに対する考え方やニーズを理解する。

(1) 日本女性の運動不足の現状 (12分)

【ポイント】

- ・女性の運動実施率は中年くらいまで男性より 10～20 ポイントくらい低い。
- ・女子中学生の運動習慣には明確な 2 極化を認める。
- ・二極化の原因として、スポーツが好きか嫌い、が重要と考えられる。

<キーワード>

運動実施率、二極化

(2) 日本女性の体力と体格の推移 (12分)

【ポイント】

- ・我が国では痩せた女性が多い。
- ・痩せた女性では、食事量が少なく、運動習慣もあまり無い女性が潜在している可能性がある。

<キーワード>

痩せ、運動不足、摂取エネルギー不足

(3) 運動不足、体力不足、痩せがもたらす健康問題 (12分)

【ポイント】

- ・運動不足は様々な疾患リスクとなりうる。
- ・女性の要介護の原因となる疾患には転倒・骨折が多く、運動不足で痩せた女性はそのリスクが高まる。
- ・運動不足は癌や認知症のリスクになりうる。

<キーワード>

運動不足、要介護、がん、認知症

(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 (12分)

【ポイント】

- ・年代によって、女性が運動していない理由が違う。
- ・女性が新たにやってみたいスポーツとして、ウォーキングやヨガ・エアロビクスがある。
- ・手軽に、楽しく出来るスポーツが、勧められる。

<キーワード>

運動・スポーツをしていない理由、ウォーキング、エアロビクス・ヨガ

(5) good practice (好事例) など (12分)

【ポイント】

- ・中学・高校では楽しさを実感するような「ゆる部活」が増えている。
- ・スポーツ庁からはFUN+WALKプロジェクトが進められている。
- ・楽しみを見つけるような取り組みが肝要である。

<キーワード>

ゆる部活、FUN+WALKプロジェクト

「女性スポーツ啓発の留意点 (中学生～成人まで)」全体のポイント

- ・女性の運動不足や痩せは今後の介護予防の観点から重要な問題となりうることを理解する。
- ・女性の健康のために、栄養と運動のバランスを含め理解する。
- ・女性のスポーツに対する考え方やニーズを理解する。

講義の進め方についての留意点

- ・運動の根本的な意義を理解してもらうよう説明する。
- ・女性スポーツの潜在的なニーズを理解してもらうよう講義する。
- ・もともと運動に積極的で無い人に運動を習慣化してもらうか、を理解してもらうよう説明する。

6) 女性スポーツ啓発の留意点：行動変容を促す方策（講義時間数 1h）

講義のねらい、目的

- ・対象者の属性によって、運動の参加・継続に関わる動機づけ、重要性、およびバリア要因が異なることを理解する。
- ・運動の参加・継続の動機づけを高めるための行動科学的方略、およびバリア要因を克服するための方略について理解する。
- ・イギリスのスポーツ団体「Sport England」が掲げる、女性のスポーツ参加を促すための7つの原則について理解し、わが国の現状に合わせた活用方法について考える。

(1) すでに行っている女性の継続を支援する（20分）

【ポイント】

- ・対象者が運動を行っている目的を見極め、その目的に合わせた指導を行うことが重要である。
- ・長期的な運動継続は、時に停止（逆戻り）を伴うものである。逆戻りが起こりそうな場面を想定し、その際の対処法を予め準備しておく必要がある。
- ・運動継続のためには、運動実施やバリア要因に関わる「計画」（行動計画&対処計画）を立てておくことが有用である。

<キーワード>

ターゲティング、逆戻り予防、if-then 計画

(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（20分）

【ポイント】

- ・運動に対する「重要性」と「自信」の認知が、運動参加に重要な役割を果たす。
- ・参加者の属性（性別や年齢）によって運動に対するニーズ（重要性）が異なる。そのため、対象者のニーズを見極め、対象者に合わせた勧誘を行うことが重要である。
- ・対象者によって、運動参加を妨げている要因（バリア要因）は多様である。それらのバリア要因を見極め、バリア要因を克服するための方略を見つけ出すことで、対象者の自信（自己効力感）が高まり運動参加につながる。

<キーワード>

期待×価値理論、ソーシャルマーケティング、自己効力感

(3) 最後に：女性のスポーツ人口を増やすヒント (20分)

【ポイント】

- ・対象者の変容ステージ（運動に対する準備状態）に注意を払う。特に、熟考ステージおよび準備ステージの対象者は女性のスポーツ人口を増やす際の重要なターゲットポピュレーションになる。
- ・女性のスポーツ参加を促すための働きかけを考える上で、イギリス最大のスポーツ団体である「Sport England」が掲げる7つの原則が参考になる。

<キーワード>

変容ステージ、Sport England

「女性スポーツ啓発の留意点（行動変容を促す方策）」全体のポイント

- ・対象者によって運動の参加・継続のニーズ（重要性）や自信が異なることに配慮する。
- ・行動科学のエビデンスに基づく指導を行うように留意する。

講義の進め方についての留意点

- ・自分自身の指導経験と照らし合わせながら、行動科学の知見について学ぶ。
- ・行動科学の知見を得ることで、自分自身のこれまでの指導方法について整理する。
- ・欧米における知見や試みをわが国で応用する場合に、どのような調整が必要であるかについて考える。

令和元年度 女性スポーツサポート研修会

5.出席確認カード

参加受付と本カードの提出をもって研修会参加とさせていただきます。

出席確認カードは全講義終了後回収します。

JSPPO 登録番号	
JFA・JBA 資格番号	
フリガナ	
氏名	
生年月日	
性別（○をしてください）	男性 ・ 女性
年代（○をしてください）	10代・20代・30代・40代・50代・60代・70代以降

※JSPPO 登録番号は0から始まる数字7桁の番号です。わからない場合は未記入で構いません。

※JSPPO 公認資格と JFA・JBA 公認資格をお持ちの方は、両方の番号をご記入ください。

1. 今回の研修会を 何で知りましたか？ (該当するものに✓)	<input type="checkbox"/> 指導者マイページ登録アドレス宛に届いた開催案内メール <input type="checkbox"/> 日本スポーツ協会もしくは競技団体の HP <input type="checkbox"/> 日本スポーツ協会 SNS (Twitter・Facebook) <input type="checkbox"/> 知り合いから聞いた <input type="checkbox"/> その他 ()
2. 今回参加しようと思 った理由は何です か？(該当するもの全 てに✓)	<input type="checkbox"/> 更新研修未受講のため <input type="checkbox"/> 知り合いが参加するため <input type="checkbox"/> 参加しやすい時期だったため <input type="checkbox"/> 内容に興味があったため <input type="checkbox"/> その他 ()

3. 現在、女性の指導に携わっていますか？	
<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	
★「はい」と答えた方 <女性に指導をする上で、現在ご自身が抱えている課題や悩みごとは何ですか？ 具体的に教えてください。>	

4. 今後研修会で取り上げてほしいテーマ、学びたい内容をご記入ください。

5. 「女性スポーツのハラスメント」	
内容	<input type="checkbox"/> 非常に不満 <input type="checkbox"/> 不満 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 満足 <input type="checkbox"/> 非常に満足
<講義の中で興味・関心をもった内容を箇条書きで構いませんのでご記入ください>	
<今後のご自身の活動において、どのように活かしたいと思いますか？>	

6. 「女性スポーツの医学」	
内容	<input type="checkbox"/> 非常に不満 <input type="checkbox"/> 不満 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 満足 <input type="checkbox"/> 非常に満足
<講義の中で興味・関心をもった内容を箇条書きで構いませんのでご記入ください>	
<今後のご自身の活動において、どのように活かしたいと思いますか？>	

7. 「女性スポーツの栄養」	
内容	<input type="checkbox"/> 非常に不満 <input type="checkbox"/> 不満 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 満足 <input type="checkbox"/> 非常に満足
<講義の中で興味・関心をもった内容を箇条書きで構いませんのでご記入ください>	
<今後のご自身の活動において、どのように活かしたいと思いますか？>	

8. 「女性スポーツ啓発の留意点」 ※科目は会場によって変更	
内容	<input type="checkbox"/> 非常に不満 <input type="checkbox"/> 不満 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 満足 <input type="checkbox"/> 非常に満足
<講義の中で興味・関心をもった内容を箇条書きで構いませんのでご記入ください>	
<今後のご自身の活動において、どのように活かしたいと思いますか？>	

9. 研修会全体を通しての、ご意見・ご要望をご記入ください。	

ご協力ありがとうございました。

6) 令和元年度 女性スポーツサポート研修会

アンケート集計結果【受講者数:424名(東京会場①:153名 大阪会場:139名 東京会場②:132名)

1. 【性別】

男性	209
女性	214
未回答	1
合計	424

2. 【年代】

20代	29
30代	62
40代	102
50代	148
60代	67
70代以降	12
未回答	4
合計	424

3. 【質問1. 今回の研修会をどのように知ったか(複数回答有)】

指導者マイページ登録アドレス宛に届いた開催案内メール	304
日本スポーツ協会もしくは競技団体のHP	128
日本スポーツ協会SNS(Twitter・Facebook)	4
知り合いから聞いた	16
その他	11
合計	463

《その他》

- ・日本サッカー協会HP
- ・日本スポーツ協会機関紙 ほか

3. 【質問2. 参加の理由(該当項目全て)】

更新研修未受講のため	237
知り合いが参加するため	14
参加しやすい時期だったため	148
内容に興味があったため	320
その他	20
合計	739

《その他》

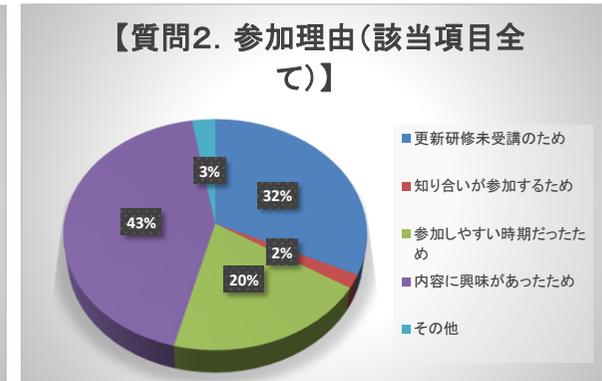
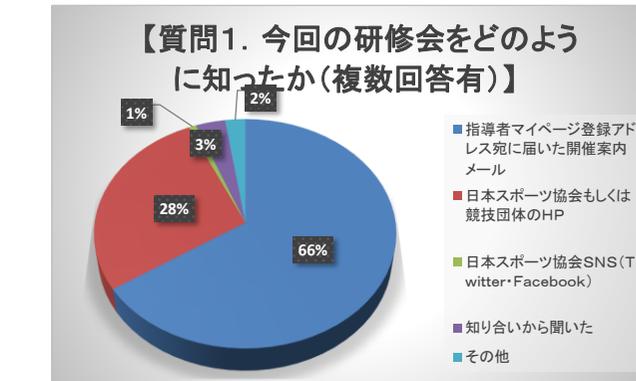
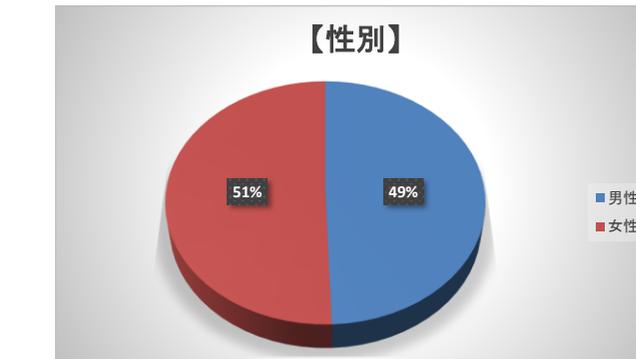
- ・参加しやすい場所だったため
- ・参加料が無料だったため
- ・女性の指導に関わっているため ほか

4. 【質問3. 現在、女性の指導に携わっているか】

はい	276
いいえ	144
未回答	4
合計	424

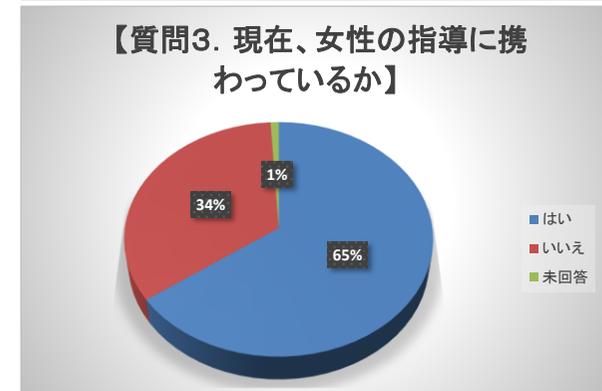
《「はい」と答えた方(女性に指導をする上で、現在抱えている課題や悩みごと)》

- ・パフォーマンスと体重調整が難しい
- ・思春期の成長に合わせたトレーニング指導、食事指導
- ・女性特有の身体の悩み、不調への対応方法
- ・指導中の身体接触
- ・女性同士の人間関係
- ・家庭をもつ女性のスポーツとの関わり方 ほか



5. 【質問4. 今後研修会で取り上げてほしいテーマ、学びたい内容】

- ・女性スポーツとメンタルの関係性など
- ・これからの時代に合ったニュースポーツの紹介や実施
- ・高齢者の健康状態に応じた運動指導法
- ・グループワークなど、指導者仲間で情報をシェアしたい
- ・アスリート視点の話を聞いてみたい ほか



6. 【質問5. 「女性スポーツのハラスメント」】

《内容》

非常に満足	122
満足	205
普通	59
不満	4
非常に不満	5
未回答	29
合計	424

《講義の中で興味・関心をもった内容》

- ・ハラスメントを理解する、気を付けるべきポイント
- ・権利侵害モデルと秩序維持でのハラスメントと多様な性的マイノリティ
- ・スポーツにおけるハラスメント問題
- ・自身で意識を持たなければ、いつでも加害者になりうる可能性があること ほか

《今後の活動において、どのように活かしたいか》

- ・ハラスメントをする側にもされる側にもなり得るため、言動に気を付ける
- ・競技力向上を図る上でも、選手と指導者、お互いが良い関係で取り組めるよう指導に活かしていく
- ・もう一度、普段の自身の声掛けや行動を見返したい
- ・信頼関係を築き、スポーツを楽しむことが出来る環境を作りたい ほか

7. 【質問6. 「女性スポーツの医学」】

《内容》

非常に満足	113
満足	185
普通	77
不満	13
非常に不満	6
未回答	30
合計	424

《講義の中で興味・関心をもった内容》

- ・女性アスリートの三主徴、月経随伴症状とその対策
- ・FATIにおける女性アスリートのリスク、貧血
- ・月経とエネルギー摂取量不足
- ・低用量ピルの使用について ほか

《今後の活動において、どのように活かしたいか》

- ・パフォーマンス低下がみられた場合は、女性スタッフを経由し月経についての情報共有に努める
- ・選手に対し、正しい知識を伝えていく
- ・女性選手の良き相談役になっていきたい(選手と話が出来るようにする)
- ・女性の将来を考え、トレーニングのあり方を今一度考えたい ほか

8. 【質問7. 「女性スポーツの栄養」】

《内容》

非常に満足	266
満足	97
普通	20
不満	4
非常に不満	7
未回答	30
合計	424

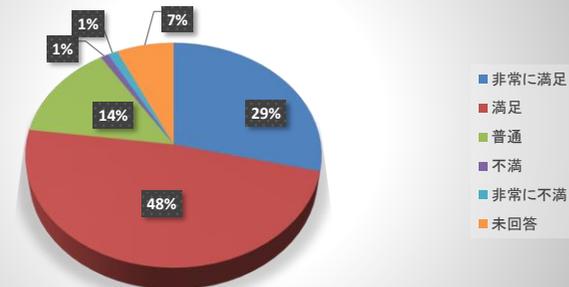
《講義の中で興味・関心をもった内容》

- ・「バランスの良い食事」の本当の意味と必要性
- ・エネルギー不足が引き起こす状況、スポーツ栄養の意義
- ・サプリメントの使い方
- ・貧血を含めたFAT ほか

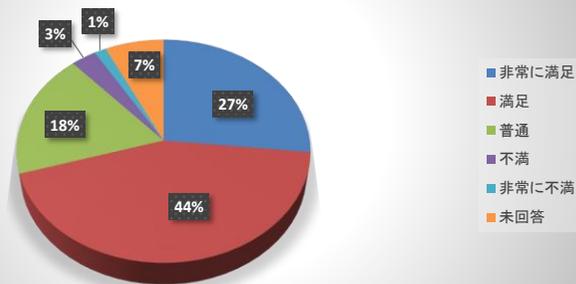
《今後の活動において、どのように活かしたいか》

- ・日ごろから“バランスのよい食事”をとる必要性を選手に伝えていく(食の重要性の認識)
- ・女子選手の身体を守るための指導を行いたい
- ・試合に向けて新陳代謝を意識した栄養摂取を考えて指導したい
- ・自転車ロードレースの指導にて、補食や走る距離、強度を考え直す
- ・女性に限らず栄養面はとても大切であるため、成長期の選手の保護者にも伝えていきたい ほか

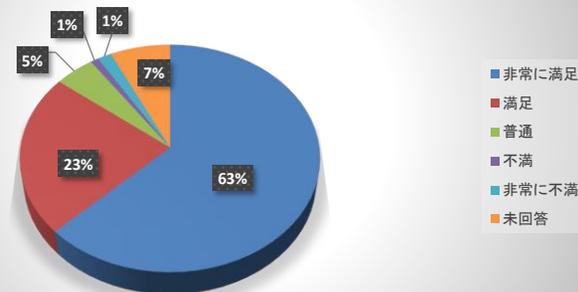
【質問5. 「女性スポーツのハラスメント」】



【質問6. 「女性スポーツの医学」】



【質問7. 「女性スポーツの栄養」】



9. 【質問8. 「女性スポーツの啓発の留意点(幼児～小学生まで)」】

《内容》	
非常に満足	19
満足	64
普通	37
不満	2
非常に不満	2
未回答	15
合計	139

- 《講義の中で興味・関心をもった内容》
- ・女兒がスポーツに関心を持ってもらう取組
 - ・遊びの中での動き
 - ・幼児を運動に導く時の指導者のあり方や指導法
 - ・子どもの頃の活動が大人になっても影響すること ほか

- 《今後の活動において、どのように活かしたいか》
- ・子どもの特性を踏まえ、子どもたちが自発的に取り組めるよう、指導者(大人)が促していきたい
 - ・子どもと関わる際には遊びの方法や動機付けを参考にしたい
 - ・子どもの心身の発育にスポーツ活動の大切さを考え対応したい
 - ・ACPを活用していきたい ほか

9. 【質問8. 「女性スポーツの啓発の留意点(中学生～成人まで)」】

《内容》	
非常に満足	45
満足	67
普通	16
不満	2
非常に不満	1
未回答	22
合計	153

- 《講義の中で興味・関心をもった内容》
- ・女性の健康に関すること、なぜ運動が必要なのか
 - ・歩くことをうまく活用し、運動することの大切さ
 - ・BMI18.5未満のやせでも糖尿病リスクが高い
 - ・運動があまり好きでない人への運動の進め方、指導法 ほか

- 《今後の活動において、どのように活かしたいか》
- ・生涯、長いスパンで楽しく続けて行える点を伝えていきたい
 - ・運動習慣を若い時から身に付けることが大切であることを伝えていきたい
 - ・スポーツを嫌いにさせないために工夫する
 - ・運動、身体を動かすことを、子どもたちに楽しいと思ってもらえるよう、指導内容を工夫する ほか

9. 【質問8. 「女性スポーツの啓発の留意点(行動変容を促す方策)」】

《内容》	
非常に満足	41
満足	62
普通	13
不満	3
非常に不満	2
未回答	11
合計	132

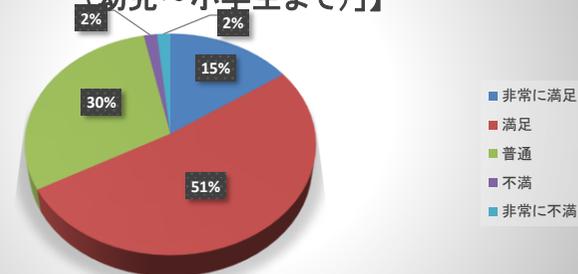
- 《講義の中で興味・関心をもった内容》
- ・行動変容を起こす要因について
 - ・逆戻り予防対策
 - ・スポーツイングランド 7つの原則
 - ・相手のニーズに合わせた価値の提供 ほか

- 《今後の活動において、どのように活かしたいか》
- ・子どもたちへの指導の際に、ポジティブな声掛けを使う
 - ・サポートの仕方を工夫する
 - ・子どもたちが自発的に行動できるような指導を心掛ける
 - ・運動を始めたばかりの子供たちに対して、継続していけるよう7つの原則を活用し接したい ほか

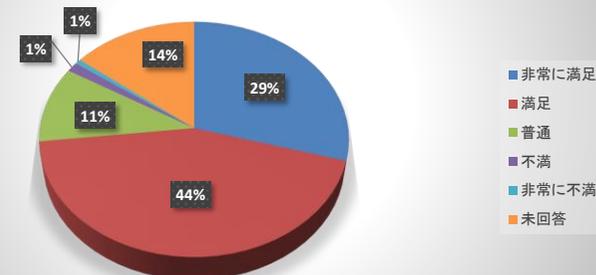
10. 【質問9. 研修会全体を通しての意見・要望】

- ・それぞれのテーマがリンクしあい、非常に興味深く参加することが出来た
- ・様々なサポート体制や研究が進められていると感じたため、積極的に参加していきたい
- ・会場へのアクセスが良く、とても参加しやすかった
- ・講義の時間が短かったため、それぞれの講義時間をもっと長くてもう少し深く講義してほしい
- ・女性のスポーツ事情について、正直あまり深く考えたことが無かったが、研修会に参加し、心理・医学・栄養・行動のあらゆる面から学びになった
- ・女性だけに限らず、指導者は選手たちの一生を変えてしまうかもしれないと理解して関わらなくてはならないと改めて感じた ほか

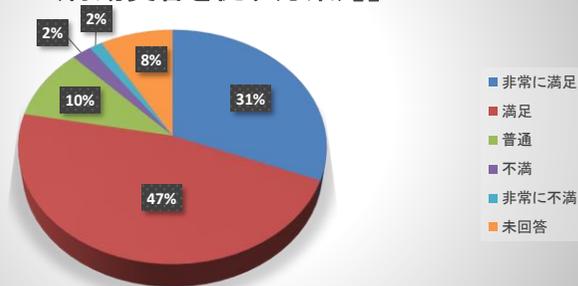
【質問8. 「女性スポーツの啓発の留意点(幼児～小学生まで)」】



【質問8. 「女性スポーツの啓発の留意点(中学生～成人まで)」】



【質問8. 「女性スポーツの啓発の留意点(行動変容を促す方策)」】



7. 本研修会の成果・課題・今後の方向性

本研修会については冒頭で述べた通り、2018年度に作成した「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」を活用し、女性のスポーツ指導を行う上での留意点や現状を広く認知してもらうための研修会であった。

東京2回、大阪1回と計3回開催し、424名の当協会公認スポーツ指導者が女性スポーツに関する知見を深めた。

<成果>

アンケート調査の結果から参加者は女性男性共に同数程度の人数が参加し、女性はもちろんのこと男性にも好評を得ていることが分かった。また、女性の指導に現在携わっていると答えた指導者は全体の約70%に上り、女性の指導方法について非常に高い関心を得ている事が分かる。

講義についても満足度は非常に高く、各講義内容において「女子選手の身体を守るための指導を行いたい」や「女性の将来を考え、トレーニングのあり方を今一度考えたい」などの回答があったことから、参加者それぞれが自身の指導を見つめ直すことができ、研修会参加前と比較し、今後の指導に対する意識に前向きな変化があったと考えられる。

<課題>

各講義60分と設定して実施したところ、講義時間についてアンケート調査の結果から、「丁度良い」との意見がある一方で、「時間を長くし、もっと深く学びたい」との希望もあったことから、講義時間については、今後検討する必要があると考えられる。

また、質疑応答の時間やグループワークやディスカッションなどの他の参加者との交流による情報共有の時間の設置についても、今回設置しなかったため、併せて検討していく。

<今後の方向性>

第2期スポーツ基本計画で女性を対象とした施策が盛り込まれていることや、女性のスポーツ参加を促進するための環境整備には、スポーツ指導者等の支援者の理解が重要であることから、本研修会は必要性の高い事業である。

今後も引き続き実施し、研修会に参加したスポーツ指導者等が女性特有の身体的特徴や意欲・ニーズなどへ配慮した指導を行うことで、女性のスポーツ実施率向上に繋げる。

また、今後女性のスポーツ参加が進むことによって、女性指導者の活躍の場拡大にも繋げていく。