

令和4年度
スポーツ庁委託調査

**「女性アスリートの育成・支援プロジェクト」
女子成長期の運動部活動に関する
実態調査**

調査報告書

令和5年3月

株式会社 リベルタス・コンサルティング

本報告書は、スポーツ庁の女性アスリートの育成・支援プロジェクト委託事業として、株式会社リベルタス・コンサルティングが実施した令和4年度「女子成長期の運動部活動に関する実態調査」の成果を取りまとめたものです。

目次

| | |
|-------------------------------|-----|
| 第1章 調査概要 | 7 |
| 1-1 調査目的 | 7 |
| 1-2 調査概要 | 7 |
| 第2章 女子成長期の運動部活動に関する実態調査 | 8 |
| 2-1 生徒調査 | 13 |
| 2-2 保護者調査 | 55 |
| 2-3 部活動顧問等調査 | 75 |
| 2-4 学校調査 | 111 |
| 参考 | 126 |
| 添付資料 | 134 |

第1章 調査概要

本調査研究は、スポーツ庁からの委託を受けて実施したものである。調査概要は、以下のとおり。

1-1 調査目的

第3期スポーツ基本計画（令和4年3月25日文部科学省）において、「女性アスリートの健康課題等に関する指導者やアスリート自身の理解促進や予防及び早期発見に向けた取組等、中央競技団体や地域における女性アスリートへの支援体制の充実に取り組む」と示されている。本実態調査は、中学校及び高等学校で学校運動部活動に所属している女子生徒を対象として実施し、女子成長期の運動部活動での実態と諸課題、教員や女子生徒等の意識を把握し、今後の中高生女子アスリートの健康課題の解決方策の企画、立案、実施の基礎資料とすることを目的とし実施した。

1-2 調査概要

(1)調査方法

紙の調査票による無記名式アンケート

(2)調査期間

令和5年1月中旬～令和5年2月中旬

(3)調査対象

全国の中学校、高等学校それぞれ 375 校、合計 750 校を調査対象校とし、各校の生徒、保護者、部活動顧問等、学校を調査対象者とした。調査対象校、調査対象者の詳細は以下のとおり。

・調査対象校

| | | |
|---|-------------|---------------------------|
| ① | 公立中学校 | 都道府県ごとに 7 校 |
| ② | 私立中学校 | 都道府県ごとに定める校数 ¹ |
| ③ | 公立高等学校（全日制） | 都道府県ごとに 6 校 |
| ④ | 私立高等学校（全日制） | 都道府県ごとに定める校数 ² |

・調査対象者

| | | |
|---|--------|---|
| A | 生徒 | 運動部活動に所属している女子生徒（各校 85 名程度） |
| B | 保護者 | 調査対象生徒の保護者（各校 85 名程度） |
| C | 部活動顧問等 | 調査対象生徒が所属する運動部活動の顧問、部活動指導員及び外部指導者（部ごとに 2 名、各校 10 名程度） |
| D | 学校 | 学校代表者 |

調査票を送付する学校は各都道府県の教育委員会及び私立学校主管課の協力を得て抽出し、最終的に中学校、高等学校 724 校を選定した。

¹ 都道府県ごとの校数は、参考資料（5）私立学校調査校数 に記載

² 都道府県ごとの校数は、参考資料（5）私立学校調査校数 に記載

第2章 女子成長期の運動部活動に関する実態調査

1. 生徒調査結果

●運動部活動や運動経験について

<部活動実施状況>

- ・ 1週間で部活動をする日数は5日または6日の割合が高い。中学生より高校生の方が多い傾向にあり、また、私立学校では週に7日部活動をする生徒が1割を超えている。
- ・ 部活動での1週間の運動時間の合計は6時間以上11時間未満の割合が高い。中学生より高校生の方が長い傾向にあり、私立高校では16時間以上の割合が4割を超えている。

<競技レベル>

- ・ 中学校時に都道府県大会への出場経験がある割合は約4割、地方大会は約2割、全国大会は1割未満である。高校時に都道府県大会への出場経験がある割合は約6割、地方大会は約3割、全国大会は約1割である。
- ・ 中学生、高校生ともに私立学校の方が公立学校より出場経験がある割合が高く、特に地方大会や全国大会でその傾向がみられる。

●女性アスリート特有の問題の理解について

- ・ 休養の重要性、バランスよく栄養をとることの重要性を理解している割合は約6割と、他の項目に比べると高い。
- ・ 一方、女性アスリートの三主徴に関連する知識は理解が進んでいない状況がうかがえる。特に、「月経が止まると疲労骨折やじん帯のけがを起こしやすくなる」は知らなかったとする割合が約7割を占める。
- ・ 設問全体で高校生は中学生より理解している割合が高い傾向にある。また、また、中学生、高校生ともに私立学校の方が公立学校より理解が進んでいることがうかがえる。

●食事と睡眠について

<食事>

- ・ 中学生、高校生ともに、毎日3食食べている割合が8割を超えている。
- ・ 食事を抜く場合、朝食を抜く生徒が多い。食事を抜く理由は、時間がない、食欲がないとする意見が多い。
- ・ 特定の食べ物を食べないようにコントロールしている割合が、中学生、高校生ともに3割程度いる。
- ・ 約3割の生徒が、貧血予防のため鉄分の多い食品を摂取するよう努めている。

<睡眠>

- ・ 普段の就寝時刻は、23時台が5割弱を占める。高校生では約4割が24時より遅い。
- ・ 睡眠時間は6時間以上7時間未満が約4割。4時間未満の生徒もいる。

●月経や女性特有の症状について

<月経の状況>

- ・初経時の学年は小学校6年生が約3割、中学1年と小学校5年生が約2割。
- ・約5割が月経周期の記録をしていない。中学生より高校生の方が記録している割合が高いが、毎回記録しているのは約3割。
- ・7割を超える生徒が、月経痛が毎回もしくは時々ある。約6割が月経痛の時に薬を飲んでいる。
- ・PMS、PMDDを知っているのは約4割。中学生の約7割、高校生の約6割がどちらも知らない。
- ・PMS、PMDDについて、約6割の生徒が身体的症状、精神的症状を感じている。高校生は中学生より顕著に（約20ポイント）高い。

<女性特有の症状（月経痛、PMS、PMDD等）の相談先>

- ・相談したい相手は保護者が約7割、保健室の先生が約1割。一方で、実際に相談している相手は保護者が5割弱。誰にも相談しない生徒も約3割いる。
- ・女性特有の症状についての情報源は約5割の生徒が保健体育の授業や学校で行われる講演から得ているほか、約2割の生徒は自分でインターネットや本で学んでいる。
- ・9割以上が女性特有の症状について医療機関での相談経験がない。ある場合は、産婦人科・婦人科の受診者が多い。

●けがや貧血の経験について

- ・疲労骨折の経験があるのは1割未満。私立高校では約1割（12.1%）と高い傾向がみられる。
- ・疲労骨折時の年齢は13歳、14歳、16歳が多い。
- ・年齢別の疲労骨折の回数は平均1.1回。多い場合は、年に4～6回疲労骨折をした生徒もいる。
- ・貧血検査をしたことがあるのは約2.5割。公立高校では3割を超える。
- ・貧血と診断されたことがあるのは約1割。診断されても治療を受けない生徒も1割弱いる。

2. 保護者調査結果

●女性アスリート特有の問題の理解について

- ・休養の重要性、バランスよく栄養をとることの重要性を理解している割合は4割以上と、他の項目に比べると高い。
- ・一方、女性アスリートの三主徴に関連する項目は理解が進んでいない状況がうかがえる。特に、「無月経を放置すると骨密度が低下し、骨粗しょう症や疲労骨折、靭帯の怪我を起しやすくなる。」は知らなかったとする割合が約4割と高い。
- ・PMSの認知度は8割と高いが、PMDDの認知度は5割以下である。
- ・女性アスリートの三主徴に関する講演・研修の受講経験があるのは1割未満（1.4%）、月経随伴症状についても1割未満（2.0%）。9割以上がいずれも受講経験がない。

●食事と睡眠の指導について

- ・約9割が子供に対し食事をしっかり食べるよう指導しており、鉄分の多い食品を摂取するよう指導しているのは約5割である。
- ・約9割が睡眠や休養をしっかり取るよう指導している。

●相談体制について

- ・子供から月経痛、PMS、月経前不快気分障害について相談を受けたことがあるのは約3割である。
- ・相談を受けた際、約8割が自身の経験からアドバイスをしており、約6割が休養や睡眠をしっかり取るよう指導している。
- ・相談を受けて何もできなかった場合、その理由として、3割以上の保護者が、知識がなかった、自分自身が我慢していた、対処する必要があると思わなかった、としている。

3. 部活動顧問等調査結果

●回答者の属性

- ・部活動等顧問の約2割弱が日本スポーツ協会公認スポーツ指導者資格を保有している。私立中学、私立高校では約3割と保有率が高い傾向がある。

●担当する部活動について

- ・担当する部活動に所属している女子生徒数は5人以上15人未満が全体の5割を占める。
- ・担当する部活動で過去1年間に都道府県大会への出場経験がある割合は約7割、地方大会は約3割、全国大会は約2割。私立中学校、私立高校では3割以上が全国大会の出場経験がある。
- ・部活動の1週間の活動日数は、約6割が5日である。私立高校では6日以上の割合が高い傾向がある。

●女性アスリート特有の問題の理解と取組状況について

＜女性アスリートの三主徴、女性特有の問題の理解＞

- ・ 休養の重要性、バランスよく栄養をとることの重要性を理解している割合は6割と、他の項目に比べると高い。
- ・ 一方、女性アスリートの三主徴に関連する項目は理解が進んでいない状況がうかがえる。特に、「無月経を放置すると骨密度が低下し、骨粗しょう症や疲労骨折、靭帯の怪我を起しやすくなる。」は知らなかったとする割合が約3割と高い。
- ・ PMSの認知度は7割と高いが、PMDDの認知度は5割以下である。
- ・ 女性アスリートの三主徴に関する講演・研修の受講経験があるのは1割未満（7.1%）、月随伴症状についても1割未満（4.0%）。いずれも保護者より受講したことがある割合が高い。
- ・ スポーツ医・科学等の関連知識の情報は独学で学ぶ割合が6割以上である。

●食事や休養の指導について

- ・ 約4割が生徒に対し食事をしっかり食べるよう指導している。また、約6割が無理な減量や食事制限をしないよう指導した経験がある。
- ・ 睡眠や休養をしっかり取るよう指導しているのは約9割である。

●女子生徒の体調把握について

- ・ 月経痛により部活動を見学もしくは休む生徒数を把握しているのは約4割である。
- ・ 月経随伴症状のある生徒に対して対応しているのは約3割である。
- ・ 疲労骨折や膝前十字靭帯損傷と診断された女子生徒数を把握しているのは約6割である。令和4年度、担当する部活動あたり平均0.3人が疲労骨折や膝前十字靭帯損傷と診断されている。
- ・ 貧血と診断された女子生徒数を把握しているのは約4割である。令和4年度、担当する部活動あたり平均0.4人が貧血と診断されている。また、貧血の生徒に対しては、約4割が養護教諭と連携して対応している。

●相談体制について

- ・ 生徒から月経痛、PMS、月経前不快気分障害について相談を受けたことがあるのは約2割である。令和4年度で顧問1人あたり平均2.6件の相談を受けている。また、相談を受けた際、約6割が部活動を休ませる対応をとっている。
- ・ 部活動顧問等が女子生徒の体調の変化について連携している相手は、養護教諭が約5割、保護者が約4割である。
- ・ 保護者や医療機関との連携にあたり必要なこととして、約8割が学校・指導者・保護者間で生徒の体調変化等を報告し合う仕組みとしている。

4. 学校調査結果

●女性アスリート特有の問題への取組状況について

- ・女性特有の疾患や、必要な栄養の摂取等に関し、取組を行っていない学校が約6割ある。取組を行っている場合、生徒への栄養指導や冊子配布、部活動顧問への情報提供等が行われている。
- ・教職員に対し、女性特有の疾患に関する講演・研修は行っていない学校が多いが、学外での講演・研修等への参加を勧めている学校が約1割ある。
- ・自治体や体育連盟等からの情報提供がある場合、研修や講習の実施、冊子の配布が行われている。
- ・栄養教諭を配置している学校は約2割で、その大部分が公立中学校である。
- ・女性特有の症状に関する生徒からの相談には、養護教諭が対応するケースが約9割である。また、約5割が生徒から養護教諭等への相談件数を把握しており、ひと月あたり平均4.6件の相談が寄せられている。
- ・産婦人科等の医療機関と連携体制を整えている学校は1割に満たない。

2-1 生徒調査

2-1-1 発送数及び回答結果

発送及び回答結果は以下のとおり。なお、令和5年2月17日（金）までに回答された調査票について集計対象とした。

| | 発送校数 | 回答校数 | 回答率 | 回答票数 |
|--------|------|------|-------|---------|
| 公立中学校 | 316校 | 280校 | 88.6% | 15,050票 |
| 私立中学校 | 43校 | 29校 | 67.4% | 1,012票 |
| 公立高等学校 | 273校 | 202校 | 74.0% | 11,062票 |
| 私立高等学校 | 92校 | 53校 | 57.6% | 2,923票 |
| 合計 | 724校 | 553校 | 76.4% | 30,047票 |

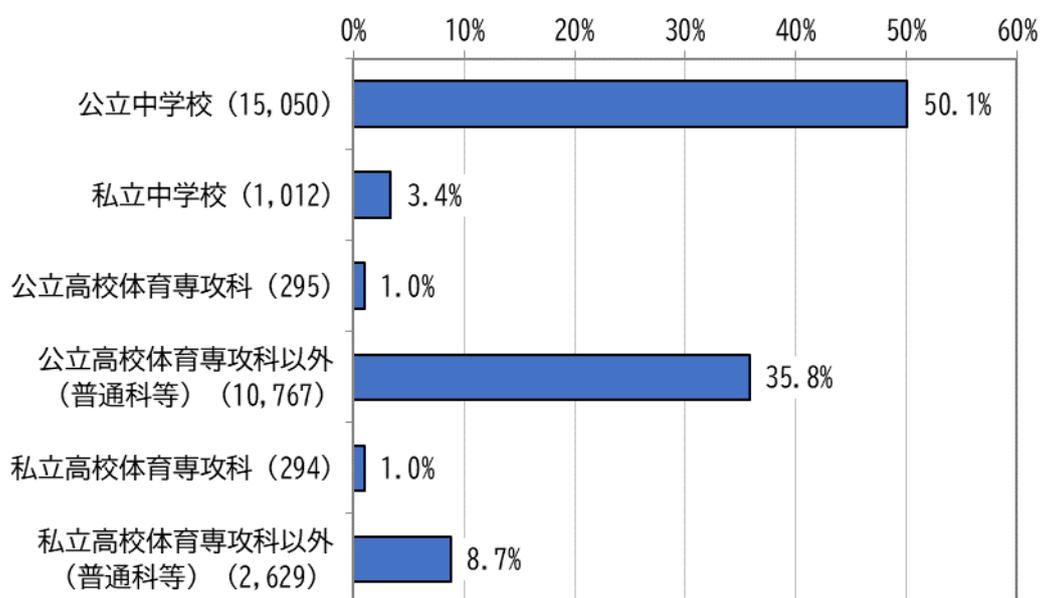
2-1-2 調査結果及び分析

(1) 回答者の属性

① 学校種

回答者の所属する学校種は、「公立中学校」50.1%、「私立中学校」3.4%、「公立高校体育専攻科」1.0%、「公立高校体育専攻科以外」35.8%、「私立高校体育専攻科」1.0%、「私立高校体育専攻科以外」8.7%である。

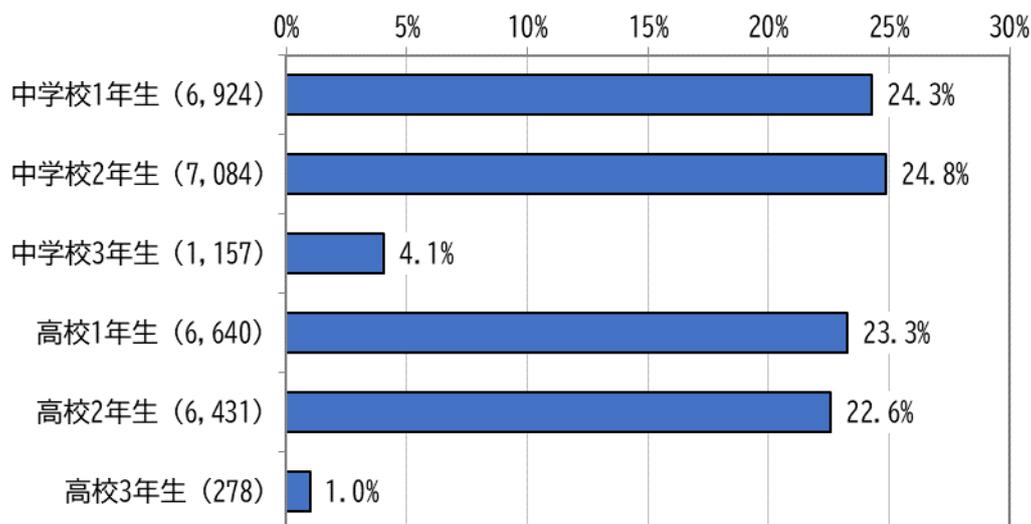
図表 2-1 回答者の学校種 (n=30,047)



②学年

回答者の学年は、「中学1年生」24.3%、「中学2年生」24.8%、「中学3年生」4.1%、「高校1年生」23.3%、「高校2年生」22.6%、「高校3年生」1.0%である。

図表 2-2 回答者の学年 (n=28,514)



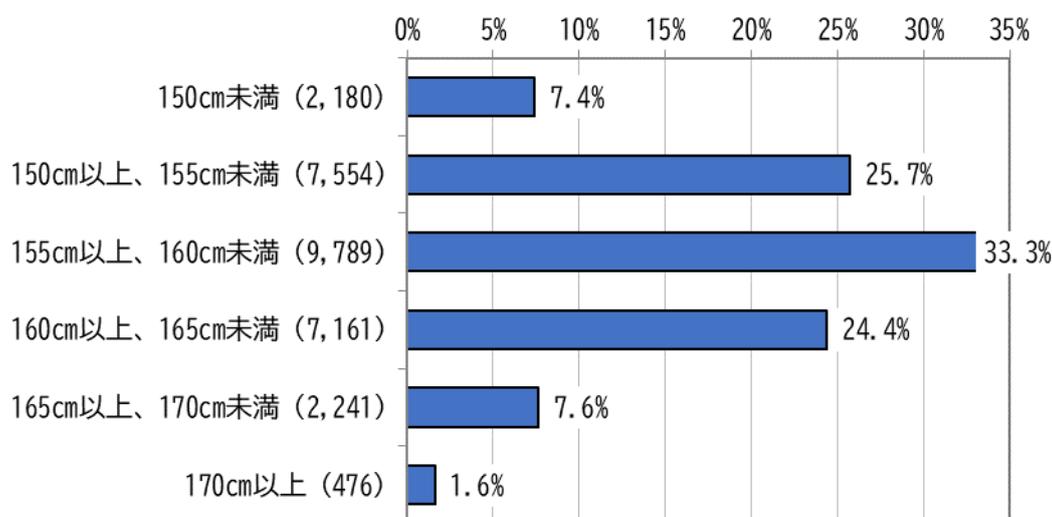
| | 全体 | 中学校1年生 | 中学校2年生 | 中学校3年生 | 高校1年生 | 高校2年生 | 高校3年生 |
|--------|---------------------|-------------------|-------------------|------------------|-------------------|-------------------|----------------|
| 全体 | 28,514 (100.0%) | 6,924 (24.3%) | 7,084 (24.8%) | 1,157 (4.1%) | 6,640 (23.3%) | 6,431 (22.6%) | 278 (1.0%) |
| 【中学校計】 | 15,165 (100.0%) | 6,924 (45.7%) | 7,084 (46.7%) | 1,157 (7.6%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) |
| 公立中学校 | 14,176 (100.0%) | 6,578 (46.4%) | 6,727 (47.5%) | 871 (6.1%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) |
| 私立中学校 | 989 (100.0%) | 346 (35.0%) | 357 (36.1%) | 286 (28.9%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) |
| 【高校計】 | 13,349 (100.0%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 6,640 (49.7%) | 6,431 (48.2%) | 278 (2.1%) |
| 公立高校 | 10,589 (100.0%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 5,257 (49.6%) | 5,107 (48.2%) | 225 (2.1%) |
| 私立高校 | 2,760 (100.0%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 1,383 (50.1%) | 1,324 (48.0%) | 53 (1.9%) |

③身長

回答者の身長は、「155cm以上、160cm未満」の割合が33.3%と最も高く、次に「150cm以上、155cm未満」が25.7%、「160cm以上、165cm未満」が24.4%である。

中学校・高校別にみると、中学校では「155cm以上、160cm未満」の割合が32.9%と最も高く、次に「150cm以上、155cm未満」が31.1%である。高校では「155cm以上、160cm未満」の割合が33.8%と最も高く、次に「160cm以上、165cm未満」が29.5%である。

図表 2-3 回答者の身長 (n=29,401)



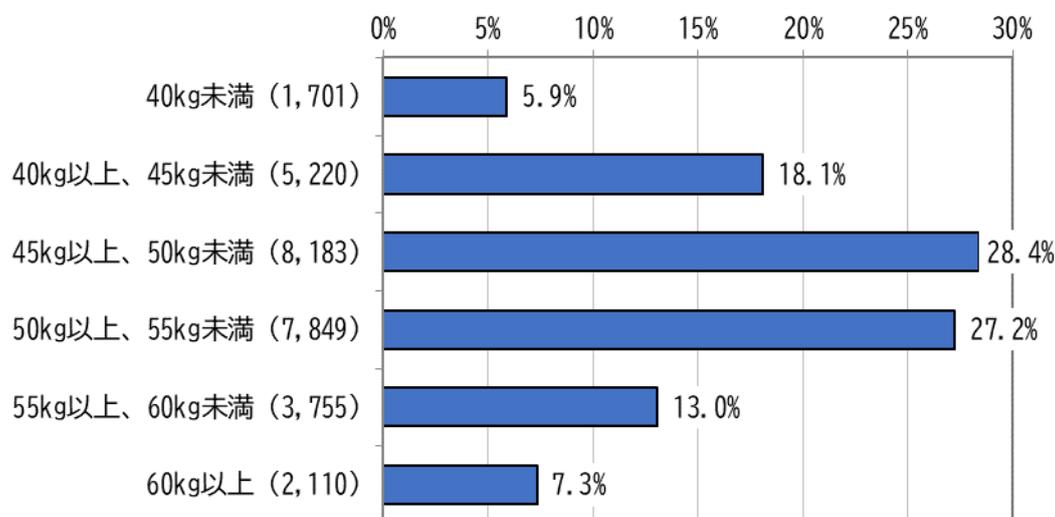
| | 全体 | 150cm未満 | 150cm以上、155cm未満 | 155cm以上、160cm未満 | 160cm以上、165cm未満 | 165cm以上、170cm未満 | 170cm以上 |
|--------|---------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|----------------|
| 全体 | 29,401 (100.0%) | 2,180 (7.4%) | 7,554 (25.7%) | 9,789 (33.3%) | 7,161 (24.4%) | 2,241 (7.6%) | 476 (1.6%) |
| 【中学校計】 | 15,651 (100.0%) | 1,728 (11.0%) | 4,867 (31.1%) | 5,146 (32.9%) | 3,110 (19.9%) | 696 (4.4%) | 104 (0.7%) |
| 公立中学校 | 14,670 (100.0%) | 1,651 (11.3%) | 4,586 (31.3%) | 4,826 (32.9%) | 2,879 (19.6%) | 637 (4.3%) | 91 (0.6%) |
| 私立中学校 | 981 (100.0%) | 77 (7.8%) | 281 (28.6%) | 320 (32.6%) | 231 (23.5%) | 59 (6.0%) | 13 (1.3%) |
| 【高校計】 | 13,750 (100.0%) | 452 (3.3%) | 2,687 (19.5%) | 4,643 (33.8%) | 4,051 (29.5%) | 1,545 (11.2%) | 372 (2.7%) |
| 公立高校 | 10,886 (100.0%) | 375 (3.4%) | 2,202 (20.2%) | 3,693 (33.9%) | 3,170 (29.1%) | 1,193 (11.0%) | 253 (2.3%) |
| 私立高校 | 2,864 (100.0%) | 77 (2.7%) | 485 (16.9%) | 950 (33.2%) | 881 (30.8%) | 352 (12.3%) | 119 (4.2%) |

④体重

回答者の体重は、「45kg 以上、50kg 未満」の割合が 28.4%と最も高く、次に「50kg 以上、55kg 未満」が 27.2%、「40kg 以上、45kg 未満」が 18.1%である。

中学校・高校別にみると、中学校では「45kg 以上、50kg 未満」の割合が 30.1%と最も高く、次に「40kg 以上、45kg 未満」が 26.3%である。高校では「50kg 以上、55kg 未満」の割合が 34.4%と最も高く、次に「45kg 以上、50kg 未満」が 26.4%である。

図表 2-4 回答者の体重 (n= 28,818)



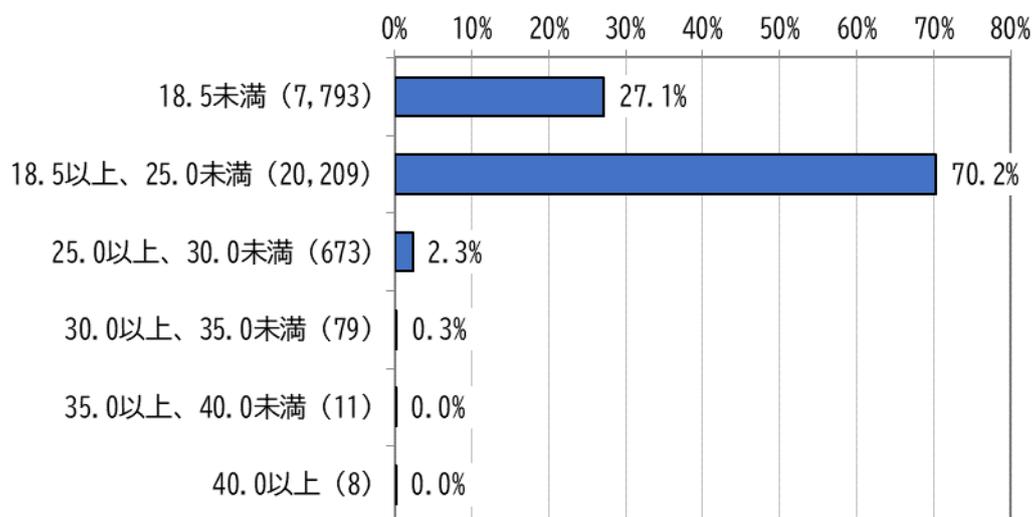
| | 全体 | 40kg未満 | 40kg以上、45kg未満 | 45kg以上、50kg未満 | 50kg以上、55kg未満 | 55kg以上、60kg未満 | 60kg以上 |
|--------|---------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 全体 | 28,818 (100.0%) | 1,701 (5.9%) | 5,220 (18.1%) | 8,183 (28.4%) | 7,849 (27.2%) | 3,755 (13.0%) | 2,110 (7.3%) |
| 【中学校計】 | 15,390 (100.0%) | 1,588 (10.3%) | 4,040 (26.3%) | 4,639 (30.1%) | 3,226 (21.0%) | 1,236 (8.0%) | 661 (4.3%) |
| 公立中学校 | 14,427 (100.0%) | 1,512 (10.5%) | 3,803 (26.4%) | 4,350 (30.2%) | 3,011 (20.9%) | 1,132 (7.8%) | 619 (4.3%) |
| 私立中学校 | 963 (100.0%) | 76 (7.9%) | 237 (24.6%) | 289 (30.0%) | 215 (22.3%) | 104 (10.8%) | 42 (4.4%) |
| 【高校計】 | 13,428 (100.0%) | 113 (0.8%) | 1,180 (8.8%) | 3,544 (26.4%) | 4,623 (34.4%) | 2,519 (18.8%) | 1,449 (10.8%) |
| 公立高校 | 10,618 (100.0%) | 93 (0.9%) | 945 (8.9%) | 2,860 (26.9%) | 3,695 (34.8%) | 1,940 (18.3%) | 1,085 (10.2%) |
| 私立高校 | 2,810 (100.0%) | 20 (0.7%) | 235 (8.4%) | 684 (24.3%) | 928 (33.0%) | 579 (20.6%) | 364 (13.0%) |

⑤BMI

回答者の BMI は、「18.5 以上、25.0 未満」の割合が 70.2%と最も高く、次に「18.5 未満」が 27.1%、「25.0 以上、30.0 未満」が 2.3%である。

中学校・高校別にみると、中学校では「18.5 以上、25.0 未満」の割合が 59.6%と最も高く、次に「18.5 未満」が 38.3%である。高校では「18.5 以上、25.0 未満」の割合が 82.4%と最も高く、次に「18.5 未満」が 14.3%である。

図表 2-5 回答者の BMI (n= 28,773)



| | 全体 | 18.5未満 | 18.5以上、 25.0未満 | 25.0以上、 30.0未満 | 30.0以上、 35.0未満 | 35.0以上、 40.0未満 | 40.0以上 |
|--------|---------------------|-------------------|--------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------|
| 全体 | 28,773 (100.0%) | 7,793 (27.1%) | 20,209 (70.2%) | 673 (2.3%) | 79 (0.3%) | 11 (0.0%) | 8 (0.0%) |
| 【中学校計】 | 15,350 (100.0%) | 5,872 (38.3%) | 9,146 (59.6%) | 290 (1.9%) | 35 (0.2%) | 1 (0.0%) | 6 (0.0%) |
| 公立中学校 | 14,388 (100.0%) | 5,542 (38.5%) | 8,531 (59.3%) | 273 (1.9%) | 35 (0.2%) | 1 (0.0%) | 6 (0.0%) |
| 私立中学校 | 962 (100.0%) | 330 (34.3%) | 615 (63.9%) | 17 (1.8%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) |
| 【高校計】 | 13,423 (100.0%) | 1,921 (14.3%) | 11,063 (82.4%) | 383 (2.9%) | 44 (0.3%) | 10 (0.1%) | 2 (0.0%) |
| 公立高校 | 10,613 (100.0%) | 1,533 (14.4%) | 8,734 (82.3%) | 303 (2.9%) | 34 (0.3%) | 7 (0.1%) | 2 (0.0%) |
| 私立高校 | 2,810 (100.0%) | 388 (13.8%) | 2,329 (82.9%) | 80 (2.8%) | 10 (0.4%) | 3 (0.1%) | 0 (0.0%) |

(2)運動部活動や運動経験について

①現在入っている部活動の競技

現在入っている部活動の競技は、バレーボールの割合が 16.7%と最も高く、次にバスケットボールが 14.2%、ソフトテニスが 13.6%である。

その他の競技としては、ダンス³ (506 人)、チアリーディング (122 人)、チアダンス (72 人)、バトントワリング (58 人)、ゴルフ (40 人) 等に入っている生徒が多い。

図表 2-6 現在入っている部活動の競技 (n=29,758)⁴

| 競技 | 回答者数 | 構成比 |
|------------|--------|-----------|
| 陸上競技 | 2,692 | (9.0%) |
| 体操 | 81 | (0.3%) |
| 新体操 | 176 | (0.6%) |
| 卓球 | 2,295 | (7.7%) |
| ソフトテニス | 4,044 | (13.6%) |
| テニス | 1,220 | (4.1%) |
| バドミントン | 2,995 | (10.1%) |
| バスケットボール | 4,234 | (14.2%) |
| バレーボール | 4,963 | (16.7%) |
| サッカー | 476 | (1.6%) |
| ハンドボール | 772 | (2.6%) |
| ホッケー | 61 | (0.2%) |
| 軟式野球 | 79 | (0.3%) |
| ソフトボール | 1,291 | (4.3%) |
| 水泳(競泳) | 419 | (1.4%) |
| 水泳(飛込) | 46 | (0.2%) |
| 柔道 | 290 | (1.0%) |
| 剣道 | 776 | (2.6%) |
| 弓道 | 1,321 | (4.4%) |
| 相撲 | 1 | (0.0%) |
| 空手道 | 127 | (0.4%) |
| 少林寺拳法 | 32 | (0.1%) |
| なぎなた | 76 | (0.3%) |
| レスリング | 8 | (0.0%) |
| フェンシング | 48 | (0.2%) |
| ウェイトリフティング | 7 | (0.0%) |
| アーチェリー | 31 | (0.1%) |
| 自転車競技 | 9 | (0.0%) |
| 登山 | 23 | (0.1%) |
| ボート | 69 | (0.2%) |
| カヌー | 19 | (0.1%) |
| スキー | 13 | (0.0%) |
| スケート | 4 | (0.0%) |
| その他 | 1,060 | (3.6%) |
| 合計 | 29,758 | (100.0%) |

³ ダンス部を文化部として扱う学校もあるが、運動部として扱う学校についてはダンス部の生徒も調査対象として回答いただいた。

⁴ 複数ある場合は、1週間のうち最も多く活動している部活動を選択。

| | 全体 | 陸上競技 | 体操 | 新体操 | 卓球 | ソフトテニス | テニス | バドミントン | バスケットボール | バレーボール | サッカー |
|--------|--------------------|------------------|---------------|----------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|----------------|
| 全体 | 29,758 (100.0%) | 2,692 (9.0%) | 81 (0.3%) | 176 (0.6%) | 2,295 (7.7%) | 4,044 (13.6%) | 1,220 (4.1%) | 2,995 (10.1%) | 4,234 (14.2%) | 4,963 (16.7%) | 476 (1.6%) |
| 【中学校計】 | 15,869 (100.0%) | 1,501 (9.5%) | 44 (0.3%) | 107 (0.7%) | 1,718 (10.8%) | 3,014 (19.0%) | 471 (3.0%) | 1,361 (8.6%) | 2,328 (14.7%) | 2,964 (18.7%) | 98 (0.6%) |
| 公立中学校 | 14,860 (100.0%) | 1,426 (9.6%) | 35 (0.2%) | 88 (0.6%) | 1,664 (11.2%) | 2,963 (19.9%) | 366 (2.5%) | 1,259 (8.5%) | 2,179 (14.7%) | 2,803 (18.9%) | 93 (0.6%) |
| 私立中学校 | 1,009 (100.0%) | 75 (7.4%) | 9 (0.9%) | 19 (1.9%) | 54 (5.4%) | 51 (5.1%) | 105 (10.4%) | 102 (10.1%) | 149 (14.8%) | 161 (16.0%) | 5 (0.5%) |
| 【高校計】 | 13,889 (100.0%) | 1,191 (8.6%) | 37 (0.3%) | 69 (0.5%) | 577 (4.2%) | 1,030 (7.4%) | 749 (5.4%) | 1,634 (11.8%) | 1,906 (13.7%) | 1,999 (14.4%) | 378 (2.7%) |
| 公立高校 | 11,006 (100.0%) | 935 (8.5%) | 26 (0.2%) | 39 (0.4%) | 482 (4.4%) | 870 (7.9%) | 626 (5.7%) | 1,338 (12.2%) | 1,483 (13.5%) | 1,623 (14.7%) | 241 (2.2%) |
| 私立高校 | 2,883 (100.0%) | 256 (8.9%) | 11 (0.4%) | 30 (1.0%) | 95 (3.3%) | 160 (5.5%) | 123 (4.3%) | 296 (10.3%) | 423 (14.7%) | 376 (13.0%) | 137 (4.8%) |

| ハンドボール | ホッケー | 軟式野球 | ソフトボール | 水泳(競泳) | 水泳(飛込) | 柔道 | 剣道 | 弓道 | 相撲 | 空手道 | 少林寺拳法 | なぎなた |
|----------------|---------------|---------------|------------------|----------------|---------------|----------------|----------------|------------------|--------------|----------------|---------------|---------------|
| 772 (2.6%) | 61 (0.2%) | 79 (0.3%) | 1,291 (4.3%) | 419 (1.4%) | 46 (0.2%) | 290 (1.0%) | 776 (2.6%) | 1,321 (4.4%) | 1 (0.0%) | 127 (0.4%) | 32 (0.1%) | 76 (0.3%) |
| 203 (1.3%) | 14 (0.1%) | 75 (0.5%) | 664 (4.2%) | 182 (1.1%) | 24 (0.2%) | 122 (0.8%) | 472 (3.0%) | 233 (1.5%) | 0 (0.0%) | 6 (0.0%) | 21 (0.1%) | 16 (0.1%) |
| 200 (1.3%) | 14 (0.1%) | 69 (0.5%) | 656 (4.4%) | 175 (1.2%) | 22 (0.1%) | 104 (0.7%) | 437 (2.9%) | 175 (1.2%) | 0 (0.0%) | 5 (0.0%) | 0 (0.0%) | 16 (0.1%) |
| 3 (0.3%) | 0 (0.0%) | 6 (0.6%) | 8 (0.8%) | 7 (0.7%) | 2 (0.2%) | 18 (1.8%) | 35 (3.5%) | 58 (5.7%) | 0 (0.0%) | 1 (0.1%) | 21 (2.1%) | 0 (0.0%) |
| 569 (4.1%) | 47 (0.3%) | 4 (0.0%) | 627 (4.5%) | 237 (1.7%) | 22 (0.2%) | 168 (1.2%) | 304 (2.2%) | 1,088 (7.8%) | 1 (0.0%) | 121 (0.9%) | 11 (0.1%) | 60 (0.4%) |
| 491 (4.5%) | 32 (0.3%) | 4 (0.0%) | 487 (4.4%) | 141 (1.3%) | 12 (0.1%) | 101 (0.9%) | 221 (2.0%) | 1,029 (9.3%) | 1 (0.0%) | 97 (0.9%) | 11 (0.1%) | 49 (0.4%) |
| 78 (2.7%) | 15 (0.5%) | 0 (0.0%) | 140 (4.9%) | 96 (3.3%) | 10 (0.3%) | 67 (2.3%) | 83 (2.9%) | 59 (2.0%) | 0 (0.0%) | 24 (0.8%) | 0 (0.0%) | 11 (0.4%) |

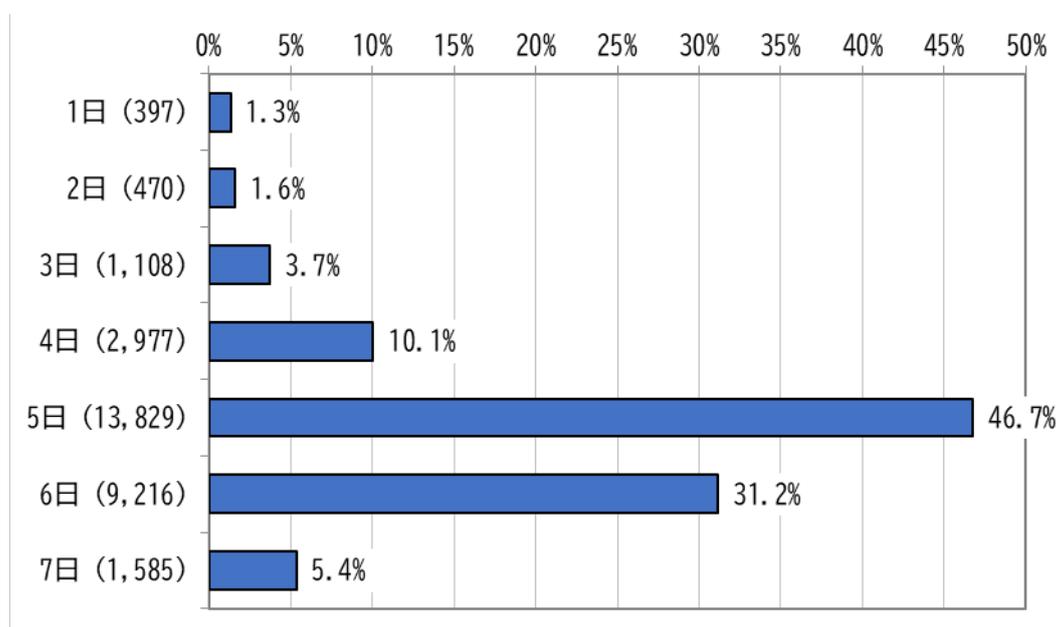
| レスリング | フェンシング | ウェイトリフティング | アーチェリー | 自転車競技 | 登山 | ボート | カヌー | スキー | スケート | その他 |
|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|------------------|
| 8 (0.0%) | 48 (0.2%) | 7 (0.0%) | 31 (0.1%) | 9 (0.0%) | 23 (0.1%) | 69 (0.2%) | 19 (0.1%) | 13 (0.0%) | 4 (0.0%) | 1,060 (3.6%) |
| 1 (0.0%) | 20 (0.1%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 13 (0.1%) | 5 (0.0%) | 13 (0.1%) | 3 (0.0%) | 176 (1.1%) |
| 1 (0.0%) | 20 (0.1%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 12 (0.1%) | 5 (0.0%) | 13 (0.1%) | 3 (0.0%) | 57 (0.4%) |
| 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 1 (0.1%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 119 (11.8%) |
| 7 (0.1%) | 28 (0.2%) | 7 (0.1%) | 31 (0.2%) | 9 (0.1%) | 23 (0.2%) | 56 (0.4%) | 14 (0.1%) | 0 (0.0%) | 1 (0.0%) | 884 (6.4%) |
| 7 (0.1%) | 21 (0.2%) | 7 (0.1%) | 31 (0.3%) | 9 (0.1%) | 23 (0.2%) | 56 (0.5%) | 14 (0.1%) | 0 (0.0%) | 1 (0.0%) | 498 (4.5%) |
| 0 (0.0%) | 7 (0.2%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 386 (13.4%) |

② 1週間で部活動をする日数

1週間で部活動をする日数は、「5日」の割合が46.7%と最も高く、次に「6日」が31.2%となっている。6日以上の割合が36.6%である。

中高公私立別にみると、公立中学校では「5日」の割合が61.2%と突出して高いのに対し、私立中学校では「6日」が27.7%、「5日」が22.4%と分散する傾向にあり、6日以上の割合が38.4%と全体の36.6%より1.8ポイント高い。また、公立高校では「6日」の割合が46.2%で最も高く、6日以上の割合が53.4%と全体より16.8ポイント高い。私立高校は「6日」の割合が49.9%と最も高いが、「7日」も16.3%と全体より10.9ポイント高く、6日以上の割合では66.2%と全体より29.6ポイントも高い。

図表 2-7 1週間で部活動をする日数 (n=29,582)⁵



| | 全体 | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 |
|--------|---------------------|----------------|-----------------|------------------|-------------------|--------------------|-------------------|------------------|
| 全体 | 29,582 (100.0%) | 397 (1.3%) | 470 (1.6%) | 1,108 (3.7%) | 2,977 (10.1%) | 13,829 (46.7%) | 9,216 (31.2%) | 1,585 (5.4%) |
| 【中学校計】 | 15,743 (100.0%) | 277 (1.8%) | 370 (2.4%) | 645 (4.1%) | 2,171 (13.8%) | 9,241 (58.7%) | 2,711 (17.2%) | 328 (2.1%) |
| 公立中学校 | 14,744 (100.0%) | 231 (1.6%) | 227 (1.5%) | 553 (3.8%) | 2,061 (14.0%) | 9,017 (61.2%) | 2,434 (16.5%) | 221 (1.5%) |
| 私立中学校 | 999 (100.0%) | 46 (4.6%) | 143 (14.3%) | 92 (9.2%) | 110 (11.0%) | 224 (22.4%) | 277 (27.7%) | 107 (10.7%) |
| 【高校計】 | 13,839 (100.0%) | 120 (0.9%) | 100 (0.7%) | 463 (3.3%) | 806 (5.8%) | 4,588 (33.2%) | 6,505 (47.0%) | 1,257 (9.1%) |
| 公立高校 | 10,969 (100.0%) | 104 (0.9%) | 59 (0.5%) | 359 (3.3%) | 626 (5.7%) | 3,960 (36.1%) | 5,072 (46.2%) | 789 (7.2%) |
| 私立高校 | 2,870 (100.0%) | 16 (0.6%) | 41 (1.4%) | 104 (3.6%) | 180 (6.3%) | 628 (21.9%) | 1,433 (49.9%) | 468 (16.3%) |

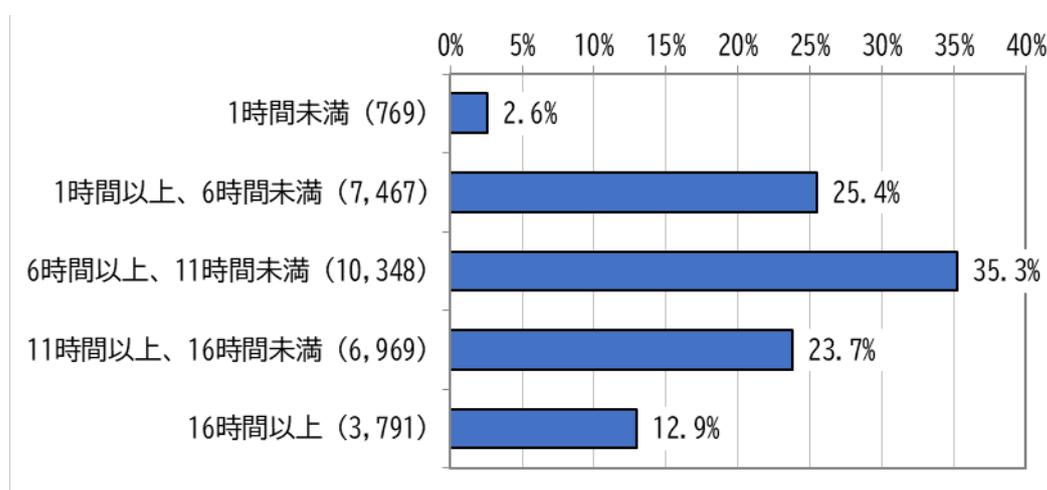
⁵ 複数の部活に入っている場合は、すべての部活動での合計日数を選択。

③部活動での1週間の運動時間の合計

部活動での1週間の運動時間の合計は、「6時間以上、11時間未満」の割合が35.3%と最も高く、次に「1時間以上、6時間未満」が25.4%である。また、11時間以上（「11時間以上、16時間未満」＋「16時間以上」）活動している割合が36.6%を占めている。

中高公私立別にみると、公立中学校では「6時間以上、11時間未満」の割合が46.4%と約5割を占めているのに対し、私立中学校では「1時間以上、6時間未満」が34.7%、「6時間以上、11時間未満」が25.1%と分散する傾向にあり、また「16時間以上」が19.6%と全体より6.7ポイント高い。公立高校では「11時間以上、16時間未満」が最も高く36.5%を占めるのに対し、私立高校では「16時間以上」が40.9%と最も高く約4割を占めている。

図表 2-8 部活動での1週間の運動時間の合計 (n=29,344) ⁶



| | 全体 | 1時間未満 | 1時間以上、6時間未満 | 6時間以上、11時間未満 | 11時間以上、16時間未満 | 16時間以上 |
|--------|---------------------|----------------|-------------------|--------------------|-------------------|-------------------|
| 全体 | 29,344 (100.0%) | 769 (2.6%) | 7,467 (25.4%) | 10,348 (35.3%) | 6,969 (23.7%) | 3,791 (12.9%) |
| 【中学校計】 | 15,601 (100.0%) | 571 (3.7%) | 5,055 (32.4%) | 7,032 (45.1%) | 2,358 (15.1%) | 585 (3.7%) |
| 公立中学校 | 14,601 (100.0%) | 518 (3.5%) | 4,708 (32.2%) | 6,781 (46.4%) | 2,205 (15.1%) | 389 (2.7%) |
| 私立中学校 | 1,000 (100.0%) | 53 (5.3%) | 347 (34.7%) | 251 (25.1%) | 153 (15.3%) | 196 (19.6%) |
| 【高校計】 | 13,743 (100.0%) | 198 (1.4%) | 2,412 (17.6%) | 3,316 (24.1%) | 4,611 (33.6%) | 3,206 (23.3%) |
| 公立高校 | 10,887 (100.0%) | 164 (1.5%) | 1,863 (17.1%) | 2,849 (26.2%) | 3,972 (36.5%) | 2,039 (18.7%) |
| 私立高校 | 2,856 (100.0%) | 34 (1.2%) | 549 (19.2%) | 467 (16.4%) | 639 (22.4%) | 1,167 (40.9%) |

⁶ 複数の部活に入っている場合は、すべての部活動での合計時間。自主練習の時間は含まない。

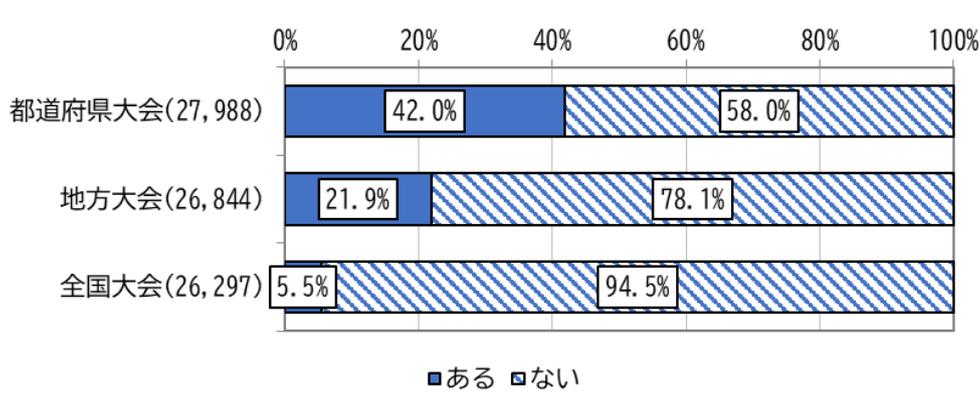
④都道府県大会、地方大会、全国大会への出場経験

a) 中学校時

現在入っている部活動の競技における、都道府県大会、地方大会、全国大会への中学校時の出場経験がある割合は、「都道府県大会」が 42.0%、「地方大会」が 21.9%、「全国大会」が 5.5%である。

中高公私別に見ると、公立中学校では「都道府県大会」が 35.5%、「地方大会」が 19.6%、「全国大会」が 2.8%であるのに対し、私立中学校では「都道府県大会」が 46.1%、「地方大会」が 35.6%、「全国大会」が 15.4%であり、私立中学校は全体より都道府県大会で 4.1 ポイント、地方大会で 13.7 ポイント、全国大会で 9.9 ポイント高い。また、公立高校では「都道府県大会」が 47.8%、「地方大会」が 20.7%、「全国大会」が 5.9%であるのに対し、私立高校では「都道府県大会」が 52.1%、「地方大会」が 33.9%、「全国大会」が 14.7%であり、私立高校は全体より都道府県大会で 10.1 ポイント、地方大会で 12.0 ポイント、全国大会で 9.2 ポイント高い。

図表 2-9 都道府県大会、地方大会、全国大会への出場経験（中学校時）⁷



| | 都道府県大会 | | | 地方大会 | | | 全国大会 | | |
|--------|---------------------|--------------------|--------------------|---------------------|-------------------|--------------------|---------------------|------------------|--------------------|
| | 全体 | ある | ない | 全体 | ある | ない | 全体 | ある | ない |
| 全体 | 27,988 (100.0%) | 11,742 (42.0%) | 16,246 (58.0%) | 26,844 (100.0%) | 5,880 (21.9%) | 20,964 (78.1%) | 26,297 (100.0%) | 1,455 (5.5%) | 24,842 (94.5%) |
| 【中学校計】 | 15,079 (100.0%) | 5,455 (36.2%) | 9,624 (63.8%) | 14,499 (100.0%) | 2,987 (20.6%) | 11,512 (79.4%) | 14,143 (100.0%) | 512 (3.6%) | 13,631 (96.4%) |
| 公立中学校 | 14,116 (100.0%) | 5,011 (35.5%) | 9,105 (64.5%) | 13,567 (100.0%) | 2,655 (19.6%) | 10,912 (80.4%) | 13,235 (100.0%) | 372 (2.8%) | 12,863 (97.2%) |
| 私立中学校 | 963 (100.0%) | 444 (46.1%) | 519 (53.9%) | 932 (100.0%) | 332 (35.6%) | 600 (64.4%) | 908 (100.0%) | 140 (15.4%) | 768 (84.6%) |
| 【高校計】 | 12,909 (100.0%) | 6,287 (48.7%) | 6,622 (51.3%) | 12,345 (100.0%) | 2,893 (23.4%) | 9,452 (76.6%) | 12,154 (100.0%) | 943 (7.8%) | 11,211 (92.2%) |
| 公立高校 | 10,232 (100.0%) | 4,893 (47.8%) | 5,339 (52.2%) | 9,751 (100.0%) | 2,014 (20.7%) | 7,737 (79.3%) | 9,590 (100.0%) | 567 (5.9%) | 9,023 (94.1%) |
| 私立高校 | 2,677 (100.0%) | 1,394 (52.1%) | 1,283 (47.9%) | 2,594 (100.0%) | 879 (33.9%) | 1,715 (66.1%) | 2,564 (100.0%) | 376 (14.7%) | 2,188 (85.3%) |

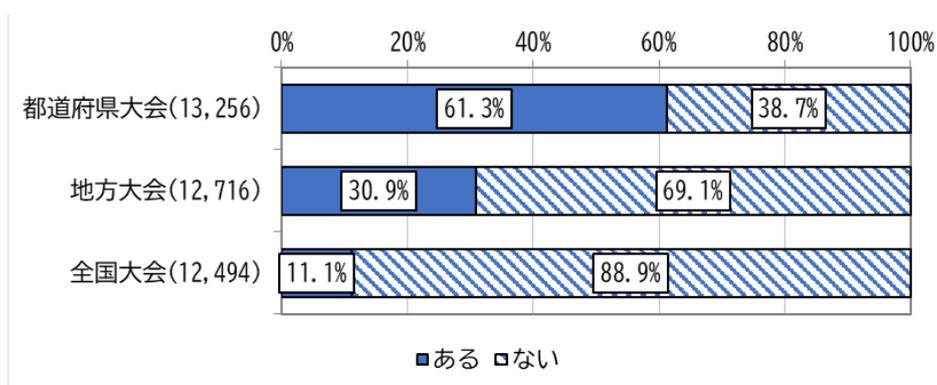
⁷ 地方大会とは、関東大会や九州大会等、都道府県よりも広い地域で開催される大会と定義した。

b) 高校時

現在入っている部活動の競技における、都道府県大会、地方大会、全国大会への高校時の出場経験がある割合は、「都道府県大会」が 61.3%、「地方大会」が 30.9%、「全国大会」が 11.1%である。

公私立別にみると、公立高校では「都道府県大会」が 60.7%、「地方大会」が 27.2%、「全国大会」が 8.3%であるのに対し、私立高校では「都道府県大会」が 63.6%、「地方大会」が 44.9%、「全国大会」が 21.4%であり、私立高校は全体より都道府県大会で 2.3 ポイント、地方大会で 14.0 ポイント、全国大会で 10.3 ポイント高い。

図表 2-10 都道府県大会、地方大会、全国大会への出場経験（高校時）



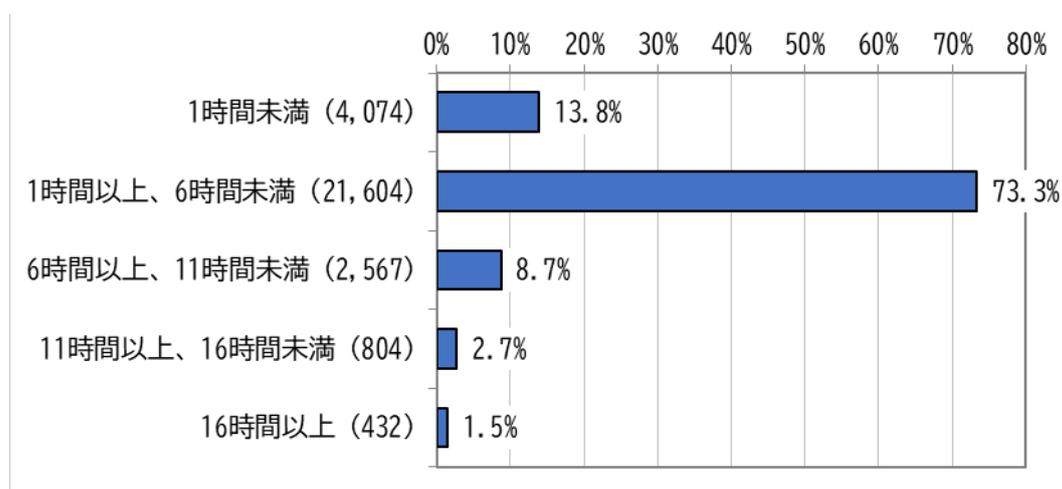
| | 都道府県大会 | | | 地方大会 | | | 全国大会 | | |
|------|---------------------|-------------------|-------------------|---------------------|-------------------|-------------------|---------------------|-------------------|--------------------|
| | 全体 | ある | ない | 全体 | ある | ない | 全体 | ある | ない |
| 全体 | 13,256 (100.0%) | 8,125 (61.3%) | 5,131 (38.7%) | 12,716 (100.0%) | 3,933 (30.9%) | 8,783 (69.1%) | 12,494 (100.0%) | 1,385 (11.1%) | 11,109 (88.9%) |
| 公立高校 | 10,533 (100.0%) | 6,392 (60.7%) | 4,141 (39.3%) | 10,051 (100.0%) | 2,737 (27.2%) | 7,314 (72.8%) | 9,871 (100.0%) | 823 (8.3%) | 9,048 (91.7%) |
| 私立高校 | 2,723 (100.0%) | 1,733 (63.6%) | 990 (36.4%) | 2,665 (100.0%) | 1,196 (44.9%) | 1,469 (55.1%) | 2,623 (100.0%) | 562 (21.4%) | 2,061 (78.6%) |

⑤部活動以外で行うスポーツでの1週間の運動時間の合計

部活動以外で行うスポーツ（体育の授業、自主練習、クラブチーム、総合型地域スポーツクラブ等）での1週間の運動時間の合計は、「1時間以上、6時間未満」が73.3%と最も高く7割以上を占める。

中高公私立別にみると、公立中学校は「1時間以上、6時間未満」が68.6%、私立中学校は「1時間以上、6時間未満」が72.6%と約7割を占める。一方、公立高校では「1時間以上、6時間未満」が79.2%、私立高校では「1時間以上、6時間未満」が75.2%と約8割を占める。

図表 2-11 部活動以外で行うスポーツでの1週間の運動時間の合計 (n=29,481)



| | 全体 | 1時間未満 | 1時間以上、6時間未満 | 6時間以上、11時間未満 | 11時間以上、16時間未満 | 16時間以上 |
|--------|---------------------|-------------------|--------------------|-------------------|----------------|----------------|
| 全体 | 29,481 (100.0%) | 4,074 (13.8%) | 21,604 (73.3%) | 2,567 (8.7%) | 804 (2.7%) | 432 (1.5%) |
| 【中学校計】 | 15,685 (100.0%) | 2,216 (14.1%) | 10,796 (68.8%) | 1,823 (11.6%) | 557 (3.6%) | 293 (1.9%) |
| 公立中学校 | 14,686 (100.0%) | 2,073 (14.1%) | 10,071 (68.6%) | 1,739 (11.8%) | 530 (3.6%) | 273 (1.9%) |
| 私立中学校 | 999 (100.0%) | 143 (14.3%) | 725 (72.6%) | 84 (8.4%) | 27 (2.7%) | 20 (2.0%) |
| 【高校計】 | 13,796 (100.0%) | 1,858 (13.5%) | 10,808 (78.3%) | 744 (5.4%) | 247 (1.8%) | 139 (1.0%) |
| 公立高校 | 10,934 (100.0%) | 1,477 (13.5%) | 8,657 (79.2%) | 545 (5.0%) | 167 (1.5%) | 88 (0.8%) |
| 私立高校 | 2,862 (100.0%) | 381 (13.3%) | 2,151 (75.2%) | 199 (7.0%) | 80 (2.8%) | 51 (1.8%) |

⑥これまでの競技経験（複数回答）

これまでに部活動や地域のスポーツクラブで行ったことのある競技は、水泳（競泳）が 37.7%、バレーボールが 19.8%、バスケットボールが 19.3%、陸上競技が 17.8%、ソフトテニスが 16.3%である。

図表 2-12 部活動や地域スポーツクラブで行ったことのある競技（n= 28,227）

| 競技 | 回答者数 | 割合 |
|------------|--------|----------|
| 陸上競技 | 5,029 | (17.8%) |
| 体操 | 2,607 | (9.2%) |
| 新体操 | 1,005 | (3.6%) |
| 卓球 | 2,807 | (9.9%) |
| ソフトテニス | 4,593 | (16.3%) |
| テニス | 2,385 | (8.4%) |
| バドミントン | 3,832 | (13.6%) |
| バスケットボール | 5,456 | (19.3%) |
| バレーボール | 5,580 | (19.8%) |
| サッカー | 1,506 | (5.3%) |
| ハンドボール | 717 | (2.5%) |
| ホッケー | 73 | (0.3%) |
| 軟式野球 | 552 | (2.0%) |
| ソフトボール | 1,452 | (5.1%) |
| 水泳（競泳） | 10,634 | (37.7%) |
| 水泳（飛込） | 756 | (2.7%) |
| 柔道 | 473 | (1.7%) |
| 剣道 | 1,020 | (3.6%) |
| 弓道 | 941 | (3.3%) |
| 相撲 | 69 | (0.2%) |
| 空手道 | 1,040 | (3.7%) |
| 少林寺拳法 | 115 | (0.4%) |
| なぎなた | 93 | (0.3%) |
| レスリング | 48 | (0.2%) |
| フェンシング | 42 | (0.1%) |
| ウェイトリフティング | 12 | (0.0%) |
| アーチェリー | 45 | (0.2%) |
| 自転車競技 | 31 | (0.1%) |
| 登山 | 93 | (0.3%) |
| ボート | 110 | (0.4%) |
| カヌー | 84 | (0.3%) |
| スキー | 656 | (2.3%) |
| スケート | 239 | (0.8%) |
| その他 | 2,453 | (8.7%) |
| 合計 | 28,227 | |

また、競技を始めた年齢の平均は、水泳（競泳）が 6.0 歳と最も低く、続いて体操が 6.2 歳、新体操と水泳（飛込）が 6.6 歳、スキーとスケートが 7.3 歳である。

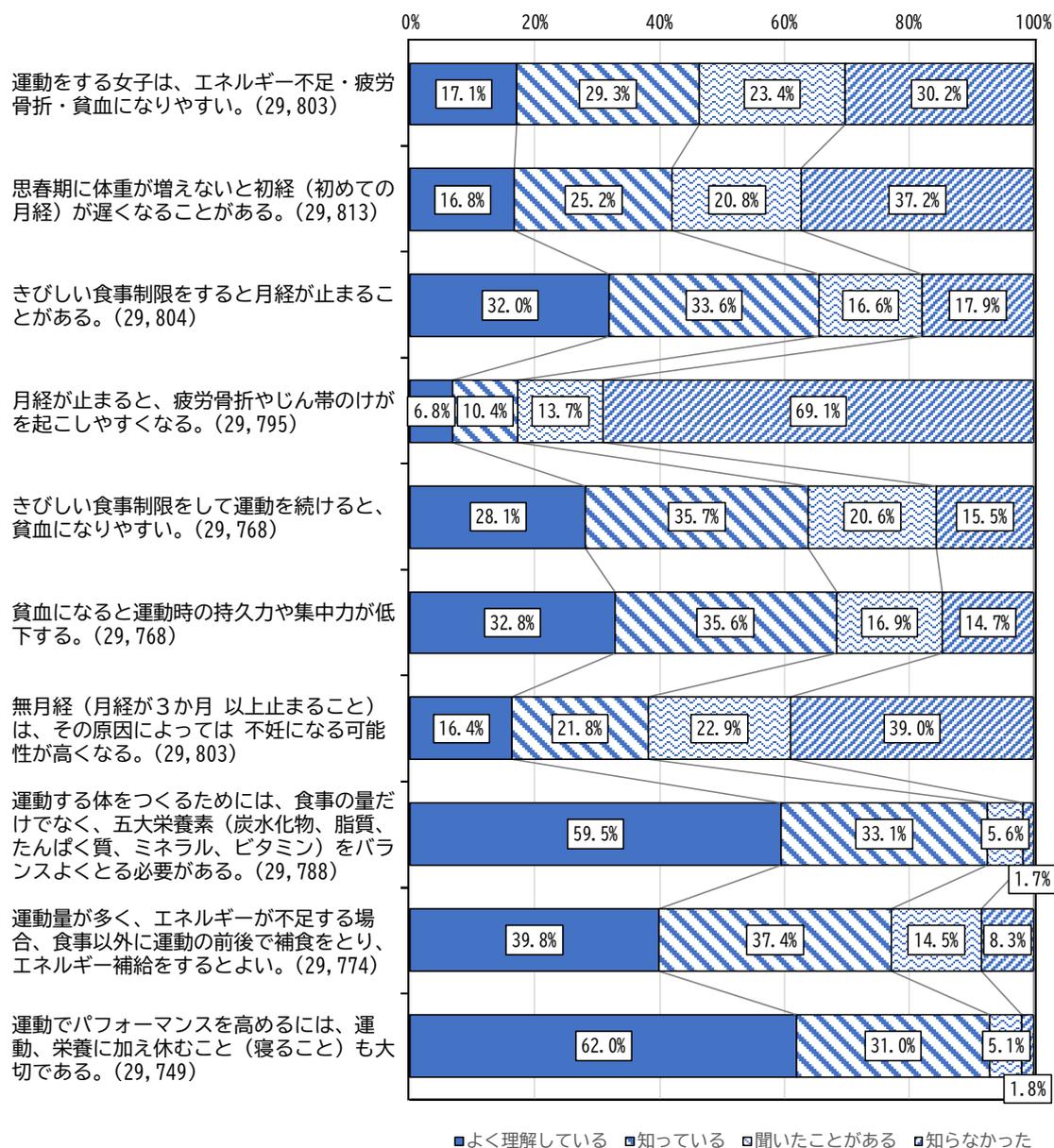
図表 2-13 競技を始めた年齢

| 競技 | 平均 | 最大 | 最小 |
|------------|------|----|----|
| 陸上競技 | 10.9 | 18 | 0 |
| 体操 | 6.2 | 16 | 0 |
| 新体操 | 6.6 | 16 | 0 |
| 卓球 | 11.6 | 16 | 0 |
| ソフトテニス | 11.7 | 17 | 0 |
| テニス | 10.3 | 17 | 0 |
| バドミントン | 11.3 | 18 | 0 |
| バスケットボール | 9.9 | 18 | 0 |
| バレーボール | 10.5 | 16 | 0 |
| サッカー | 8.2 | 17 | 0 |
| ハンドボール | 12.7 | 17 | 0 |
| ホッケー | 11.5 | 16 | 1 |
| 軟式野球 | 8.8 | 15 | 0 |
| ソフトボール | 11.6 | 17 | 0 |
| 水泳（競泳） | 6.0 | 19 | 0 |
| 水泳（飛込） | 6.6 | 14 | 0 |
| 柔道 | 8.6 | 16 | 2 |
| 剣道 | 9.5 | 16 | 1 |
| 弓道 | 14.5 | 17 | 0 |
| 相撲 | 8.5 | 13 | 0 |
| 空手道 | 7.7 | 16 | 1 |
| 少林寺拳法 | 8.8 | 16 | 3 |
| なぎなた | 12.1 | 16 | 5 |
| レスリング | 7.6 | 16 | 2 |
| フェンシング | 12.2 | 16 | 5 |
| ウェイトリフティング | 12.4 | 16 | 3 |
| アーチェリー | 13.5 | 16 | 8 |
| 自転車競技 | 11.1 | 16 | 3 |
| 登山 | 9.7 | 16 | 3 |
| ボート | 12.3 | 18 | 3 |
| カヌー | 10.3 | 16 | 4 |
| スキー | 7.3 | 17 | 0 |
| スケート | 7.3 | 13 | 0 |
| その他 | 7.6 | 17 | 1 |

(3)女性アスリート特有の問題の理解について

女性アスリート特有の様々な問題についての理解状況は、「運動でパフォーマンスを高めるには、運動、栄養に加え休むこと（寝ること）も大切である」で「よく理解している」が62.0%と最も高い。一方、「月経が止まると、疲労骨折やじん帯のけがを起こしやすくなる」は「よく理解している」が6.8%と最も低く、「知らなかった」が69.1%を占める。

図表 2-14 女性アスリート特有の問題の理解状況



●運動をする女子は、エネルギー不足・疲労骨折・貧血になりやすい。

| | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった |
|--------|---------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 全体 | 29,803 (100.0%) | 5,093 (17.1%) | 8,733 (29.3%) | 6,982 (23.4%) | 8,995 (30.2%) |
| 【中学校計】 | 15,915 (100.0%) | 2,212 (13.9%) | 4,090 (25.7%) | 3,792 (23.8%) | 5,821 (36.6%) |
| 公立中学校 | 14,907 (100.0%) | 1,992 (13.4%) | 3,802 (25.5%) | 3,569 (23.9%) | 5,544 (37.2%) |
| 私立中学校 | 1,008 (100.0%) | 220 (21.8%) | 288 (28.6%) | 223 (22.1%) | 277 (27.5%) |
| 【高校計】 | 13,888 (100.0%) | 2,881 (20.7%) | 4,643 (33.4%) | 3,190 (23.0%) | 3,174 (22.9%) |
| 公立高校 | 11,002 (100.0%) | 2,171 (19.7%) | 3,641 (33.1%) | 2,564 (23.3%) | 2,626 (23.9%) |
| 私立高校 | 2,886 (100.0%) | 710 (24.6%) | 1,002 (34.7%) | 626 (21.7%) | 548 (19.0%) |

●思春期に体重が増えないと初経（初めての月経）が遅くなることがある。

| | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった |
|--------|---------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------|
| 全体 | 29,813 (100.0%) | 4,998 (16.8%) | 7,524 (25.2%) | 6,206 (20.8%) | 11,085 (37.2%) |
| 【中学校計】 | 15,919 (100.0%) | 1,951 (12.3%) | 3,337 (21.0%) | 3,278 (20.6%) | 7,353 (46.2%) |
| 公立中学校 | 14,909 (100.0%) | 1,748 (11.7%) | 3,095 (20.8%) | 3,069 (20.6%) | 6,997 (46.9%) |
| 私立中学校 | 1,010 (100.0%) | 203 (20.1%) | 242 (24.0%) | 209 (20.7%) | 356 (35.2%) |
| 【高校計】 | 13,894 (100.0%) | 3,047 (21.9%) | 4,187 (30.1%) | 2,928 (21.1%) | 3,732 (26.9%) |
| 公立高校 | 11,007 (100.0%) | 2,344 (21.3%) | 3,336 (30.3%) | 2,329 (21.2%) | 2,998 (27.2%) |
| 私立高校 | 2,887 (100.0%) | 703 (24.4%) | 851 (29.5%) | 599 (20.7%) | 734 (25.4%) |

●きびしい食事制限をすると月経が止まることがある。

| | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった |
|--------|---------------------|-------------------|--------------------|-------------------|-------------------|
| 全体 | 29,804 (100.0%) | 9,534 (32.0%) | 10,000 (33.6%) | 4,944 (16.6%) | 5,326 (17.9%) |
| 【中学校計】 | 15,915 (100.0%) | 3,594 (22.6%) | 4,553 (28.6%) | 3,215 (20.2%) | 4,553 (28.6%) |
| 公立中学校 | 14,905 (100.0%) | 3,279 (22.0%) | 4,231 (28.4%) | 3,034 (20.4%) | 4,361 (29.3%) |
| 私立中学校 | 1,010 (100.0%) | 315 (31.2%) | 322 (31.9%) | 181 (17.9%) | 192 (19.0%) |
| 【高校計】 | 13,889 (100.0%) | 5,940 (42.8%) | 5,447 (39.2%) | 1,729 (12.4%) | 773 (5.6%) |
| 公立高校 | 11,004 (100.0%) | 4,703 (42.7%) | 4,378 (39.8%) | 1,331 (12.1%) | 592 (5.4%) |
| 私立高校 | 2,885 (100.0%) | 1,237 (42.9%) | 1,069 (37.1%) | 398 (13.8%) | 181 (6.3%) |

●月経が止まると、疲労骨折やじん帯のけがを起こしやすくなる。

| | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった |
|--------|---------------------|------------------|-------------------|-------------------|--------------------|
| 全体 | 29,795 (100.0%) | 2,040 (6.8%) | 3,087 (10.4%) | 4,087 (13.7%) | 20,581 (69.1%) |
| 【中学校計】 | 15,906 (100.0%) | 842 (5.3%) | 1,381 (8.7%) | 2,137 (13.4%) | 11,546 (72.6%) |
| 公立中学校 | 14,896 (100.0%) | 741 (5.0%) | 1,241 (8.3%) | 1,992 (13.4%) | 10,922 (73.3%) |
| 私立中学校 | 1,010 (100.0%) | 101 (10.0%) | 140 (13.9%) | 145 (14.4%) | 624 (61.8%) |
| 【高校計】 | 13,889 (100.0%) | 1,198 (8.6%) | 1,706 (12.3%) | 1,950 (14.0%) | 9,035 (65.1%) |
| 公立高校 | 11,002 (100.0%) | 924 (8.4%) | 1,314 (11.9%) | 1,501 (13.6%) | 7,263 (66.0%) |
| 私立高校 | 2,887 (100.0%) | 274 (9.5%) | 392 (13.6%) | 449 (15.6%) | 1,772 (61.4%) |

●きびしい食事制限をして運動を続けると、貧血になりやすい。

| | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった |
|--------|---------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 全体 | 29768 (100.0%) | 8379 (28.1%) | 10633 (35.7%) | 6137 (20.6%) | 4619 (15.5%) |
| 【中学校計】 | 15,886 (100.0%) | 3,831 (24.1%) | 5,357 (33.7%) | 3,542 (22.3%) | 3,156 (19.9%) |
| 公立中学校 | 14880 (100.0%) | 3525 (23.7%) | 4996 (33.6%) | 3353 (22.5%) | 3006 (20.2%) |
| 私立中学校 | 1006 (100.0%) | 306 (30.4%) | 361 (35.9%) | 189 (18.8%) | 150 (14.9%) |
| 【高校計】 | 13,882 (100.0%) | 4,548 (32.8%) | 5,276 (38.0%) | 2,595 (18.7%) | 1,463 (10.5%) |
| 公立高校 | 10999 (100.0%) | 3570 (32.5%) | 4188 (38.1%) | 2071 (18.8%) | 1170 (10.6%) |
| 私立高校 | 2883 (100.0%) | 978 (33.9%) | 1088 (37.7%) | 524 (18.2%) | 293 (10.2%) |

●貧血になると運動時の持久力や集中力が低下する。

| | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった |
|--------|---------------------|-------------------|--------------------|-------------------|-------------------|
| 全体 | 29,768 (100.0%) | 9,761 (32.8%) | 10,600 (35.6%) | 5,043 (16.9%) | 4,364 (14.7%) |
| 【中学校計】 | 15,893 (100.0%) | 4,520 (28.4%) | 5,371 (33.8%) | 3,057 (19.2%) | 2,945 (18.5%) |
| 公立中学校 | 14,884 (100.0%) | 4,158 (27.9%) | 5,054 (34.0%) | 2,882 (19.4%) | 2,790 (18.7%) |
| 私立中学校 | 1,009 (100.0%) | 362 (35.9%) | 317 (31.4%) | 175 (17.3%) | 155 (15.4%) |
| 【高校計】 | 13,875 (100.0%) | 5,241 (37.8%) | 5,229 (37.7%) | 1,986 (14.3%) | 1,419 (10.2%) |
| 公立高校 | 10,994 (100.0%) | 4,073 (37.0%) | 4,161 (37.8%) | 1,611 (14.7%) | 1,149 (10.5%) |
| 私立高校 | 2,881 (100.0%) | 1,168 (40.5%) | 1,068 (37.1%) | 375 (13.0%) | 270 (9.4%) |

- 無月経（月経が3か月以上止まること）は、その原因によっては不妊になる可能性が高くなる。

| | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった |
|--------|---------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------|
| 全体 | 29,803 (100.0%) | 4,881 (16.4%) | 6,483 (21.8%) | 6,820 (22.9%) | 11,619 (39.0%) |
| 【中学校計】 | 15,910 (100.0%) | 1,979 (12.4%) | 2,816 (17.7%) | 3,496 (22.0%) | 7,619 (47.9%) |
| 公立中学校 | 14,900 (100.0%) | 1,783 (12.0%) | 2,601 (17.5%) | 3,300 (22.1%) | 7,216 (48.4%) |
| 私立中学校 | 1,010 (100.0%) | 196 (19.4%) | 215 (21.3%) | 196 (19.4%) | 403 (39.9%) |
| 【高校計】 | 13,893 (100.0%) | 2,902 (20.9%) | 3,667 (26.4%) | 3,324 (23.9%) | 4,000 (28.8%) |
| 公立高校 | 11,006 (100.0%) | 2,269 (20.6%) | 2,914 (26.5%) | 2,619 (23.8%) | 3,204 (29.1%) |
| 私立高校 | 2,887 (100.0%) | 633 (21.9%) | 753 (26.1%) | 705 (24.4%) | 796 (27.6%) |

- 運動する体をつくるためには、食事の量だけでなく、五大栄養素（炭水化物、脂質、たんぱく質、ミネラル、ビタミン）をバランスよくとる必要がある。

| | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった |
|--------|---------------------|--------------------|-------------------|------------------|----------------|
| 全体 | 29,788 (100.0%) | 17,725 (59.5%) | 9,874 (33.1%) | 1,677 (5.6%) | 512 (1.7%) |
| 【中学校計】 | 15,896 (100.0%) | 9,210 (57.9%) | 5,291 (33.3%) | 1,017 (6.4%) | 378 (2.4%) |
| 公立中学校 | 14,888 (100.0%) | 8,590 (57.7%) | 4,972 (33.4%) | 958 (6.4%) | 368 (2.5%) |
| 私立中学校 | 1,008 (100.0%) | 620 (61.5%) | 319 (31.6%) | 59 (5.9%) | 10 (1.0%) |
| 【高校計】 | 13,892 (100.0%) | 8,515 (61.3%) | 4,583 (33.0%) | 660 (4.8%) | 134 (1.0%) |
| 公立高校 | 11,002 (100.0%) | 6,711 (61.0%) | 3,670 (33.4%) | 513 (4.7%) | 108 (1.0%) |
| 私立高校 | 2,890 (100.0%) | 1,804 (62.4%) | 913 (31.6%) | 147 (5.1%) | 26 (0.9%) |

- 運動量が多く、エネルギーが不足する場合、食事以外に運動の前後で補食をとり、エネルギー補給をするとよい。

| | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった |
|--------|---------------------|--------------------|--------------------|-------------------|-------------------|
| 全体 | 29,774 (100.0%) | 11,864 (39.8%) | 11,128 (37.4%) | 4,310 (14.5%) | 2,472 (8.3%) |
| 【中学校計】 | 15,888 (100.0%) | 5,854 (36.8%) | 5,851 (36.8%) | 2,519 (15.9%) | 1,664 (10.5%) |
| 公立中学校 | 14,880 (100.0%) | 5,419 (36.4%) | 5,510 (37.0%) | 2,367 (15.9%) | 1,584 (10.6%) |
| 私立中学校 | 1,008 (100.0%) | 435 (43.2%) | 341 (33.8%) | 152 (15.1%) | 80 (7.9%) |
| 【高校計】 | 13,886 (100.0%) | 6,010 (43.3%) | 5,277 (38.0%) | 1,791 (12.9%) | 808 (5.8%) |
| 公立高校 | 10,999 (100.0%) | 4,655 (42.3%) | 4,248 (38.6%) | 1,436 (13.1%) | 660 (6.0%) |
| 私立高校 | 2,887 (100.0%) | 1,355 (46.9%) | 1,029 (35.6%) | 355 (12.3%) | 148 (5.1%) |

- 運動でパフォーマンスを高めるには、運動、栄養に加え休むこと（寝ること）も大切である。

| | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった |
|--------|---------------------|--------------------|-------------------|------------------|----------------|
| 全体 | 29,749 (100.0%) | 18,452 (62.0%) | 9,222 (31.0%) | 1,526 (5.1%) | 549 (1.8%) |
| 【中学校計】 | 15,872 (100.0%) | 9,301 (58.6%) | 5,110 (32.2%) | 1,030 (6.5%) | 431 (2.7%) |
| 公立中学校 | 14,864 (100.0%) | 8,660 (58.3%) | 4,795 (32.3%) | 991 (6.7%) | 418 (2.8%) |
| 私立中学校 | 1,008 (100.0%) | 641 (63.6%) | 315 (31.3%) | 39 (3.9%) | 13 (1.3%) |
| 【高校計】 | 13,877 (100.0%) | 9,151 (65.9%) | 4,112 (29.6%) | 496 (3.6%) | 118 (0.9%) |
| 公立高校 | 10,994 (100.0%) | 7,214 (65.6%) | 3,290 (29.9%) | 393 (3.6%) | 97 (0.9%) |
| 私立高校 | 2,883 (100.0%) | 1,937 (67.2%) | 822 (28.5%) | 103 (3.6%) | 21 (0.7%) |

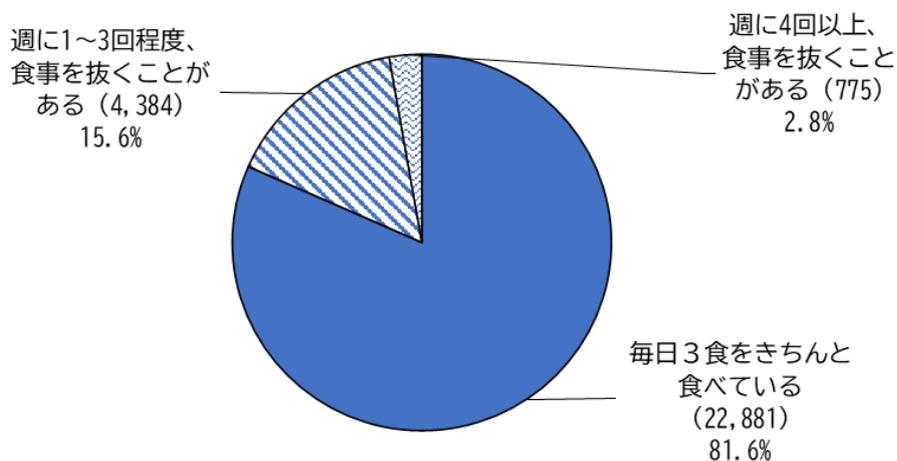
(4)食事と睡眠について

①食事の状況

食事の状況は、「毎日3食をきちんと食べている」が81.6%と約8割を占める。次に「週に1～3回程度、食事を抜くことがある」が15.6%、「週に4回以上、食事を抜くことがある」が2.8%となっており、食事を抜くことがある生徒の割合は約2割である。

中高公私立別にみると、いずれの区分においても「毎日3食をきちんと食べている」の割合が8割を超えている。

図表 2-15 食事の状況 (n= 28,040)

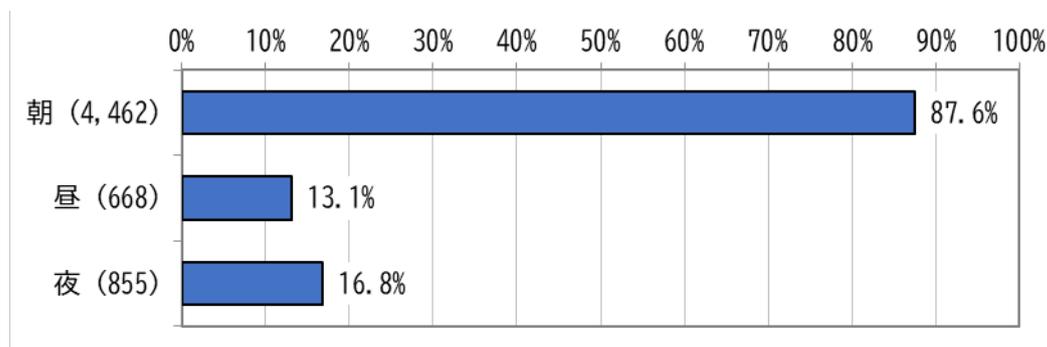


| | 全体 | 毎日3食をきちんと食べている | 週に1～3回程度、食事を抜くことがある | 週に4回以上、食事を抜くことがある |
|--------|---------------------|--------------------|---------------------|-------------------|
| 全体 | 28,040 (100.0%) | 22,881 (81.6%) | 4,384 (15.6%) | 775 (2.8%) |
| 【中学校計】 | 14,705 (100.0%) | 11,916 (81.0%) | 2,382 (16.2%) | 407 (2.8%) |
| 公立中学校 | 13,773 (100.0%) | 11,141 (80.9%) | 2,257 (16.4%) | 375 (2.7%) |
| 私立中学校 | 932 (100.0%) | 775 (83.2%) | 125 (13.4%) | 32 (3.4%) |
| 【高校計】 | 13,335 (100.0%) | 10,965 (82.2%) | 2,002 (15.0%) | 368 (2.8%) |
| 公立高校 | 10,591 (100.0%) | 8,746 (82.6%) | 1,571 (14.8%) | 274 (2.6%) |
| 私立高校 | 2,744 (100.0%) | 2,219 (80.9%) | 431 (15.7%) | 94 (3.4%) |

②食事を抜くのはいつか（複数回答）

食事を抜くことがある場合、そのタイミングは「朝」が 87.6%と最も高く、次に「夜」が 16.8%、「昼」が 13.1%である。

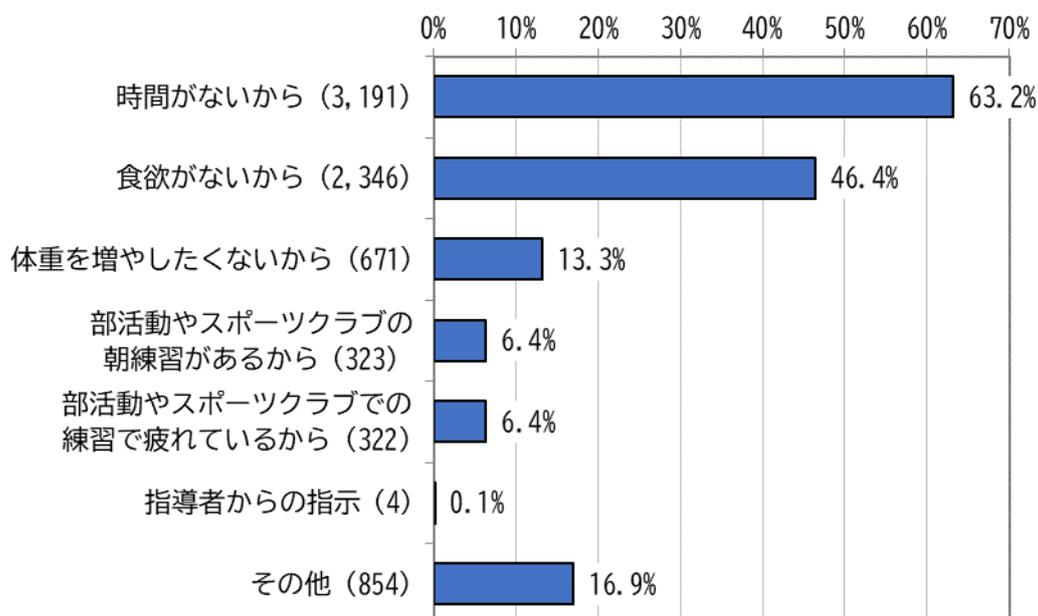
図表 2-16 食事を抜くタイミング (n= 5,095)



③食事を抜く理由（複数回答）

食事を抜くことがある場合、その理由は「時間がないから」が 63.2%と最も高く、次に「食欲がないから」が 46.4%、「体重を増やしたくないから」が 13.3%である。

図表 2-17 食事を抜く理由 (n= 5,051)



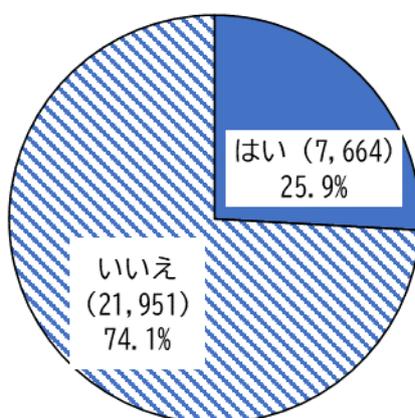
その他の理由としては、朝起きられないためとする生徒が多く、特に休日は昼まで寝ているため朝食を抜くケースが多くみられる。また、食事をするのが面倒、食べると具合が悪くなる、食事をとるとスポーツで体を動かすににくい等の意見がみられた。

④特定の食べ物の摂取コントロール状況

特定の食べ物（例：パン・ごはん・パスタなどの炭水化物が多い食物、揚げ物、砂糖が入っている食べ物など）を食べないようにコントロールしている割合は 25.9%である。

中高公私立別にみると、公立中学校、私立中学校、公立高校は 25%前後だが、私立高校は 28.2%と全体より 2.3 ポイント高い。

図表 2-18 特定の食べ物の摂取コントロール状況 (n= 29,615)



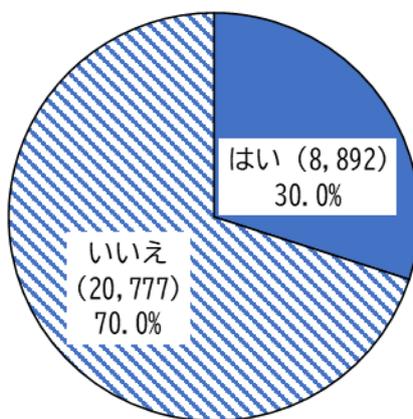
| | 全体 | はい | いいえ |
|--------|---------------------|-------------------|--------------------|
| 全体 | 29,615 (100.0%) | 7,664 (25.9%) | 21,951 (74.1%) |
| 【中学校計】 | 15,792 (100.0%) | 4,044 (25.6%) | 11,748 (74.4%) |
| 公立中学校 | 14,789 (100.0%) | 3,798 (25.7%) | 10,991 (74.3%) |
| 私立中学校 | 1,003 (100.0%) | 246 (24.5%) | 757 (75.5%) |
| 【高校計】 | 13,823 (100.0%) | 3,620 (26.2%) | 10,203 (73.8%) |
| 公立高校 | 10,958 (100.0%) | 2,812 (25.7%) | 8,146 (74.3%) |
| 私立高校 | 2,865 (100.0%) | 808 (28.2%) | 2,057 (71.8%) |

⑤鉄分の多い食品の摂取状況

貧血予防のため、鉄分の多い食品を摂取している割合は 30.0%である。

中高公私立別にみると、摂取している割合は公立中学校では 30.4%、私立中学校では 34.6%であり、私立中学校は全体より 4.6 ポイント高い。また、公立高校では 28.0%、私立高校では 33.6%であり、私立高校は全体より 3.6 ポイント高い。

図表 2-19 鉄分の多い食品の摂取状況 (n= 29,669)



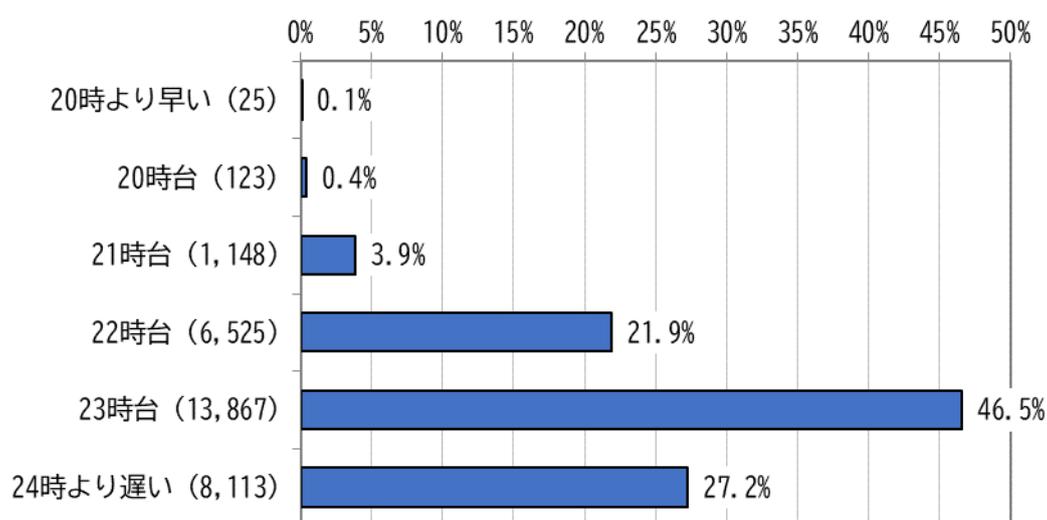
| | 全体 | はい | いいえ |
|--------|---------------------|-------------------|--------------------|
| 全体 | 29,669 (100.0%) | 8,892 (30.0%) | 20,777 (70.0%) |
| 【中学校計】 | 15,830 (100.0%) | 4,853 (30.7%) | 10,977 (69.3%) |
| 公立中学校 | 14,824 (100.0%) | 4,505 (30.4%) | 10,319 (69.6%) |
| 私立中学校 | 1,006 (100.0%) | 348 (34.6%) | 658 (65.4%) |
| 【高校計】 | 13,839 (100.0%) | 4,039 (29.2%) | 9,800 (70.8%) |
| 公立高校 | 10,971 (100.0%) | 3,075 (28.0%) | 7,896 (72.0%) |
| 私立高校 | 2,868 (100.0%) | 964 (33.6%) | 1,904 (66.4%) |

⑥就寝時刻

普段の就寝時刻は、「23 時台」が 46.5%と最も高く、次に「24 時より遅い」が 27.2%、である。

中高公私立別にみると、いずれの区分においても「23 時台」の割合が最も高いが、「24 時より遅い」割合は、公立中学校が 15.9%、私立中学校が 21.5%、公立高校が 41.0%、私立高校が 34.8%と、中学生より高校生の割合が高い。

図表 2-20 就寝時刻 (n= 29,801)



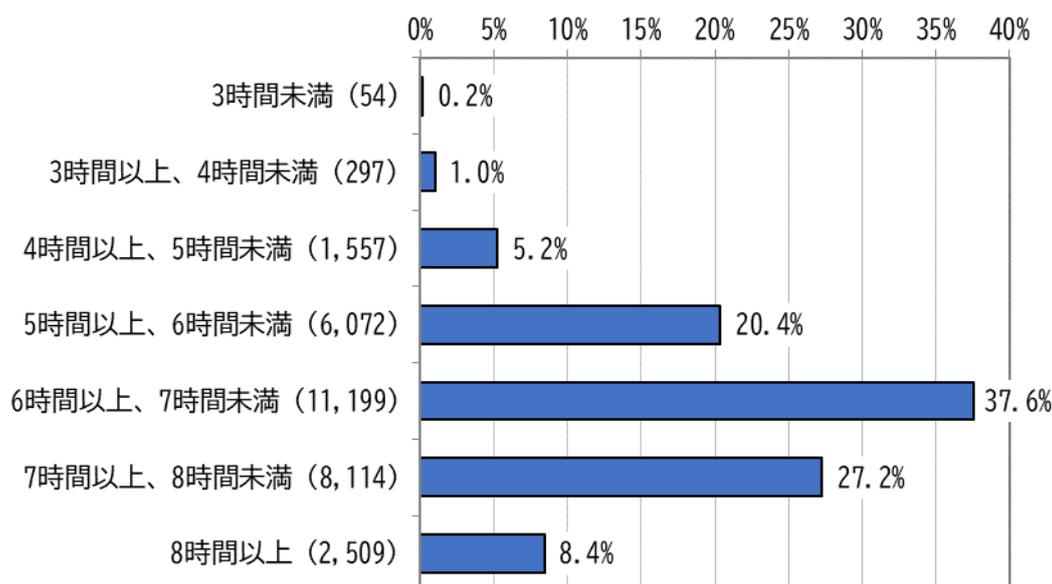
| | 全体 | 20時より早い | 20時台 | 21時台 | 22時台 | 23時台 | 24時より遅い |
|--------|---------------------|---------------|----------------|------------------|-------------------|--------------------|-------------------|
| 全体 | 29,801 (100.0%) | 25 (0.1%) | 123 (0.4%) | 1,148 (3.9%) | 6,525 (21.9%) | 13,867 (46.5%) | 8,113 (27.2%) |
| 【中学校計】 | 15,908 (100.0%) | 21 (0.1%) | 107 (0.7%) | 992 (6.2%) | 5,038 (31.7%) | 7,158 (45.0%) | 2,592 (16.3%) |
| 公立中学校 | 14,900 (100.0%) | 21 (0.1%) | 104 (0.7%) | 950 (6.4%) | 4,767 (32.0%) | 6,683 (44.9%) | 2,375 (15.9%) |
| 私立中学校 | 1,008 (100.0%) | 0 (0.0%) | 3 (0.3%) | 42 (4.2%) | 271 (26.9%) | 475 (47.1%) | 217 (21.5%) |
| 【高校計】 | 13,893 (100.0%) | 4 (0.0%) | 16 (0.1%) | 156 (1.1%) | 1,487 (10.7%) | 6,709 (48.3%) | 5,521 (39.7%) |
| 公立高校 | 11,004 (100.0%) | 2 (0.0%) | 14 (0.1%) | 127 (1.2%) | 1,164 (10.6%) | 5,182 (47.1%) | 4,515 (41.0%) |
| 私立高校 | 2,889 (100.0%) | 2 (0.1%) | 2 (0.1%) | 29 (1.0%) | 323 (11.2%) | 1,527 (52.9%) | 1,006 (34.8%) |

⑦睡眠時間

普段の睡眠時間は、「6時間以上、7時間未満」が37.6%と最も高く、次に「7時間以上、8時間未満」が27.2%である。6時間未満の割合は2割を超えている。

中高公私立別にみると、公立中学校では「7時間以上、8時間未満」の割合が38.3%と最も高いが、その他の区分では「6時間以上、7時間未満」の割合が最も高く、私立中学校が41.2%、公立高校が42.2%、私立高校が40.1%とそれぞれ約4割を占めている。また、6時間未満の割合は、公立中学校が13.9%、私立中学校が22.4%、公立高校が40.6%、私立高校が41.7%と、中学生より高校生の割合が高い。

図表 2-21 睡眠時間 (n= 29,802)



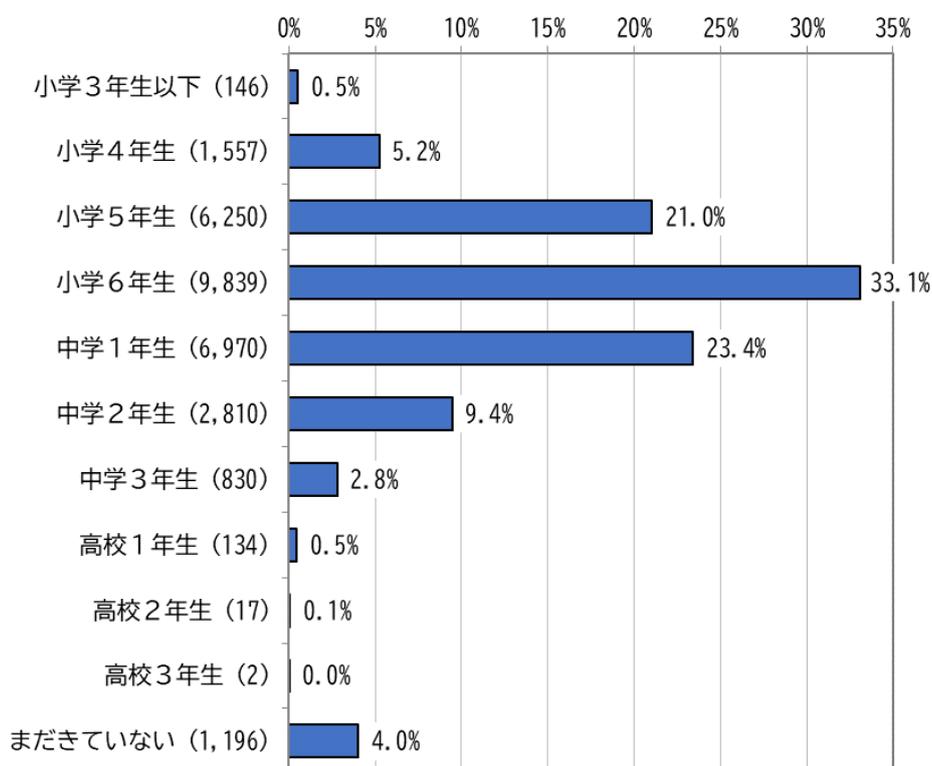
| | 全体 | 3時間未満 | 3時間以上、4時間未満 | 4時間以上、5時間未満 | 5時間以上、6時間未満 | 6時間以上、7時間未満 | 7時間以上、8時間未満 | 8時間以上 |
|--------|---------------------|---------------|----------------|------------------|-------------------|--------------------|-------------------|-------------------|
| 全体 | 29,802 (100.0%) | 54 (0.2%) | 297 (1.0%) | 1,557 (5.2%) | 6,072 (20.4%) | 11,199 (37.6%) | 8,114 (27.2%) | 2,509 (8.4%) |
| 【中学校計】 | 15,906 (100.0%) | 31 (0.2%) | 120 (0.8%) | 409 (2.6%) | 1,750 (11.0%) | 5,401 (34.0%) | 5,994 (37.7%) | 2,201 (13.8%) |
| 公立中学校 | 14,898 (100.0%) | 27 (0.2%) | 110 (0.7%) | 363 (2.4%) | 1,585 (10.6%) | 4,986 (33.5%) | 5,703 (38.3%) | 2,124 (14.3%) |
| 私立中学校 | 1,008 (100.0%) | 4 (0.4%) | 10 (1.0%) | 46 (4.6%) | 165 (16.4%) | 415 (41.2%) | 291 (28.9%) | 77 (7.6%) |
| 【高校計】 | 13,896 (100.0%) | 23 (0.2%) | 177 (1.3%) | 1,148 (8.3%) | 4,322 (31.1%) | 5,798 (41.7%) | 2,120 (15.3%) | 308 (2.2%) |
| 公立高校 | 11,009 (100.0%) | 15 (0.1%) | 127 (1.2%) | 877 (8.0%) | 3,447 (31.3%) | 4,641 (42.2%) | 1,655 (15.0%) | 247 (2.2%) |
| 私立高校 | 2,887 (100.0%) | 8 (0.3%) | 50 (1.7%) | 271 (9.4%) | 875 (30.3%) | 1,157 (40.1%) | 465 (16.1%) | 61 (2.1%) |

(5)月経や女性特有の症状について

①初経時の学年

初経時の学年は、「小学6年生」が33.1%と最も高く、次に「中学1年生」が23.4%、「小学5年生」が21.0%である。

図表 2-22 初経時の学年 (n= 29,751)



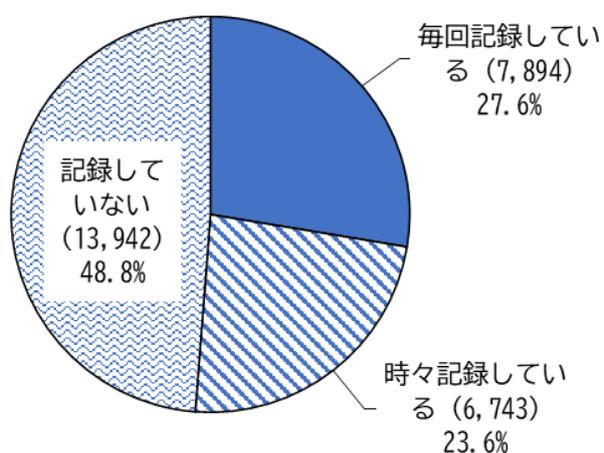
| | 全体 | 小学3年生以下 | 小学4年生 | 小学5年生 | 小学6年生 | 中学1年生 | 中学2年生 | 中学3年生 | 高校1年生 | 高校2年生 | 高校3年生 | まだきていない |
|--------|---------------------|----------------|------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|----------------|----------------|---------------|--------------|------------------|
| 全体 | 29,751 (100.0%) | 146 (0.5%) | 1,557 (5.2%) | 6,250 (21.0%) | 9,839 (33.1%) | 6,970 (23.4%) | 2,810 (9.4%) | 830 (2.8%) | 134 (0.5%) | 17 (0.1%) | 2 (0.0%) | 1,196 (4.0%) |
| 【中学校計】 | 15,876 (100.0%) | 83 (0.5%) | 903 (5.7%) | 3,670 (23.1%) | 5,881 (37.0%) | 3,479 (21.9%) | 678 (4.3%) | 27 (0.2%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 1,155 (7.3%) |
| 公立中学校 | 14,872 (100.0%) | 79 (0.5%) | 853 (5.7%) | 3,452 (23.2%) | 5,529 (37.2%) | 3,235 (21.8%) | 607 (4.1%) | 26 (0.2%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 1,091 (7.3%) |
| 私立中学校 | 1,004 (100.0%) | 4 (0.4%) | 50 (5.0%) | 218 (21.7%) | 352 (35.1%) | 244 (24.3%) | 71 (7.1%) | 1 (0.1%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 64 (6.4%) |
| 【高校計】 | 13,875 (100.0%) | 63 (0.5%) | 654 (4.7%) | 2,580 (18.6%) | 3,958 (28.5%) | 3,491 (25.2%) | 2,132 (15.4%) | 803 (5.8%) | 134 (1.0%) | 17 (0.1%) | 2 (0.0%) | 41 (0.3%) |
| 公立高校 | 10,992 (100.0%) | 53 (0.5%) | 536 (4.9%) | 2,073 (18.9%) | 3,148 (28.6%) | 2,766 (25.2%) | 1,660 (15.1%) | 611 (5.6%) | 102 (0.9%) | 11 (0.1%) | 1 (0.0%) | 31 (0.3%) |
| 私立高校 | 2,883 (100.0%) | 10 (0.3%) | 118 (4.1%) | 507 (17.6%) | 810 (28.1%) | 725 (25.1%) | 472 (16.4%) | 192 (6.7%) | 32 (1.1%) | 6 (0.2%) | 1 (0.0%) | 10 (0.3%) |

②月経周期の記録状況

月経があるとき、月経の開始日と終了日を記録している割合は、「記録していない」が48.8%と約5割を占めている。記録している場合、「毎回記録している」が27.6%、「時々記録している」が23.6%と同等程度である。

中学高校別にみると、「記録していない」割合は、中学校が54.0%、高校が43.3%であり、中学校は全体より5.2ポイント高い。

図表 2-23 月経周期の管理状況 (n=28,579)



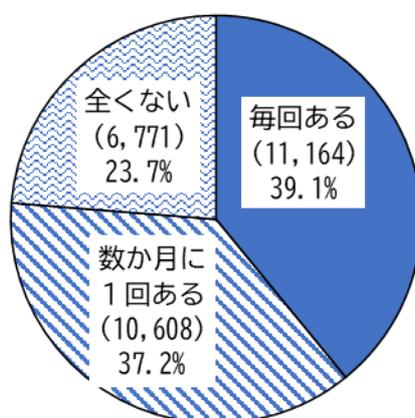
| | 全体 | 毎回記録している | 時々記録している | 記録していない |
|--------|---------------------|-------------------|-------------------|--------------------|
| 全体 | 28,579 (100.0%) | 7,894 (27.6%) | 6,743 (23.6%) | 13,942 (48.8%) |
| 【中学校計】 | 14,730 (100.0%) | 3,361 (22.8%) | 3,422 (23.2%) | 7,947 (54.0%) |
| 公立中学校 | 13,786 (100.0%) | 3,145 (22.8%) | 3,185 (23.1%) | 7,456 (54.1%) |
| 私立中学校 | 944 (100.0%) | 216 (22.9%) | 237 (25.1%) | 491 (52.0%) |
| 【高校計】 | 13,849 (100.0%) | 4,533 (32.7%) | 3,321 (24.0%) | 5,995 (43.3%) |
| 公立高校 | 10,975 (100.0%) | 3,547 (32.3%) | 2,621 (23.9%) | 4,807 (43.8%) |
| 私立高校 | 2,874 (100.0%) | 986 (34.3%) | 700 (24.4%) | 1,188 (41.3%) |

③月経痛の有無

最近1年間の月経痛の有無は、「毎回ある」が39.1%、「数か月に1回ある」が37.2%と月経痛がある割合が76.3%である。

中学高校別にみると、月経痛がある（「毎回ある」＋「数か月に1回ある」）割合は、中学校が70.3%、高校が82.8%であり、高校は全体より6.5ポイント高い。

図表 2-24 月経痛の有無 (n=28,543)



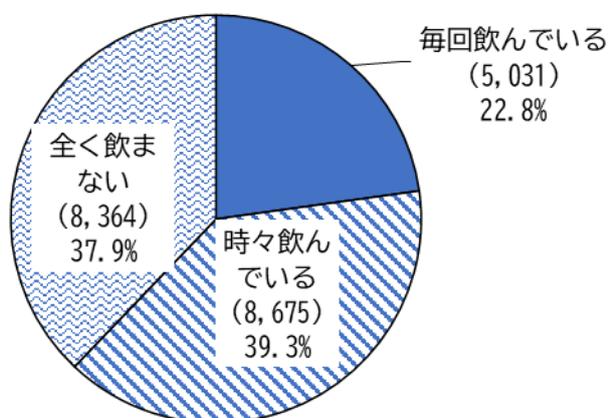
| | 全体 | 毎回ある | 数か月に1回ある | 全くない |
|--------|---------------------|--------------------|--------------------|-------------------|
| 全体 | 28,543 (100.0%) | 11,164 (39.1%) | 10,608 (37.2%) | 6,771 (23.7%) |
| 【中学校計】 | 14,834 (100.0%) | 5,055 (34.1%) | 5,368 (36.2%) | 4,411 (29.7%) |
| 公立中学校 | 13,892 (100.0%) | 4,715 (33.9%) | 5,073 (36.5%) | 4,104 (29.5%) |
| 私立中学校 | 942 (100.0%) | 340 (36.1%) | 295 (31.3%) | 307 (32.6%) |
| 【高校計】 | 13,709 (100.0%) | 6,109 (44.6%) | 5,240 (38.2%) | 2,360 (17.2%) |
| 公立高校 | 10,881 (100.0%) | 4,850 (44.6%) | 4,163 (38.3%) | 1,868 (17.2%) |
| 私立高校 | 2,828 (100.0%) | 1,259 (44.5%) | 1,077 (38.1%) | 492 (17.4%) |

④月経痛時の服薬状況

月経痛がある場合の服薬状況は、「時々飲んでいる」が39.3%、「全く飲まない」が37.9%である。飲んでいる（「毎回飲んでいる」＋「時々飲んでいる」）は62.1%を占める。

中学高校別にみると、「飲んでいる（「毎回飲んでいる」＋「時々飲んでいる」）」割合は、中学校が55.9%、高校が67.8%であり、高校は全体より5.7ポイント高い。

図表 2-25 月経痛時の服薬状況 (n= 22,070)



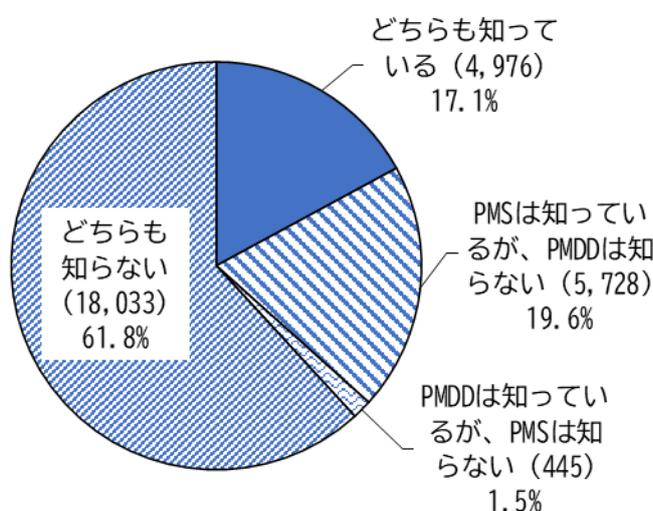
| | 全体 | 毎回飲んでいる | 時々飲んでいる | 全く飲まない |
|--------|---------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 全体 | 22,070 (100.0%) | 5,031 (22.8%) | 8,675 (39.3%) | 8,364 (37.9%) |
| 【中学校計】 | 10,647 (100.0%) | 2,011 (18.9%) | 3,942 (37.0%) | 4,694 (44.1%) |
| 公立中学校 | 9,998 (100.0%) | 1,853 (18.5%) | 3,683 (36.8%) | 4,462 (44.6%) |
| 私立中学校 | 649 (100.0%) | 158 (24.3%) | 259 (39.9%) | 232 (35.7%) |
| 【高校計】 | 11,423 (100.0%) | 3,020 (26.4%) | 4,733 (41.4%) | 3,670 (32.1%) |
| 公立高校 | 9,058 (100.0%) | 2,380 (26.3%) | 3,721 (41.1%) | 2,957 (32.6%) |
| 私立高校 | 2,365 (100.0%) | 640 (27.1%) | 1,012 (42.8%) | 713 (30.1%) |

⑤月経前症候群、月経前不快気分障害の認知状況

月経前症候群（PMS）や月経前不快気分障害（PMDD）の認知状況は、「どちらも知らない」が61.8%と最も高く6割を占める。次に「PMSは知っているが、PMDDは知らない」が19.6%、「どちらも知っている」が17.1%である。PMSの認知度は3割を超えるが、PMDDの認知度は2割以下である。

中学高校別にみると、「どちらも知らない」割合は、中学校が67.7%、高校が55.0%であり、中学校は全体より5.9ポイント高い。

図表 2-26 月経前症候群、月経前不快気分障害の認知状況 (n= 29,182)



| | 全体 | どちらも知っている | PMSは知っているが、PMDDは知らない | PMDDは知っているが、PMSは知らない | どちらも知らない |
|--------|---------------------|-------------------|----------------------|----------------------|--------------------|
| 全体 | 29,182 (100.0%) | 4,976 (17.1%) | 5,728 (19.6%) | 445 (1.5%) | 18,033 (61.8%) |
| 【中学校計】 | 15,518 (100.0%) | 2,092 (13.5%) | 2,646 (17.1%) | 267 (1.7%) | 10,513 (67.7%) |
| 公立中学校 | 14,531 (100.0%) | 1,919 (13.2%) | 2,460 (16.9%) | 247 (1.7%) | 9,905 (68.2%) |
| 私立中学校 | 987 (100.0%) | 173 (17.5%) | 186 (18.8%) | 20 (2.0%) | 608 (61.6%) |
| 【高校計】 | 13,664 (100.0%) | 2,884 (21.1%) | 3,082 (22.6%) | 178 (1.3%) | 7,520 (55.0%) |
| 公立高校 | 10,825 (100.0%) | 2,264 (20.9%) | 2,484 (22.9%) | 152 (1.4%) | 5,925 (54.7%) |
| 私立高校 | 2,839 (100.0%) | 620 (21.8%) | 598 (21.1%) | 26 (0.9%) | 1,595 (56.2%) |

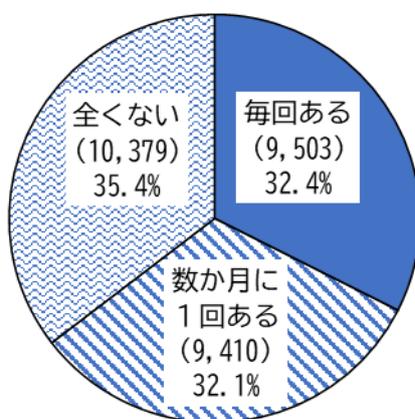
⑥月経前症候群、月経前不快気分障害の症状の有無

a) 身体的症状

最近1年間の、PMSもしくはPMDDと思われる身体的症状がある（「毎回ある」＋「数か月に1回ある」）割合は64.5%である。

中学高校別にみると、身体的症状がある（「毎回ある」＋「数か月に1回ある」）割合は中学校が55.8%、高校が74.4%であり、高校は全体より9.9ポイント高い。

図表 2-27 月経前症候群、月経前不快気分障害の身体的症状の有無 (n=29,292)



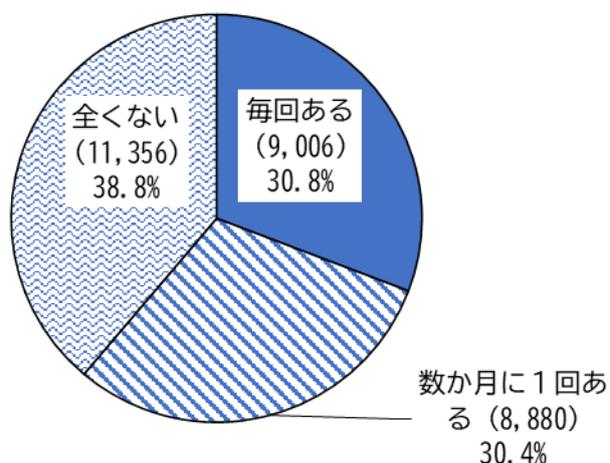
| | 全体 | 毎回ある | 数か月に1回ある | 全くない |
|--------|---------------------|-------------------|-------------------|--------------------|
| 全体 | 29,292 (100.0%) | 9,503 (32.4%) | 9,410 (32.1%) | 10,379 (35.4%) |
| 【中学校計】 | 15,470 (100.0%) | 3,937 (25.4%) | 4,700 (30.4%) | 6,833 (44.2%) |
| 公立中学校 | 14,490 (100.0%) | 3,666 (25.3%) | 4,441 (30.6%) | 6,383 (44.1%) |
| 私立中学校 | 980 (100.0%) | 271 (27.7%) | 259 (26.4%) | 450 (45.9%) |
| 【高校計】 | 13,822 (100.0%) | 5,566 (40.3%) | 4,710 (34.1%) | 3,546 (25.7%) |
| 公立高校 | 10,951 (100.0%) | 4,393 (40.1%) | 3,732 (34.1%) | 2,826 (25.8%) |
| 私立高校 | 2,871 (100.0%) | 1,173 (40.9%) | 978 (34.1%) | 720 (25.1%) |

b) 精神的症状

最近1年間の、PMSもしくはPMDDと思われる精神的症状がある（「毎回ある」＋「数か月に1回ある」）割合は61.2%である。

中学高校別にみると、精神的症状がある（「毎回ある」＋「数か月に1回ある」）割合は中学校が52.3%、高校が71.1%であり、高校は全体より9.9ポイント高い。

図表 2-28 月経前症候群、月経前不快気分障害の精神的症状の有無 (n= 29,242)

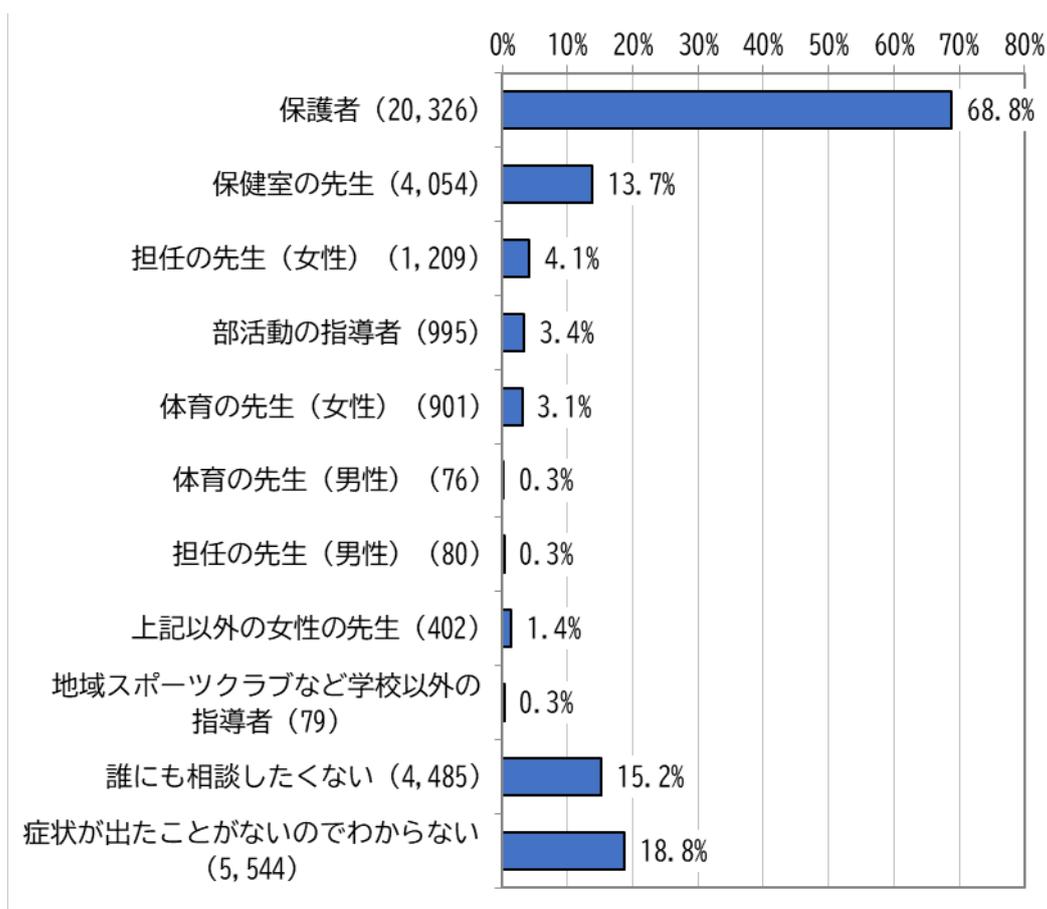


| | 全体 | 毎回ある | 数か月に1回ある | 全くない |
|--------|---------------------|-------------------|-------------------|--------------------|
| 全体 | 29,242 (100.0%) | 9,006 (30.8%) | 8,880 (30.4%) | 11,356 (38.8%) |
| 【中学校計】 | 15,430 (100.0%) | 3,635 (23.6%) | 4,431 (28.7%) | 7,364 (47.7%) |
| 公立中学校 | 14,450 (100.0%) | 3,405 (23.6%) | 4,162 (28.8%) | 6,883 (47.6%) |
| 私立中学校 | 980 (100.0%) | 230 (23.5%) | 269 (27.4%) | 481 (49.1%) |
| 【高校計】 | 13,812 (100.0%) | 5,371 (38.9%) | 4,449 (32.2%) | 3,992 (28.9%) |
| 公立高校 | 10,946 (100.0%) | 4,252 (38.8%) | 3,522 (32.2%) | 3,172 (29.0%) |
| 私立高校 | 2,866 (100.0%) | 1,119 (39.0%) | 927 (32.3%) | 820 (28.6%) |

⑦月経痛やPMS、PMDDの際に相談したい人（複数回答）

月経痛や月経前症候群（PMS）、月経前不快気分障害（PMDD）などの症状が出た場合、相談したい人は、「保護者」が68.8%である。次に「保健室の先生」が13.7%、「担任の先生（女性）」が4.1%と、学校の先生に相談したい割合はすべての選択肢において2割以下である。また、「誰にも相談したくない」割合が15.2%である。

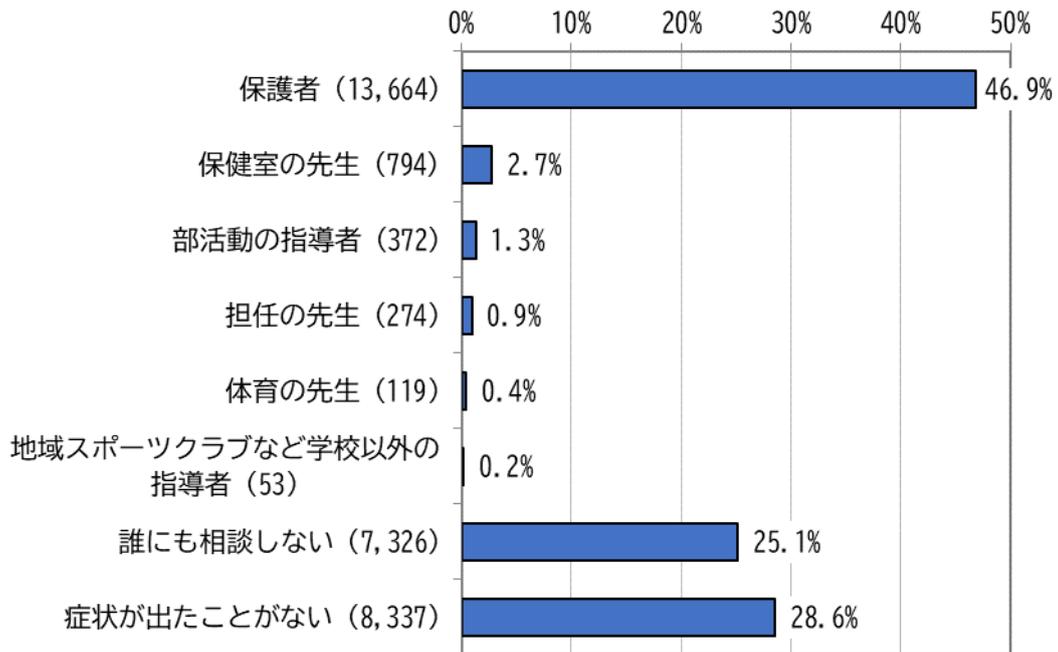
図表 2-29 月経痛やPMS、PMDDの際に相談したい人（n= 29,531）



⑧月経痛やPMS、PMDDの際の相談先（複数回答）

現在、月経痛や月経前症候群（PMS）、月経前不快気分障害（PMDD）などの症状が出た場合、相談している相手は、「保護者」が46.9%、「保健室の先生」が2.7%、「部活動の指導者」が1.3%である。また、「誰にも相談しない」割合が25.1%である。

図表 2-30 月経痛やPMS、PMDDの際の相談先（n= 29,165）

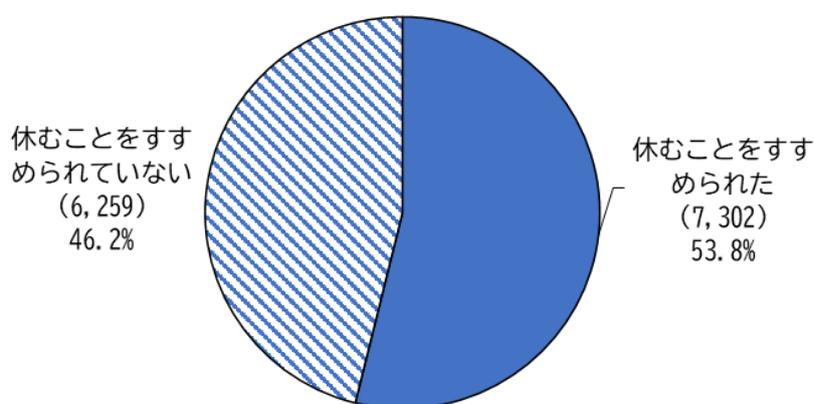


⑨月経痛、PMS、PMDD時に運動を休むことを勧められたか

保護者、担任の先生、体育の先生、保健室の先生、部活動の指導者、地域スポーツクラブなど学校以外の指導者に相談している場合、部活動等の運動を休むことを勧められた割合は53.8%である。

中高公私立別にみると、公立中学校、私立中学校、公立高校では5割以上が休むことを勧められたが、私立高校では48.5%と、全体と比較し5.3ポイント低い。

図表 2-31 月経痛、PMS、PMDD時に運動を休むことを勧められたか (n=13,561)

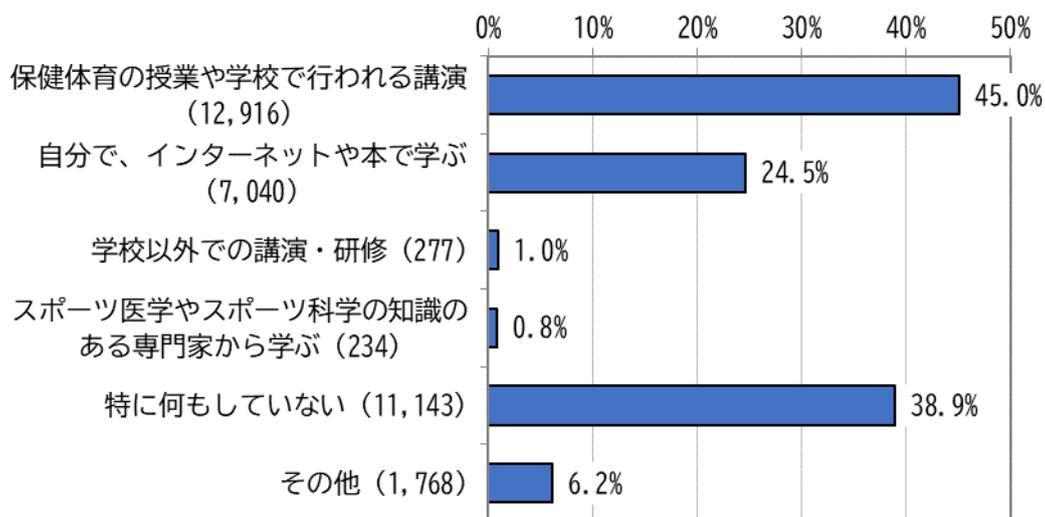


| | 全体 | 休むことを すすめられ た | 休むことを すすめられ ていない |
|--------|---------------------|---------------------|------------------------|
| 全体 | 13,561 (100.0%) | 7,302 (53.8%) | 6,259 (46.2%) |
| 【中学校計】 | 6,745 (100.0%) | 3,725 (55.2%) | 3,020 (44.8%) |
| 公立中学校 | 6,351 (100.0%) | 3,502 (55.1%) | 2,849 (44.9%) |
| 私立中学校 | 394 (100.0%) | 223 (56.6%) | 171 (43.4%) |
| 【高校計】 | 6,816 (100.0%) | 3,577 (52.5%) | 3,239 (47.5%) |
| 公立高校 | 5,379 (100.0%) | 2,880 (53.5%) | 2,499 (46.5%) |
| 私立高校 | 1,437 (100.0%) | 697 (48.5%) | 740 (51.5%) |

⑩月経痛やPMS、PMDD についての情報源（複数回答）

月経痛や月経前症候群（PMS）、月経前不快気分障害（PMDD）のような女性特有の症状に関する知識についてどのようにして情報を得ているかは、「保健体育の授業が学校で行われる講演」が45.0%と最も高く、次に「自分で、インターネットや本で学ぶ」が24.5%である。また、「特に何もしていない」が38.9%である。

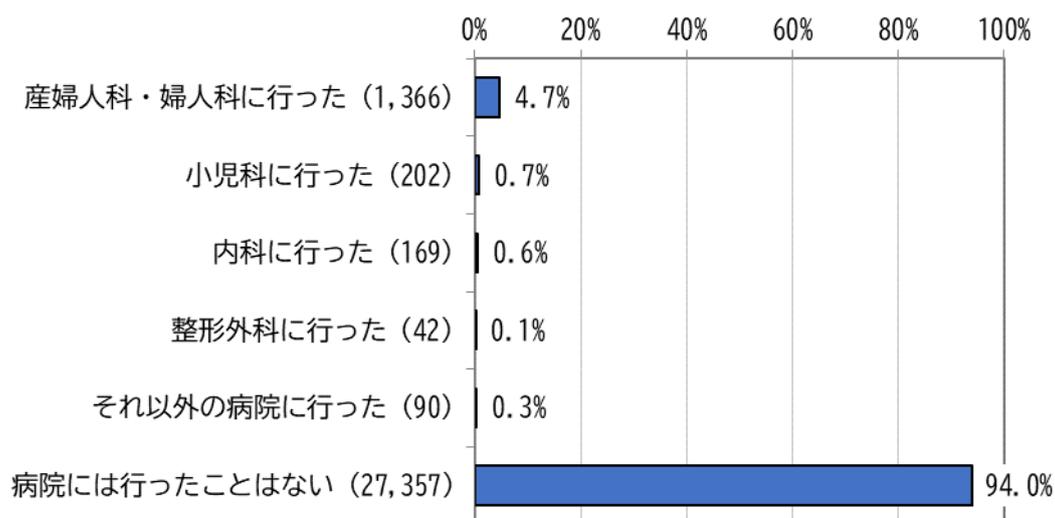
図表 2-32 月経痛、PMS、PMDD についての情報源（n= 28,677）



⑪月経痛やPMS、PMDDについての医療機関での相談・治療経験（複数回答）

月経痛や月経前症候群（PMS）、月経前不快気分障害（PMDD）のような女性特有の症状に関しては「病院には行ったことはない」が94.0%と最も高い。医療機関への相談・治療経験がある場合は、「産婦人科・婦人科に行った」が4.7%である。

図表 2-33 月経痛、PMS、PMDD についての相談・治療経験（n=29,099）



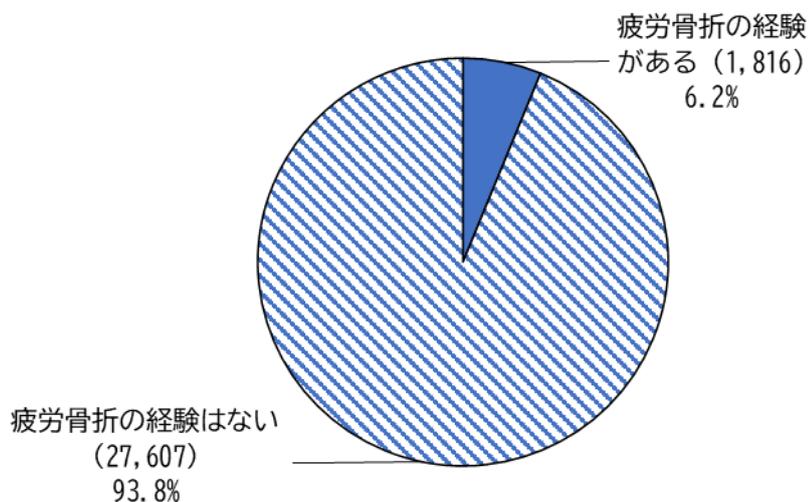
(6)けがや貧血の経験について

①疲労骨折の経験

今までに疲労骨折をしたことがある割合は 6.2%である。

中学高校別にみると、中学校は 3.6%、高校は 9.1%である。私立高校では 12.1%と全体より 5.9 ポイント高い。

図表 2-34 疲労骨折の経験 (n= 29,423)

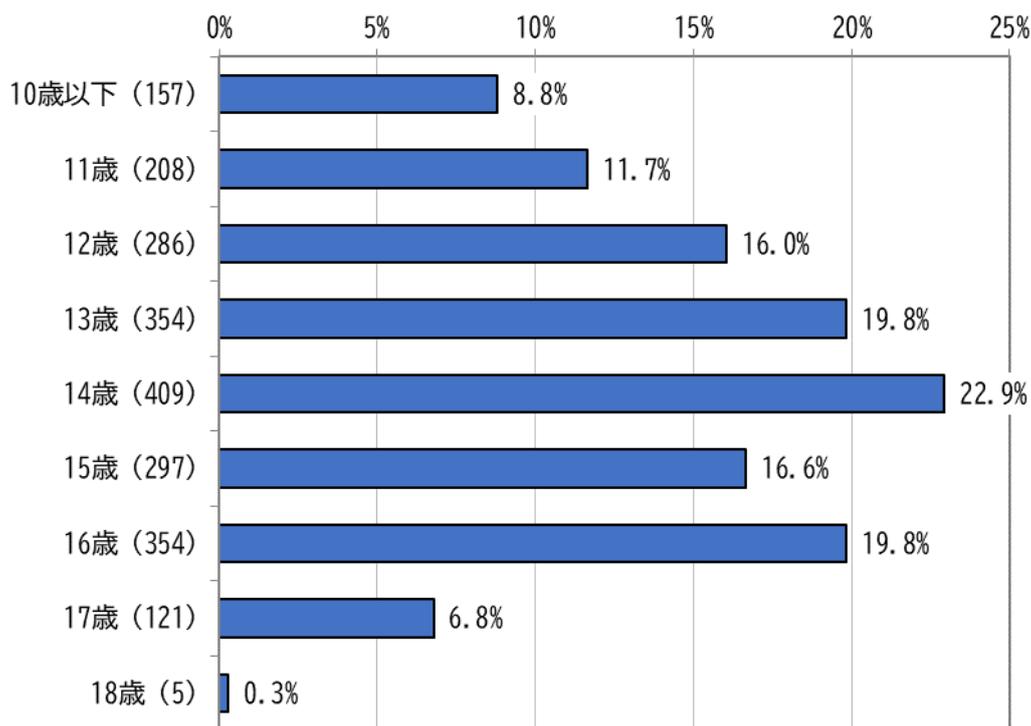


| | 全体 | 疲労骨折の経験がある | 疲労骨折の経験はない |
|--------|---------------------|------------------|--------------------|
| 全体 | 29,423 (100.0%) | 1,816 (6.2%) | 27,607 (93.8%) |
| 【中学校計】 | 15,591 (100.0%) | 554 (3.6%) | 15,037 (96.4%) |
| 公立中学校 | 14,605 (100.0%) | 502 (3.4%) | 14,103 (96.6%) |
| 私立中学校 | 986 (100.0%) | 52 (5.3%) | 934 (94.7%) |
| 【高校計】 | 13,832 (100.0%) | 1,262 (9.1%) | 12,570 (90.9%) |
| 公立高校 | 10,966 (100.0%) | 915 (8.3%) | 10,051 (91.7%) |
| 私立高校 | 2,866 (100.0%) | 347 (12.1%) | 2,519 (87.9%) |

②疲労骨折時の年齢と回数（複数回答）

疲労骨折の経験がある場合、疲労骨折をしたときの年齢は「14歳」が22.9%と最も高く、次に「13歳」と「16歳」が19.8%である。

図表 2-35 疲労骨折時の年齢（n= 1,784）



また、年齢別に疲労骨折をした回数をみると平均 1.1 回である。

図表 2-36 年齢別疲労骨折の回数

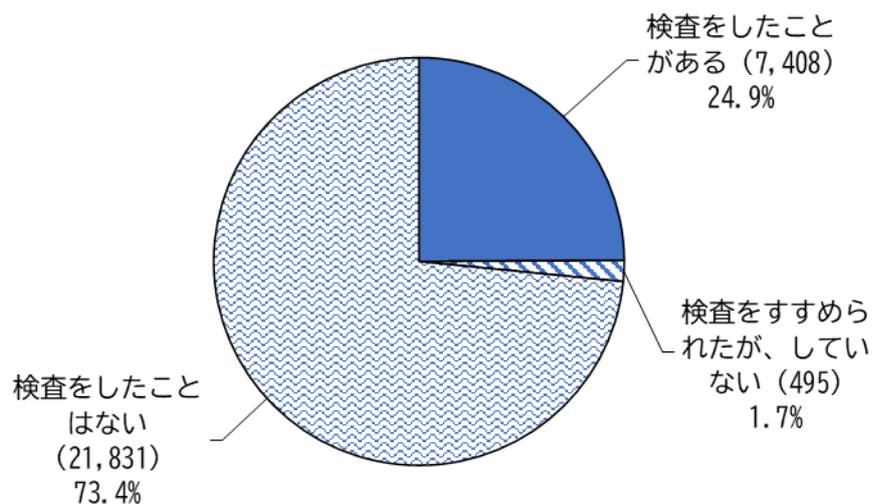
| 年齢 | 平均 | 最大 | 最小 |
|-------|-----|----|----|
| 10歳以下 | 1.2 | 4 | 1 |
| 11歳 | 1.1 | 4 | 1 |
| 12歳 | 1.1 | 6 | 1 |
| 13歳 | 1.2 | 5 | 1 |
| 14歳 | 1.1 | 5 | 1 |
| 15歳 | 1.1 | 4 | 1 |
| 16歳 | 1.1 | 4 | 1 |
| 17歳 | 1.1 | 3 | 1 |
| 18歳 | 1.0 | 1 | 1 |

③貧血検査の実施状況

貧血検査をしたことがある割合は24.9%である。

中学高校別にみると、検査をしたことがあるのは中学校が20.6%、高校が29.8%である。公立高校では31.4%と全体より6.5ポイント高い。

図表 2-37 貧血検査の実施状況 (n= 29,734)



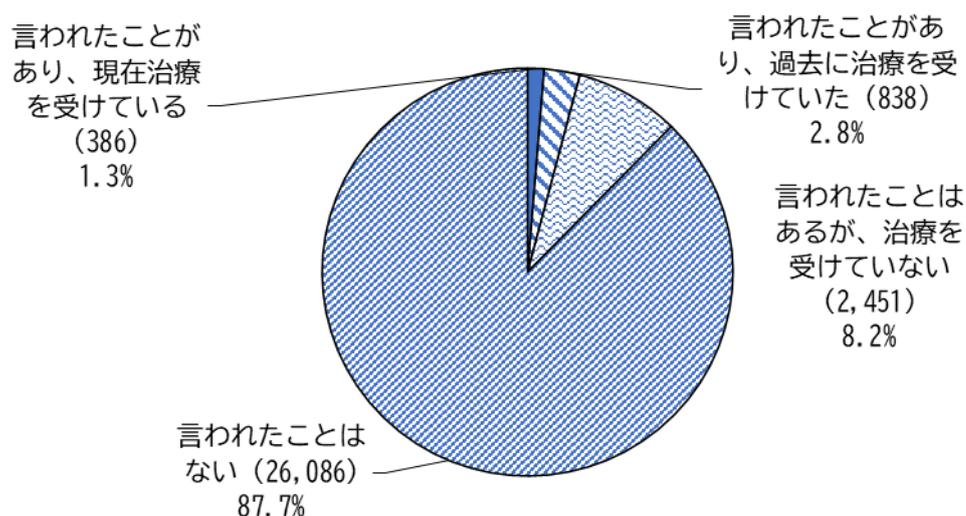
| | 全体 | 検査をしたことがある | 検査をすすめられたが、していない | 検査をしたことはない |
|--------|---------------------|-------------------|------------------|--------------------|
| 全体 | 29,734 (100.0%) | 7,408 (24.9%) | 495 (1.7%) | 21,831 (73.4%) |
| 【中学校計】 | 15,878 (100.0%) | 3,278 (20.6%) | 203 (1.3%) | 12,397 (78.1%) |
| 公立中学校 | 14,871 (100.0%) | 3,102 (20.9%) | 186 (1.3%) | 11,583 (77.9%) |
| 私立中学校 | 1,007 (100.0%) | 176 (17.5%) | 17 (1.7%) | 814 (80.8%) |
| 【高校計】 | 13,856 (100.0%) | 4,130 (29.8%) | 292 (2.1%) | 9,434 (68.1%) |
| 公立高校 | 10,978 (100.0%) | 3,445 (31.4%) | 222 (2.0%) | 7,311 (66.6%) |
| 私立高校 | 2,878 (100.0%) | 685 (23.8%) | 70 (2.4%) | 2,123 (73.8%) |

④貧血の経験

今まで健康診断や病院で貧血と診断されたことがある（「言われたことがあり、現在治療を受けている」＋「言われたことがあり、過去に治療を受けていた」＋「言われたことはあるが、治療を受けていない」）割合は12.3%である。

中学高校別にみると、貧血と診断されたことがある割合は中学校が8.5%、高校が16.8%である。

図表 2-38 貧血の経験 (n= 29,761)



| | 全体 | 言われたことがあり、現在治療を受けていた | 言われたことがあり、過去に治療を受けていた | 言われたことはあるが、治療を受けていない | 言われたことはない |
|--------|---------------------|----------------------|-----------------------|----------------------|--------------------|
| 全体 | 29,761 (100.0%) | 386 (1.3%) | 838 (2.8%) | 2,451 (8.2%) | 26,086 (87.7%) |
| 【中学校計】 | 15,891 (100.0%) | 161 (1.0%) | 265 (1.7%) | 918 (5.8%) | 14,547 (91.5%) |
| 公立中学校 | 14,885 (100.0%) | 148 (1.0%) | 242 (1.6%) | 864 (5.8%) | 13,631 (91.6%) |
| 私立中学校 | 1,006 (100.0%) | 13 (1.3%) | 23 (2.3%) | 54 (5.4%) | 916 (91.1%) |
| 【高校計】 | 13,870 (100.0%) | 225 (1.6%) | 573 (4.1%) | 1,533 (11.1%) | 11,539 (83.2%) |
| 公立高校 | 10,988 (100.0%) | 169 (1.5%) | 454 (4.1%) | 1,193 (10.9%) | 9,172 (83.5%) |
| 私立高校 | 2,882 (100.0%) | 56 (1.9%) | 119 (4.1%) | 340 (11.8%) | 2,367 (82.1%) |

2-2 保護者調査

2-2-1 発送数及び回答結果

発送及び回答結果は以下のとおり。なお、令和5年2月17日（金）までに回答された調査票について集計対象とした。

| | 発送校数 | 回答校数 | 回答率 | 回答票数 |
|--------|------|------|-------|---------|
| 公立中学校 | 316校 | 280校 | 88.6% | 15,041票 |
| 私立中学校 | 43校 | 29校 | 67.4% | 997票 |
| 公立高等学校 | 273校 | 202校 | 74.0% | 11,041票 |
| 私立高等学校 | 92校 | 53校 | 57.6% | 2,866票 |
| 合計 | 724校 | 553校 | 76.4% | 29,945票 |

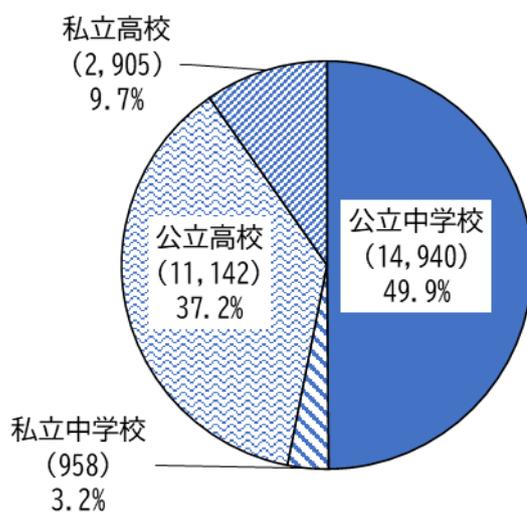
2-2-2 調査結果

(1) 回答者の属性

① 子供が在籍する学校の種類

回答者の子供が在籍する学校の種類は、「公立中学校」が49.9%、「私立中学校」が3.2%、「公立高校」が37.2%、「私立高校」が9.7%、である。

図表 2-39 子供が在籍する学校の種類 (n=29,945)

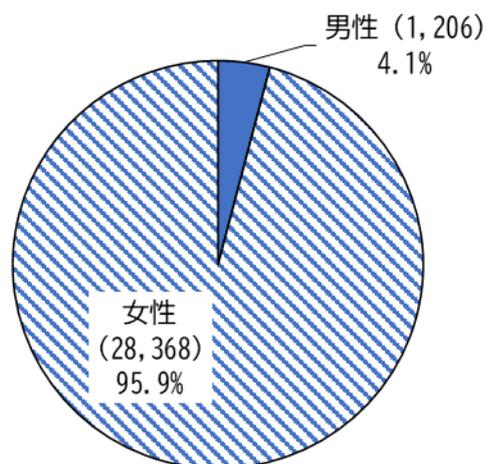


②性別

回答者の性別は、「女性」が95.9%、「男性」が4.1%である。

中高公私立別にみても傾向は同様に、女性が95%以上を占めている。

図表 2-40 回答者の性別 (n=29,574)



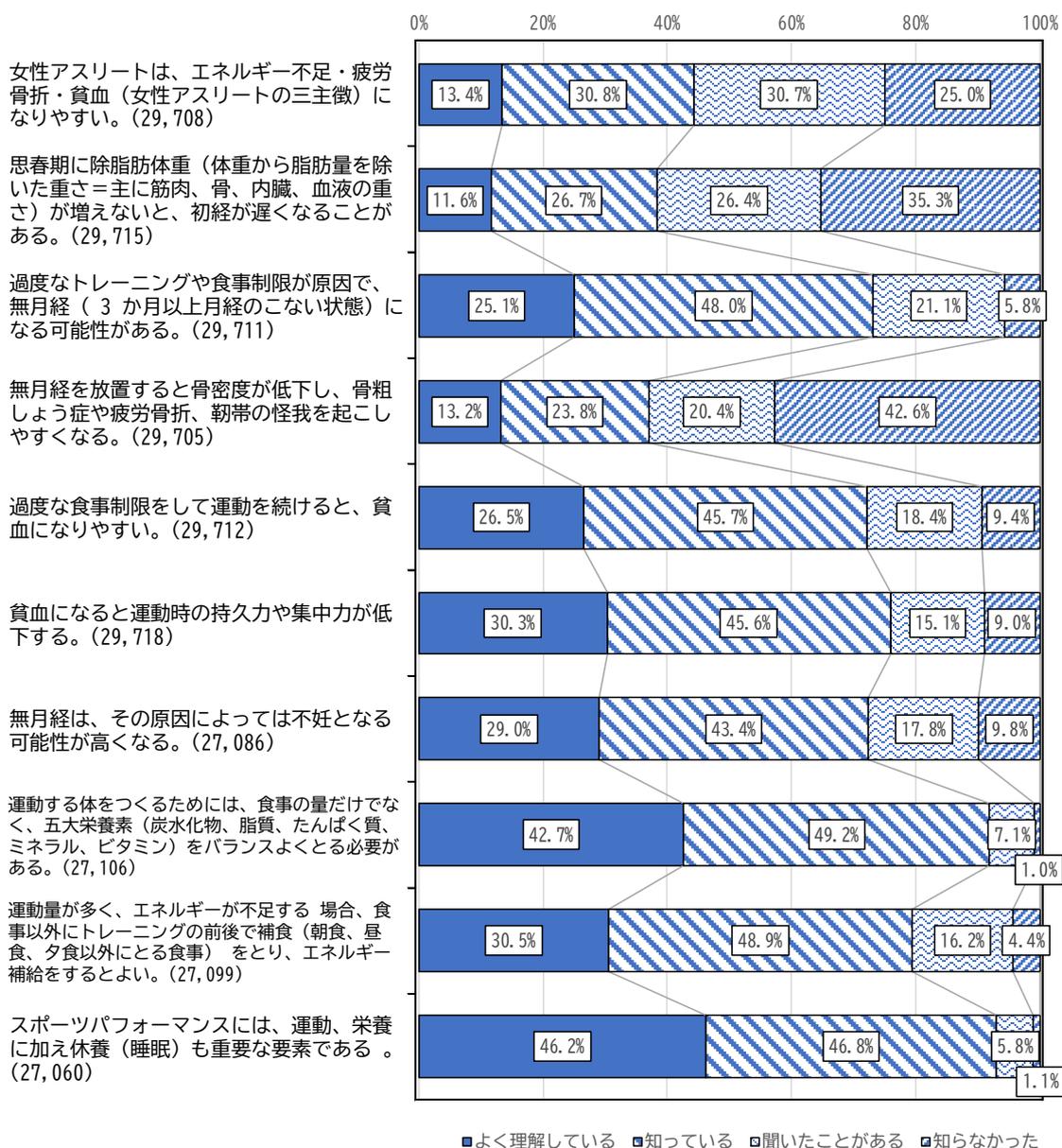
| | 全体 | 男性 | 女性 |
|--------|---------------------|------------------|--------------------|
| 全体 | 29,574 (100.0%) | 1,206 (4.1%) | 28,368 (95.9%) |
| 【中学校計】 | 15,741 (100.0%) | 625 (4.0%) | 15,116 (96.0%) |
| 公立中学校 | 14,792 (100.0%) | 584 (3.9%) | 14,208 (96.1%) |
| 私立中学校 | 949 (100.0%) | 41 (4.3%) | 908 (95.7%) |
| 【高校計】 | 13,833 (100.0%) | 581 (4.2%) | 13,252 (95.8%) |
| 公立高校 | 11,006 (100.0%) | 454 (4.1%) | 10,552 (95.9%) |
| 私立高校 | 2,827 (100.0%) | 127 (4.5%) | 2,700 (95.5%) |

(2)女性アスリート特有の問題の理解について

①女性アスリート特有の様々な問題の理解状況

女性アスリート特有の様々な問題についての理解状況は、「スポーツパフォーマンスには、運動、栄養に加え休養（睡眠）も重要な要素である」で「よく理解している」が46.2%と最も高い。一方、「思春期に除脂肪体重（体重から脂肪量を除いた重さ＝主に筋肉、骨、内臓、血液の重さ）が増えないと、初経が遅くなることもある」は「よく理解している」が11.6%と最も低い。また、「無月経を放置すると骨密度が低下し、骨粗しょう症や疲労骨折、靭帯の怪我を起こしやすくなる」は「知らなかった」が42.6%を占めるなど、女性アスリートの三主徴に関する項目は「よく理解している」割合が低く、「知らなかった」割合が高い傾向がある。

図表 2-41 女性アスリート特有の問題の理解状況



●女性アスリートは、エネルギー不足・疲労骨折・貧血（女性アスリートの三主徴）になりやすい。

| | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった |
|--------|---------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 全体 | 29,708 (100.0%) | 3,995 (13.4%) | 9,154 (30.8%) | 9,128 (30.7%) | 7,431 (25.0%) |
| 【中学校計】 | 15,795 (100.0%) | 1,784 (11.3%) | 4,588 (29.0%) | 4,974 (31.5%) | 4,449 (28.2%) |
| 公立中学校 | 14,840 (100.0%) | 1,604 (10.8%) | 4,252 (28.7%) | 4,732 (31.9%) | 4,252 (28.7%) |
| 私立中学校 | 955 (100.0%) | 180 (18.8%) | 336 (35.2%) | 242 (25.3%) | 197 (20.6%) |
| 【高校計】 | 13,913 (100.0%) | 2,211 (15.9%) | 4,566 (32.8%) | 4,154 (29.9%) | 2,982 (21.4%) |
| 公立高校 | 11,071 (100.0%) | 1,643 (14.8%) | 3,603 (32.5%) | 3,347 (30.2%) | 2,478 (22.4%) |
| 私立高校 | 2,842 (100.0%) | 568 (20.0%) | 963 (33.9%) | 807 (28.4%) | 504 (17.7%) |

●思春期に除脂肪体重（体重から脂肪量を除いた重さ＝主に筋肉、骨、内臓、血液の重さ）が増えないと、初経が遅くなることがある。

| | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった |
|--------|---------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------|
| 全体 | 29,715 (100.0%) | 3,460 (11.6%) | 7,921 (26.7%) | 7,859 (26.4%) | 10,475 (35.3%) |
| 【中学校計】 | 15,802 (100.0%) | 1,625 (10.3%) | 4,028 (25.5%) | 4,188 (26.5%) | 5,961 (37.7%) |
| 公立中学校 | 14,846 (100.0%) | 1,466 (9.9%) | 3,753 (25.3%) | 3,955 (26.6%) | 5,672 (38.2%) |
| 私立中学校 | 956 (100.0%) | 159 (16.6%) | 275 (28.8%) | 233 (24.4%) | 289 (30.2%) |
| 【高校計】 | 13,913 (100.0%) | 1,835 (13.2%) | 3,893 (28.0%) | 3,671 (26.4%) | 4,514 (32.4%) |
| 公立高校 | 11,071 (100.0%) | 1,382 (12.5%) | 3,079 (27.8%) | 2,898 (26.2%) | 3,712 (33.5%) |
| 私立高校 | 2,842 (100.0%) | 453 (15.9%) | 814 (28.6%) | 773 (27.2%) | 802 (28.2%) |

●過度なトレーニングや食事制限が原因で、無月経（3か月以上月経のこない状態）になる可能性がある。

| | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった |
|--------|---------------------|-------------------|--------------------|-------------------|------------------|
| 全体 | 29,711 (100.0%) | 7,459 (25.1%) | 14,261 (48.0%) | 6,281 (21.1%) | 1,710 (5.8%) |
| 【中学校計】 | 15,797 (100.0%) | 3,808 (24.1%) | 7,553 (47.8%) | 3,446 (21.8%) | 990 (6.3%) |
| 公立中学校 | 14,841 (100.0%) | 3,491 (23.5%) | 7,107 (47.9%) | 3,288 (22.2%) | 955 (6.4%) |
| 私立中学校 | 956 (100.0%) | 317 (33.2%) | 446 (46.7%) | 158 (16.5%) | 35 (3.7%) |
| 【高校計】 | 13,914 (100.0%) | 3,651 (26.2%) | 6,708 (48.2%) | 2,835 (20.4%) | 720 (5.2%) |
| 公立高校 | 11,074 (100.0%) | 2,805 (25.3%) | 5,430 (49.0%) | 2,274 (20.5%) | 565 (5.1%) |
| 私立高校 | 2,840 (100.0%) | 846 (29.8%) | 1,278 (45.0%) | 561 (19.8%) | 155 (5.5%) |

●無月経を放置すると骨密度が低下し、骨粗しょう症や疲労骨折、靭帯の怪我を起こしやすくなる。

| | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった |
|--------|---------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------|
| 全体 | 29,705 (100.0%) | 3,922 (13.2%) | 7,061 (23.8%) | 6,053 (20.4%) | 12,669 (42.6%) |
| 【中学校計】 | 15,796 (100.0%) | 1,875 (11.9%) | 3,576 (22.6%) | 3,204 (20.3%) | 7,141 (45.2%) |
| 公立中学校 | 14,842 (100.0%) | 1,697 (11.4%) | 3,308 (22.3%) | 3,014 (20.3%) | 6,823 (46.0%) |
| 私立中学校 | 954 (100.0%) | 178 (18.7%) | 268 (28.1%) | 190 (19.9%) | 318 (33.3%) |
| 【高校計】 | 13,909 (100.0%) | 2,047 (14.7%) | 3,485 (25.1%) | 2,849 (20.5%) | 5,528 (39.7%) |
| 公立高校 | 11,069 (100.0%) | 1,534 (13.9%) | 2,765 (25.0%) | 2,302 (20.8%) | 4,468 (40.4%) |
| 私立高校 | 2,840 (100.0%) | 513 (18.1%) | 720 (25.4%) | 547 (19.3%) | 1,060 (37.3%) |

●過度な食事制限をして運動を続けると、貧血になりやすい。

| | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった |
|--------|---------------------|-------------------|--------------------|-------------------|-------------------|
| 全体 | 29,712 (100.0%) | 7,880 (26.5%) | 13,581 (45.7%) | 5,455 (18.4%) | 2,796 (9.4%) |
| 【中学校計】 | 15,798 (100.0%) | 4,011 (25.4%) | 7,307 (46.3%) | 2,924 (18.5%) | 1,556 (9.8%) |
| 公立中学校 | 14,843 (100.0%) | 3,683 (24.8%) | 6,892 (46.4%) | 2,788 (18.8%) | 1,480 (10.0%) |
| 私立中学校 | 955 (100.0%) | 328 (34.3%) | 415 (43.5%) | 136 (14.2%) | 76 (8.0%) |
| 【高校計】 | 13,914 (100.0%) | 3,869 (27.8%) | 6,274 (45.1%) | 2,531 (18.2%) | 1,240 (8.9%) |
| 公立高校 | 11,072 (100.0%) | 3,019 (27.3%) | 5,023 (45.4%) | 2,058 (18.6%) | 972 (8.8%) |
| 私立高校 | 2,842 (100.0%) | 850 (29.9%) | 1,251 (44.0%) | 473 (16.6%) | 268 (9.4%) |

●貧血になると運動時の持久力や集中力が低下する。

| | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった |
|--------|---------------------|-------------------|--------------------|-------------------|------------------|
| 全体 | 29,718 (100.0%) | 9,006 (30.3%) | 13,561 (45.6%) | 4,486 (15.1%) | 2,665 (9.0%) |
| 【中学校計】 | 15,800 (100.0%) | 4,622 (29.3%) | 7,226 (45.7%) | 2,459 (15.6%) | 1,493 (9.4%) |
| 公立中学校 | 14,845 (100.0%) | 4,252 (28.6%) | 6,822 (46.0%) | 2,348 (15.8%) | 1,423 (9.6%) |
| 私立中学校 | 955 (100.0%) | 370 (38.7%) | 404 (42.3%) | 111 (11.6%) | 70 (7.3%) |
| 【高校計】 | 13,918 (100.0%) | 4,384 (31.5%) | 6,335 (45.5%) | 2,027 (14.6%) | 1,172 (8.4%) |
| 公立高校 | 11,077 (100.0%) | 3,421 (30.9%) | 5,092 (46.0%) | 1,615 (14.6%) | 949 (8.6%) |
| 私立高校 | 2,841 (100.0%) | 963 (33.9%) | 1,243 (43.8%) | 412 (14.5%) | 223 (7.8%) |

●無月経は、その原因によっては不妊となる可能性が高くなる。

| | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった |
|--------|---------------------|-------------------|--------------------|-------------------|-------------------|
| 全体 | 27,086 (100.0%) | 7,858 (29.0%) | 11,756 (43.4%) | 4,814 (17.8%) | 2,658 (9.8%) |
| 【中学校計】 | 14,441 (100.0%) | 4,102 (28.4%) | 6,247 (43.3%) | 2,621 (18.1%) | 1,471 (10.2%) |
| 公立中学校 | 13,567 (100.0%) | 3,800 (28.0%) | 5,876 (43.3%) | 2,495 (18.4%) | 1,396 (10.3%) |
| 私立中学校 | 874 (100.0%) | 302 (34.6%) | 371 (42.4%) | 126 (14.4%) | 75 (8.6%) |
| 【高校計】 | 12,645 (100.0%) | 3,756 (29.7%) | 5,509 (43.6%) | 2,193 (17.3%) | 1,187 (9.4%) |
| 公立高校 | 10,031 (100.0%) | 2,912 (29.0%) | 4,395 (43.8%) | 1,770 (17.6%) | 954 (9.5%) |
| 私立高校 | 2,614 (100.0%) | 844 (32.3%) | 1,114 (42.6%) | 423 (16.2%) | 233 (8.9%) |

●運動する体をつくるためには、食事の量だけでなく、五大栄養素（炭水化物、脂質、たんぱく質、ミネラル、ビタミン）をバランスよくとる必要がある。

| | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった |
|--------|---------------------|--------------------|--------------------|------------------|----------------|
| 全体 | 27,106 (100.0%) | 11,570 (42.7%) | 13,345 (49.2%) | 1,932 (7.1%) | 259 (1.0%) |
| 【中学校計】 | 14,455 (100.0%) | 6,144 (42.5%) | 7,128 (49.3%) | 1,044 (7.2%) | 139 (1.0%) |
| 公立中学校 | 13,582 (100.0%) | 5,692 (41.9%) | 6,756 (49.7%) | 1,001 (7.4%) | 133 (1.0%) |
| 私立中学校 | 873 (100.0%) | 452 (51.8%) | 372 (42.6%) | 43 (4.9%) | 6 (0.7%) |
| 【高校計】 | 12,651 (100.0%) | 5,426 (42.9%) | 6,217 (49.1%) | 888 (7.0%) | 120 (0.9%) |
| 公立高校 | 10,035 (100.0%) | 4,225 (42.1%) | 4,974 (49.6%) | 730 (7.3%) | 106 (1.1%) |
| 私立高校 | 2,616 (100.0%) | 1,201 (45.9%) | 1,243 (47.5%) | 158 (6.0%) | 14 (0.5%) |

- 運動量が多く、エネルギーが不足する場合、食事以外にトレーニングの前後で補食（朝食、昼食、夕食以外にとる食事）をとり、エネルギー補給をするとよい。

| | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった |
|--------|---------------------|-------------------|--------------------|-------------------|------------------|
| 全体 | 27,099 (100.0%) | 8,278 (30.5%) | 13,244 (48.9%) | 4,392 (16.2%) | 1,185 (4.4%) |
| 【中学校計】 | 14,451 (100.0%) | 4,299 (29.7%) | 7,027 (48.6%) | 2,435 (16.9%) | 690 (4.8%) |
| 公立中学校 | 13,577 (100.0%) | 3,967 (29.2%) | 6,626 (48.8%) | 2,329 (17.2%) | 655 (4.8%) |
| 私立中学校 | 874 (100.0%) | 332 (38.0%) | 401 (45.9%) | 106 (12.1%) | 35 (4.0%) |
| 【高校計】 | 12,648 (100.0%) | 3,979 (31.5%) | 6,217 (49.2%) | 1,957 (15.5%) | 495 (3.9%) |
| 公立高校 | 10,035 (100.0%) | 3,013 (30.0%) | 4,999 (49.8%) | 1,607 (16.0%) | 416 (4.1%) |
| 私立高校 | 2,613 (100.0%) | 966 (37.0%) | 1,218 (46.6%) | 350 (13.4%) | 79 (3.0%) |

- スポーツパフォーマンスには、運動、栄養に加え休養（睡眠）も重要な要素である。

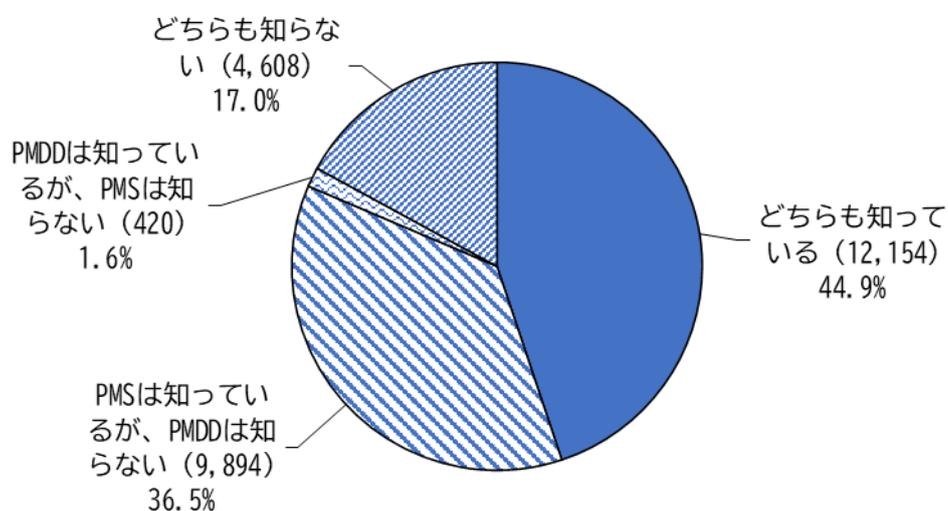
| | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった |
|--------|---------------------|--------------------|--------------------|------------------|----------------|
| 全体 | 27,060 (100.0%) | 12,511 (46.2%) | 12,662 (46.8%) | 1,577 (5.8%) | 310 (1.1%) |
| 【中学校計】 | 14,436 (100.0%) | 6,565 (45.5%) | 6,838 (47.4%) | 847 (5.9%) | 186 (1.3%) |
| 公立中学校 | 13,563 (100.0%) | 6,091 (44.9%) | 6,481 (47.8%) | 813 (6.0%) | 178 (1.3%) |
| 私立中学校 | 873 (100.0%) | 474 (54.3%) | 357 (40.9%) | 34 (3.9%) | 8 (0.9%) |
| 【高校計】 | 12,624 (100.0%) | 5,946 (47.1%) | 5,824 (46.1%) | 730 (5.8%) | 124 (1.0%) |
| 公立高校 | 10,017 (100.0%) | 4,596 (45.9%) | 4,719 (47.1%) | 601 (6.0%) | 101 (1.0%) |
| 私立高校 | 2,607 (100.0%) | 1,350 (51.8%) | 1,105 (42.4%) | 129 (4.9%) | 23 (0.9%) |

②月経前症候群、月経前不快気分障害の認知状況

月経前症候群（PMS）や月経前不快気分障害（PMDD）の認知状況は、「どちらも知っている」が44.9%と最も高く約4割を占める。次に「PMSは知っているが、PMDDは知らない」が36.5%、「どちらも知らない」が17.0%である。PMSの認知度は約8割と高いが、PMDDの認知度は5割以下である。

中高公私立別にみると、「どちらも知っている」割合は公立中学校が44.5%、私立中学校が49.4%であり、私立中学校は全体より4.5ポイント高い。また、公立高校は44.7%、私立高校は46.3%であり、私立高校は全体より1.4ポイント高い。

図表 2-42 月経前症候群、月経前不快気分障害の認知状況 (n=27,076)

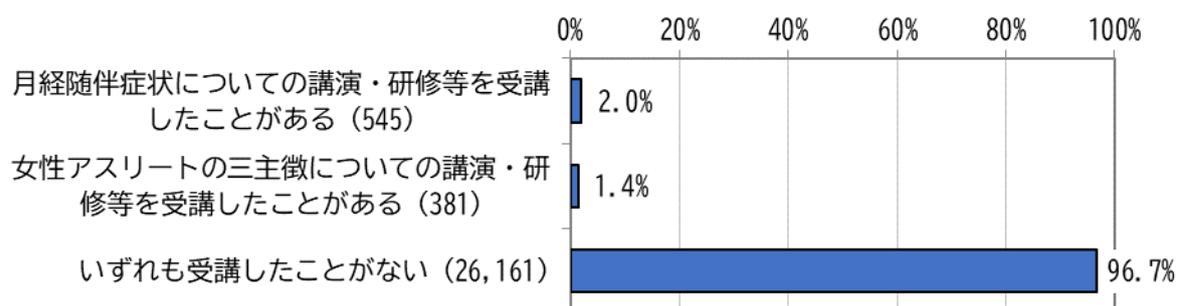


| | 全体 | どちらも知っている | PMSは知っているが、PMDDは知らない | PMDDは知っているが、PMSは知らない | どちらも知らない |
|--------|---------------------|--------------------|----------------------|----------------------|-------------------|
| 全体 | 27,076 (100.0%) | 12,154 (44.9%) | 9,894 (36.5%) | 420 (1.6%) | 4,608 (17.0%) |
| 【中学校計】 | 14,437 (100.0%) | 6,464 (44.8%) | 5,434 (37.6%) | 205 (1.4%) | 2,334 (16.2%) |
| 公立中学校 | 13,565 (100.0%) | 6,033 (44.5%) | 5,140 (37.9%) | 193 (1.4%) | 2,199 (16.2%) |
| 私立中学校 | 872 (100.0%) | 431 (49.4%) | 294 (33.7%) | 12 (1.4%) | 135 (15.5%) |
| 【高校計】 | 12,639 (100.0%) | 5,690 (45.0%) | 4,460 (35.3%) | 215 (1.7%) | 2,274 (18.0%) |
| 公立高校 | 10,026 (100.0%) | 4,480 (44.7%) | 3,591 (35.8%) | 164 (1.6%) | 1,791 (17.9%) |
| 私立高校 | 2,613 (100.0%) | 1,210 (46.3%) | 869 (33.3%) | 51 (2.0%) | 483 (18.5%) |

③女性特有の症状に関する講演・研修等の受講経験（複数回答）

女性アスリートの三主徴や、月経随伴症状（月経痛・PMS・PMDD等、月経前や月経中の不快な症状の総称）など女性特有の症状に関する講演・研修等の受講経験は、「いずれも経験したことがない」が96.7%を占める。受講したことがある場合、「月経随伴症状についての講演・研修等を受講したことがある」が2.0%、「女性アスリートの三主徴についての講演・研修等を受講したことがある」が1.4%である。

図表 2-43 女性特有の症状に関する講演・研修等の受講経験（n=27,042）



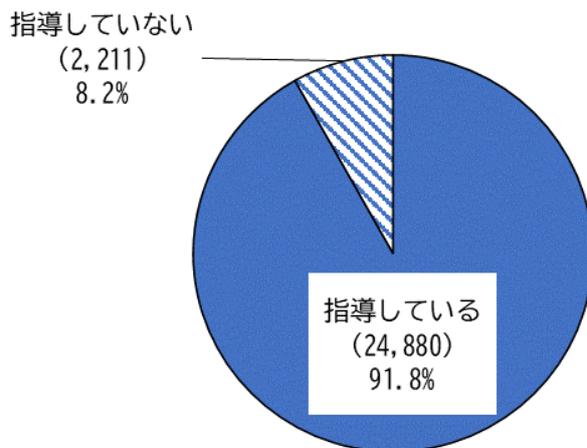
(3)食事と睡眠の指導について

①食事指導の状況

子供に対し、食事をしっかり食べるよう指導をしている割合は、91.8%である。

中高公私別みると、「指導している」割合は、公立中学校が92.8%、私立中学校が93.3%、公立高校が90.4%。私立高校が91.9%であり、公立中学校は全体より1.0ポイント、私立中学校は全体より1.5ポイント高い。

図表 2-44 食事指導の状況 (n=27,091)



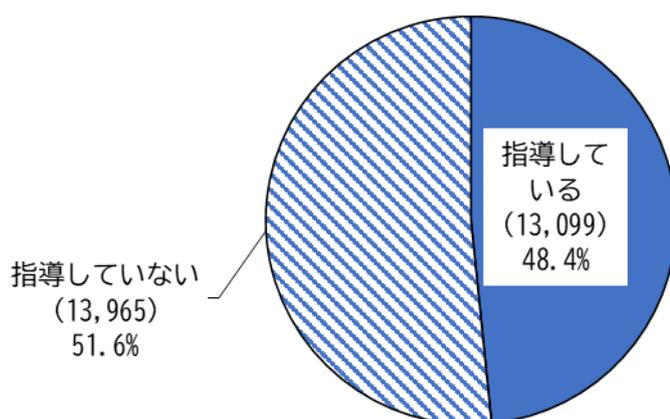
| | 全体 | 指導している | 指導していない |
|--------|---------------------|--------------------|------------------|
| 全体 | 27,091 (100.0%) | 24,880 (91.8%) | 2,211 (8.2%) |
| 【中学校計】 | 14,449 (100.0%) | 13,413 (92.8%) | 1,036 (7.2%) |
| 公立中学校 | 13,577 (100.0%) | 12,599 (92.8%) | 978 (7.2%) |
| 私立中学校 | 872 (100.0%) | 814 (93.3%) | 58 (6.7%) |
| 【高校計】 | 12,642 (100.0%) | 11,467 (90.7%) | 1,175 (9.3%) |
| 公立高校 | 10,029 (100.0%) | 9,065 (90.4%) | 964 (9.6%) |
| 私立高校 | 2,613 (100.0%) | 2,402 (91.9%) | 211 (8.1%) |

②鉄分の多い食品の摂取指導の状況

貧血予防のため、子供に鉄分の多い食品を摂取させるようにしている割合は、48.4%である。

中高公私立別にみると、「指導している」割合は、公立中学校が45.9%、私立中学校が55.9%であり、私立中学校は全体より7.5ポイント高い。また、公立高校は49.9%。私立高校は53.3%であり、私立高校は全体より4.9ポイント高い。

図表 2-45 鉄分の多い食品の摂取指導の状況 (n=27,064)



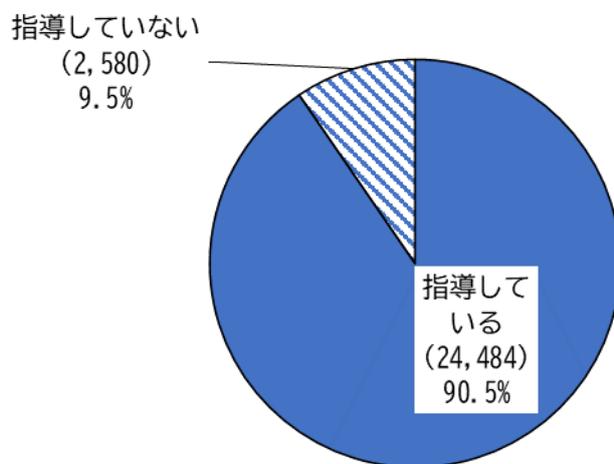
| | 全体 | 指導している | 指導していない |
|--------|---------------------|--------------------|--------------------|
| 全体 | 27,064 (100.0%) | 13,099 (48.4%) | 13,965 (51.6%) |
| 【中学校計】 | 14,434 (100.0%) | 6,709 (46.5%) | 7,725 (53.5%) |
| 公立中学校 | 13,561 (100.0%) | 6,221 (45.9%) | 7,340 (54.1%) |
| 私立中学校 | 873 (100.0%) | 488 (55.9%) | 385 (44.1%) |
| 【高校計】 | 12,630 (100.0%) | 6,390 (50.6%) | 6,240 (49.4%) |
| 公立高校 | 10,018 (100.0%) | 4,997 (49.9%) | 5,021 (50.1%) |
| 私立高校 | 2,612 (100.0%) | 1,393 (53.3%) | 1,219 (46.7%) |

③睡眠や休養の指導状況

子供に対し、十分な休養や睡眠をとらせるように指導している割合は、90.5%である。

中高公私立別にみると、「指導している」割合は、公立中学校が92.6%、私立中学校が91.8%、公立高校が87.9%。私立高校が88.6%であり、公立中学校は全体より2.1ポイント、私立中学校は全体より1.3ポイント高い。

図表 2-46 睡眠や休養の指導状況 (n=27,064)



| | 全体 | 指導している | 指導していない |
|--------|---------------------|--------------------|-------------------|
| 全体 | 27,064 (100.0%) | 24,484 (90.5%) | 2,580 (9.5%) |
| 【中学校計】 | 14,436 (100.0%) | 13,365 (92.6%) | 1,071 (7.4%) |
| 公立中学校 | 13,563 (100.0%) | 12,564 (92.6%) | 999 (7.4%) |
| 私立中学校 | 873 (100.0%) | 801 (91.8%) | 72 (8.2%) |
| 【高校計】 | 12,628 (100.0%) | 11,119 (88.1%) | 1,509 (11.9%) |
| 公立高校 | 10,016 (100.0%) | 8,805 (87.9%) | 1,211 (12.1%) |
| 私立高校 | 2,612 (100.0%) | 2,314 (88.6%) | 298 (11.4%) |

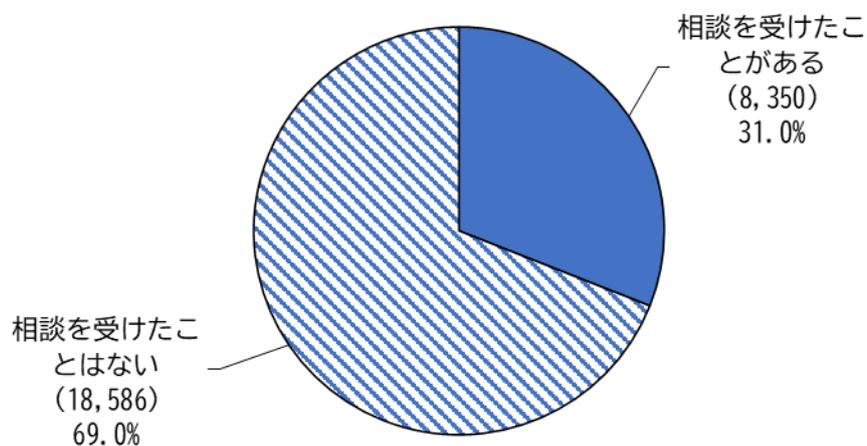
(4)相談体制について

①子供からの女性特有の症状についての相談状況

子供から月経痛や月経前症候群（PMS）、月経前不快気分障害（PMDD）などの女性特有の症状について相談を受けたことがある割合は、31.0%である。

中高公私立別にみると、「相談を受けたことがある」割合は、公立中学校が28.2%、私立中学校が30.3%、公立高校が33.9%。私立高校が34.8%であり、公立高校は全体より2.9ポイント、私立高校は全体より3.8ポイント高い。

図表 2-47 子供からの女性特有の症状についての相談状況（n=26,936）

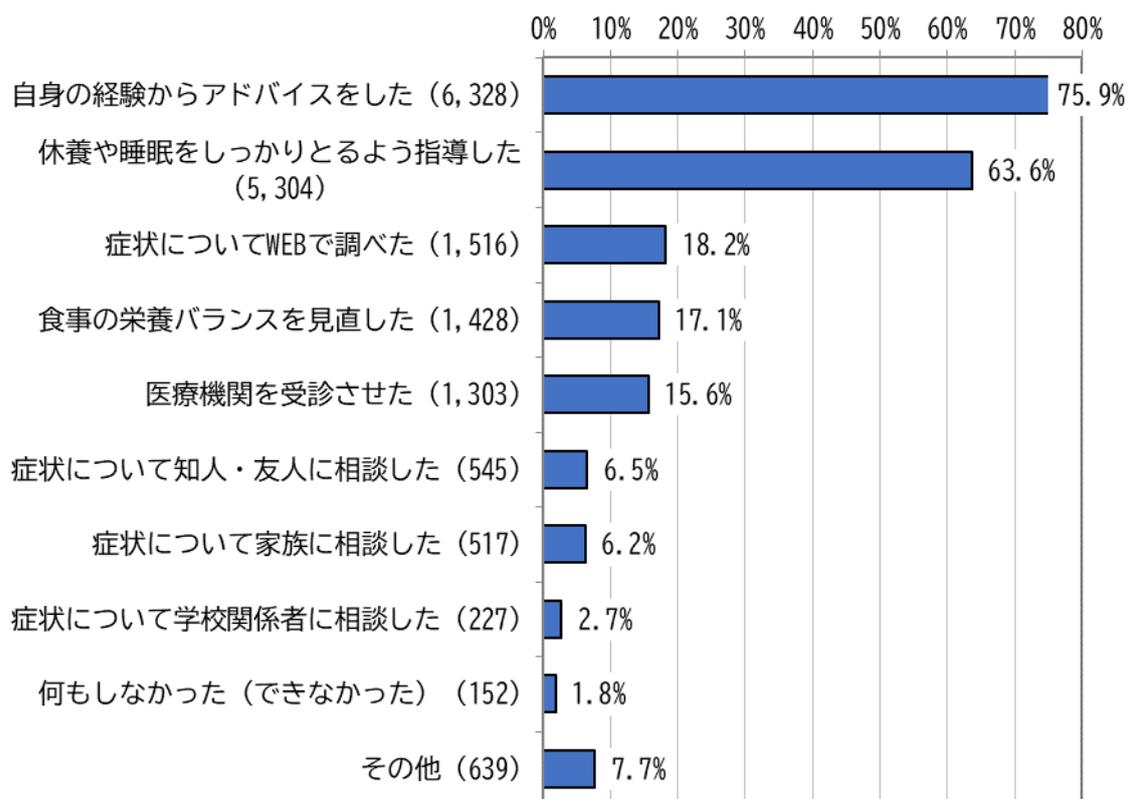


| | 全体 | 相談を受けたことがある | 相談を受けたことはない |
|--------|---------------------|-------------------|--------------------|
| 全体 | 26,936 (100.0%) | 8,350 (31.0%) | 18,586 (69.0%) |
| 【中学校計】 | 14,378 (100.0%) | 4,069 (28.3%) | 10,309 (71.7%) |
| 公立中学校 | 13,508 (100.0%) | 3,805 (28.2%) | 9,703 (71.8%) |
| 私立中学校 | 870 (100.0%) | 264 (30.3%) | 606 (69.7%) |
| 【高校計】 | 12,558 (100.0%) | 4,281 (34.1%) | 8,277 (65.9%) |
| 公立高校 | 9,961 (100.0%) | 3,378 (33.9%) | 6,583 (66.1%) |
| 私立高校 | 2,597 (100.0%) | 903 (34.8%) | 1,694 (65.2%) |

②相談を受けた時の対応（複数回答）

子供から女性特有の症状について相談を受けた時に行った対応は、「自身の経験からアドバイスをした」が 75.9%と最も高く、次に「休養や睡眠をしっかりとるよう指導した」が 63.6%である。その他の項目は 2 割以下となっている。

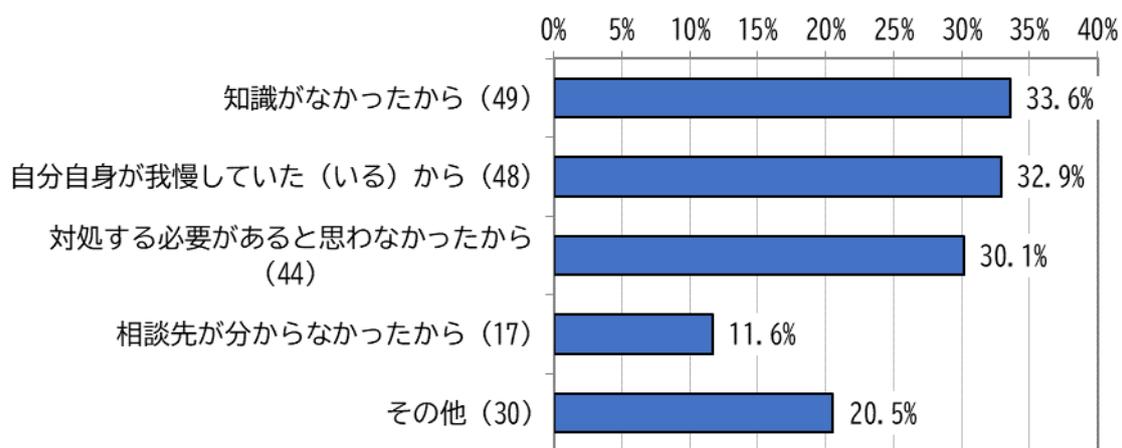
図表 2-48 相談を受けた時の対応 (n=8,339)



③相談を受けた時、対応をしなかった（できなかった）理由（複数回答）

子供から女性特有の症状について相談を受けた時に何もしなかった（できなかった）理由は、「知識がなかったから」が33.6%、「自分自身が我慢していた（いる）から」が32.9%、「対処する必要があると思わなかったから」が30.1%とそれぞれ3割を超えている。

図表 2-49 相談を受けた時、対応しなかった（できなかった）理由（n=146）

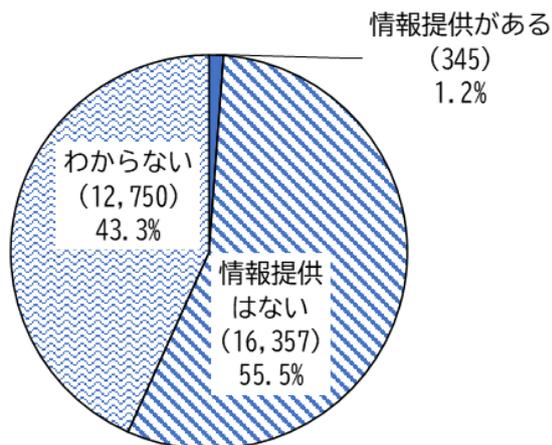


その他の理由としては、症状が軽く大丈夫だと考えたため、毎回ではないので様子を見ているため、鎮痛剤で対処したため、子供の時間が取れないため、本人が受診を希望しないため、等の意見がみられた。

④女性特有の症状についての学校からの情報提供

月経痛や月経前症候群（PMS）、月経前不快気分障害（PMDD）などの女性特有の症状への対応について、学校側から情報提供はない割合が 55.5%と過半数であり、情報提供があるのは 1.2%である。

図表 2-50 女性特有の症状についての学校からの情報提供 (n=29,452)



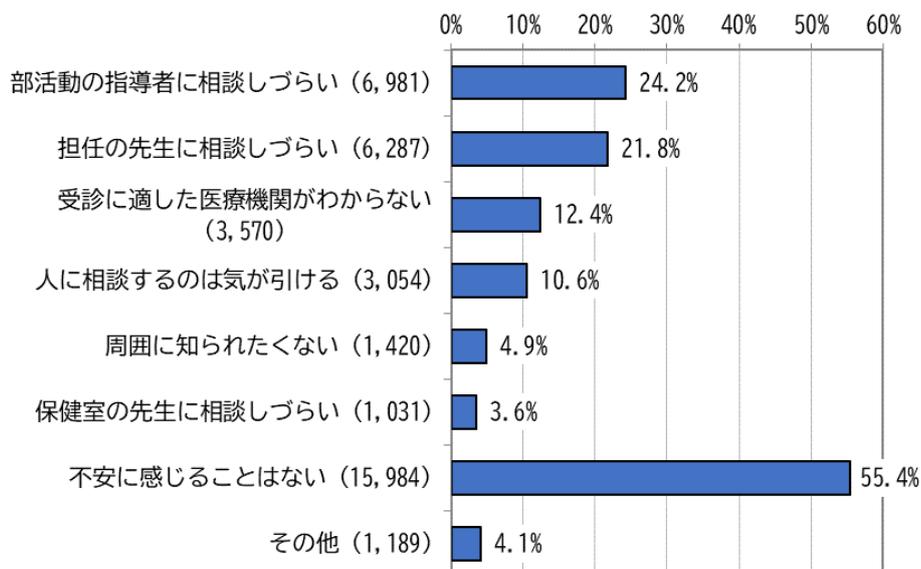
| | 全体 | 情報提供がある | 情報提供はない | わからない |
|--------|---------------------|----------------|--------------------|--------------------|
| 全体 | 29,452 (100.0%) | 345 (1.2%) | 16,357 (55.5%) | 12,750 (43.3%) |
| 【中学校計】 | 15,676 (100.0%) | 202 (1.3%) | 8,747 (55.8%) | 6,727 (42.9%) |
| 公立中学校 | 14,728 (100.0%) | 186 (1.3%) | 8,212 (55.8%) | 6,330 (43.0%) |
| 私立中学校 | 948 (100.0%) | 16 (1.7%) | 535 (56.4%) | 397 (41.9%) |
| 【高校計】 | 13,776 (100.0%) | 143 (1.0%) | 7,610 (55.2%) | 6,023 (43.7%) |
| 公立高校 | 10,960 (100.0%) | 109 (1.0%) | 6,047 (55.2%) | 4,804 (43.8%) |
| 私立高校 | 2,816 (100.0%) | 34 (1.2%) | 1,563 (55.5%) | 1,219 (43.3%) |

情報提供がある場合、その内容としては、保健だよりで症状や対策に触れている、保健の授業、病院の受診を勧められた、パンフレットや冊子が配布された、顧問の先生や養護教諭から連絡をもらった、講演会やセミナーが開催された等が挙げられた。

⑤子供の症状について他人に相談する際の不安や心配（複数回答）

子供の月経痛や月経前症候群（PMS）、月経前不快気分障害（PMDD）などの女性特有の症状に関して他人に相談することに対し感じる不安や心配は、「不安に感じることはない」が55.4%と最も高い。不安や心配がある場合、「部活動の指導者に相談しづらい」が24.2%と最も高く、次に「担任の先生に相談しづらい」が21.8%でそれぞれ2割を超えている。

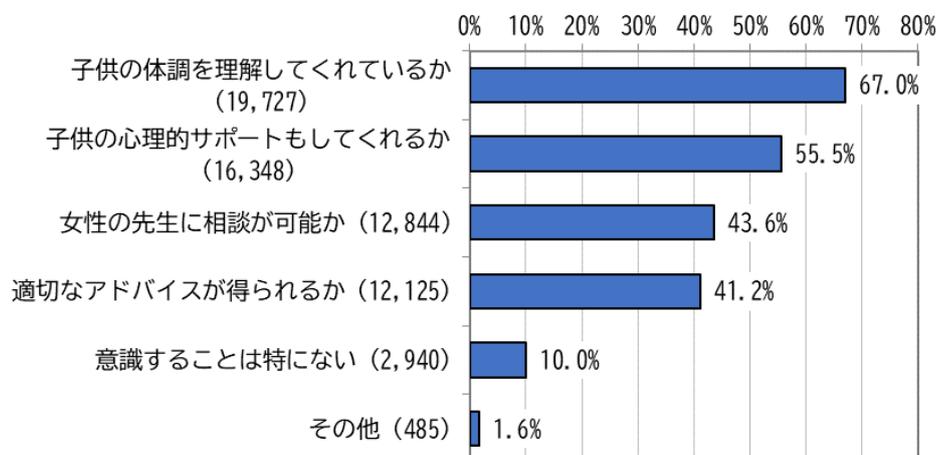
図表 2-51 子供の症状について他人に相談する際の不安や心配（n=28,874）



学校へ相談する際に意識すること（複数回答）

学校に相談する際、意識することは、「子供の体調を理解してくれているか」が67.0%、「子供の心理的サポートもしてくれるか」が55.5%と5割を超えている。

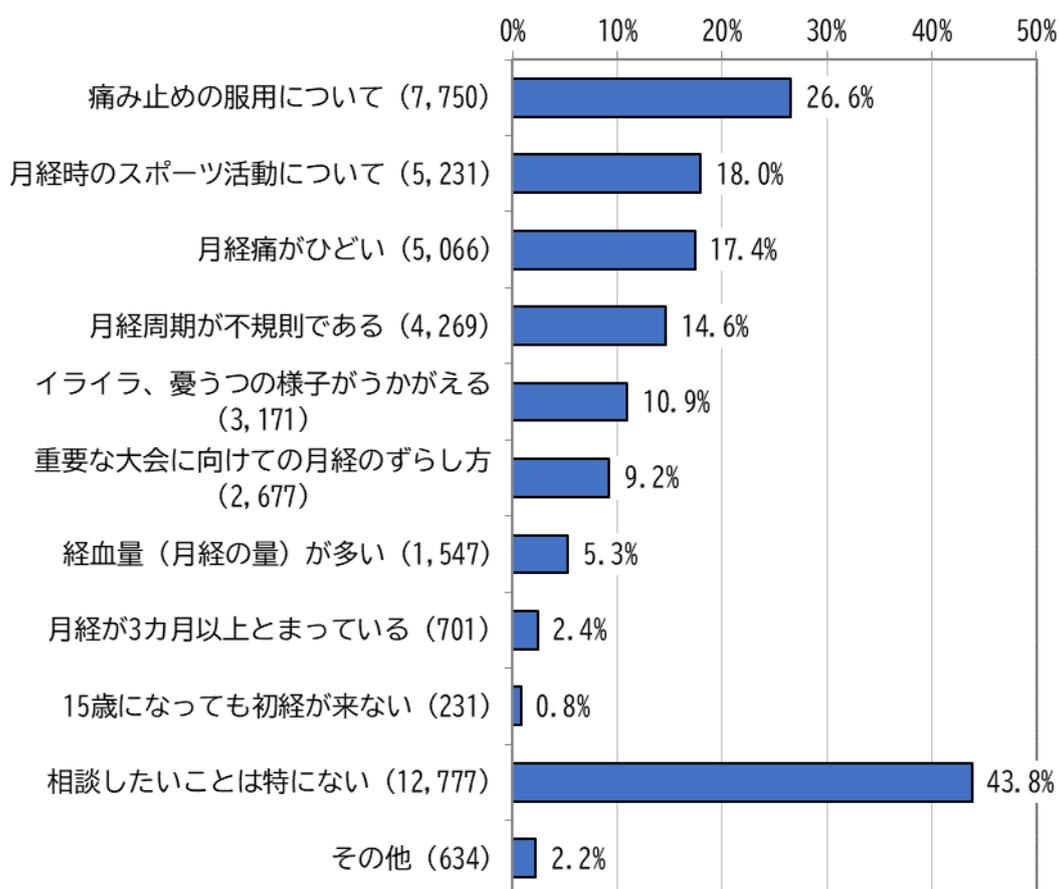
図表 2-52 学校へ相談する際に意識すること（n=29,443）



⑥医療機関に相談したいこと（複数回答）

子供のことについて医療機関に相談したいことは、「相談したいことは特にない」の割合が43.8%と最も高い。相談したいことがある場合、「痛み止めの服用について」が26.6%と最も高く、次に「月経時のスポーツ活動について」が18.0%、「月経痛がひどい」が17.4%である。

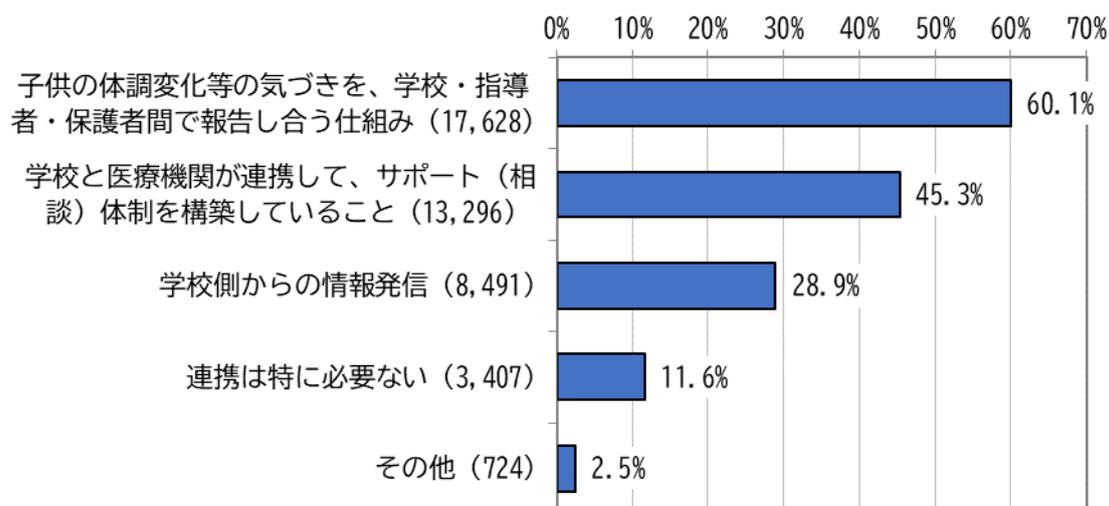
図表 2-53 医療機関に相談したいこと（n=29,141）



⑦学校や医療機関との連携が必要なこと（複数回答）

子供の体調を把握する上で、学校や医療機関との間で連携が必要なことは、「子供の体調変化等の気づきを、学校・指導者・保護者間で報告し合う仕組み」が60.1%と最も高く、次に「学校と医療機関が連携して、サポート（相談）体制を構築していること」が45.3%である。

図表 2-54 学校や医療機関との連携が必要なこと（n=29,348）



2-3 部活動顧問等調査

2-3-1 発送数及び回収結果

発送及び回答結果は以下のとおり。なお、令和5年2月17日（金）までに回答された調査票について集計対象とした。

| | 発送校数 | 回答校数 | 回答率 | 回答票数 |
|--------|------|------|-------|--------|
| 公立中学校 | 316校 | 278校 | 88.0% | 2,143票 |
| 私立中学校 | 43校 | 23校 | 53.5% | 145票 |
| 公立高等学校 | 273校 | 201校 | 73.6% | 1,615票 |
| 私立高等学校 | 92校 | 50校 | 54.3% | 372票 |
| 合計 | 724校 | 552校 | 76.2% | 4,275票 |

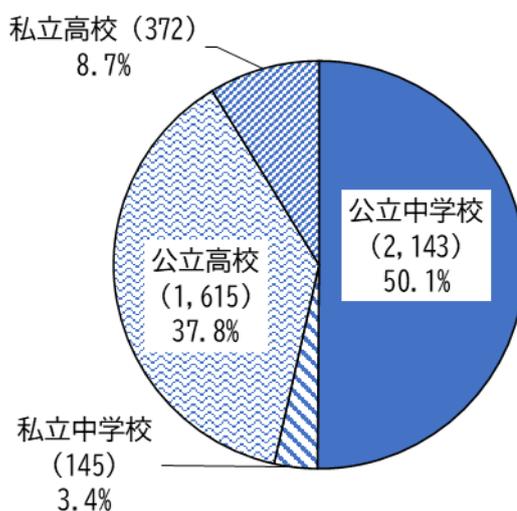
2-3-2 調査結果

(1)回答者の属性

①勤務する学校の種類（中高公私立）

回答者が勤務する学校の種類（中高公私立）は、「公立中学校」50.1%、「私立中学校」が3.4%、「公立高校」が37.8%、「私立高校」が8.7%である。

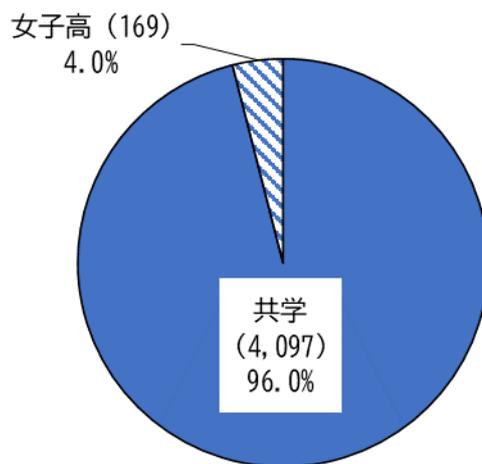
図表 2-55 勤務する学校の種類（n=4,275）



②勤務する学校の種類（共学・女子高）

回答者が勤務する学校の種類（共学・女子高）は、「共学」が96.0%、「女子高」が4.0%である。

図表 2-56 勤務する学校の種類（n=4,266）

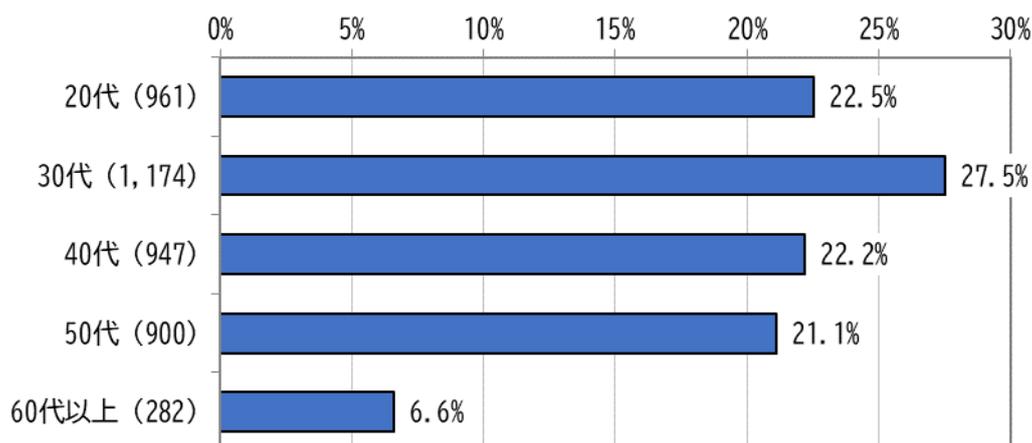


| | 全体 | 共学 | 女子高 |
|--------|--------------------|--------------------|----------------|
| 全体 | 4,266 (100.0%) | 4,097 (96.0%) | 169 (4.0%) |
| 【中学校計】 | 2,283 (100.0%) | 2,245 (98.3%) | 38 (1.7%) |
| 公立中学校 | 2,138 (100.0%) | 2,137 (100.0%) | 1 (0.0%) |
| 私立中学校 | 145 (100.0%) | 108 (74.5%) | 37 (25.5%) |
| 【高校計】 | 1,983 (100.0%) | 1,852 (93.4%) | 131 (6.6%) |
| 公立高校 | 1,612 (100.0%) | 1,556 (96.5%) | 56 (3.5%) |
| 私立高校 | 371 (100.0%) | 296 (79.8%) | 75 (20.2%) |

③回答者の年代

回答者の年代は、「30代」が27.5%と最も高く約3割を占める。次に「20代」が22.5%、「40代」が22.2%、「50代」が21.1%とそれぞれ約2割程度である。

図表 2-57 回答者の年代 (n=4,264)

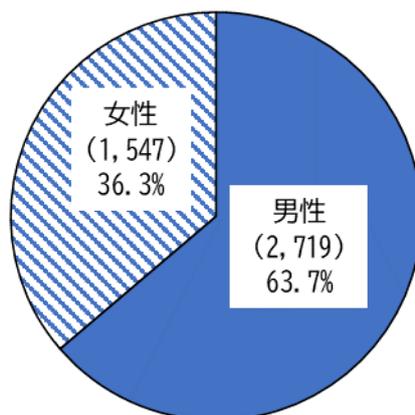


| | 全体 | 20代 | 30代 | 40代 | 50代 | 60代以上 |
|--------|--------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 全体 | 4,264 (100.0%) | 961 (22.5%) | 1,174 (27.5%) | 947 (22.2%) | 900 (21.1%) | 282 (6.6%) |
| 【中学校計】 | 2,280 (100.0%) | 566 (24.8%) | 651 (28.6%) | 471 (20.7%) | 456 (20.0%) | 136 (6.0%) |
| 公立中学校 | 2,135 (100.0%) | 540 (25.3%) | 597 (28.0%) | 435 (20.4%) | 435 (20.4%) | 128 (6.0%) |
| 私立中学校 | 145 (100.0%) | 26 (17.9%) | 54 (37.2%) | 36 (24.8%) | 21 (14.5%) | 8 (5.5%) |
| 【高校計】 | 1,984 (100.0%) | 395 (19.9%) | 523 (26.4%) | 476 (24.0%) | 444 (22.4%) | 146 (7.4%) |
| 公立高校 | 1,613 (100.0%) | 319 (19.8%) | 405 (25.1%) | 376 (23.3%) | 388 (24.1%) | 125 (7.7%) |
| 私立高校 | 371 (100.0%) | 76 (20.5%) | 118 (31.8%) | 100 (27.0%) | 56 (15.1%) | 21 (5.7%) |

④回答者の性別

回答者の性別は、「男性」が 63.7%、「女性」が 36.3%である。

図表 2-58 回答者の性別 (n=4266)

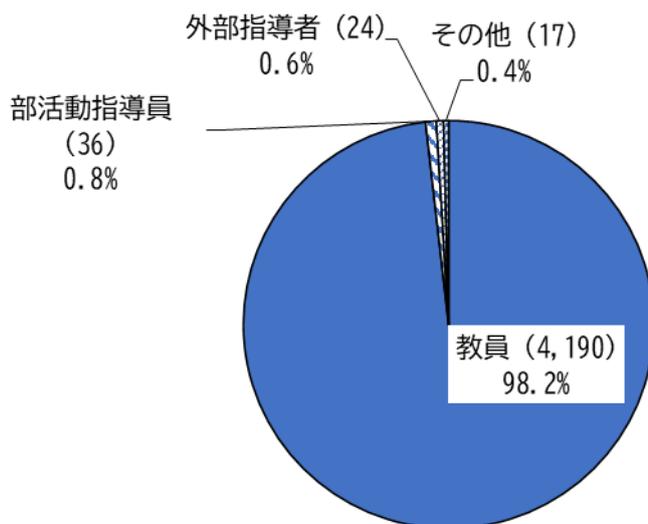


| | 全体 | 男性 | 女性 |
|--------|--------------------|-------------------|-------------------|
| 全体 | 4,266 (100.0%) | 2,719 (63.7%) | 1,547 (36.3%) |
| 【中学校計】 | 2,281 (100.0%) | 1,308 (57.3%) | 973 (42.7%) |
| 公立中学校 | 2,136 (100.0%) | 1,206 (56.5%) | 930 (43.5%) |
| 私立中学校 | 145 (100.0%) | 102 (70.3%) | 43 (29.7%) |
| 【高校計】 | 1,985 (100.0%) | 1,411 (71.1%) | 574 (28.9%) |
| 公立高校 | 1,613 (100.0%) | 1,163 (72.1%) | 450 (27.9%) |
| 私立高校 | 372 (100.0%) | 248 (66.7%) | 124 (33.3%) |

⑤回答者の立場

回答者の立場は、「教員」が98.2%と大部分を占める。他に、「部活動指導員」が0.8%、「外部指導者」が0.6%である。

図表 2-59 回答者の立場 (n=4,267)



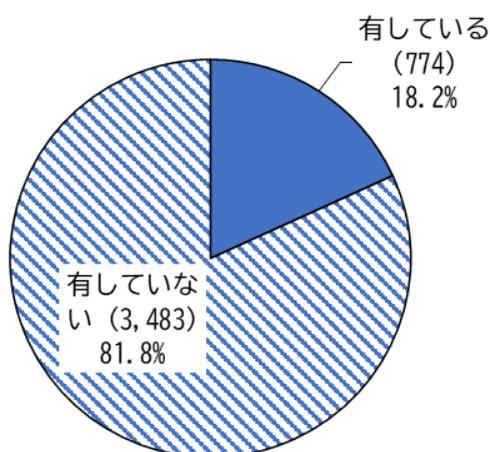
| | 全体 | 教員 | 部活動指導員 | 外部指導者 | その他 |
|--------|--------------------|-------------------|---------------|---------------|---------------|
| 全体 | 4,267 (100.0%) | 4,190 (98.2%) | 36 (0.8%) | 24 (0.6%) | 17 (0.4%) |
| 【中学校計】 | 2,283 (100.0%) | 2,241 (98.2%) | 15 (0.7%) | 17 (0.7%) | 10 (0.4%) |
| 公立中学校 | 2,138 (100.0%) | 2,098 (98.1%) | 15 (0.7%) | 17 (0.8%) | 8 (0.4%) |
| 私立中学校 | 145 (100.0%) | 143 (98.6%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 2 (1.4%) |
| 【高校計】 | 1,984 (100.0%) | 1,949 (98.2%) | 21 (1.1%) | 7 (0.4%) | 7 (0.4%) |
| 公立高校 | 1,612 (100.0%) | 1,589 (98.6%) | 16 (1.0%) | 4 (0.2%) | 3 (0.2%) |
| 私立高校 | 372 (100.0%) | 360 (96.8%) | 5 (1.3%) | 3 (0.8%) | 4 (1.1%) |

⑥スポーツ指導者資格の保有状況

日本スポーツ協会公認スポーツ指導者資格を保有しているのは18.2%と2割に満たない。

中高公私別に見ると、保有している割合は公立中学校が11.1%なのに対し、私立中学校では29.0%であり、私立中学校は全体より10.8ポイント高い。また、公立高校では23.5%と全体より5.3ポイント高く、私立高校では31.5%と全体より13.3ポイント高い。私立学校で資格保有者の割合が高い傾向がある。

図表 2-60 スポーツ指導者資格の保有状況 (n=4,257)



| | 全体 | 有している | 有していない |
|--------|--------------------|-------------------|-------------------|
| 全体 | 4,257 (100.0%) | 774 (18.2%) | 3,483 (81.8%) |
| 【中学校計】 | 2,283 (100.0%) | 2,245 (98.3%) | 38 (1.7%) |
| 公立中学校 | 2,131 (100.0%) | 236 (11.1%) | 1,895 (88.9%) |
| 私立中学校 | 145 (100.0%) | 42 (29.0%) | 103 (71.0%) |
| 【高校計】 | 1,983 (100.0%) | 1,852 (93.4%) | 131 (6.6%) |
| 公立高校 | 1,610 (100.0%) | 379 (23.5%) | 1,231 (76.5%) |
| 私立高校 | 371 (100.0%) | 117 (31.5%) | 254 (68.5%) |

(2)部活動について

①担当する部活動の競技

今年度担当する部活動の競技は、バレーボールの割合が 14.9%と最も高く、次にバスケットボールが 13.4%、陸上競技が 11.1%である。

その他の競技としては、ダンス (41 人)、ゴルフ (9 人)、チアリーディング (9 人)、バトントワリング (6 人)、ヨット (6 人)、硬式野球 (6 人) 等がある。

図表 2-61 担当する部活動の競技 (n=3,753) ⁸

| 競技 | 回答者数 | 構成比 |
|------------|-------|-----------|
| 陸上競技 | 415 | (11.1%) |
| 体操 | 17 | (0.5%) |
| 新体操 | 23 | (0.6%) |
| 卓球 | 319 | (8.5%) |
| ソフトテニス | 413 | (11.0%) |
| テニス | 130 | (3.5%) |
| バドミントン | 309 | (8.2%) |
| バスケットボール | 502 | (13.4%) |
| バレーボール | 558 | (14.9%) |
| サッカー | 84 | (2.2%) |
| ハンドボール | 80 | (2.1%) |
| ホッケー | 7 | (0.2%) |
| 軟式野球 | 49 | (1.3%) |
| ソフトボール | 178 | (4.7%) |
| 水泳(競泳) | 84 | (2.2%) |
| 水泳(飛込) | 3 | (0.1%) |
| 柔道 | 80 | (2.1%) |
| 剣道 | 194 | (5.2%) |
| 弓道 | 126 | (3.4%) |
| 相撲 | 0 | (0.0%) |
| 空手道 | 17 | (0.5%) |
| 少林寺拳法 | 4 | (0.1%) |
| なぎなた | 8 | (0.2%) |
| レスリング | 3 | (0.1%) |
| フェンシング | 10 | (0.3%) |
| ウェイトリフティング | 5 | (0.1%) |
| アーチェリー | 8 | (0.2%) |
| 自転車競技 | 3 | (0.1%) |
| 登山 | 6 | (0.2%) |
| ボート | 11 | (0.3%) |
| カヌー | 5 | (0.1%) |
| スキー | 5 | (0.1%) |
| スケート | 0 | (0.0%) |
| その他 | 97 | (2.6%) |
| 合計 | 3,753 | (100.0%) |

⁸ 複数ある場合は、1週間のうち最も活動日数の多い部活動を選択。

| | 全体 | 陸上競技 | 体操 | 新体操 | 卓球 | ソフトテニス | テニス | バドミントン | バスケットボール | バレーボール | サッカー |
|--------|-------------------|----------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 全体 | 4,239 (100.0%) | 473 (11.2%) | 19 (0.4%) | 27 (0.6%) | 356 (8.4%) | 469 (11.1%) | 145 (3.4%) | 353 (8.3%) | 566 (13.4%) | 626 (14.8%) | 98 (2.3%) |
| 【中学校計】 | 2,271 (100.0%) | 258 (11.4%) | 10 (0.4%) | 15 (0.7%) | 221 (9.7%) | 301 (13.3%) | 46 (2.0%) | 160 (7.0%) | 337 (14.8%) | 375 (16.5%) | 62 (2.7%) |
| 公立中学校 | 2,130 (100.0%) | 246 (11.5%) | 6 (0.3%) | 14 (0.7%) | 212 (10.0%) | 293 (13.8%) | 32 (1.5%) | 147 (6.9%) | 319 (15.0%) | 362 (17.0%) | 58 (2.7%) |
| 私立中学校 | 141 (100.0%) | 12 (8.5%) | 4 (2.8%) | 1 (0.7%) | 9 (6.4%) | 8 (5.7%) | 14 (9.9%) | 13 (9.2%) | 18 (12.8%) | 13 (9.2%) | 4 (2.8%) |
| 【高校計】 | 1,968 (100.0%) | 215 (10.9%) | 9 (0.5%) | 12 (0.6%) | 135 (6.9%) | 168 (8.5%) | 99 (5.0%) | 193 (9.8%) | 229 (11.6%) | 251 (12.8%) | 36 (1.8%) |
| 公立高校 | 1,603 (100.0%) | 172 (10.7%) | 7 (0.4%) | 6 (0.4%) | 109 (6.8%) | 148 (9.2%) | 84 (5.2%) | 155 (9.7%) | 191 (11.9%) | 212 (13.2%) | 24 (1.5%) |
| 私立高校 | 365 (100.0%) | 43 (11.8%) | 2 (0.5%) | 6 (1.6%) | 26 (7.1%) | 20 (5.5%) | 15 (4.1%) | 38 (10.4%) | 38 (10.4%) | 39 (10.7%) | 12 (3.3%) |

| ハンドボール | ホッケー | 軟式野球 | ソフトボール | 水泳(競泳) | 水泳(飛込) | 柔道 | 剣道 | 弓道 | 相撲 | 空手道 | 少林寺拳法 | なぎなた |
|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| 92 (2.2%) | 8 (0.2%) | 57 (1.3%) | 190 (4.5%) | 95 (2.2%) | 4 (0.1%) | 89 (2.1%) | 215 (5.1%) | 148 (3.5%) | 1 (0.0%) | 21 (0.5%) | 4 (0.1%) | 11 (0.3%) |
| 28 (1.2%) | 2 (0.1%) | 56 (2.5%) | 107 (4.7%) | 43 (1.9%) | 2 (0.1%) | 50 (2.2%) | 137 (6.0%) | 26 (1.1%) | 1 (0.0%) | 0 (0.0%) | 2 (0.1%) | 2 (0.1%) |
| 26 (1.2%) | 2 (0.1%) | 51 (2.4%) | 107 (5.0%) | 42 (2.0%) | 1 (0.0%) | 45 (2.1%) | 129 (6.1%) | 21 (1.0%) | 1 (0.0%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 2 (0.1%) |
| 2 (1.4%) | 0 (0.0%) | 5 (3.5%) | 0 (0.0%) | 1 (0.7%) | 1 (0.7%) | 5 (3.5%) | 8 (5.7%) | 5 (3.5%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 2 (1.4%) | 0 (0.0%) |
| 64 (3.3%) | 6 (0.3%) | 1 (0.1%) | 83 (4.2%) | 52 (2.6%) | 2 (0.1%) | 39 (2.0%) | 78 (4.0%) | 122 (6.2%) | 0 (0.0%) | 21 (1.1%) | 2 (0.1%) | 9 (0.5%) |
| 59 (3.7%) | 5 (0.3%) | 1 (0.1%) | 68 (4.2%) | 36 (2.2%) | 2 (0.1%) | 24 (1.5%) | 59 (3.7%) | 115 (7.2%) | 0 (0.0%) | 16 (1.0%) | 2 (0.1%) | 7 (0.4%) |
| 5 (1.4%) | 1 (0.3%) | 0 (0.0%) | 15 (4.1%) | 16 (4.4%) | 0 (0.0%) | 15 (4.1%) | 19 (5.2%) | 7 (1.9%) | 0 (0.0%) | 5 (1.4%) | 0 (0.0%) | 2 (0.5%) |

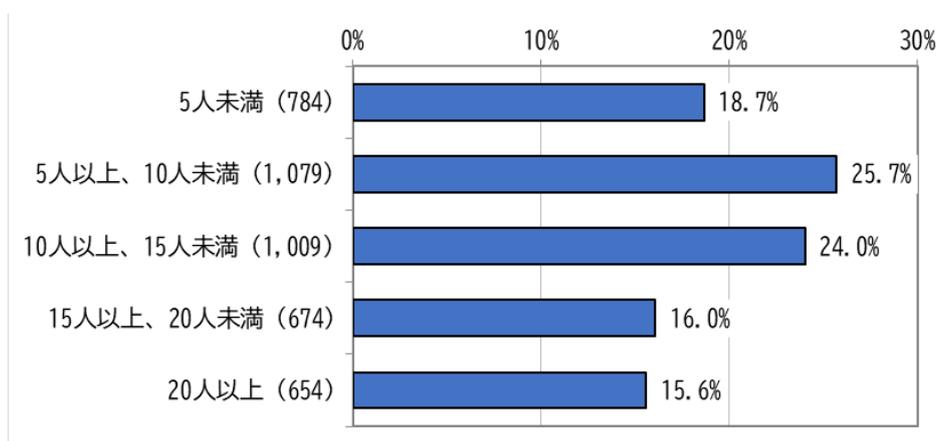
| レスリング | フェンシング | ウェイトリフティング | アーチェリー | 自転車競技 | 登山 | ボート | カヌー | スキー | スケート | その他 |
|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| 6 (0.1%) | 10 (0.2%) | 5 (0.1%) | 9 (0.2%) | 3 (0.1%) | 6 (0.1%) | 11 (0.3%) | 6 (0.1%) | 5 (0.1%) | 0 (0.0%) | 111 (2.6%) |
| 0 (0.0%) | 1 (0.0%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 1 (0.0%) | 1 (0.0%) | 4 (0.2%) | 0 (0.0%) | 23 (1.0%) |
| 0 (0.0%) | 1 (0.0%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 1 (0.0%) | 1 (0.0%) | 4 (0.2%) | 0 (0.0%) | 7 (0.3%) |
| 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 16 (11.3%) |
| 6 (0.3%) | 9 (0.5%) | 5 (0.3%) | 9 (0.5%) | 3 (0.2%) | 6 (0.3%) | 10 (0.5%) | 5 (0.3%) | 1 (0.1%) | 0 (0.0%) | 88 (4.5%) |
| 6 (0.4%) | 7 (0.4%) | 5 (0.3%) | 8 (0.5%) | 3 (0.2%) | 6 (0.4%) | 10 (0.6%) | 5 (0.3%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 51 (3.2%) |
| 0 (0.0%) | 2 (0.5%) | 0 (0.0%) | 1 (0.3%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 1 (0.3%) | 0 (0.0%) | 37 (10.1%) |

②担当する部活動に所属する女子生徒数

担当する部活動に所属している女子生徒数（令和4年度回答日時点）は、「5人以上、10人未満」の割合が25.7%と最も高く、次に「10人以上、15人未満」が24.0%となっている。

中高公私立別にみると、公立中学校では「5人以上、10人未満」の割合が23.1%、「10人以上、15人未満」が24.7%と5～15人未満が約5割を占めるのに対し、私立中学校では「5人未満」が29.3%、「5人以上、10人未満」が22.1%、「20人以上」が21.4%と分散する傾向にある。また、公立高校では「5人以上、10人未満」の割合が29.1%、「10人以上、15人未満」が23.7%と5～15人が約5割である。私立高校も「5人以上、10人未満」の割合が27.2%、「10人以上、15人未満」が25.6%と5～15人未満が約5割である。また、公立高校では「5人未満」の割合が21.8%と全体より3.1ポイント高く、私立高校では「20人以上」が20.4%と全体より4.8ポイント高い。

図表 2-62 担当する部活動に所属する女子生徒数 (n=4,200)



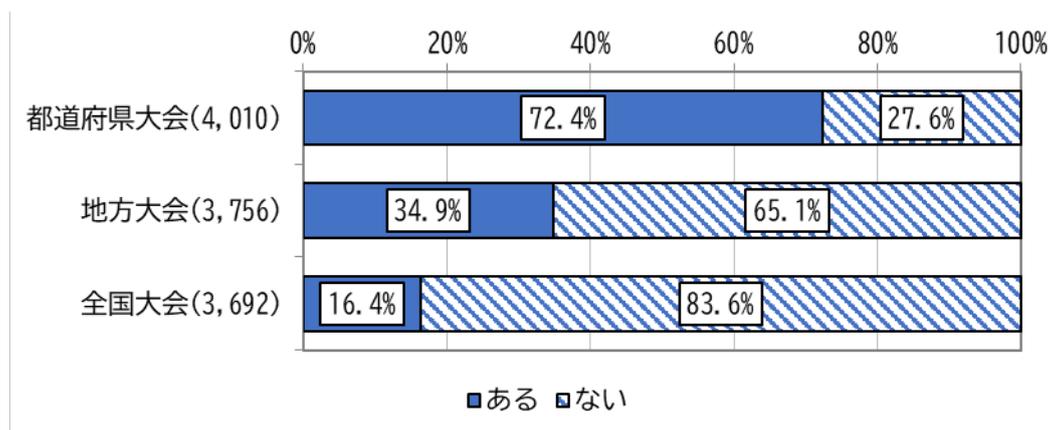
| | 全体 | 5人未満 | 5人以上、10人未満 | 10人以上、15人未満 | 15人以上、20人未満 | 20人以上 |
|--------|--------------------|-----------------|-------------------|-------------------|-----------------|-----------------|
| 全体 | 4,200 (100.0%) | 784 (18.7%) | 1,079 (25.7%) | 1,009 (24.0%) | 674 (16.0%) | 654 (15.6%) |
| 【中学校計】 | 2,248 (100.0%) | 383 (17.0%) | 517 (23.0%) | 540 (24.0%) | 392 (17.4%) | 416 (18.5%) |
| 公立中学校 | 2,108 (100.0%) | 342 (16.2%) | 486 (23.1%) | 521 (24.7%) | 373 (17.7%) | 386 (18.3%) |
| 私立中学校 | 140 (100.0%) | 41 (29.3%) | 31 (22.1%) | 19 (13.6%) | 19 (13.6%) | 30 (21.4%) |
| 【高校計】 | 1,952 (100.0%) | 401 (20.5%) | 562 (28.8%) | 469 (24.0%) | 282 (14.4%) | 238 (12.2%) |
| 公立高校 | 1,585 (100.0%) | 346 (21.8%) | 462 (29.1%) | 375 (23.7%) | 239 (15.1%) | 163 (10.3%) |
| 私立高校 | 367 (100.0%) | 55 (15.0%) | 100 (27.2%) | 94 (25.6%) | 43 (11.7%) | 75 (20.4%) |

③都道府県大会、地方大会、全国大会への出場経験

担当する部活動で、過去1年間における都道府県大会、地方大会、全国大会への出場経験がある割合は、「都道府県大会」が72.4%、「地方大会」が34.9%、「全国大会」が16.4%である。

中高公私立別にみると、公立中学校では「都道府県大会」が62.1%、「地方大会」が27.2%、「全国大会」が8.7%であるのに対し、私立中学校では「都道府県大会」が66.9%、「地方大会」が49.6%、「全国大会」が32.3%であり、私立中学校は全体より地方大会で14.7ポイント、全国大会で15.9ポイント高い。また、公立高校では「都道府県大会」が85.2%、「地方大会」が39.3%、「全国大会」が20.5%であるのに対し、私立高校では「都道府県大会」が80.1%、「地方大会」が55.2%、「全国大会」が35.1%であり、私立高校は全体より地方大会で20.3ポイント、全国大会で18.7ポイント高い。

図表 2-63 都道府県大会、地方大会、全国大会への出場経験⁹



| | 都道府県大会 | | | 地方大会 | | | 全国大会 | | |
|--------|--------------------|-------------------|-------------------|--------------------|-------------------|-------------------|--------------------|-----------------|-------------------|
| | 全体 | ある | ない | 全体 | ある | ない | 全体 | ある | ない |
| 全体 | 4,010 (100.0%) | 2,902 (72.4%) | 1,108 (27.6%) | 3,756 (100.0%) | 1,311 (34.9%) | 2,445 (65.1%) | 3,692 (100.0%) | 605 (16.4%) | 3,087 (83.6%) |
| 【中学校計】 | 2,181 (284.6%) | 1,360 (62.4%) | 821 (37.6%) | 2,013 (92.3%) | 576 (26.4%) | 1,437 (65.9%) | 1,968 (90.2%) | 202 (9.3%) | 1,766 (81.0%) |
| 公立中学校 | 2,051 (100.0%) | 1,273 (62.1%) | 778 (37.9%) | 1,886 (100.0%) | 513 (27.2%) | 1,373 (72.8%) | 1,835 (100.0%) | 159 (8.7%) | 1,676 (91.3%) |
| 私立中学校 | 130 (100.0%) | 87 (66.9%) | 43 (33.1%) | 127 (100.0%) | 63 (49.6%) | 64 (50.4%) | 133 (100.0%) | 43 (32.3%) | 90 (67.7%) |
| 【高校計】 | 1,829 (290.6%) | 1,542 (84.3%) | 287 (15.7%) | 1,743 (95.3%) | 735 (40.2%) | 1,008 (55.1%) | 1,724 (94.3%) | 403 (22.0%) | 1,321 (72.2%) |
| 公立高校 | 1,503 (100.0%) | 1,281 (85.2%) | 222 (14.8%) | 1,428 (100.0%) | 561 (39.3%) | 867 (60.7%) | 1,388 (100.0%) | 285 (20.5%) | 1,103 (79.5%) |
| 私立高校 | 326 (100.0%) | 261 (80.1%) | 65 (19.9%) | 315 (100.0%) | 174 (55.2%) | 141 (44.8%) | 336 (100.0%) | 118 (35.1%) | 218 (64.9%) |

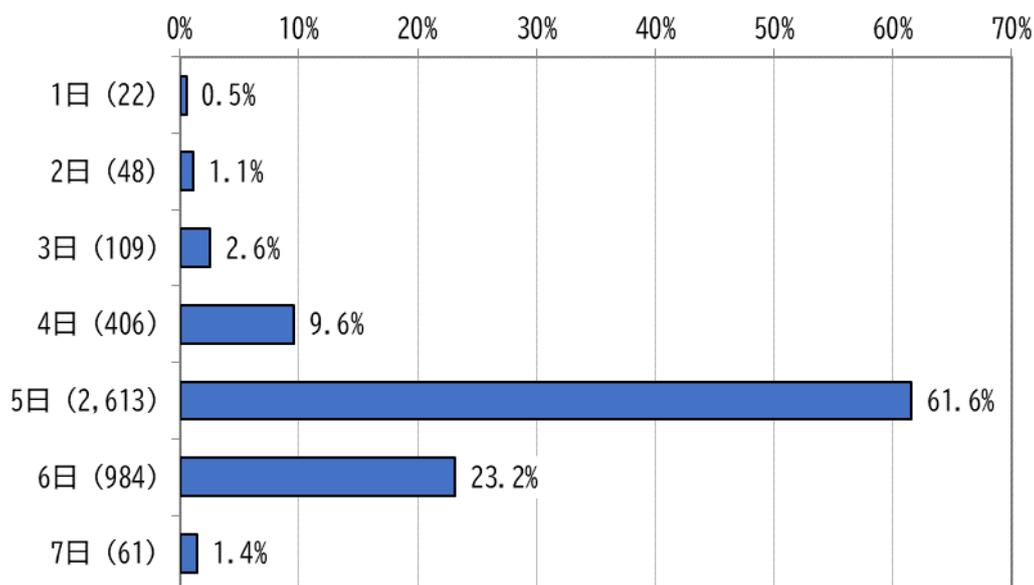
⁹ 個人競技の場合は、最も高い成績をおさめた部員についての出場経験を選択。

④部活動の1週間の活動日数

担当する部活動の1週間の活動日数は、「5日」の割合が61.6%と最も高く、次に「6日」が23.2%となっている。6日以上の割合は24.6%である。

中高公私立別にみると、公立中学校では「5日」の割合が78.5%と突出して高いのに対し、私立中学校では「5日」が41.8%、「6日」が30.5%と分散する傾向にあり、6日以上の割合が35.5%と全体より10.9ポイント高い。また、公立高校では「5日」の割合が48.5%で最も高く、6日以上の割合が41.7%と全体より17.1ポイント高い。私立高校は「6日」の割合が53.7%で最も高く、6日以上が61.6%と全体より37.0ポイント高い。

図表 2-64 部活動の1週間の活動日数 (n=4,243)



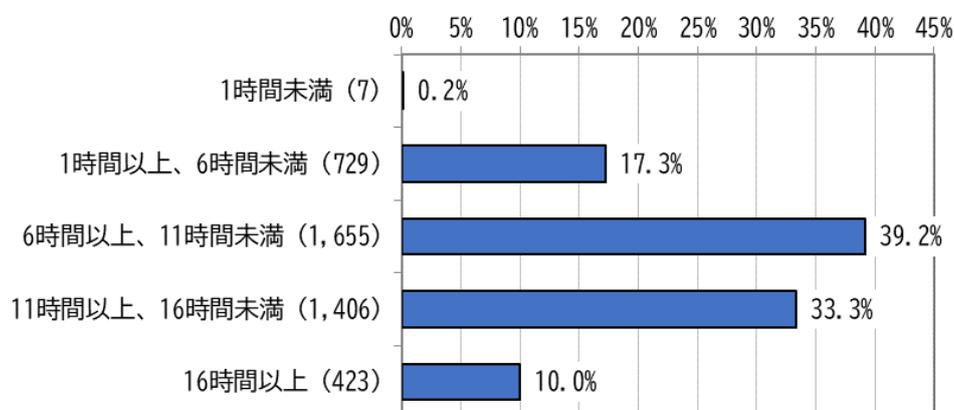
| | 全体 | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 |
|--------|--------------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-------------------|-----------------|---------------|
| 全体 | 4,243 (100.0%) | 22 (0.5%) | 48 (1.1%) | 109 (2.6%) | 406 (9.6%) | 2,613 (61.6%) | 984 (23.2%) | 61 (1.4%) |
| 【中学校計】 | 2,269 (100.0%) | 16 (0.7%) | 35 (1.5%) | 53 (2.3%) | 287 (12.6%) | 1,730 (76.2%) | 140 (6.2%) | 8 (0.4%) |
| 公立中学校 | 2,128 (100.0%) | 15 (0.7%) | 21 (1.0%) | 42 (2.0%) | 281 (13.2%) | 1,671 (78.5%) | 97 (4.6%) | 1 (0.0%) |
| 私立中学校 | 141 (100.0%) | 1 (0.7%) | 14 (9.9%) | 11 (7.8%) | 6 (4.3%) | 59 (41.8%) | 43 (30.5%) | 7 (5.0%) |
| 【高校計】 | 1,974 (100.0%) | 6 (0.3%) | 13 (0.7%) | 56 (2.8%) | 119 (6.0%) | 883 (44.7%) | 844 (42.8%) | 53 (2.7%) |
| 公立高校 | 1,605 (100.0%) | 6 (0.4%) | 11 (0.7%) | 44 (2.7%) | 95 (5.9%) | 779 (48.5%) | 646 (40.2%) | 24 (1.5%) |
| 私立高校 | 369 (100.0%) | 0 (0.0%) | 2 (0.5%) | 12 (3.3%) | 24 (6.5%) | 104 (28.2%) | 198 (53.7%) | 29 (7.9%) |

⑤部活動の1週間の活動時間の合計

担当する部活動の1週間の活動時間の合計は、「6時間以上、11時間未満」の割合が39.2%と最も高く、次に「11時間以上、16時間未満」が33.3%である。11時間以上（「11時間以上、16時間未満」＋「16時間以上」）活動している割合は43.3%である。

中高公私立別にみると、公立中学校では「6時間以上、11時間未満」の割合が53.6%と約5割を占めているのに対し、私立中学校では「1時間以上、6時間未満」が30.4%、「6時間以上、11時間未満」が28.3%と分散する傾向にあり、また「16時間以上」が19.6%と全体より9.6ポイント高い。公立高校では「11時間以上、16時間未満」が最も高く45.8%を占めるのに対し、私立高校では「16時間以上」が35.2%と最も高く約4割を占めている。

図表 2-65 部活動の1週間の活動時間の合計 (n=4,220)



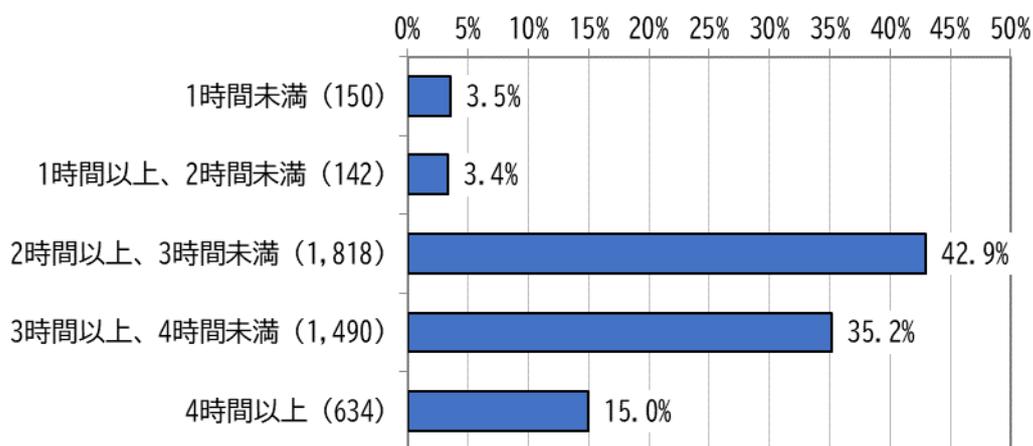
| | 全体 | 1時間未満 | 1時間以上、6時間未満 | 6時間以上、11時間未満 | 11時間以上、16時間未満 | 16時間以上 |
|--------|--------------------|--------------|-----------------|-------------------|-------------------|-----------------|
| 全体 | 4,220 (100.0%) | 7 (0.2%) | 729 (17.3%) | 1,655 (39.2%) | 1,406 (33.3%) | 423 (10.0%) |
| 【中学校計】 | 2,253 (100.0%) | 7 (0.3%) | 462 (20.5%) | 1,173 (52.1%) | 554 (24.6%) | 57 (2.5%) |
| 公立中学校 | 2,115 (100.0%) | 6 (0.3%) | 420 (19.9%) | 1,134 (53.6%) | 525 (24.8%) | 30 (1.4%) |
| 私立中学校 | 138 (100.0%) | 1 (0.7%) | 42 (30.4%) | 39 (28.3%) | 29 (21.0%) | 27 (19.6%) |
| 【高校計】 | 1,967 (100.0%) | 0 (0.0%) | 267 (13.6%) | 482 (24.5%) | 852 (43.3%) | 366 (18.6%) |
| 公立高校 | 1,601 (100.0%) | 0 (0.0%) | 205 (12.8%) | 425 (26.5%) | 734 (45.8%) | 237 (14.8%) |
| 私立高校 | 366 (100.0%) | 0 (0.0%) | 62 (16.9%) | 57 (15.6%) | 118 (32.2%) | 129 (35.2%) |

⑥土曜日・日曜日の部活動の総活動時間

土曜日・日曜日の部活動の総活動時間は、「2時間以上、3時間未満」の割合が42.9%と最も高く、次に「3時間以上、4時間未満」が35.2%である。4時間以上の割合は15.0%である。

中高公私別別にみると、公立中学校では「2時間以上、3時間未満」の割合が52.8%と約5割を占めているのに対し、私立中学校では「2時間以上、3時間未満」が30.0%、「4時間以上」が25.0%、「3時間以上、4時間未満」が22.9%と分散する傾向にある。公立高校では「3時間以上、4時間未満」が36.4%と最も高いのに対し、私立高校では「4時間以上」が37.6%と最も高い。

図表 2-66 土曜日・日曜日の部活動の総活動時間 (n=4,234) ¹⁰



| | 全体 | 1時間未満 | 1時間以上、 2時間未満 | 2時間以上、 3時間未満 | 3時間以上、 4時間未満 | 4時間以上 |
|--------|--------------------|----------------|-----------------|-------------------|-------------------|-----------------|
| 全体 | 4,234 (100.0%) | 150 (3.5%) | 142 (3.4%) | 1,818 (42.9%) | 1,490 (35.2%) | 634 (15.0%) |
| 【中学校計】 | 2,264 (100.0%) | 65 (2.9%) | 83 (3.7%) | 1,164 (51.4%) | 823 (36.4%) | 129 (5.7%) |
| 公立中学校 | 2,124 (100.0%) | 46 (2.2%) | 71 (3.3%) | 1,122 (52.8%) | 791 (37.2%) | 94 (4.4%) |
| 私立中学校 | 140 (100.0%) | 19 (13.6%) | 12 (8.6%) | 42 (30.0%) | 32 (22.9%) | 35 (25.0%) |
| 【高校計】 | 1,970 (100.0%) | 85 (4.3%) | 59 (3.0%) | 654 (33.2%) | 667 (33.9%) | 505 (25.6%) |
| 公立高校 | 1,603 (100.0%) | 65 (4.1%) | 45 (2.8%) | 543 (33.9%) | 583 (36.4%) | 367 (22.9%) |
| 私立高校 | 367 (100.0%) | 20 (5.4%) | 14 (3.8%) | 111 (30.2%) | 84 (22.9%) | 138 (37.6%) |

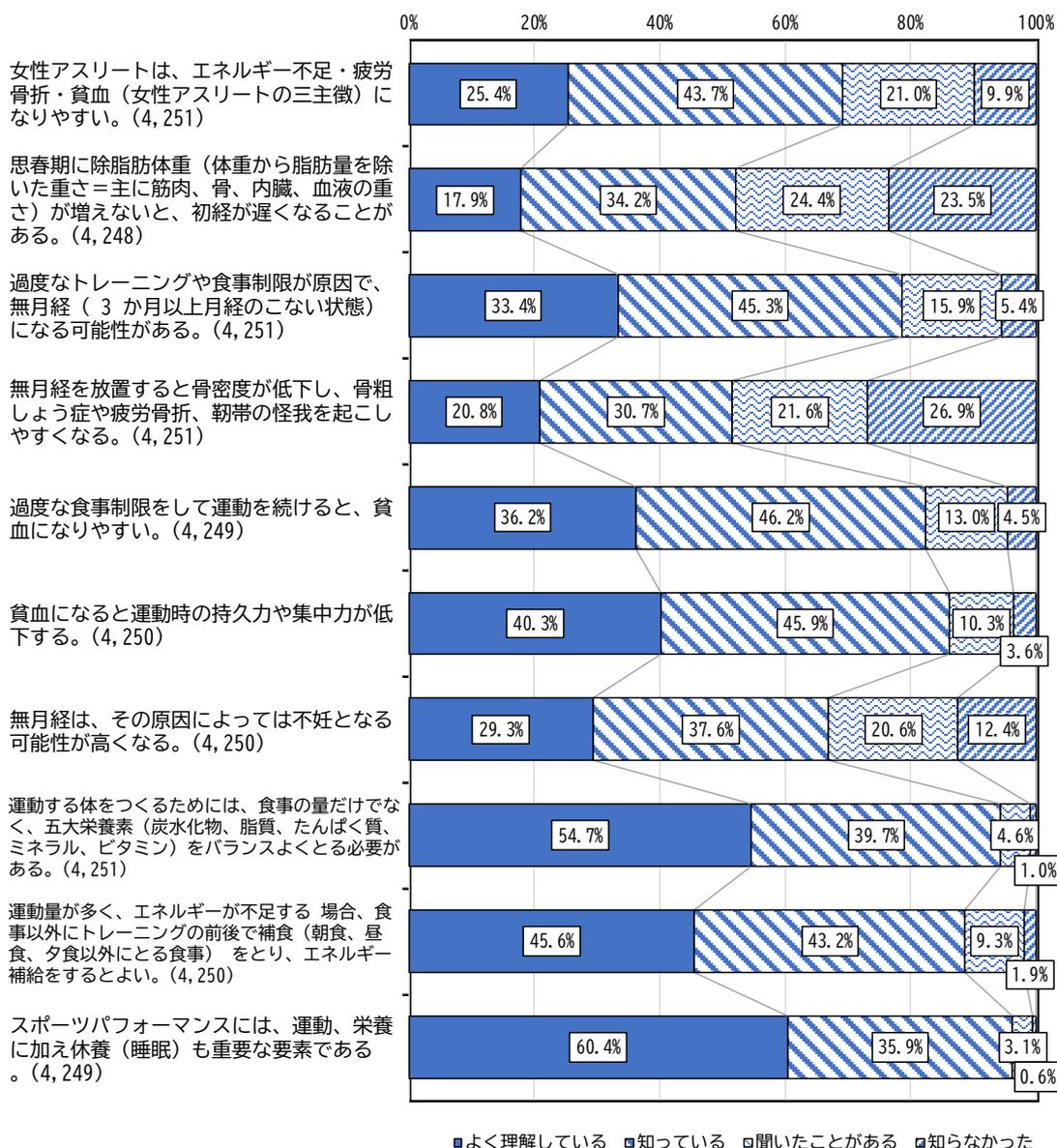
¹⁰ 大会、試合日ではなく通常の練習時間を選択。

(3)女性アスリート特有の問題の理解と取組状況について

①女性アスリート特有の様々な問題の理解状況

女性アスリート特有の様々な問題についての理解状況は、「スポーツパフォーマンスには、運動、栄養に加え休養（睡眠）も重要な要素である」で「よく理解している」が60.4%と最も高い。一方、「思春期に除脂肪体重（体重から脂肪量を除いた重さ＝主に筋肉、骨、内臓、血液の重さ）が増えないと、初経が遅くなることもある」は「よく理解している」が17.9%と最も低い。また、「無月経を放置すると骨密度が低下し、骨粗しょう症や疲労骨折、靭帯の怪我を起こしやすくなる」は「知らなかった」が26.9%を占めるなど、女性アスリートの三主徴に関する項目は「よく理解している」割合が低く、「知らなかった」割合が高い傾向がある。

図表 2-67 女性アスリート特有の問題の理解状況



●女性アスリートは、エネルギー不足・疲労骨折・貧血（女性アスリートの三主徴）になりやすい。

| | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった |
|--------|--------------------|-------------------|-------------------|-----------------|-----------------|
| 全体 | 4,251 (100.0%) | 1,080 (25.4%) | 1,859 (43.7%) | 893 (21.0%) | 419 (9.9%) |
| 【中学校計】 | 2,276 (100.0%) | 504 (22.1%) | 983 (43.2%) | 549 (24.1%) | 240 (10.5%) |
| 公立中学校 | 2,132 (100.0%) | 463 (21.7%) | 922 (43.2%) | 523 (24.5%) | 224 (10.5%) |
| 私立中学校 | 144 (100.0%) | 41 (28.5%) | 61 (42.4%) | 26 (18.1%) | 16 (11.1%) |
| 【高校計】 | 1,975 (100.0%) | 576 (29.2%) | 876 (44.4%) | 344 (17.4%) | 179 (9.1%) |
| 公立高校 | 1,606 (100.0%) | 427 (26.6%) | 741 (46.1%) | 289 (18.0%) | 149 (9.3%) |
| 私立高校 | 369 (100.0%) | 149 (40.4%) | 135 (36.6%) | 55 (14.9%) | 30 (8.1%) |

●思春期に除脂肪体重（体重から脂肪量を除いた重さ＝主に筋肉、骨、内臓、血液の重さ）が増えないと、初経が遅くなることがある。

| | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった |
|--------|--------------------|-----------------|-------------------|-------------------|-----------------|
| 全体 | 4,248 (100.0%) | 761 (17.9%) | 1,451 (34.2%) | 1,038 (24.4%) | 998 (23.5%) |
| 【中学校計】 | 2,273 (100.0%) | 364 (16.0%) | 776 (34.1%) | 572 (25.2%) | 561 (24.7%) |
| 公立中学校 | 2,129 (100.0%) | 335 (15.7%) | 719 (33.8%) | 542 (25.5%) | 533 (25.0%) |
| 私立中学校 | 144 (100.0%) | 29 (20.1%) | 57 (39.6%) | 30 (20.8%) | 28 (19.4%) |
| 【高校計】 | 1,975 (100.0%) | 397 (20.1%) | 675 (34.2%) | 466 (23.6%) | 437 (22.1%) |
| 公立高校 | 1,606 (100.0%) | 300 (18.7%) | 551 (34.3%) | 397 (24.7%) | 358 (22.3%) |
| 私立高校 | 369 (100.0%) | 97 (26.3%) | 124 (33.6%) | 69 (18.7%) | 79 (21.4%) |

●過度なトレーニングや食事制限が原因で、無月経（3か月以上月経のこない状態）になる可能性がある。

| | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった |
|--------|--------------------|-------------------|-------------------|-----------------|----------------|
| 全体 | 4,251 (100.0%) | 1,418 (33.4%) | 1,926 (45.3%) | 677 (15.9%) | 230 (5.4%) |
| 【中学校計】 | 2,276 (100.0%) | 685 (30.1%) | 1,065 (46.8%) | 388 (17.0%) | 138 (6.1%) |
| 公立中学校 | 2,132 (100.0%) | 638 (29.9%) | 999 (46.9%) | 368 (17.3%) | 127 (6.0%) |
| 私立中学校 | 144 (100.0%) | 47 (32.6%) | 66 (45.8%) | 20 (13.9%) | 11 (7.6%) |
| 【高校計】 | 1,975 (100.0%) | 733 (37.1%) | 861 (43.6%) | 289 (14.6%) | 92 (4.7%) |
| 公立高校 | 1,606 (100.0%) | 563 (35.1%) | 719 (44.8%) | 248 (15.4%) | 76 (4.7%) |
| 私立高校 | 369 (100.0%) | 170 (46.1%) | 142 (38.5%) | 41 (11.1%) | 16 (4.3%) |

●無月経を放置すると骨密度が低下し、骨粗しょう症や疲労骨折、靭帯の怪我を起こしやすくなる。

| | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった |
|--------|--------------------|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|
| 全体 | 4,251 (100.0%) | 885 (20.8%) | 1,307 (30.7%) | 917 (21.6%) | 1,142 (26.9%) |
| 【中学校計】 | 2,276 (100.0%) | 398 (17.5%) | 689 (30.3%) | 521 (22.9%) | 668 (29.3%) |
| 公立中学校 | 2,132 (100.0%) | 366 (17.2%) | 639 (30.0%) | 487 (22.8%) | 640 (30.0%) |
| 私立中学校 | 144 (100.0%) | 32 (22.2%) | 50 (34.7%) | 34 (23.6%) | 28 (19.4%) |
| 【高校計】 | 1,975 (100.0%) | 487 (24.7%) | 618 (31.3%) | 396 (20.1%) | 474 (24.0%) |
| 公立高校 | 1,606 (100.0%) | 370 (23.0%) | 506 (31.5%) | 328 (20.4%) | 402 (25.0%) |
| 私立高校 | 369 (100.0%) | 117 (31.7%) | 112 (30.4%) | 68 (18.4%) | 72 (19.5%) |

●過度な食事制限をして運動を続けると、貧血になりやすい。

| | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった |
|--------|--------------------|-------------------|-------------------|-----------------|----------------|
| 全体 | 4,249 (100.0%) | 1,539 (36.2%) | 1,963 (46.2%) | 554 (13.0%) | 193 (4.5%) |
| 【中学校計】 | 2,275 (100.0%) | 775 (34.1%) | 1,066 (46.9%) | 318 (14.0%) | 116 (5.1%) |
| 公立中学校 | 2,131 (100.0%) | 724 (34.0%) | 999 (46.9%) | 298 (14.0%) | 110 (5.2%) |
| 私立中学校 | 144 (100.0%) | 51 (35.4%) | 67 (46.5%) | 20 (13.9%) | 6 (4.2%) |
| 【高校計】 | 1,974 (100.0%) | 764 (38.7%) | 897 (45.4%) | 236 (12.0%) | 77 (3.9%) |
| 公立高校 | 1,605 (100.0%) | 588 (36.6%) | 749 (46.7%) | 202 (12.6%) | 66 (4.1%) |
| 私立高校 | 369 (100.0%) | 176 (47.7%) | 148 (40.1%) | 34 (9.2%) | 11 (3.0%) |

●貧血になると運動時の持久力や集中力が低下する。

| | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった |
|--------|--------------------|-------------------|-------------------|-----------------|----------------|
| 全体 | 4,250 (100.0%) | 1,712 (40.3%) | 1,950 (45.9%) | 436 (10.3%) | 152 (3.6%) |
| 【中学校計】 | 2,272 (100.0%) | 870 (38.3%) | 1,062 (46.7%) | 249 (11.0%) | 91 (4.0%) |
| 公立中学校 | 2,128 (100.0%) | 814 (38.3%) | 996 (46.8%) | 233 (10.9%) | 85 (4.0%) |
| 私立中学校 | 144 (100.0%) | 56 (38.9%) | 66 (45.8%) | 16 (11.1%) | 6 (4.2%) |
| 【高校計】 | 1,978 (100.0%) | 842 (42.6%) | 888 (44.9%) | 187 (9.5%) | 61 (3.1%) |
| 公立高校 | 1,608 (100.0%) | 645 (40.1%) | 755 (47.0%) | 160 (10.0%) | 48 (3.0%) |
| 私立高校 | 370 (100.0%) | 197 (53.2%) | 133 (35.9%) | 27 (7.3%) | 13 (3.5%) |

●無月経は、その原因によっては不妊となる可能性が高くなる。

| | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった |
|--------|-------------------|------------------|------------------|----------------|----------------|
| 全体 | 4,250 (100.0%) | 1,247 (29.3%) | 1,599 (37.6%) | 877 (20.6%) | 527 (12.4%) |
| 【中学校計】 | 2,273 (100.0%) | 590 (26.0%) | 891 (39.2%) | 493 (21.7%) | 299 (13.2%) |
| 公立中学校 | 2,129 (100.0%) | 545 (25.6%) | 830 (39.0%) | 470 (22.1%) | 284 (13.3%) |
| 私立中学校 | 144 (100.0%) | 45 (31.3%) | 61 (42.4%) | 23 (16.0%) | 15 (10.4%) |
| 【高校計】 | 1,977 (100.0%) | 657 (33.2%) | 708 (35.8%) | 384 (19.4%) | 228 (11.5%) |
| 公立高校 | 1,607 (100.0%) | 508 (31.6%) | 590 (36.7%) | 316 (19.7%) | 193 (12.0%) |
| 私立高校 | 370 (100.0%) | 149 (40.3%) | 118 (31.9%) | 68 (18.4%) | 35 (9.5%) |

●運動する体をつくるためには、食事の量だけでなく、五大栄養素（炭水化物、脂質、たんぱく質、ミネラル、ビタミン）をバランスよくとる必要がある。

| | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった |
|--------|-------------------|------------------|------------------|---------------|--------------|
| 全体 | 4,251 (100.0%) | 2,324 (54.7%) | 1,689 (39.7%) | 197 (4.6%) | 41 (1.0%) |
| 【中学校計】 | 2,273 (100.0%) | 1,212 (53.3%) | 931 (41.0%) | 109 (4.8%) | 21 (0.9%) |
| 公立中学校 | 2,129 (100.0%) | 1,136 (53.4%) | 870 (40.9%) | 104 (4.9%) | 19 (0.9%) |
| 私立中学校 | 144 (100.0%) | 76 (52.8%) | 61 (42.4%) | 5 (3.5%) | 2 (1.4%) |
| 【高校計】 | 1,978 (100.0%) | 1,112 (56.2%) | 758 (38.3%) | 88 (4.4%) | 20 (1.0%) |
| 公立高校 | 1,608 (100.0%) | 869 (54.0%) | 648 (40.3%) | 76 (4.7%) | 15 (0.9%) |
| 私立高校 | 370 (100.0%) | 243 (65.7%) | 110 (29.7%) | 12 (3.2%) | 5 (1.4%) |

- 運動量が多く、エネルギーが不足する場合、食事以外にトレーニングの前後で補食（朝食、昼食、夕食以外にとる食事）をとり、エネルギー補給をするとよい。

| | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった |
|--------|--------------------|-------------------|-------------------|-----------------|---------------|
| 全体 | 4,250 (100.0%) | 1,937 (45.6%) | 1,835 (43.2%) | 397 (9.3%) | 81 (1.9%) |
| 【中学校計】 | 2,272 (100.0%) | 981 (43.2%) | 1,020 (44.9%) | 226 (9.9%) | 45 (2.0%) |
| 公立中学校 | 2,128 (100.0%) | 912 (42.9%) | 962 (45.2%) | 213 (10.0%) | 41 (1.9%) |
| 私立中学校 | 144 (100.0%) | 69 (47.9%) | 58 (40.3%) | 13 (9.0%) | 4 (2.8%) |
| 【高校計】 | 1,978 (100.0%) | 956 (48.3%) | 815 (41.2%) | 171 (8.6%) | 36 (1.8%) |
| 公立高校 | 1,608 (100.0%) | 740 (46.0%) | 688 (42.8%) | 150 (9.3%) | 30 (1.9%) |
| 私立高校 | 370 (100.0%) | 216 (58.4%) | 127 (34.3%) | 21 (5.7%) | 6 (1.6%) |

- スポーツパフォーマンスには、運動、栄養に加え休養（睡眠）も重要な要素である。

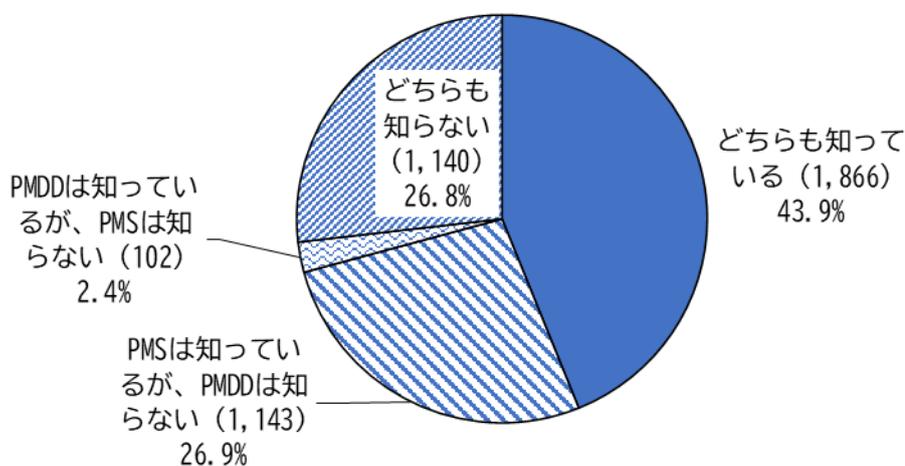
| | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった |
|--------|--------------------|-------------------|-------------------|----------------|---------------|
| 全体 | 4,249 (100.0%) | 2,566 (60.4%) | 1,526 (35.9%) | 132 (3.1%) | 25 (0.6%) |
| 【中学校計】 | 2,272 (100.0%) | 1,337 (58.8%) | 851 (37.5%) | 69 (3.0%) | 15 (0.7%) |
| 公立中学校 | 2,128 (100.0%) | 1,252 (58.8%) | 800 (37.6%) | 64 (3.0%) | 12 (0.6%) |
| 私立中学校 | 144 (100.0%) | 85 (59.0%) | 51 (35.4%) | 5 (3.5%) | 3 (2.1%) |
| 【高校計】 | 1,977 (100.0%) | 1,229 (62.2%) | 675 (34.1%) | 63 (3.2%) | 10 (0.5%) |
| 公立高校 | 1,607 (100.0%) | 962 (59.9%) | 582 (36.2%) | 54 (3.4%) | 9 (0.6%) |
| 私立高校 | 370 (100.0%) | 267 (72.2%) | 93 (25.1%) | 9 (2.4%) | 1 (0.3%) |

②月経前症候群、月経前不快気分障害の認知状況

月経前症候群（PMS）や月経前不快気分障害（PMDD）の認知状況は、「どちらも知っている」が43.9%と最も高く約4割を占める。次に「PMSは知っているが、PMDDは知らない」が26.9%、「どちらも知らない」が26.8%である。PMSの認知度は7割と高いが、PMDDの認知度は5割以下である。

中高公私立別にみると、「どちらも知っている」割合は公立中学校が43.0%、私立中学校が43.1%である。また、公立高校は44.7%、私立高校は45.9%である。

図表 2-68 月経前症候群、月経前不快気分障害の認知状況（n=4,251）

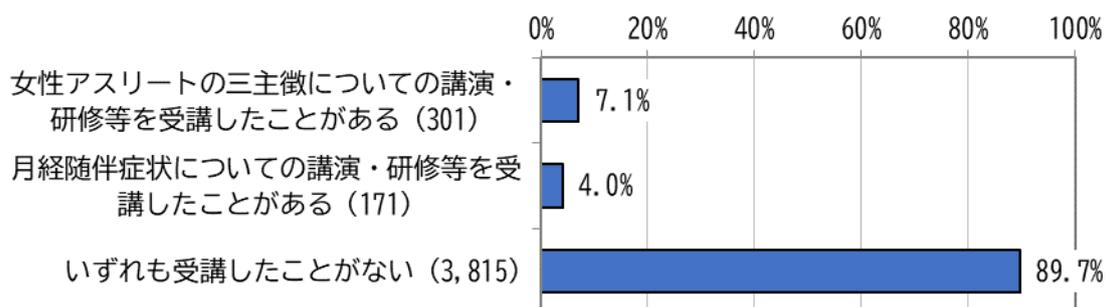


| | 全体 | どちらも知っている | PMSは知っているが、PMDDは知らない | PMDDは知っているが、PMSは知らない | どちらも知らない |
|--------|--------------------|-------------------|----------------------|----------------------|-------------------|
| 全体 | 4,251 (100.0%) | 1,866 (43.9%) | 1,143 (26.9%) | 102 (2.4%) | 1,140 (26.8%) |
| 【中学校計】 | 2,272 (100.0%) | 977 (43.0%) | 616 (27.1%) | 55 (2.4%) | 624 (27.5%) |
| 公立中学校 | 2,128 (100.0%) | 915 (43.0%) | 569 (26.7%) | 53 (2.5%) | 591 (27.8%) |
| 私立中学校 | 144 (100.0%) | 62 (43.1%) | 47 (32.6%) | 2 (1.4%) | 33 (22.9%) |
| 【高校計】 | 1,979 (100.0%) | 889 (44.9%) | 527 (26.6%) | 47 (2.4%) | 516 (26.1%) |
| 公立高校 | 1,609 (100.0%) | 719 (44.7%) | 422 (26.2%) | 35 (2.2%) | 433 (26.9%) |
| 私立高校 | 370 (100.0%) | 170 (45.9%) | 105 (28.4%) | 12 (3.2%) | 83 (22.4%) |

③女性特有の症状に関する講演・研修等の受講経験（複数回答）

女性アスリートの三主徴や、月経随伴症状（月経痛・PMS・PMDD等、月経前や月経中の不快な症状の総称）など女性特有の症状に関する講演・研修等の受講経験は、「いずれも経験したことがない」が89.7%を占める。受講したことがある場合、「女性アスリートの三主徴についての講演・研修等を受講したことがある」が7.1%、「月経随伴症状についての講演・研修等を受講したことがある」が4.0%である。

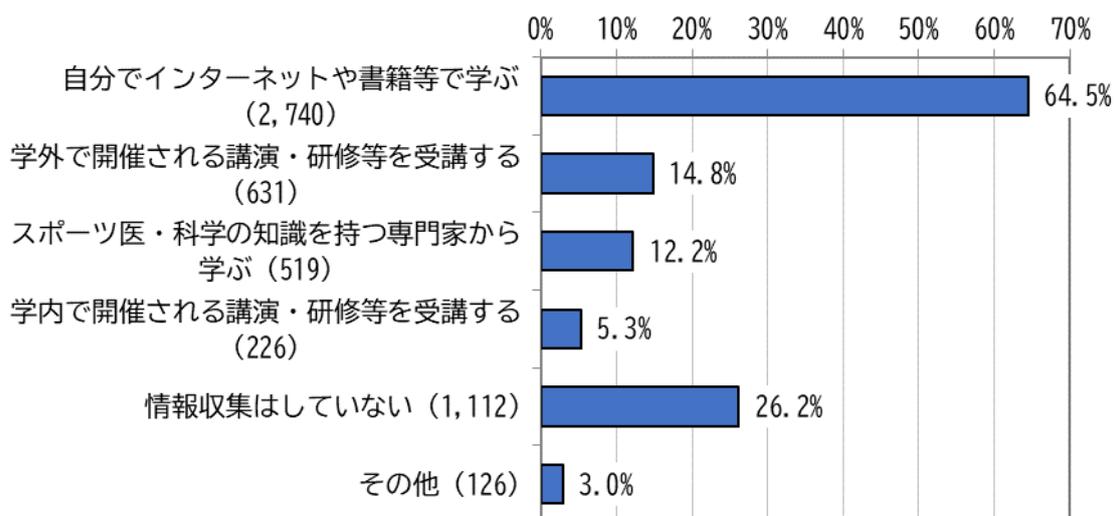
図表 2-69 女性特有の症状に関する講演・研修等の受講経験（n=4,251）



④スポーツ医・科学等の関連知識の収集方法（複数回答）

スポーツ医・科学等の関連知識の情報収集方法は、「自分でインターネットや書籍等で学ぶ」が64.5%と突出して高い。次に、「学外で開催される講演・研修等を受講する」が14.8%、「スポーツ医・科学の知識を持つ専門家から学ぶ」が12.2%と約1割である。

図表 2-70 スポーツ医・科学等の関連知識の収集方法（n=4,250）

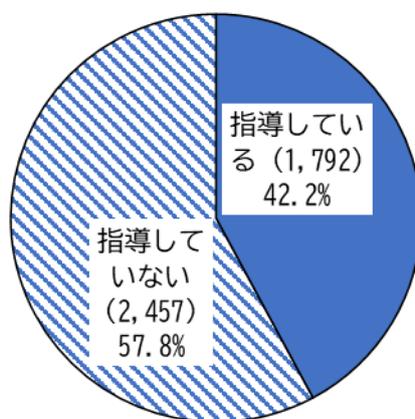


⑤食事指導の状況

生徒に対し、食事で必要な栄養素や食事量、補食を摂取するよう指導している割合は、42.2%である。

中高公私立別にみると、「指導している」割合は、公立中学校が43.2%、私立中学校が43.8%、公立高校が38.5%。私立高校が51.5%であり、私立高校は全体より9.3ポイント高い。

図表 2-71 食事指導の状況 (n=4,249)



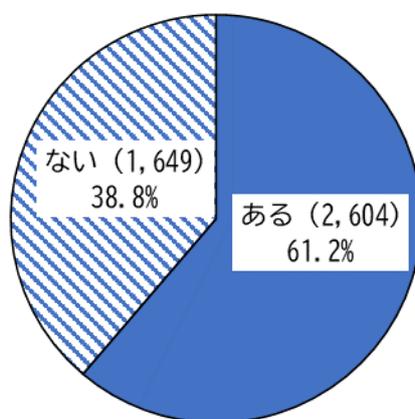
| | 全体 | 指導している | 指導していない |
|--------|--------------------|-------------------|-------------------|
| 全体 | 4,249 (100.0%) | 1,792 (42.2%) | 2,457 (57.8%) |
| 【中学校計】 | 2,272 (100.0%) | 983 (43.3%) | 1,289 (56.7%) |
| 公立中学校 | 2,128 (100.0%) | 920 (43.2%) | 1,208 (56.8%) |
| 私立中学校 | 144 (100.0%) | 63 (43.8%) | 81 (56.3%) |
| 【高校計】 | 1,977 (100.0%) | 809 (40.9%) | 1,168 (59.1%) |
| 公立高校 | 1,608 (100.0%) | 619 (38.5%) | 989 (61.5%) |
| 私立高校 | 369 (100.0%) | 190 (51.5%) | 179 (48.5%) |

⑥減量や食事制限についての指導の状況

生徒に対し、無理な減量や食事制限をしないよう指導した経験のある割合は、61.2%である。

中高公私立別にみると、指導した経験がある割合は、公立中学校が43.2%、私立中学校が43.8%、公立高校が38.5%。私立高校が51.5%であり、私立高校は全体より9.3ポイント高い。

図表 2-72 減量や食事制限についての指導の状況 (n=4,253)



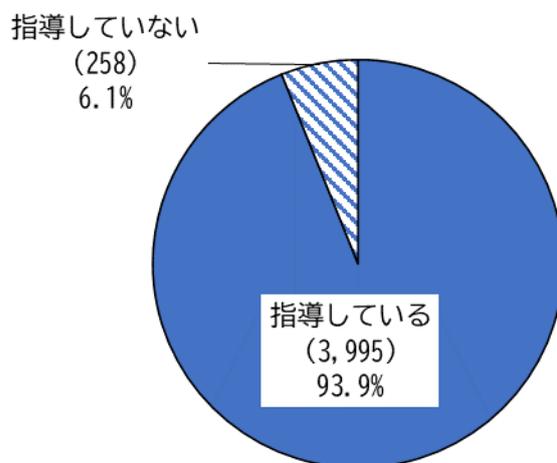
| | 全体 | ある | ない |
|--------|--------------------|-------------------|-------------------|
| 全体 | 4,249 (100.0%) | 1,792 (42.2%) | 2,457 (57.8%) |
| 【中学校計】 | 2,272 (100.0%) | 983 (43.3%) | 1,289 (56.7%) |
| 公立中学校 | 2,128 (100.0%) | 920 (43.2%) | 1,208 (56.8%) |
| 私立中学校 | 144 (100.0%) | 63 (43.8%) | 81 (56.3%) |
| 【高校計】 | 1,977 (100.0%) | 809 (40.9%) | 1,168 (59.1%) |
| 公立高校 | 1,608 (100.0%) | 619 (38.5%) | 989 (61.5%) |
| 私立高校 | 369 (100.0%) | 190 (51.5%) | 179 (48.5%) |

⑦睡眠や休養の指導状況

生徒に対し、十分な休養や睡眠をとらせるように指導している割合は、93.9%である。

中高公私立別にみると、「指導している」割合は、公立中学校が95.9%、私立中学校が94.4%、公立高校が91.4%。私立高校が93.3%である。

図表 2-73 睡眠や休養の指導状況 (n=4,253)



| | 全体 | 指導している | 指導していない |
|--------|--------------------|-------------------|----------------|
| 全体 | 4,253 (100.0%) | 3,995 (93.9%) | 258 (6.1%) |
| 【中学校計】 | 2,274 (100.0%) | 2,179 (95.8%) | 95 (4.2%) |
| 公立中学校 | 2,130 (100.0%) | 2,043 (95.9%) | 87 (4.1%) |
| 私立中学校 | 144 (100.0%) | 136 (94.4%) | 8 (5.6%) |
| 【高校計】 | 1,979 (100.0%) | 1,816 (91.8%) | 163 (8.2%) |
| 公立高校 | 1,608 (100.0%) | 1,470 (91.4%) | 138 (8.6%) |
| 私立高校 | 371 (100.0%) | 346 (93.3%) | 25 (6.7%) |

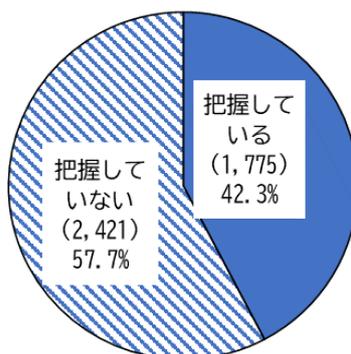
(4)女子生徒の体調把握について

①月経痛により部活動を見学もしくは休む生徒の把握状況

担当している部活動で、ひと月におよそ何名の女子生徒が月経痛と思われる症状で部活動を見学もしくは休んでいるか把握している割合は、42.3%である。

中高公私立別にみると、「把握している」割合は、公立中学校が44.8%、私立中学校が40.7%、公立高校が36.7%。私立高校が53.0%であり、私立高校は全体より10.7ポイント高い。

図表 2-74 月経痛により部活動を見学もしくは休む生徒の把握状況 (n=4,196)



| | 全体 | 把握している | 把握していない |
|--------|--------------------|-------------------|-------------------|
| 全体 | 4,196 (100.0%) | 1,775 (42.3%) | 2,421 (57.7%) |
| 【中学校計】 | 2,243 (100.0%) | 999 (44.5%) | 1,244 (55.5%) |
| 公立中学校 | 2,103 (100.0%) | 942 (44.8%) | 1,161 (55.2%) |
| 私立中学校 | 140 (100.0%) | 57 (40.7%) | 83 (59.3%) |
| 【高校計】 | 1,953 (100.0%) | 776 (39.7%) | 1,177 (60.3%) |
| 公立高校 | 1,587 (100.0%) | 582 (36.7%) | 1,005 (63.3%) |
| 私立高校 | 366 (100.0%) | 194 (53.0%) | 172 (47.0%) |

また、把握している場合、その人数はひと月に平均 1.7 人である (令和 4 年度時点)。

図表 2-75 月経痛により部活動を見学もしくは休む生徒のひと月あたりの人数

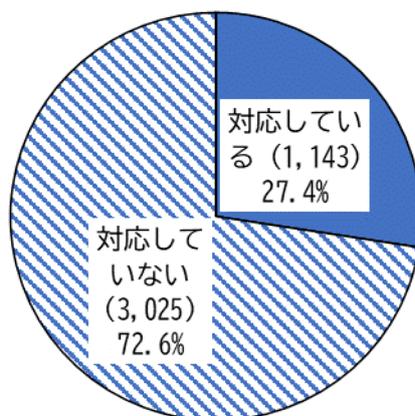
| | 全体 | 合計 | 平均 | 最大 | 最小 |
|-------|-------|-------|-----|----|----|
| 全体 | 1,764 | 3,024 | 1.7 | 25 | 0 |
| 公立中学校 | 939 | 1,730 | 1.8 | 25 | 0 |
| 私立中学校 | 56 | 89 | 1.6 | 12 | 0 |
| 公立高校 | 575 | 878 | 1.5 | 11 | 0 |
| 私立高校 | 194 | 327 | 1.7 | 10 | 0 |

②月経随伴症状のある生徒への対応状況

月経随伴症状のある生徒に対して対応している割合は、27.4%である。

中高公私立別にみると、「対応している」割合は、公立中学校が29.5%、私立中学校が17.4%、公立高校が24.4%。私立高校が32.4%であり、私立高校は全体より5.0ポイント高い。

図表 2-76 月経随伴症状のある生徒への対応状況 (n=4,168)



| | 全体 | 対応している | 対応していない |
|--------|--------------------|-------------------|-------------------|
| 全体 | 4,168 (100.0%) | 1,143 (27.4%) | 3,025 (72.6%) |
| 【中学校計】 | 2,225 (100.0%) | 640 (28.8%) | 1,585 (71.2%) |
| 公立中学校 | 2,087 (100.0%) | 616 (29.5%) | 1,471 (70.5%) |
| 私立中学校 | 138 (100.0%) | 24 (17.4%) | 114 (82.6%) |
| 【高校計】 | 1,943 (100.0%) | 503 (25.9%) | 1,440 (74.1%) |
| 公立高校 | 1,579 (100.0%) | 385 (24.4%) | 1,194 (75.6%) |
| 私立高校 | 364 (100.0%) | 118 (32.4%) | 246 (67.6%) |

③女子生徒の月経随伴症状に関する困り事、意見、要望等

女子生徒の月経随伴症状に関し日頃困っていることや、意見・要望等として以下のような意見が挙げられた（主な意見を抜粋し集約）。

（生徒への接し方）

- 教員がどこまで介入すべきかが難しい。
- 男性顧問の場合、女子生徒からも相談しづらく、顧問側からの声掛けもしづらい。
- ハラスメントととられかねないため難しさを感じる。
- 個人差が大きいため対応が難しい。
- 通院や服薬をすすめるべきか、競技を優先させるべきか。
- 市販薬を飲むことをすすめてよいかわからない。
- 部活動を休む理由が本当に月経随伴症状によるものなのか、判断しづらい。
- 病院受診をすすめても断わられてしまう。

（部活動顧問自身の知識向上）

- 女子アスリート向けの婦人科がわからない。
- 女子生徒特有の身体的特徴や症状について全く知識がない。
- 無月経の選手に対するアプローチ方法がわからない。
- 高校スポーツに限らず、女性アスリートの対応について、情報が豊富になるとよい。
- 女子生徒がピルを服用することのメリットやリスクなどについて知りたい。

（部活動の練習や大会時の対応）

- どの程度の痛みまで、練習参加させて良いのか。
- 大会に月経が重なる時に、どう対応したらよいのか。
- 大会に月経期間が重なった場合、随伴症状で普段通りにプレーできず、気持ちの面で辛さを感じる生徒もいる。

（保護者や医療機関等との連携）

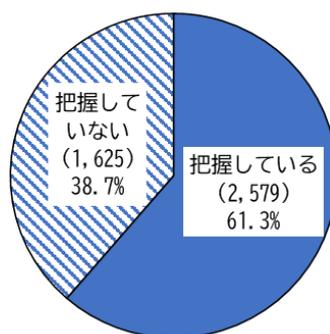
- 月経痛が毎月ひどいものにも関わらず、病院が近くにない、恥ずかしい、保護者の意向等により受診につながりづらい。
- 婦人科受診のハードルが高い生徒もいる。
- 受診が遅れ、痛みや症状の改善が遅くなりパフォーマンスが上がらないこともある。
- 婦人科受診を本人に指導し、保護者と相談するように伝えるが、保護者に本人の困り感が伝わらない事がある。
- アドバイスはできるが家庭との連携が欠かせない。通院にも保護者の協力が必要。

④疲労骨折や膝前十字靭帯損傷と診断された生徒の把握状況

担当する部活動で、令和4年度に疲労骨折や膝前十字靭帯損傷と診断された女子生徒を把握している割合は、61.3%である。

中高公私立別にみると、「把握している」割合は、公立中学校が56.0%、私立中学校が67.6%、公立高校が66.2%。私立高校が68.5%であり、私立高校は全体より7.2ポイント高い。

図表 2-77 疲労骨折や膝前十字靭帯損傷と診断された生徒の把握状況 (n=4,204)



| | 全体 | 把握している | 把握していない |
|--------|--------------------|-------------------|-------------------|
| 全体 | 4,204 (100.0%) | 2,579 (61.3%) | 1,625 (38.7%) |
| 【中学校計】 | 2,248 (100.0%) | 1,276 (56.8%) | 972 (43.2%) |
| 公立中学校 | 2,109 (100.0%) | 1,182 (56.0%) | 927 (44.0%) |
| 私立中学校 | 139 (100.0%) | 94 (67.6%) | 45 (32.4%) |
| 【高校計】 | 1,956 (100.0%) | 1,303 (66.6%) | 653 (33.4%) |
| 公立高校 | 1,591 (100.0%) | 1,053 (66.2%) | 538 (33.8%) |
| 私立高校 | 365 (100.0%) | 250 (68.5%) | 115 (31.5%) |

また、把握している場合、その人数は平均0.3人である（令和4年度時点）。

図表 2-78 疲労骨折や膝前十字靭帯損傷と診断された生徒の人数

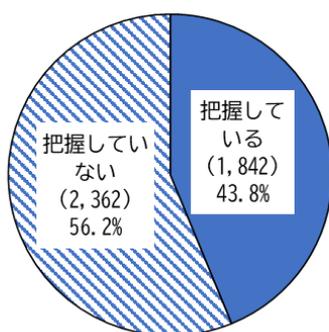
| | 全体 | 合計 | 平均 | 最大 | 最小 |
|-------|-------|-----|-----|----|----|
| 全体 | 2,583 | 787 | 0.3 | 6 | 0 |
| 公立中学校 | 1,183 | 230 | 0.2 | 5 | 0 |
| 私立中学校 | 96 | 28 | 0.3 | 4 | 0 |
| 公立高校 | 1,058 | 357 | 0.3 | 6 | 0 |
| 私立高校 | 246 | 172 | 0.7 | 6 | 0 |

⑤貧血と診断された生徒の把握状況

担当する部活動で、令和4年度に貧血と診断された女子生徒を把握している割合は、43.8%である。

中高公私立別にみると、「把握している」割合は、公立中学校が41.0%、私立中学校が47.5%、公立高校が46.0%。私立高校が49.5%である。

図表 2-79 貧血と診断された生徒の把握状況 (n=4,204)



| | 全体 | 把握している | 把握していない |
|--------|--------------------|-------------------|-------------------|
| 全体 | 4,204 (100.0%) | 1,842 (43.8%) | 2,362 (56.2%) |
| 【中学校計】 | 2,250 (100.0%) | 931 (41.4%) | 1,319 (58.6%) |
| 公立中学校 | 2,109 (100.0%) | 864 (41.0%) | 1,245 (59.0%) |
| 私立中学校 | 141 (100.0%) | 67 (47.5%) | 74 (52.5%) |
| 【高校計】 | 1,954 (100.0%) | 911 (46.6%) | 1,043 (53.4%) |
| 公立高校 | 1,590 (100.0%) | 731 (46.0%) | 859 (54.0%) |
| 私立高校 | 364 (100.0%) | 180 (49.5%) | 184 (50.5%) |

また、把握している場合、その人数は平均0.4人である（令和4年度時点）。

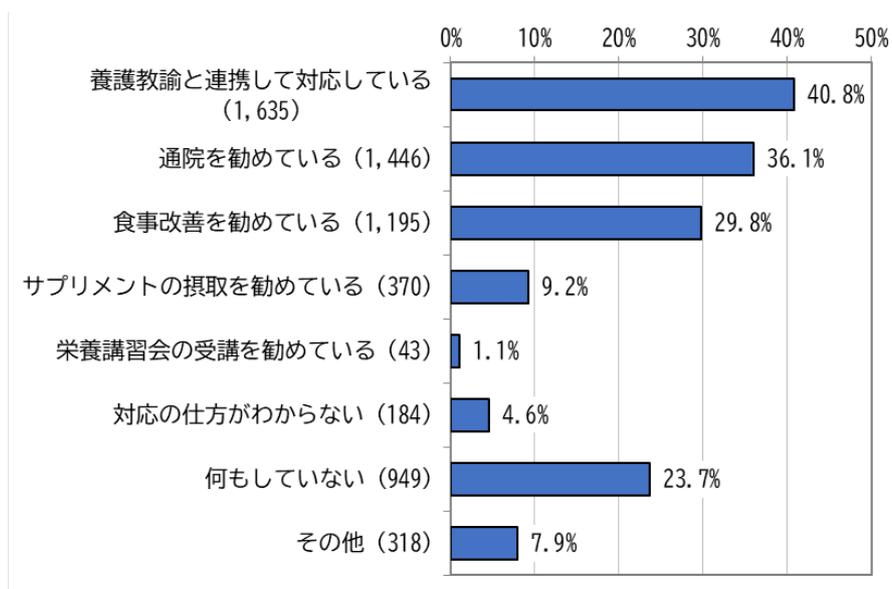
図表 2-80 貧血と診断された生徒の人数

| | 全体 | 合計 | 平均 | 最大 | 最小 |
|-------|-------|-----|-----|----|----|
| 全体 | 1,849 | 680 | 0.4 | 6 | 0 |
| 公立中学校 | 866 | 300 | 0.3 | 5 | 0 |
| 私立中学校 | 68 | 18 | 0.3 | 2 | 0 |
| 公立高校 | 735 | 252 | 0.3 | 6 | 0 |
| 私立高校 | 180 | 110 | 0.6 | 5 | 0 |

⑥貧血の生徒への対応方法（複数回答）

貧血の女子生徒への対応方法は、「養護教諭と連携して対応している」が40.8%と最も高く、次に「通院を勧めている」が36.1%と3割を超えている。また、「何もしていない」割合は23.7%である。

図表 2-81 貧血の生徒への対応方法（n=4,011）



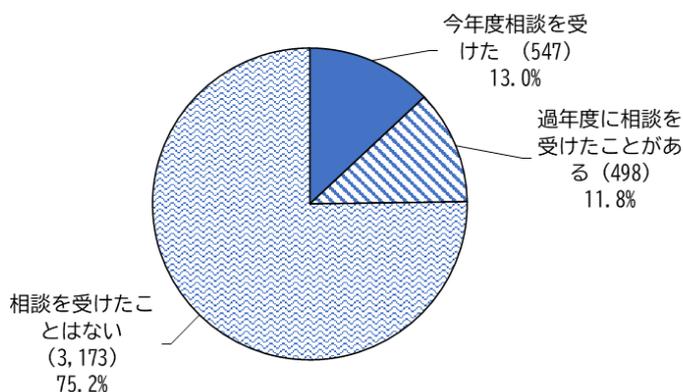
(5)相談体制について

①生徒からの女性特有の症状についての相談状況

生徒から月経痛や月経前症候群（PMS）、月経前不快気分障害（PMDD）などの女性特有の症状について相談を受けたことがある（「今年度相談を受けた」＋「過年度に相談を受けたことがある」）割合は、24.8%である。

中高公私立別にみると、相談を受けたことがある割合は、公立中学校が26.0%、私立中学校が15.4%、公立高校が22.5%。私立高校が31.5%であり、私立高校は全体より6.7ポイント高い。

図表 2-82 生徒からの女性特有の症状についての相談状況（n=4,218）



| | 全体 | 今年度相談を受けた | 過年度に相談を受けたことがある | 相談を受けたことはない |
|--------|--------------------|-----------------|-----------------|-------------------|
| 全体 | 4,218 (100.0%) | 547 (13.0%) | 498 (11.8%) | 3,173 (75.2%) |
| 【中学校計】 | 2,259 (100.0%) | 314 (13.9%) | 258 (11.4%) | 1,687 (74.7%) |
| 公立中学校 | 2,117 (100.0%) | 303 (14.3%) | 247 (11.7%) | 1,567 (74.0%) |
| 私立中学校 | 142 (100.0%) | 11 (7.7%) | 11 (7.7%) | 120 (84.5%) |
| 【高校計】 | 1,959 (100.0%) | 233 (11.9%) | 240 (12.3%) | 1,486 (75.9%) |
| 公立高校 | 1,594 (100.0%) | 173 (10.9%) | 185 (11.6%) | 1,236 (77.5%) |
| 私立高校 | 365 (100.0%) | 60 (16.4%) | 55 (15.1%) | 250 (68.5%) |

また、今年度相談を受けたことがある場合、その件数は平均2.6人である。

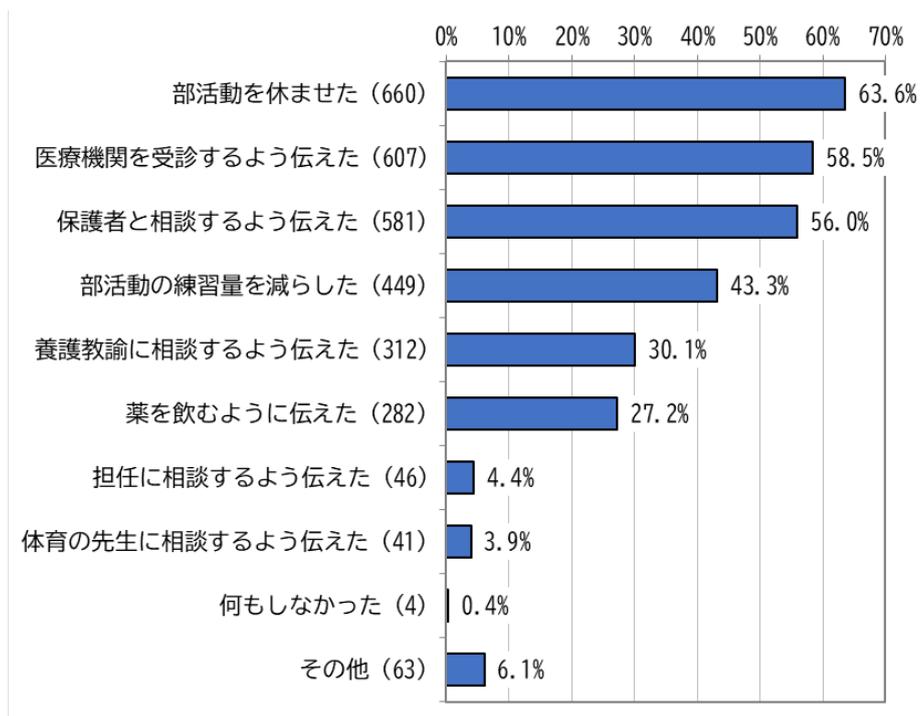
図表 2-83 生徒からの女性特有の症状についての相談件数

| | 全体 | 合計 | 平均 | 最大 | 最小 |
|-------|-----|-------|-----|----|----|
| 全体 | 513 | 1,318 | 2.6 | 20 | 1 |
| 公立中学校 | 285 | 853 | 3.0 | 20 | 1 |
| 私立中学校 | 11 | 25 | 2.3 | 5 | 1 |
| 公立高校 | 161 | 296 | 1.8 | 10 | 1 |
| 私立高校 | 56 | 144 | 2.6 | 15 | 1 |

②相談を受けた時に行ったアドバイス・対応（複数回答）

生徒から女性特有の症状について相談を受けた時に行ったアドバイスや対応は、「部活動を休ませた」の割合が63.6%と最も高く、次に「医療機関を受診するよう伝えた」が58.5%、「保護者と相談するよう伝えた」が56.0%とそれぞれ5割を超えている。

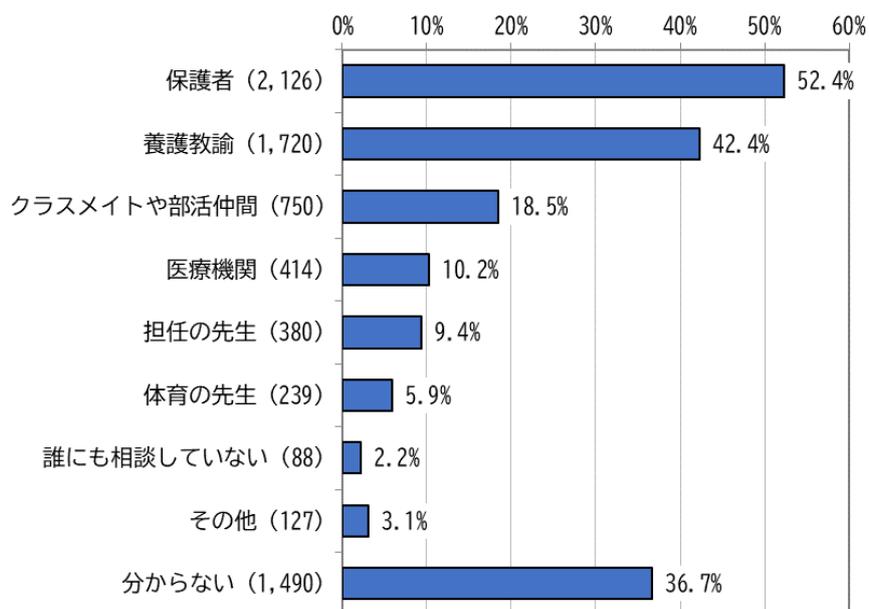
図表 2-84 相談を受けた時に行ったアドバイス・対応 (n=1,038)



③生徒の相談先（複数回答）

女性特有の症状について、部活動顧問等を除く生徒の相談先は、「保護者」の割合が52.4%と最も高く、次に「養護教諭」が42.4%である。また、「分からない」の割合は36.7%と約4割である。

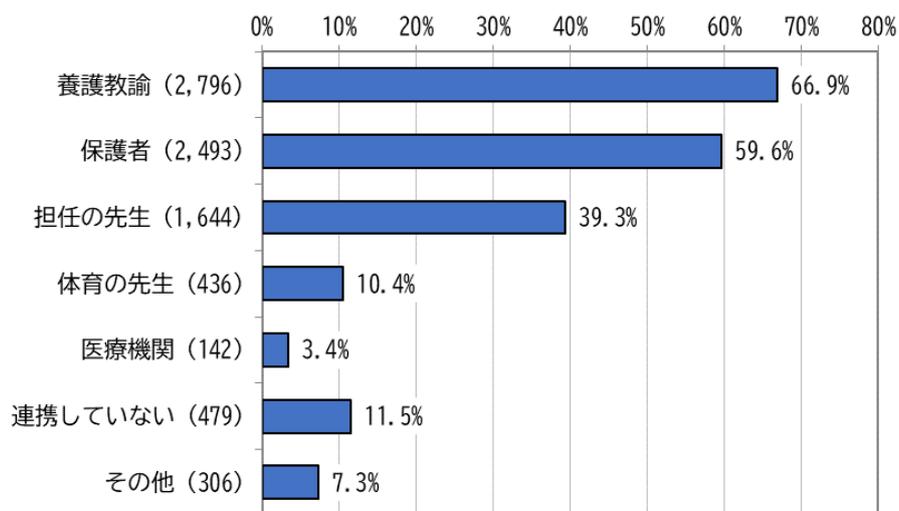
図表 2-85 生徒の相談先 (n=4,060)



④女子生徒の体調についての連携先（複数回答）

部活動顧問等が女子生徒の体調の変化について連携している相手は、「養護教諭」が66.9%と最も高く、次に「保護者」が59.6%である。また、「連携していない」の割合は11.5%と約1割である。

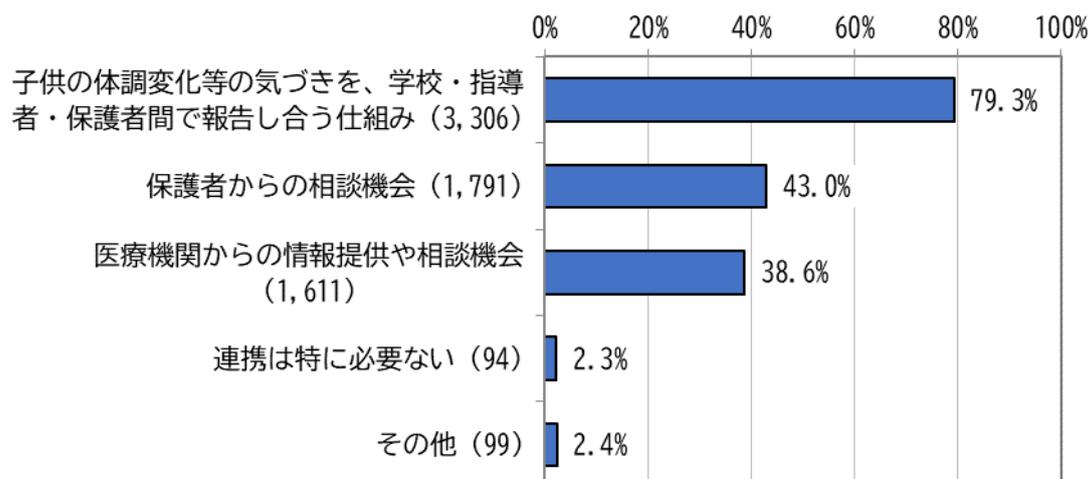
図表 2-86 女子生徒の体調についての連携先（n=4,182）



⑤保護者や医療機関との連携にあたり必要なこと（複数回答）

保護者や医療機関との連携にあたり必要なことは、「子供の体調変化等の気づきを、学校・指導者・保護者間で報告し合う仕組み」が79.3%と突出して高い。次に、「保護者からの相談機会」が43.0%、「医療機関からの情報提供や相談機会」が38.6%と約4割である。

図表 2-87 保護者や医療機関との連携にあたり必要なこと（n=4,169）



2-4 学校調査

2-4-1 発送数及び回答結果

発送及び回答結果は以下のとおり。なお、令和5年2月22日（水）までに回答された調査票について集計対象とした。

| | 発送校数 | 回答校数 | 回答率 | 回答票数 |
|--------|-------|-------|-------|-------|
| 公立中学校 | 316 校 | 285 校 | 90.2% | 285 票 |
| 私立中学校 | 43 校 | 23 校 | 53.5% | 23 票 |
| 公立高等学校 | 273 校 | 204 校 | 74.7% | 204 票 |
| 私立高等学校 | 92 校 | 50 校 | 54.3% | 50 票 |
| 合計 | 724 校 | 562 校 | 77.6% | 562 票 |

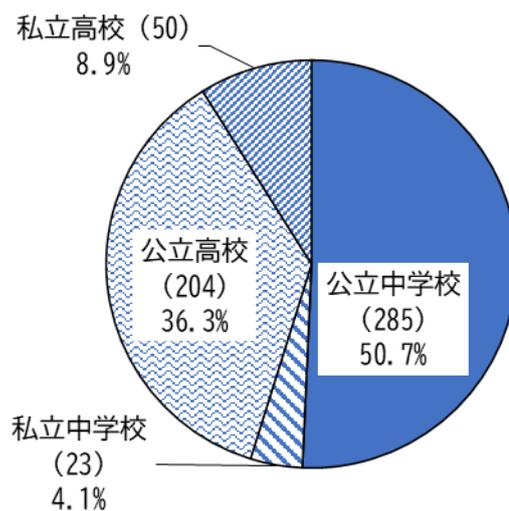
2-4-2 調査結果

(1) 学校について

① 学校の種類（中高公私立別）

学校の種類（中高公私立別）は、「公立中学校」が 50.7%、「私立中学校」が 4.1%、「公立高校」が 36.3%、「私立高校」が 8.9%である。

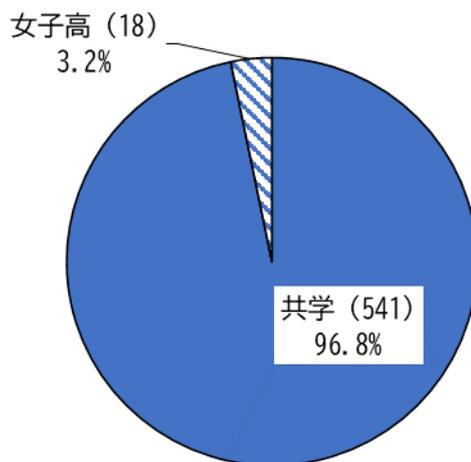
図表 2-88 学校の種類（n=562）



②学校の種類（共学・女子高）

学校の種類（共学・女子高）は、「共学」が96.8%、「女子高」が3.2%である。

図表 2-89 学校の種類（n=559）

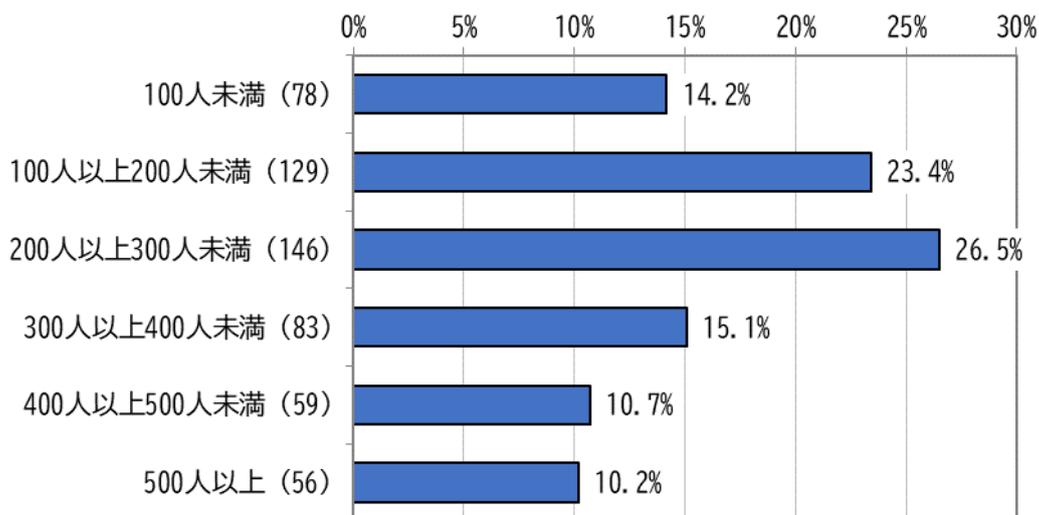


| | 全体 | 共学 | 女子高 |
|--------|------------------|-----------------|---------------|
| 全体 | 559 (100.0%) | 541 (96.8%) | 18 (3.2%) |
| 【中学校計】 | 307 (100.0%) | 302 (98.4%) | 5 (1.6%) |
| 公立中学校 | 284 (100.0%) | 283 (99.6%) | 1 (0.4%) |
| 私立中学校 | 23 (100.0%) | 19 (82.6%) | 4 (17.4%) |
| 【高校計】 | 252 (100.0%) | 239 (94.8%) | 13 (5.2%) |
| 公立高校 | 202 (100.0%) | 196 (97.0%) | 6 (3.0%) |
| 私立高校 | 50 (100.0%) | 43 (86.0%) | 7 (14.0%) |

③女子生徒数（令和4年度回答日時点）

学校全体の女子生徒数は、「200人以上300人未満」が26.5%と最も高く、次に「100人以上200人未満」が23.4%である。

図表 2-90 女子生徒数（n=551）

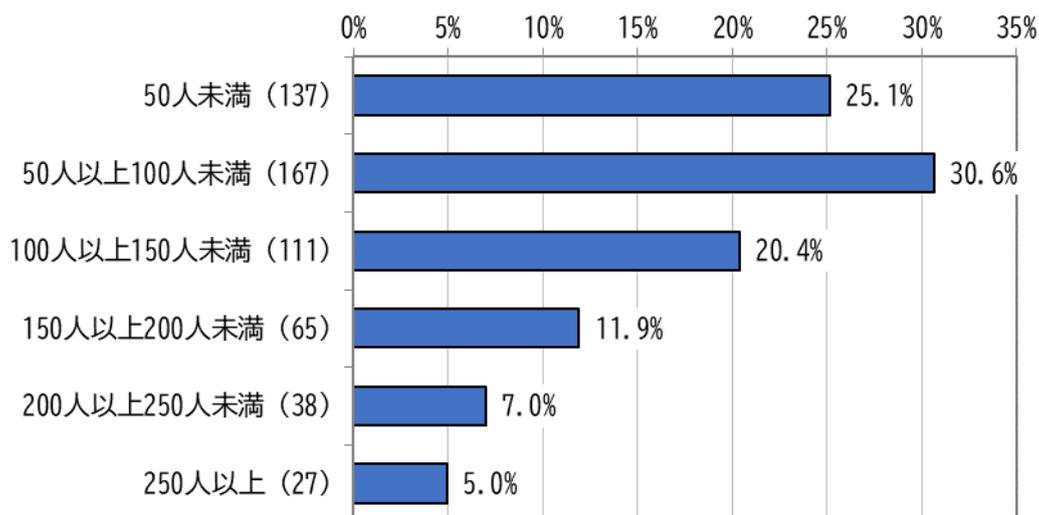


| | 全体 | 100人未満 | 100人以上 200人未満 | 200人以上 300人未満 | 300人以上 400人未満 | 400人以上 500人未満 | 500人以上 |
|--------|------------------|----------------|------------------|------------------|------------------|------------------|----------------|
| 全体 | 551 (100.0%) | 78 (14.2%) | 129 (23.4%) | 146 (26.5%) | 83 (15.1%) | 59 (10.7%) | 56 (10.2%) |
| 【中学校計】 | 302 (99.0%) | 57 (18.9%) | 103 (34.1%) | 102 (33.8%) | 31 (10.3%) | 6 (2.0%) | 3 (1.0%) |
| 公立中学校 | 280 (100.0%) | 51 (18.2%) | 97 (34.6%) | 97 (34.6%) | 28 (10.0%) | 6 (2.1%) | 1 (0.4%) |
| 私立中学校 | 22 (100.0%) | 6 (27.3%) | 6 (27.3%) | 5 (22.7%) | 3 (13.6%) | 0 (0.0%) | 2 (9.1%) |
| 【高校計】 | 249 (78.7%) | 21 (8.4%) | 26 (10.4%) | 44 (17.7%) | 52 (20.9%) | 53 (21.3%) | 53 (21.3%) |
| 公立高校 | 199 (100.0%) | 19 (9.5%) | 22 (11.1%) | 39 (19.6%) | 45 (22.6%) | 44 (22.1%) | 30 (15.1%) |
| 私立高校 | 50 (100.0%) | 2 (4.0%) | 4 (8.0%) | 5 (10.0%) | 7 (14.0%) | 9 (18.0%) | 23 (46.0%) |

④運動部活動に所属している女子生徒数（令和４年度回答日時点）

運動部活動に所属している女子生徒数は、「50人以上100人未満」が30.6%と最も高く、次に「50人未満」が25.1%である。

図表 2-91 部活動に所属している女子生徒数（n=545）

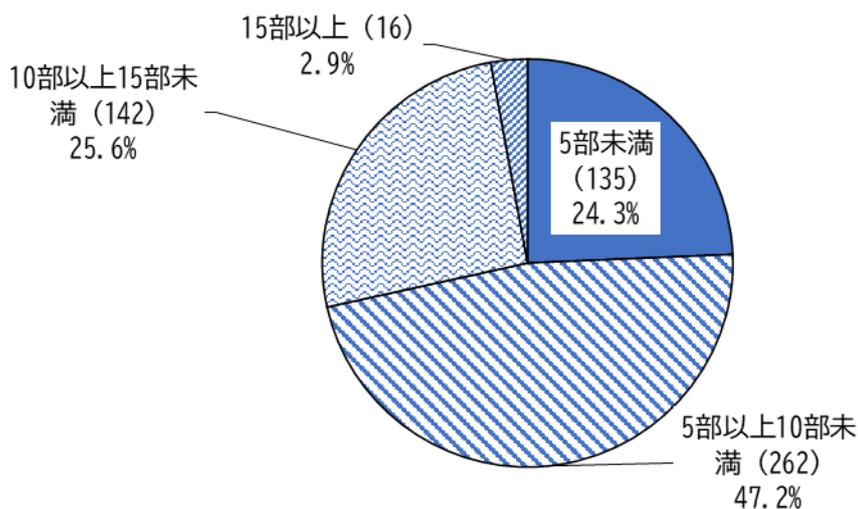


| | 全体 | 50人未満 | 50人以上 100人未満 | 100人以上 150人未満 | 150人以上 200人未満 | 200人以上 250人未満 | 250人以上 |
|--------|------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|------------------|---------------|
| 全体 | 545 (100.0%) | 137 (25.1%) | 167 (30.6%) | 111 (20.4%) | 65 (11.9%) | 38 (7.0%) | 27 (5.0%) |
| 【中学校計】 | 300 (98.7%) | 81 (27.0%) | 105 (35.0%) | 70 (23.3%) | 31 (10.3%) | 9 (3.0%) | 4 (1.3%) |
| 公立中学校 | 278 (100.0%) | 68 (24.5%) | 102 (36.7%) | 65 (23.4%) | 31 (11.2%) | 9 (3.2%) | 3 (1.1%) |
| 私立中学校 | 22 (100.0%) | 13 (59.1%) | 3 (13.6%) | 5 (22.7%) | 0 (0.0%) | 0 (0.0%) | 1 (4.5%) |
| 【高校計】 | 245 (90.6%) | 56 (22.9%) | 62 (25.3%) | 41 (16.7%) | 34 (13.9%) | 29 (11.8%) | 23 (9.4%) |
| 公立高校 | 197 (100.0%) | 46 (23.4%) | 48 (24.4%) | 33 (16.8%) | 28 (14.2%) | 23 (11.7%) | 19 (9.6%) |
| 私立高校 | 48 (100.0%) | 10 (20.8%) | 14 (29.2%) | 8 (16.7%) | 6 (12.5%) | 6 (12.5%) | 4 (8.3%) |

⑤女子または男女混合運動部活動数（令和4年度回答日時点）

女子または男女混合運動部活動の数は、「5部以上10部未満」が47.2%と最も高く約5割を占める。次に、「10部以上15部未満」が25.6%である。

図表 2-92 女子または男女混合運動部活数（n=555）



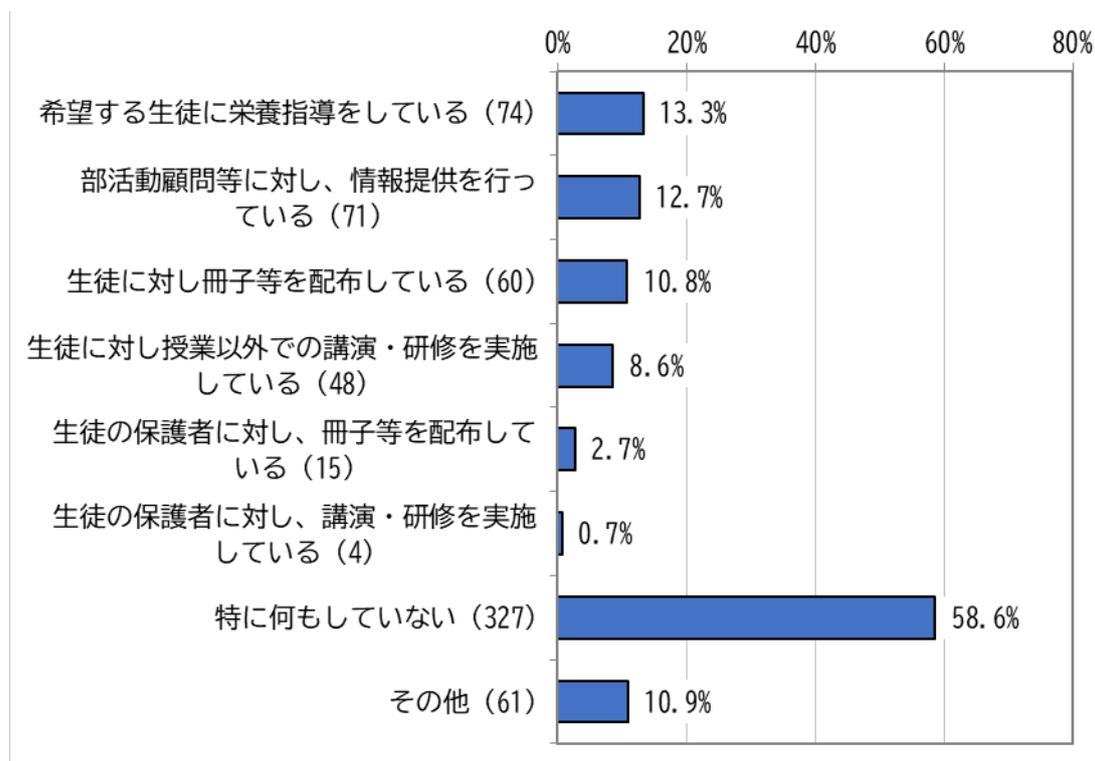
| | 全体 | 5部未満 | 5部以上10部未満 | 10部以上15部未満 | 15部以上 |
|--------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------------|
| 全体 | 555 (100.0%) | 135 (24.3%) | 262 (47.2%) | 142 (25.6%) | 16 (2.9%) |
| 【中学校計】 | 303 (100.0%) | 94 (31.0%) | 162 (53.5%) | 41 (13.5%) | 6 (2.0%) |
| 公立中学校 | 282 (100.0%) | 88 (31.2%) | 150 (53.2%) | 38 (13.5%) | 6 (2.1%) |
| 私立中学校 | 21 (100.0%) | 6 (28.6%) | 12 (57.1%) | 3 (14.3%) | 0 (0.0%) |
| 【高校計】 | 252 (100.0%) | 41 (16.3%) | 100 (39.7%) | 101 (40.1%) | 10 (4.0%) |
| 公立高校 | 202 (100.0%) | 35 (17.3%) | 81 (40.1%) | 79 (39.1%) | 7 (3.5%) |
| 私立高校 | 50 (100.0%) | 6 (12.0%) | 19 (38.0%) | 22 (44.0%) | 3 (6.0%) |

(2)女性アスリート特有の問題への取組状況について

①女性特有の疾患や、栄養摂取等への取組状況（複数回答）

女性特有の疾患や、必要な栄養の摂取（補食）等に関し実施している取組は、「特に何もしていない」が58.6%と最も高く約6割である。取り組んでいる場合、「希望する生徒に栄養指導をしている」の割合が13.3%と最も高く、「部活動顧問に対し、情報提供を行っている」が12.7%、「生徒に対し冊子等を配布している」が10.8%とそれぞれ1割を超えている。

図表 2-93 女性特有の疾患や、栄養摂取等への取組状況（n=558）

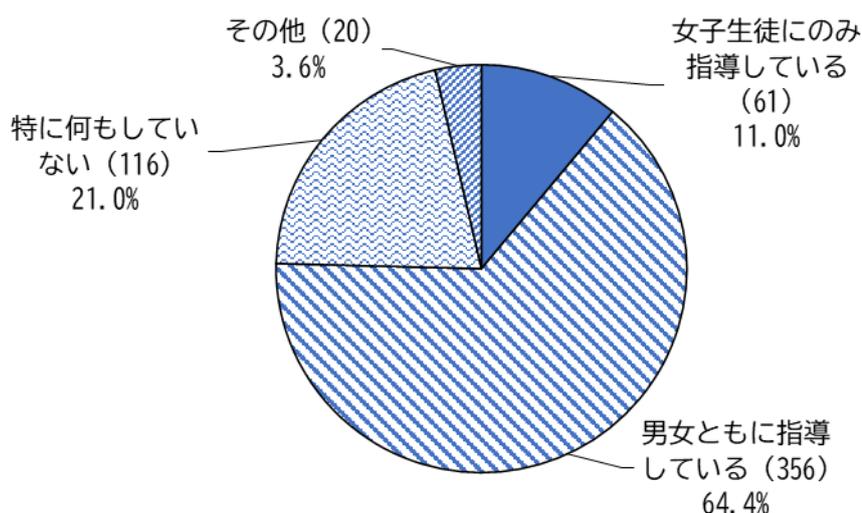


その他の取組として、生徒やその保護者への個別の情報提供や指導をしている、部活動顧問により各部で指導している、養護教諭が相談に応じている、掲示物での広報・啓発、講演・講義・授業（保健体育以外）を実施している、保健だよりを配布している、等が挙げられた。

②女性特有の疾患に関する指導状況

保健体育の授業等での女性特有の疾患に関する指導状況は、「男女ともに指導している」が64.4%と最も高い。次に、「特に何もしていない」が21.0%、「女子生徒にのみ指導している」が11.0%である。

図表 2-94 女性特有の疾患に関する指導状況 (n=553)

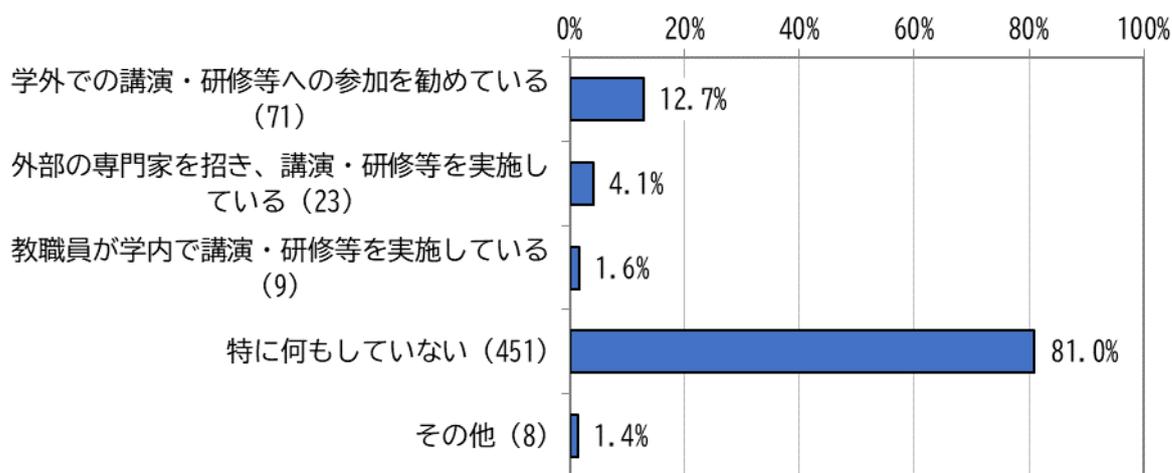


| | 全体 | 女子生徒にのみ指導している | 男女ともに指導している | 特に何もしていない | その他 |
|--------|------------------|----------------|-----------------|-----------------|---------------|
| 全体 | 553 (100.0%) | 61 (11.0%) | 356 (64.4%) | 116 (21.0%) | 20 (3.6%) |
| 【中学校計】 | 301 (100.0%) | 39 (13.0%) | 193 (64.1%) | 65 (21.6%) | 4 (1.3%) |
| 公立中学校 | 278 (100.0%) | 31 (11.2%) | 183 (65.8%) | 60 (21.6%) | 4 (1.4%) |
| 私立中学校 | 23 (100.0%) | 8 (34.8%) | 10 (43.5%) | 5 (21.7%) | 0 (0.0%) |
| 【高校計】 | 252 (100.0%) | 22 (8.7%) | 163 (64.7%) | 51 (20.2%) | 16 (6.3%) |
| 公立高校 | 202 (100.0%) | 12 (5.9%) | 132 (65.3%) | 43 (21.3%) | 15 (7.4%) |
| 私立高校 | 50 (100.0%) | 10 (20.0%) | 31 (62.0%) | 8 (16.0%) | 1 (2.0%) |

③女性特有の疾患に関する講演・研修等の受講状況（複数回答）

教職員の、女性特有の疾患に関する講演・研修等の受講状況は、「特に何もしていない」の割合が81.0%と最も高い。取り組んでいる場合、「学外での講演・研修等への参加を勧めている」が12.7%と最も高く、次に「外部の専門家を招き、講演・研修等を実施している」が4.1%である。

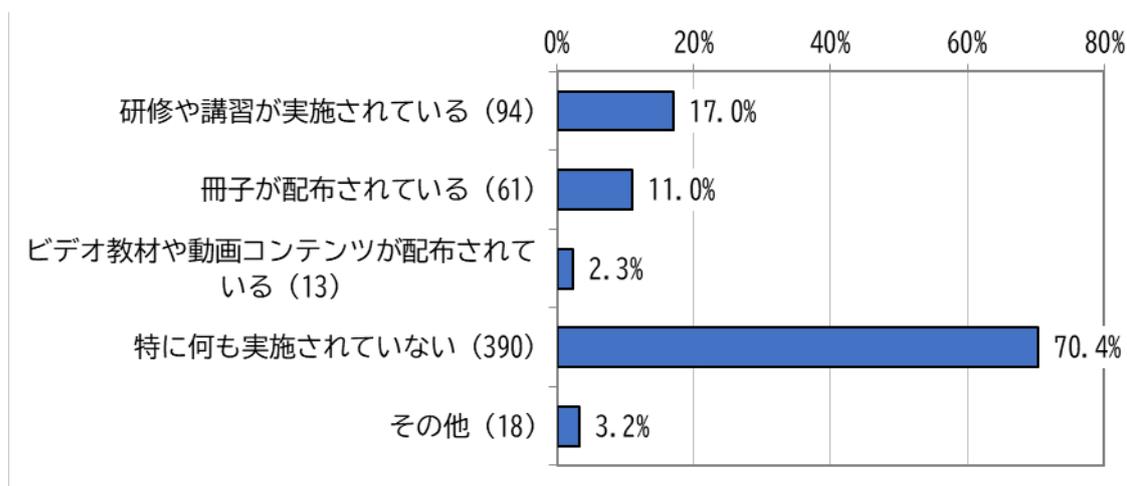
図表 2-95 女性特有の疾患に関する講演・研修等の受講状況（n=557）



④自治体や体育連盟等からの情報提供の状況（複数回答）

自治体や体育連盟等による、女性アスリート特有の疾患や女性アスリートに必要な栄養の摂取等についての情報提供や指導の機会の提供状況は、「特に何も実施されていない」の割合が最も高く、70.4%である。情報提供されている場合、「研修や講習が実施されている」が17.0%と最も高く、次に「冊子が配布されている」が11.0%である。

図表 2-96 自治体や体育連盟等からの情報提供の状況（n=554）



【参考：学校における取組事例（学校へのヒアリングより）】

- ある中学校では、部活動顧問が女性アスリート指導者研修会を受講し、スポーツ外傷・障害予防について学んでいる。研修会を受講することで、部活動顧問は月経の有無、体調状況、練習後のセルフケアについての対策に取り組むようになった。

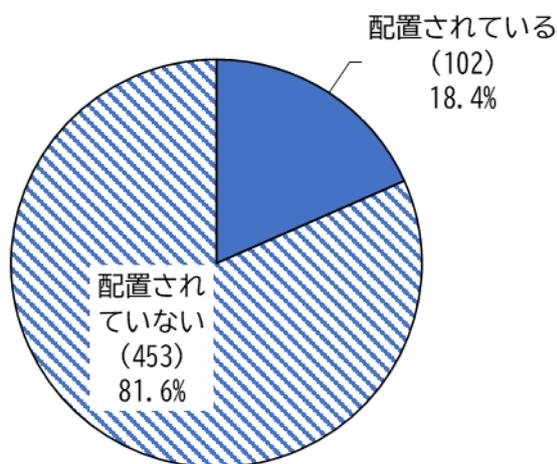
(3)相談体制、保護者や医療機関との連携について

①栄養教諭の配置状況

栄養教諭が配置されている割合は、18.4%である。

中高公私立別にみると、「配置されている」割合は、公立中学校が33.9%、私立中学校が0.0%、公立高校が3.0%。私立高校が2.0%である。

図表 2-97 栄養教諭の配置状況 (n=555)

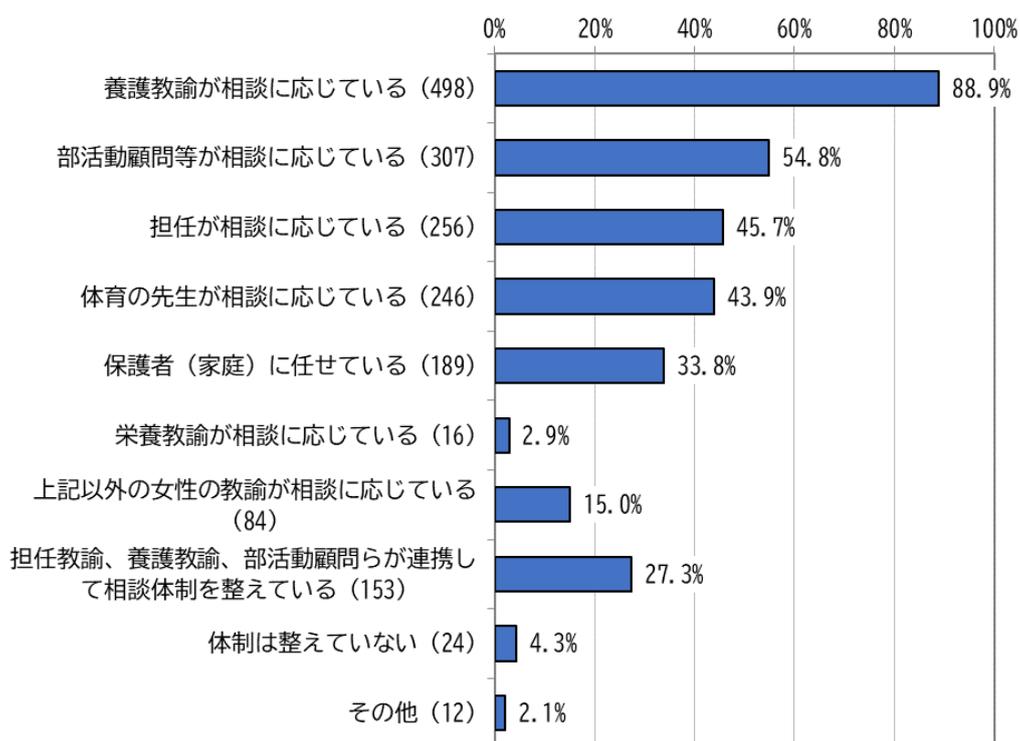


| | 全体 | 配置されている | 配置されていない |
|--------|------------------|-----------------|-----------------|
| 全体 | 555 (100.0%) | 102 (18.4%) | 453 (81.6%) |
| 【中学校計】 | 303 (100.0%) | 95 (31.4%) | 208 (68.6%) |
| 公立中学校 | 280 (100.0%) | 95 (33.9%) | 185 (66.1%) |
| 私立中学校 | 23 (100.0%) | 0 (0.0%) | 23 (100.0%) |
| 【高校計】 | 252 (100.0%) | 7 (2.8%) | 245 (97.2%) |
| 公立高校 | 202 (100.0%) | 6 (3.0%) | 196 (97.0%) |
| 私立高校 | 50 (100.0%) | 1 (2.0%) | 49 (98.0%) |

②女性特有の症状に関する生徒からの相談体制（複数回答）

女性特有の症状に関する生徒からの相談体制は、「養護教諭が相談に応じている」の割合が88.9%と約9割である。次に、「部活動顧問等が相談に応じている」が54.8%、「担任が相談に応じている」が45.7%とそれぞれ約5割である。

図表 2-98 女性特有の症状に関する生徒からの相談体制（n=560）



③担任教諭、養護教諭、部活動顧問らが連携した相談体制

担任教諭、養護教諭、部活動顧問らが連携して相談体制を整えている場合、その具体的な内容としては以下のような事例が挙げられた（主な意見を抜粋し集約）。

（会議等での情報共有）

- 定期的（例：週1回、週2回、月1回等）な会議体により情報共有を図る。
- 会議等で支援の方向性・対応者などを検討し、対応している。
- 随時ケース会議等を開催している。

（教員間での情報共有）

- 相談を受けた教員が随時連絡・報告している。
- 相談を受けた担任や顧問が男性の場合は女性教員が間に入ったり、女性職員と連携を図ったりしている。
- 情報交換をこまめにする（例：欠課・欠席・遅刻カード、会話）
- 情報共有について生徒本人から許可をもらった上で、教員間で情報共有している。
- 配慮の必要な生徒について全教員が把握できるようWEB情報共有を行っている。
- アンケートで悩みを書いた生徒について体育科や養護教諭と共有している。

（保健室、養護教員を中心としたサポート）

- 保健室利用等の情報を共有し、サポートを行っている。
- 主に養護教諭が女子生徒の相談を担当し、情報を担任、部顧問に連絡する。
- 担任が相談を受けた際は、生活記録への記述を含め養護教諭に情報が集約されるような体制としている。
- 必要に応じて養護教諭が面談を行い、相談医への相談、婦人科受診の紹介を行う。
- 入学時に保健調査で月経痛の確認や貧血調査の結果を共有し、症状が悪化する前に対応している。

（生徒からの相談体制の整備）

- 生徒が最も話しやすい女性教諭に相談できるよう三者（担任教諭、養護教諭、部活動顧問）で相談し窓口を決める。
- 生徒が相談先として望む教職員とも相談して体制を整えている。（スクールカウンセラーや女性の体育教諭など）。
- 学期に1回の個人相談、月初めのアンケート相談を行っている。

（外部専門家への連携）

- 必要に応じて養護教諭が面談を行い、性の相談医への相談、婦人科受診の紹介を行っている。
- カウンセラーが来校して自由に相談できる体制もできている。

【参考：学校における取組事例（学校へのヒアリングより）】

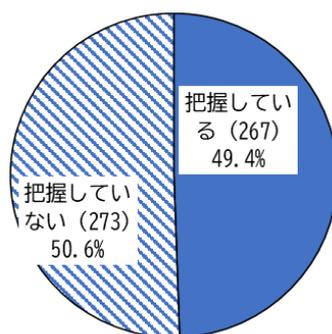
- ある高校では、女性特有の問題に対し男性教員がどう関わるかが課題と捉え、運動部に女性教員がなるべく一人は携わるような工夫を行っている。
- ある中学校では、定期的開催する生徒指導委員会において情報共有を行うほか、部活動顧問に養護教諭が含まれており、担任教諭、養護教諭、部活動顧問等間での連携をうまくとっている。生徒から相談を受けた際は、情報共有したものを口外しないように配慮している。

④女性特有の症状についての相談件数の把握状況

女子生徒から養護教諭への月経など女性特有の症状についての相談件数を把握している割合は、49.4%である。

中高公私立別にみると、「把握している」割合は、公立中学校が 52.3%、私立中学校が 22.7%、公立高校が 50.8%。私立高校が 38.6%である。

図表 2-99 女性特有の症状についての相談件数の把握状況 (n=540)



| | 全体 | 把握している | 把握していない |
|--------|------------------|-----------------|-----------------|
| 全体 | 540 (100.0%) | 267 (49.4%) | 273 (50.6%) |
| 【中学校計】 | 299 (100.0%) | 150 (50.2%) | 149 (49.8%) |
| 公立中学校 | 277 (100.0%) | 145 (52.3%) | 132 (47.7%) |
| 私立中学校 | 22 (100.0%) | 5 (22.7%) | 17 (77.3%) |
| 【高校計】 | 241 (100.0%) | 117 (48.5%) | 124 (51.5%) |
| 公立高校 | 197 (100.0%) | 100 (50.8%) | 97 (49.2%) |
| 私立高校 | 44 (100.0%) | 17 (38.6%) | 27 (61.4%) |

また、把握している場合、その件数はひと月あたり平均 4.6 件である。

図表 2-100 女性特有の症状についてのひと月あたりの相談件数

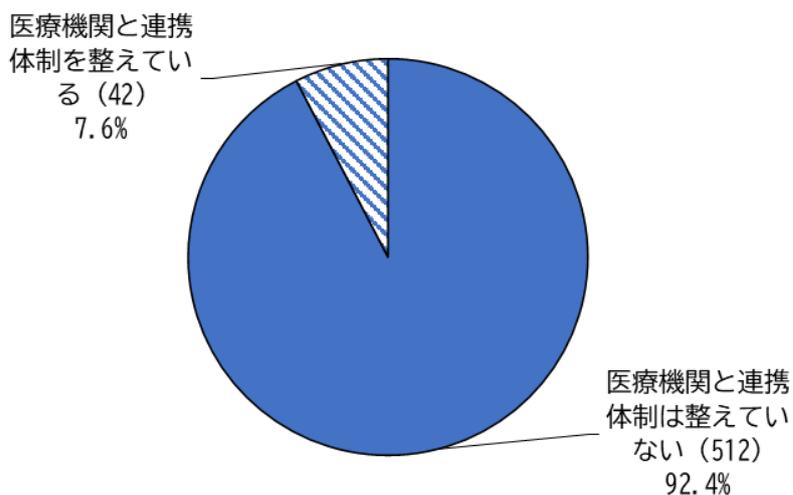
| | 全体 | 合計 | 平均 | 最大 | 最小 |
|-------|-----|-------|-----|----|----|
| 全体 | 257 | 1,182 | 4.6 | 50 | 0 |
| 公立中学校 | 140 | 547 | 3.9 | 50 | 0 |
| 私立中学校 | 5 | 16 | 3.1 | 5 | 1 |
| 公立高校 | 97 | 510 | 5.3 | 41 | 0 |
| 私立高校 | 15 | 110 | 7.3 | 50 | 1 |

⑤医療機関との連携状況

女性特有の症状の悩みを抱える女子生徒に対して、産婦人科等の医療機関と連携体制を整えている割合は、7.6%である。

中高公私立別にみると、連携体制を整えている割合は、公立中学校が8.5%、私立中学校が13.6%、公立高校が6.9%。私立高校が2.0%である。私立中学校は全体より6ポイント高い。

図表 2-101 医療機関との連携状況 (n= 554)



| | 全体 | 医療機関と連携体制は整えていない | 医療機関と連携体制を整えている |
|--------|------------------|------------------|-----------------|
| 全体 | 554 (100.0%) | 512 (92.4%) | 42 (7.6%) |
| 【中学校計】 | 303 | 276 | 27 |
| | (100.0%) | (91.1%) | (8.9%) |
| 公立中学校 | 281 | 257 | 24 |
| | (100.0%) | (91.5%) | (8.5%) |
| 私立中学校 | 22 | 19 | 3 |
| | (100.0%) | (86.4%) | (13.6%) |
| 【高校計】 | 251 | 236 | 15 |
| | (100.0%) | (94.0%) | (6.0%) |
| 公立高校 | 202 | 188 | 14 |
| | (100.0%) | (93.1%) | (6.9%) |
| 私立高校 | 49 | 48 | 1 |
| | (100.0%) | (98.0%) | (2.0%) |

⑥医療機関との連携体制

産婦人科等の医療機関と連携体制を整えている場合、その具体的な内容としては以下のような事例が挙げられた（主な意見を抜粋し集約）。

（医療機関の紹介）

- 医療機関を紹介している（例：校医、近隣の婦人科、性教育の講演講師（産婦人科医）のクリニック等）。
- 保護者の同意を得て、受診を希望する医療機関へ生徒の学校での様子を伝えている。
- 養護教諭が相談窓口となり、必要がある場合は医療機関を紹介する。

（講習会や定期的な相談機会の確保）

- 各学年もしくは特定の学年に対し、定期的に（年1回など）婦人科医や助産師等を招き講演会、講習を行っている。
- 年に一度、あるいは定期的に医療機関に相談できる日を設けている。
- 全女子生徒に対し、健康診断時に専門医による相談体制をとっている。
- 学校医や県が委託している産婦人科医、地域の保健師、講演の講師等に相談できる体制がある。
- 特定の部活動で栄養指導を行っている。
- 生徒からの相談を受け、専門的な知見等が必要な時に相談をしている。

（自治体等による施策の活用）

- 県教育庁の相談活動事業を活用し、相談指導を行っている。
- 県の「健康相談支援体制整備事業」がある。生徒から相談を受け、本事業に連絡をすることで専門相談医から養護教諭が助言を受けられるシステムである。助言を受けた養護教諭が生徒に対応できる。
- 市内統一の問診票が準備されており「相談したい・したくない」の選択ができるようになっている。相談したい生徒には学校医の相談をすすめている。

【参考：学校における取組事例（学校へのヒアリングより）】

- ある中学校では、体操部の女子に対し、疲労骨折と無月経についてスポーツドクター、理学療法士、アスレティックトレーナーと連携し、スポーツ外傷・障害、トレーニング実技指導、栄養指導を行っている。生徒が自分の身体と向き合うことで、少しの変化についても話せるようになり、練習後のケアにも時間をかけられるようになる等の成果が得られている。
- ある高校では、思春期アスリートのサポートを行う婦人科ドクターへの婦人科相談（健康相談）を各学期に1度程度行っている。事前予約制にし、なるべく多くの生徒が利用できるよう工夫している。また、その取組の一環として、体育科教員、養護教諭が女性アスリート特有の疾患等に関する話を聞いている。

参考

アンケート結果については、以下の集計を実施した。

- 中高公私立別
- 都道府県・中高別
- 競技種目・大会出場レベル・中高別

このうち、都道府県・中高別及び競技種目・大会出場レベル・中高別については、サンプル数が少ないため、生徒調査の大会出場レベル・中高別で傾向を整理したところ以下の傾向がみられた。

- ・部活動の活動日数、活動時間は上位のレベルほど多い。
- ・女性アスリートの三主徴等、女性アスリート特有の問題の理解度は上位のレベルほど高い。
- ・毎日3食きちんと食べている割合は、全国大会出場レベルで最も高い。
- ・鉄分の多い食品を摂取するようにしている割合は、上位のレベルほど高い。
- ・BMIが適正範囲にある割合は、上のレベルほど高い。低体重（18.5未満）¹¹は、全国大会出場レベルで最も低い。
- ・疲労骨折を経験した割合は、上位のレベルほど高い。
- ・貧血検査を受けたことのあるは、中学生では上位のレベルほど高い。
- ・貧血の診断を受けた割合は、大会出場レベルによる差はあまりみられない。

¹¹ 日本肥満学会の定めた基準による。

①1週間で部活動をする日数

| 中学校 | | | | | | | | |
|-----------|---------------------|----------------|----------------|----------------|-------------------|-------------------|-------------------|----------------|
| | 全体 | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 |
| 全体 | 15,298 (100.0%) | 273 (1.8%) | 360 (2.4%) | 621 (4.1%) | 2,110 (13.8%) | 8,979 (58.7%) | 2,634 (17.2%) | 321 (2.1%) |
| 都道府県大会レベル | 3,720 (100.0%) | 51 (1.4%) | 57 (1.5%) | 103 (2.8%) | 428 (11.5%) | 2,357 (63.4%) | 654 (17.6%) | 70 (1.9%) |
| 地方大会レベル | 2,549 (100.0%) | 37 (1.5%) | 49 (1.9%) | 85 (3.3%) | 306 (12.0%) | 1,417 (55.6%) | 556 (21.8%) | 99 (3.9%) |
| 全国大会レベル | 507 (100.0%) | 12 (2.4%) | 9 (1.8%) | 23 (4.5%) | 31 (6.1%) | 214 (42.2%) | 160 (31.6%) | 58 (11.4%) |
| その他 | 8,522 (100.0%) | 173 (2.0%) | 245 (2.9%) | 410 (4.8%) | 1,345 (15.8%) | 4,991 (58.6%) | 1,264 (14.8%) | 94 (1.1%) |

| 高校 | | | | | | | | |
|-----------|---------------------|----------------|---------------|----------------|----------------|-------------------|-------------------|------------------|
| | 全体 | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 |
| 全体 | 13,505 (100.0%) | 115 (0.9%) | 94 (0.7%) | 449 (3.3%) | 781 (5.8%) | 4,477 (33.2%) | 6,352 (47.0%) | 1,237 (9.2%) |
| 都道府県大会レベル | 4,807 (100.0%) | 21 (0.4%) | 13 (0.3%) | 72 (1.5%) | 224 (4.7%) | 1,721 (35.8%) | 2,439 (50.7%) | 317 (6.6%) |
| 地方大会レベル | 2,692 (100.0%) | 30 (1.1%) | 13 (0.5%) | 52 (1.9%) | 105 (3.9%) | 660 (24.5%) | 1,443 (53.6%) | 389 (14.5%) |
| 全国大会レベル | 1,380 (100.0%) | 13 (0.9%) | 14 (1.0%) | 15 (1.1%) | 34 (2.5%) | 229 (16.6%) | 710 (51.4%) | 365 (26.4%) |
| その他 | 4,626 (100.0%) | 51 (1.1%) | 54 (1.2%) | 310 (6.7%) | 418 (9.0%) | 1,867 (40.4%) | 1,760 (38.0%) | 166 (3.6%) |

②部活動での1週間の運動時間の合計

| | 中学校 | | | | | | 高校 | | | | | |
|-----------|---------------------|----------------|-------------------|-------------------|-------------------|----------------|---------------------|----------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | 全体 | 1時間未満 | 1時間以上、6時間未満 | 6時間以上、11時間未満 | 11時間以上、16時間未満 | 16時間以上 | 全体 | 1時間未満 | 1時間以上、6時間未満 | 6時間以上、11時間未満 | 11時間以上、16時間未満 | 16時間以上 |
| 全体 | 15,273 (100.0%) | 557 (3.6%) | 4,931 (32.3%) | 6,899 (45.2%) | 2,310 (15.1%) | 576 (3.8%) | 13,477 (100.0%) | 190 (1.4%) | 2,345 (17.4%) | 3,255 (24.2%) | 4,532 (33.6%) | 3,155 (23.4%) |
| 都道府県大会レベル | 3,708 (100.0%) | 105 (2.8%) | 1,039 (28.0%) | 1,773 (47.8%) | 655 (17.7%) | 136 (3.7%) | 4,797 (100.0%) | 38 (0.8%) | 688 (14.3%) | 1,260 (26.3%) | 1,803 (37.6%) | 1,008 (21.0%) |
| 地方大会レベル | 2,544 (100.0%) | 103 (4.0%) | 797 (31.3%) | 1,054 (41.4%) | 413 (16.2%) | 177 (7.0%) | 2,698 (100.0%) | 37 (1.4%) | 476 (17.6%) | 424 (15.7%) | 850 (31.5%) | 911 (33.8%) |
| 全国大会レベル | 503 (100.0%) | 18 (3.6%) | 115 (22.9%) | 150 (29.8%) | 122 (24.3%) | 98 (19.5%) | 1,373 (100.0%) | 16 (1.2%) | 180 (13.1%) | 113 (8.2%) | 368 (26.8%) | 696 (50.7%) |
| その他 | 8,518 (100.0%) | 331 (3.9%) | 2,980 (35.0%) | 3,922 (46.0%) | 1,120 (13.1%) | 165 (1.9%) | 4,609 (100.0%) | 99 (2.1%) | 1,001 (21.7%) | 1,458 (31.6%) | 1,511 (32.8%) | 540 (11.7%) |

③女性アスリート特有の問題の理解状況

- 運動をする女子は、エネルギー不足・疲労骨折・貧血になりやすい。

| | 中学校 | | | | | 高校 | | | | |
|-----------|--------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|--------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった |
| 全体 | 15,452 (100.0%) | 2,152 (13.9%) | 3,979 (25.8%) | 3,681 (23.8%) | 5,640 (36.5%) | 13,558 (100.0%) | 2,813 (20.7%) | 4,543 (33.5%) | 3,106 (22.9%) | 3,096 (22.8%) |
| 都道府県大会レベル | 3,758 (100.0%) | 552 (14.7%) | 1,045 (27.8%) | 904 (24.1%) | 1,257 (33.4%) | 4,819 (100.0%) | 949 (19.7%) | 1,619 (33.6%) | 1,152 (23.9%) | 1,099 (22.8%) |
| 地方大会レベル | 2,574 (100.0%) | 442 (17.2%) | 698 (27.1%) | 562 (21.8%) | 872 (33.9%) | 2,711 (100.0%) | 640 (23.6%) | 936 (34.5%) | 581 (21.4%) | 554 (20.4%) |
| 全国大会レベル | 512 (100.0%) | 120 (23.4%) | 136 (26.6%) | 120 (23.4%) | 136 (26.6%) | 1,385 (100.0%) | 414 (29.9%) | 471 (34.0%) | 264 (19.1%) | 236 (17.0%) |
| その他 | 8,608 (100.0%) | 1,038 (12.1%) | 2,100 (24.4%) | 2,095 (24.3%) | 3,375 (39.2%) | 4,643 (100.0%) | 810 (17.4%) | 1,517 (32.7%) | 1,109 (23.9%) | 1,207 (26.0%) |

- 思春期に体重が増えないと初経（初めての月経）が遅くなることもある。

| | 中学校 | | | | | 高校 | | | | |
|-----------|--------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|--------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった |
| 全体 | 15,456 (100.0%) | 1,887 (12.2%) | 3,253 (21.0%) | 3,198 (20.7%) | 7,118 (46.1%) | 13,564 (100.0%) | 2,978 (22.0%) | 4,101 (30.2%) | 2,847 (21.0%) | 3,638 (26.8%) |
| 都道府県大会レベル | 3,760 (100.0%) | 467 (12.4%) | 826 (22.0%) | 772 (20.5%) | 1,695 (45.1%) | 4,823 (100.0%) | 992 (20.6%) | 1,502 (31.1%) | 1,038 (21.5%) | 1,291 (26.8%) |
| 地方大会レベル | 2,575 (100.0%) | 354 (13.7%) | 566 (22.0%) | 542 (21.0%) | 1,113 (43.2%) | 2,712 (100.0%) | 621 (22.9%) | 836 (30.8%) | 556 (20.5%) | 699 (25.8%) |
| 全国大会レベル | 511 (100.0%) | 92 (18.0%) | 113 (22.1%) | 101 (19.8%) | 205 (40.1%) | 1,385 (100.0%) | 402 (29.0%) | 387 (27.9%) | 277 (20.0%) | 319 (23.0%) |
| その他 | 8,610 (100.0%) | 974 (11.3%) | 1,748 (20.3%) | 1,783 (20.7%) | 4,105 (47.7%) | 4,644 (100.0%) | 963 (20.7%) | 1,376 (29.6%) | 976 (21.0%) | 1,329 (28.6%) |

- きびしい食事制限をすると月経が止まることがある。

| | 中学校 | | | | | 高校 | | | | |
|-----------|--------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|--------------------|------------------|------------------|------------------|---------------|
| | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった |
| 全体 | 15,452 (100.0%) | 3,488 (22.6%) | 4,423 (28.6%) | 3,131 (20.3%) | 4,410 (28.5%) | 13,559 (100.0%) | 5,805 (42.8%) | 5,330 (39.3%) | 1,672 (12.3%) | 752 (5.5%) |
| 都道府県大会レベル | 3,758 (100.0%) | 881 (23.4%) | 1,124 (29.9%) | 801 (21.3%) | 952 (25.3%) | 4,820 (100.0%) | 2,028 (42.1%) | 1,943 (40.3%) | 603 (12.5%) | 246 (5.1%) |
| 地方大会レベル | 2,573 (100.0%) | 599 (23.3%) | 714 (27.7%) | 527 (20.5%) | 733 (28.5%) | 2,712 (100.0%) | 1,198 (44.2%) | 1,007 (37.1%) | 354 (13.1%) | 153 (5.6%) |
| 全国大会レベル | 512 (100.0%) | 145 (28.3%) | 143 (27.9%) | 91 (17.8%) | 133 (26.0%) | 1,384 (100.0%) | 680 (49.1%) | 477 (34.5%) | 155 (11.2%) | 72 (5.2%) |
| その他 | 8,609 (100.0%) | 1,863 (21.6%) | 2,442 (28.4%) | 1,712 (19.9%) | 2,592 (30.1%) | 4,643 (100.0%) | 1,899 (40.9%) | 1,903 (41.0%) | 560 (12.1%) | 281 (6.1%) |

●月経が止まると、疲労骨折やじん帯のけがを起こしやすくなる。

| | 中学校 | | | | | 高校 | | | | |
|-----------|---------------------|----------------|------------------|-------------------|--------------------|---------------------|------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった |
| 全体 | 15,445 (100.0%) | 816 (5.3%) | 1,331 (8.6%) | 2,066 (13.4%) | 11,232 (72.7%) | 13,560 (100.0%) | 1,170 (8.6%) | 1,664 (12.3%) | 1,899 (14.0%) | 8,827 (65.1%) |
| 都道府県大会レベル | 3,756 (100.0%) | 169 (4.5%) | 315 (8.4%) | 496 (13.2%) | 2,776 (73.9%) | 4,822 (100.0%) | 350 (7.3%) | 547 (11.3%) | 655 (13.6%) | 3,270 (67.8%) |
| 地方大会レベル | 2,572 (100.0%) | 184 (7.2%) | 261 (10.1%) | 346 (13.5%) | 1,781 (69.2%) | 2,712 (100.0%) | 283 (10.4%) | 371 (13.7%) | 393 (14.5%) | 1,665 (61.4%) |
| 全国大会レベル | 512 (100.0%) | 43 (8.4%) | 45 (8.8%) | 76 (14.8%) | 348 (68.0%) | 1,385 (100.0%) | 167 (12.1%) | 174 (12.6%) | 183 (13.2%) | 861 (62.2%) |
| その他 | 8,605 (100.0%) | 420 (4.9%) | 710 (8.3%) | 1,148 (13.3%) | 6,327 (73.5%) | 4,641 (100.0%) | 370 (8.0%) | 572 (12.3%) | 668 (14.4%) | 3,031 (65.3%) |

●きびしい食事制限をして運動を続けると、貧血になりやすい。

| | 中学校 | | | | | 高校 | | | | |
|-----------|---------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|---------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった |
| 全体 | 15,424 (100.0%) | 3,720 (24.1%) | 5,199 (33.7%) | 3,451 (22.4%) | 3,054 (19.8%) | 13,552 (100.0%) | 4,429 (32.7%) | 5,164 (38.1%) | 2,533 (18.7%) | 1,426 (10.5%) |
| 都道府県大会レベル | 3,756 (100.0%) | 918 (24.4%) | 1,300 (34.6%) | 847 (22.6%) | 691 (18.4%) | 4,818 (100.0%) | 1,505 (31.2%) | 1,887 (39.2%) | 940 (19.5%) | 486 (10.1%) |
| 地方大会レベル | 2,563 (100.0%) | 719 (28.1%) | 833 (32.5%) | 535 (20.9%) | 476 (18.6%) | 2,708 (100.0%) | 949 (35.0%) | 979 (36.2%) | 478 (17.7%) | 302 (11.2%) |
| 全国大会レベル | 512 (100.0%) | 144 (28.1%) | 168 (32.8%) | 104 (20.3%) | 96 (18.8%) | 1,385 (100.0%) | 553 (39.9%) | 465 (33.6%) | 239 (17.3%) | 128 (9.2%) |
| その他 | 8,593 (100.0%) | 1,939 (22.6%) | 2,898 (33.7%) | 1,965 (22.9%) | 1,791 (20.8%) | 4,641 (100.0%) | 1,422 (30.6%) | 1,833 (39.5%) | 876 (18.9%) | 510 (11.0%) |

●貧血になると運動時の持久力や集中力が低下する。

| | 中学校 | | | | | 高校 | | | | |
|-----------|---------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|---------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった |
| 全体 | 15,431 (100.0%) | 4,397 (28.5%) | 5,210 (33.8%) | 2,978 (19.3%) | 2,846 (18.4%) | 13,546 (100.0%) | 5,114 (37.8%) | 5,114 (37.8%) | 1,933 (14.3%) | 1,385 (10.2%) |
| 都道府県大会レベル | 3,754 (100.0%) | 1,105 (29.4%) | 1,265 (33.7%) | 742 (19.8%) | 642 (17.1%) | 4,814 (100.0%) | 1,769 (36.7%) | 1,841 (38.2%) | 735 (15.3%) | 469 (9.7%) |
| 地方大会レベル | 2,568 (100.0%) | 823 (32.0%) | 856 (33.3%) | 447 (17.4%) | 442 (17.2%) | 2,710 (100.0%) | 1,092 (40.3%) | 996 (36.8%) | 356 (13.1%) | 266 (9.8%) |
| 全国大会レベル | 511 (100.0%) | 180 (35.2%) | 158 (30.9%) | 84 (16.4%) | 89 (17.4%) | 1,384 (100.0%) | 623 (45.0%) | 486 (35.1%) | 158 (11.4%) | 117 (8.5%) |
| その他 | 8,598 (100.0%) | 2,289 (26.6%) | 2,931 (34.1%) | 1,705 (19.8%) | 1,673 (19.5%) | 4,638 (100.0%) | 1,630 (35.1%) | 1,791 (38.6%) | 684 (14.7%) | 533 (11.5%) |

- 無月経（月経が3か月以上止まること）は、その原因によっては不妊になる可能性が高くなる。

| | 中学校 | | | | | 高校 | | | | |
|-----------|---------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|---------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった |
| 全体 | 15,447 (100.0%) | 1,917 (12.4%) | 2,731 (17.7%) | 3,394 (22.0%) | 7,405 (47.9%) | 13,563 (100.0%) | 2,837 (20.9%) | 3,603 (26.6%) | 3,229 (23.8%) | 3,894 (28.7%) |
| 都道府県大会レベル | 3,759 (100.0%) | 454 (12.1%) | 679 (18.1%) | 864 (23.0%) | 1,762 (46.9%) | 4,823 (100.0%) | 921 (19.1%) | 1,283 (26.6%) | 1,211 (25.1%) | 1,408 (29.2%) |
| 地方大会レベル | 2,571 (100.0%) | 393 (15.3%) | 484 (18.8%) | 577 (22.4%) | 1,117 (43.4%) | 2,712 (100.0%) | 621 (22.9%) | 719 (26.5%) | 644 (23.7%) | 728 (26.8%) |
| 全国大会レベル | 512 (100.0%) | 77 (15.0%) | 85 (16.6%) | 120 (23.4%) | 230 (44.9%) | 1,385 (100.0%) | 358 (25.8%) | 331 (23.9%) | 325 (23.5%) | 371 (26.8%) |
| その他 | 8,605 (100.0%) | 993 (11.5%) | 1,483 (17.2%) | 1,833 (21.3%) | 4,296 (49.9%) | 4,643 (100.0%) | 937 (20.2%) | 1,270 (27.4%) | 1,049 (22.6%) | 1,387 (29.9%) |

- 運動する体をつくるためには、食事の量だけでなく、五大栄養素（炭水化物、脂質、たんぱく質、ミネラル、ビタミン）をバランスよくとる必要がある。

| | 中学校 | | | | | 高校 | | | | |
|-----------|---------------------|-------------------|-------------------|----------------|----------------|---------------------|-------------------|-------------------|----------------|----------------|
| | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった |
| 全体 | 15,392 (100.0%) | 8,941 (58.1%) | 5,101 (33.1%) | 986 (6.4%) | 364 (2.4%) | 13,550 (100.0%) | 8,317 (61.4%) | 4,466 (33.0%) | 640 (4.7%) | 127 (0.9%) |
| 都道府県大会レベル | 3,743 (100.0%) | 2,230 (59.6%) | 1,241 (33.2%) | 207 (5.5%) | 65 (1.7%) | 4,814 (100.0%) | 2,921 (60.7%) | 1,638 (34.0%) | 215 (4.5%) | 40 (0.8%) |
| 地方大会レベル | 2,565 (100.0%) | 1,534 (59.8%) | 822 (32.0%) | 150 (5.8%) | 59 (2.3%) | 2,711 (100.0%) | 1,667 (61.5%) | 887 (32.7%) | 134 (4.9%) | 23 (0.8%) |
| 全国大会レベル | 507 (100.0%) | 318 (62.7%) | 150 (29.6%) | 27 (5.3%) | 12 (2.4%) | 1,384 (100.0%) | 996 (72.0%) | 329 (23.8%) | 50 (3.6%) | 9 (0.7%) |
| その他 | 8,577 (100.0%) | 4,859 (56.7%) | 2,888 (33.7%) | 602 (7.0%) | 228 (2.7%) | 4,641 (100.0%) | 2,733 (58.9%) | 1,612 (34.7%) | 241 (5.2%) | 55 (1.2%) |

- 運動量が多く、エネルギーが不足する場合、食事以外に運動の前後で補食をとり、エネルギー補給をするとよい。

| | 中学校 | | | | | 高校 | | | | |
|-----------|---------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|---------------------|-------------------|-------------------|-------------------|----------------|
| | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった |
| 全体 | 15,383 (100.0%) | 5,691 (37.0%) | 5,643 (36.7%) | 2,445 (15.9%) | 1,604 (10.4%) | 13,544 (100.0%) | 5,889 (43.5%) | 5,134 (37.9%) | 1,736 (12.8%) | 785 (5.8%) |
| 都道府県大会レベル | 3,742 (100.0%) | 1,467 (39.2%) | 1,374 (36.7%) | 573 (15.3%) | 328 (8.8%) | 4,810 (100.0%) | 2,028 (42.2%) | 1,889 (39.3%) | 602 (12.5%) | 291 (6.0%) |
| 地方大会レベル | 2,561 (100.0%) | 1,102 (43.0%) | 920 (35.9%) | 330 (12.9%) | 209 (8.2%) | 2,709 (100.0%) | 1,272 (47.0%) | 994 (36.7%) | 329 (12.1%) | 114 (4.2%) |
| 全国大会レベル | 507 (100.0%) | 248 (48.9%) | 178 (35.1%) | 54 (10.7%) | 27 (5.3%) | 1,384 (100.0%) | 836 (60.4%) | 396 (28.6%) | 101 (7.3%) | 51 (3.7%) |
| その他 | 8,573 (100.0%) | 2,874 (33.5%) | 3,171 (37.0%) | 1,488 (17.4%) | 1,040 (12.1%) | 4,641 (100.0%) | 1,753 (37.8%) | 1,855 (40.0%) | 704 (15.2%) | 329 (7.1%) |

●運動でパフォーマンスを高めるには、運動、栄養に加え休むこと（寝ること）も大切である。

| | 中学校 | | | | | 高校 | | | | |
|-----------|---------------------|-------------------|-------------------|----------------|----------------|---------------------|-------------------|-------------------|----------------|----------------|
| | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった | 全体 | よく理解している | 知っている | 聞いたことがある | 知らなかった |
| 全体 | 15,368 (100.0%) | 9,006 (58.6%) | 4,958 (32.3%) | 989 (6.4%) | 415 (2.7%) | 13,535 (100.0%) | 8,942 (66.1%) | 3,999 (29.5%) | 484 (3.6%) | 110 (0.8%) |
| 都道府県大会レベル | 3,737 (100.0%) | 2,296 (61.4%) | 1,194 (32.0%) | 177 (4.7%) | 70 (1.9%) | 4,807 (100.0%) | 3,175 (66.0%) | 1,441 (30.0%) | 156 (3.2%) | 35 (0.7%) |
| 地方大会レベル | 2,561 (100.0%) | 1,595 (62.3%) | 746 (29.1%) | 151 (5.9%) | 69 (2.7%) | 2,709 (100.0%) | 1,828 (67.5%) | 773 (28.5%) | 89 (3.3%) | 19 (0.7%) |
| 全国大会レベル | 505 (100.0%) | 337 (66.7%) | 146 (28.9%) | 14 (2.8%) | 8 (1.6%) | 1,382 (100.0%) | 1,058 (76.6%) | 280 (20.3%) | 35 (2.5%) | 9 (0.7%) |
| その他 | 8,565 (100.0%) | 4,778 (55.8%) | 2,872 (33.5%) | 647 (7.6%) | 268 (3.1%) | 4,637 (100.0%) | 2,881 (62.1%) | 1,505 (32.5%) | 204 (4.4%) | 47 (1.0%) |

④食事の状況

| | 中学校 | | | | 高校 | | | |
|-----------|---------------------|--------------------|---------------------|-------------------|---------------------|--------------------|---------------------|-------------------|
| | 全体 | 毎日3食をきちんと食べている | 週に1~3回程度、食事を抜くことがある | 週に4回以上、食事を抜くことがある | 全体 | 毎日3食をきちんと食べている | 週に1~3回程度、食事を抜くことがある | 週に4回以上、食事を抜くことがある |
| 全体 | 14,260 (100.0%) | 11,575 (81.2%) | 2,295 (16.1%) | 390 (2.7%) | 13,008 (100.0%) | 10,696 (82.2%) | 1,957 (15.0%) | 355 (2.7%) |
| 都道府県大会レベル | 3,490 (100.0%) | 2,885 (82.7%) | 510 (14.6%) | 95 (2.7%) | 4,656 (100.0%) | 3,842 (82.5%) | 690 (14.8%) | 124 (2.7%) |
| 地方大会レベル | 2,363 (100.0%) | 1,885 (79.8%) | 416 (17.6%) | 62 (2.6%) | 2,589 (100.0%) | 2,174 (84.0%) | 351 (13.6%) | 64 (2.5%) |
| 全国大会レベル | 475 (100.0%) | 410 (86.3%) | 54 (11.4%) | 11 (2.3%) | 1,328 (100.0%) | 1,139 (85.8%) | 166 (12.5%) | 23 (1.7%) |
| その他 | 7,932 (100.0%) | 6,395 (80.6%) | 1,315 (16.6%) | 222 (2.8%) | 4,435 (100.0%) | 3,541 (79.8%) | 750 (16.9%) | 144 (3.2%) |

⑤鉄分の多い食品の摂取状況

| | 中学校 | | | 高校 | | |
|-----------|---------------------|-------------------|--------------------|---------------------|-------------------|-------------------|
| | 全体 | はい | いいえ | 全体 | はい | いいえ |
| 全体 | 15,333 (100.0%) | 4,703 (30.7%) | 10,630 (69.3%) | 13,497 (100.0%) | 3,925 (29.1%) | 9,572 (70.9%) |
| 都道府県大会レベル | 3,731 (100.0%) | 1,161 (31.1%) | 2,570 (68.9%) | 4,803 (100.0%) | 1,364 (28.4%) | 3,439 (71.6%) |
| 地方大会レベル | 2,551 (100.0%) | 834 (32.7%) | 1,717 (67.3%) | 2,694 (100.0%) | 840 (31.2%) | 1,854 (68.8%) |
| 全国大会レベル | 505 (100.0%) | 178 (35.2%) | 327 (64.8%) | 1,375 (100.0%) | 517 (37.6%) | 858 (62.4%) |
| その他 | 8,546 (100.0%) | 2,530 (29.6%) | 6,016 (70.4%) | 4,625 (100.0%) | 1,204 (26.0%) | 3,421 (74.0%) |

⑥回答者のBMI

| | 中学校 | | | | | | | 高校 | | | | | | |
|-----------|--------------------|------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------|--------------------|------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------|
| | 全体 | 18.5未満 | 18.5以上、 25.0未満 | 25.0以上、 30.0未満 | 30.0以上、 35.0未満 | 35.0以上、 40.0未満 | 40.0以上 | 全体 | 18.5未満 | 18.5以上、 25.0未満 | 25.0以上、 30.0未満 | 30.0以上、 35.0未満 | 35.0以上、 40.0未満 | 40.0以上 |
| 全体 | 14,866 (100.0%) | 5,692 (38.3%) | 8,855 (59.6%) | 278 (1.9%) | 34 (0.2%) | 1 (0.0%) | 6 (0.0%) | 13,100 (100.0%) | 1,877 (14.3%) | 10,800 (82.4%) | 369 (2.8%) | 42 (0.3%) | 10 (0.1%) | 2 (0.0%) |
| 都道府県大会レベル | 3,614 (100.0%) | 1,282 (35.5%) | 2,246 (62.1%) | 74 (2.0%) | 11 (0.3%) | 0 (0.0%) | 1 (0.0%) | 4,689 (100.0%) | 616 (13.1%) | 3,932 (83.9%) | 124 (2.6%) | 13 (0.3%) | 4 (0.1%) | 0 (0.0%) |
| 地方大会レベル | 2,475 (100.0%) | 914 (36.9%) | 1,511 (61.1%) | 41 (1.7%) | 5 (0.2%) | 0 (0.0%) | 4 (0.2%) | 2,591 (100.0%) | 348 (13.4%) | 2,148 (82.9%) | 81 (3.1%) | 12 (0.5%) | 2 (0.1%) | 0 (0.0%) |
| 全国大会レベル | 493 (100.0%) | 151 (30.6%) | 329 (66.7%) | 10 (2.0%) | 2 (0.4%) | 1 (0.2%) | 0 (0.0%) | 1,349 (100.0%) | 134 (9.9%) | 1,158 (85.8%) | 50 (3.7%) | 5 (0.4%) | 2 (0.1%) | 0 (0.0%) |
| その他 | 8,284 (100.0%) | 3,345 (40.4%) | 4,769 (57.6%) | 153 (1.8%) | 16 (0.2%) | 0 (0.0%) | 1 (0.0%) | 4,471 (100.0%) | 779 (17.4%) | 3,562 (79.7%) | 114 (2.5%) | 12 (0.3%) | 2 (0.0%) | 2 (0.0%) |

⑦疲労骨折の経験

| | 中学校 | | | 高校 | | |
|-----------|--------------------|----------------|-------------------|--------------------|-----------------|-------------------|
| | 全体 | 疲労骨折の 経験がある | 疲労骨折の 経験はない | 全体 | 疲労骨折の 経験がある | 疲労骨折の 経験はない |
| 全体 | 15,101 (100.0%) | 538 (3.6%) | 14,563 (96.4%) | 13,487 (100.0%) | 1,235 (9.2%) | 12,252 (90.8%) |
| 都道府県大会レベル | 3,684 (100.0%) | 160 (4.3%) | 3,524 (95.7%) | 4,809 (100.0%) | 421 (8.8%) | 4,388 (91.2%) |
| 地方大会レベル | 2,505 (100.0%) | 105 (4.2%) | 2,400 (95.8%) | 2,687 (100.0%) | 325 (12.1%) | 2,362 (87.9%) |
| 全国大会レベル | 506 (100.0%) | 47 (9.3%) | 459 (90.7%) | 1,375 (100.0%) | 226 (16.4%) | 1,149 (83.6%) |
| その他 | 8,406 (100.0%) | 226 (2.7%) | 8,180 (97.3%) | 4,616 (100.0%) | 263 (5.7%) | 4,353 (94.3%) |

⑧貧血検査の実施状況

| | 中学校 | | | | 高校 | | | |
|-----------|--------------------|------------------|------------------------------|-------------------|--------------------|------------------|------------------------------|------------------|
| | 全体 | 検査をした ことがある | 検査をすす められた が、してい ない | 検査をした ことはない | 全体 | 検査をした ことがある | 検査をすす められた が、してい ない | 検査をした ことはない |
| 全体 | 15,372 (100.0%) | 3,187 (20.7%) | 193 (1.3%) | 11,992 (78.0%) | 13,513 (100.0%) | 4,019 (29.7%) | 286 (2.1%) | 9,208 (68.1%) |
| 都道府県大会レベル | 3,743 (100.0%) | 865 (23.1%) | 60 (1.6%) | 2,818 (75.3%) | 4,807 (100.0%) | 1,558 (32.4%) | 96 (2.0%) | 3,153 (65.6%) |
| 地方大会レベル | 2,559 (100.0%) | 564 (22.0%) | 36 (1.4%) | 1,959 (76.6%) | 2,700 (100.0%) | 802 (29.7%) | 70 (2.6%) | 1,828 (67.7%) |
| 全国大会レベル | 510 (100.0%) | 134 (26.3%) | 5 (1.0%) | 371 (72.7%) | 1,378 (100.0%) | 399 (29.0%) | 31 (2.2%) | 948 (68.8%) |
| その他 | 8,560 (100.0%) | 1,624 (19.0%) | 92 (1.1%) | 6,844 (80.0%) | 4,628 (100.0%) | 1,260 (27.2%) | 89 (1.9%) | 3,279 (70.9%) |

⑨貧血の経験

| | 中学校 | | | | | 高校 | | | | |
|-----------|---------------------|----------------------|-----------------------|----------------------|--------------------|---------------------|----------------------|-----------------------|----------------------|--------------------|
| | 全体 | 言われたことがあり、現在治療を受けている | 言われたことがあり、過去に治療を受けていた | 言われたことはあるが、治療を受けていない | 言われたことはない | 全体 | 言われたことがあり、現在治療を受けている | 言われたことがあり、過去に治療を受けていた | 言われたことはあるが、治療を受けていない | 言われたことはない |
| 全体 | 15,384 (100.0%) | 155 (1.0%) | 258 (1.7%) | 885 (5.8%) | 14,086 (91.6%) | 13,528 (100.0%) | 216 (1.6%) | 557 (4.1%) | 1,477 (10.9%) | 11,278 (83.4%) |
| 都道府県大会レベル | 3,745 (100.0%) | 55 (1.5%) | 66 (1.8%) | 224 (6.0%) | 3,400 (90.8%) | 4,819 (100.0%) | 68 (1.4%) | 196 (4.1%) | 550 (11.4%) | 4,005 (83.1%) |
| 地方大会レベル | 2,564 (100.0%) | 25 (1.0%) | 57 (2.2%) | 173 (6.7%) | 2,309 (90.1%) | 2,703 (100.0%) | 61 (2.3%) | 123 (4.6%) | 298 (11.0%) | 2,221 (82.2%) |
| 全国大会レベル | 509 (100.0%) | 10 (2.0%) | 14 (2.8%) | 29 (5.7%) | 456 (89.6%) | 1,378 (100.0%) | 29 (2.1%) | 73 (5.3%) | 156 (11.3%) | 1,120 (81.3%) |
| その他 | 8,566 (100.0%) | 65 (0.8%) | 121 (1.4%) | 459 (5.4%) | 7,921 (92.5%) | 4,628 (100.0%) | 58 (1.3%) | 165 (3.6%) | 473 (10.2%) | 3,932 (85.0%) |

添付資料

(1)生徒調査票

【生徒調査票】女子成長期の運動部活動に関するアンケート

この調査票は、【生徒用】です。

以下の問1から問40の質問にお答えください。

1. あなた自身について

【問1】 あなたが在籍している学校の番号に○をつけ、()に学年を記入してください。

- | | |
|--------------------|----------------------------|
| 1. 公立中学校 () 年 | 2. 私立中学校 () 年 |
| 3. 公立高校体育専攻科 () 年 | 4. 公立高校体育専攻科以外(普通科等) () 年 |
| 5. 私立高校体育専攻科 () 年 | 6. 私立高校体育専攻科以外(普通科等) () 年 |

【問2】 現在の身長、体重を()に記入してください。

身長 () cm ※小数以下を四捨五入して記入(例: 152.5cm の場合、153)
体重 () kg ※小数以下を四捨五入して記入(例: 51.5kg の場合、52)

2. 運動部活動や運動経験について

【問3】 現在入っている部活動の競技を選んでください。複数ある場合は、1週間のうち最も多く活動している部活動を選んでください。(あてはまる番号1つに○)

- | | | |
|----------------|----------------|------------|
| 1. 陸上競技 | 2. 体操 | 3. 新体操 |
| 4. 卓球 | 5. ソフトテニス | 6. テニス |
| 7. バドミントン | 8. バスケットボール | 9. バレーボール |
| 10. サッカー | 11. ハンドボール | 12. ホッケー |
| 13. 軟式野球 | 14. ソフトボール | 15. 水泳(競泳) |
| 16. 水泳(飛込) | 17. 柔道 | 18. 剣道 |
| 19. 弓道 | 20. 相撲 | 21. 空手道 |
| 22. 少林寺拳法 | 23. なぎなた | 24. レスリング |
| 25. フェンシング | 26. ウェイトリフティング | 27. アーチェリー |
| 28. 自転車競技 | 29. 登山 | 30. ボート |
| 31. カヌー | 32. スキー | 33. スケート |
| 34. その他(競技名:) | | |

【問4】 現在、1週間に何日、部活動をしていますか。複数の部活に入っている場合は、すべての部活動での合計日数を選んでください。(あてはまる番号1つに○)

- | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. 1日 | 2. 2日 | 3. 3日 | 4. 4日 | 5. 5日 | 6. 6日 | 7. 7日 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|

【問5】 現在、部活動での1週間の運動時間の合計はどのくらいですか。複数の部活に入っている場合は、すべての部活動での合計時間を選んでください。ただし、自主練習の時間は含みません。(あてはまる番号1つに○)

1. 1時間未満
2. 1時間以上、6時間未満
3. 6時間以上、11時間未満
4. 11時間以上、16時間未満
5. 16時間以上

【問6】 問3で選んだ競技で都道府県大会、地方大会、全国大会への出場経験はありますか。(大会レベルごとに、あてはまる番号1つに○)

| | 都道府県大会 | 地方大会(※) | 全国大会 |
|-----|-------------|-------------|-------------|
| 中学時 | 1. ある 2. ない | 1. ある 2. ない | 1. ある 2. ない |
| 高校時 | 1. ある 2. ない | 1. ある 2. ない | 1. ある 2. ない |

(※) 地方大会とは、関東大会や九州大会等、都道府県よりも広い地域で開催される大会のことです。

(※) 高校生は中学時の経験もご回答ください。

【問7】 部活動以外で行うスポーツ(体育の授業、自主練習、クラブチーム、総合型地域スポーツクラブ等)での1週間の運動時間の合計はどのくらいですか。(あてはまる番号1つに○)

1. 1時間未満
2. 1時間以上、6時間未満
3. 6時間以上、11時間未満
4. 11時間以上、16時間未満
5. 16時間以上

【問8】 あなたがこれまでに部活動や地域のスポーツクラブで行ったことのある競技はどれですか(あてはまる番号すべてに○)。また、その競技を始めた年齢を()に記入してください。

| | | | |
|------------|------|-------------|------|
| 1. 陸上競技 | ()歳 | 2. 体操 | ()歳 |
| 3. 新体操 | ()歳 | 4. 卓球 | ()歳 |
| 5. ソフトテニス | ()歳 | 6. テニス | ()歳 |
| 7. バドミントン | ()歳 | 8. バスケットボール | ()歳 |
| 9. バレーボール | ()歳 | 10. サッカー | ()歳 |
| 11. ハンドボール | ()歳 | 12. ホッケー | ()歳 |
| 13. 軟式野球 | ()歳 | 14. ソフトボール | ()歳 |
| 15. 水泳(競泳) | ()歳 | 16. 水泳(飛込) | ()歳 |
| 17. 柔道 | ()歳 | 18. 剣道 | ()歳 |
| 19. 弓道 | ()歳 | 20. 相撲 | ()歳 |
| 21. 空手道 | ()歳 | 22. 少林寺拳法 | ()歳 |

| | |
|------------------|----------------------|
| 23. なぎなた () 歳 | 24. レスリング () 歳 |
| 25. フェンシング () 歳 | 26. ウェイトリフティング () 歳 |
| 27. アーチェリー () 歳 | 28. 自転車競技 () 歳 |
| 29. 登山 () 歳 | 30. ボート () 歳 |
| 31. カヌー () 歳 | 32. スキー () 歳 |
| 33. スケート () 歳 | 34. その他 () () 歳 |

3. 女性アスリート特有の問題の理解について

激しいトレーニングを続けている女性アスリートは、「利用可能エネルギー不足」「無月経」「骨粗しょう症」のリスクがあり、これらを「女性アスリートの三主徴」といいます。「女性アスリートの三主徴」は、疲労骨折や骨粗しょう症、鉄欠乏性貧血などの原因となり、競技パフォーマンスに影響するだけでなく、将来の健康にも影響を及ぼす可能性があります。
 ※このアンケートでは、「生理」のことを「月経」、「生理痛」のことを「月経痛」といいます。

あなたは以下のことについて知っていますか。問9～問18それぞれについて、あてはまるものを1～4からお選びください。(各問で1つに〇)

| | | | | | |
|-----|---|-------------|----------|-------------|-----------|
| 問9 | 運動をする女子は、エネルギー不足・疲労骨折・貧血になりやすい。 | 1. よく理解している | 2. 知っている | 3. 聞いたことがある | 4. 知らなかった |
| 問10 | 思春期に体重が増えないと初経(初めての月経)が遅くなることもある。 | 1. よく理解している | 2. 知っている | 3. 聞いたことがある | 4. 知らなかった |
| 問11 | きびしい食事制限をすると月経が止まることもある。 | 1. よく理解している | 2. 知っている | 3. 聞いたことがある | 4. 知らなかった |
| 問12 | 月経が止まると、疲労骨折やじん帯のけがを起こしやすくなる。 | 1. よく理解している | 2. 知っている | 3. 聞いたことがある | 4. 知らなかった |
| 問13 | きびしい食事制限をして運動を続けると、貧血になりやすい。 | 1. よく理解している | 2. 知っている | 3. 聞いたことがある | 4. 知らなかった |
| 問14 | 貧血になると運動時の持久力や集中力が低下する。 | 1. よく理解している | 2. 知っている | 3. 聞いたことがある | 4. 知らなかった |
| 問15 | 無月経(月経が3か月以上止まること)は、その原因によっては不妊になる可能性が高くなる。 | 1. よく理解している | 2. 知っている | 3. 聞いたことがある | 4. 知らなかった |

| | | | | | |
|------|--|-------------|----------|-------------|-----------|
| 問 16 | 運動する体をつくるためには、食事の量だけでなく、五大栄養素（炭水化物、脂質、たんぱく質、ミネラル、ビタミン）をバランスよくとる必要がある。 | 1. よく理解している | 2. 知っている | 3. 聞いたことがある | 4. 知らなかった |
| 問 17 | 運動量が多く、エネルギーが不足する場合、食事以外に運動の前後で補食をとり、エネルギー補給をする とよい。※補食とは、朝食、昼食、夕食以外にとる食事のことです。 | 1. よく理解している | 2. 知っている | 3. 聞いたことがある | 4. 知らなかった |
| 問 18 | 運動でパフォーマンスを高めるには、運動、栄養に加え休むこと（寝ることも）も大切である。 | 1. よく理解している | 2. 知っている | 3. 聞いたことがある | 4. 知らなかった |

4. 食事と睡眠について

【問 19】 あなたは毎日の食事を抜くことがありますか。（あてはまる番号1つに○）

- | | | |
|------------------------|---|--------------------|
| 1. 毎日3食をきちんと食べている | → | 次ページの【問22】へ進んでください |
| 2. 週に1～3回程度、食事を抜くことがある | } | →【問20】へ進んでください |
| 3. 週に4回以上、食事を抜くことがある | | |

【問 20】 問 19で「2. 週に1～3回程度、食事を抜くことがある」または「3. 週に4回以上、食事を抜くことがある」を選んだ人にお聞きします。食事を抜くのはいつですか。（あてはまる番号すべてに○）

- | | | |
|------|------|------|
| 1. 朝 | 2. 昼 | 3. 夜 |
|------|------|------|

【問 21】 問 19で「2. 週に1～3回程度、食事を抜くことがある」または「3. 週に4回以上、食事を抜くことがある」を選んだ人にお聞きします。食事を抜く理由は何ですか。（あてはまる番号すべてに○）

- | |
|----------------------------|
| 1. 時間がないから |
| 2. 部活動やスポーツクラブの朝練習があるから |
| 3. 部活動やスポーツクラブでの練習で疲れているから |
| 4. 食欲がないから |
| 5. 体重を増やしたくないから |
| 6. 指導者からの指示 |
| 7. その他（具体的に： _____） |

【問28】 最近1年間で月経痛はありますか。(あてはまる番号1つに○)

- | | | |
|-------------|-----|---------------|
| 1. 毎回ある | } → | 【問29】へ進んでください |
| 2. 数か月に1回ある | | |
| 3. 全くない | → | 【問30】へ進んでください |

【問29】 問28で「1.毎回ある」または「2.数か月に1回ある」を選んだ人にお聞きします。月経痛があるときに薬を飲んでいますか。(あてはまる番号1つに○)

- | |
|------------|
| 1. 毎回飲んでいる |
| 2. 時々飲んでいる |
| 3. 全く飲まない |

【月経前症候群 (PMS) や月経前不快感障害 (PMDD) について】

PMS、PMDDは月経開始1～2週間より始まり、月経開始後数日で症状がなくなる不快な身体精神症状(うつ気分、イライラ、乳房の痛み、むくみなど)を特徴とします。比較的軽微なPMSは女性の約75%が経験する非常に身近な疾患ともいえます。比較的軽微なPMDDは女性の約3%と決して頻度的に高くありませんが社会・学校および家庭生活を行う上で大きな障害となり、本人だけでなく、周りの人々にとっても対応に困ることが多い疾患といえます。

【問30】 あなたは、月経前症候群 (PMS) や月経前不快感障害 (PMDD) を知っていますか。(あてはまる番号1つに○)

- | |
|-------------------------|
| 1. どちらも知っている |
| 2. PMSは知っているが、PMDDは知らない |
| 3. PMDDは知っているが、PMSは知らない |
| 4. どちらも知らない |

【問31】 最近1年間で、PMSもしくはPMDDと思われる身体的な症状(腹痛、頭痛、腰痛、乳房の痛み、むくみなど)や精神的な症状(うつ気分、イライラ、不安、眠気、集中力の低下など)を感じることはありますか。(身体的症状、精神的症状それぞれで、あてはまる番号1つに○)

| | | | |
|-------|---------|-------------|---------|
| 身体的症状 | 1. 毎回ある | 2. 数か月に1回ある | 3. 全くない |
| 精神的症状 | 1. 毎回ある | 2. 数か月に1回ある | 3. 全くない |

【問 32】 月経痛や月経前症候群 (PMS)、月経前不快感障害 (PMDD) などの症状が出た場合、だれに相談した
いですか。(あてはまる番号すべてに○)

1. 保護者
2. 担任の先生 (男性)
3. 担任の先生 (女性)
4. 体育の先生 (男性)
5. 体育の先生 (女性)
6. 保健室の先生
7. 部活動の指導者
8. 上記以外の女性の先生
9. 地域スポーツクラブなど学校以外の指導者
10. 誰にも相談したくない
11. 症状が出たことがないのでわからない

【問 33】 月経痛や月経前症候群 (PMS)、月経前不快感障害 (PMDD) などの女性特有の症状について、現在、
だれに相談していますか。(あてはまる番号すべてに○)

1. 保護者
 2. 担任の先生
 3. 体育の先生
 4. 保健室の先生
 5. 部活動の指導者
 6. 地域スポーツクラブなど学校以外の指導者
 7. 誰にも相談しない
 8. 症状が出たことがない
- 【問 34】へ進んでください
- 【問 35】へ進んでください

【問 34】 問 33 で「1.保護者」「2.担任の先生」「3.体育の先生」「4.保健室の先生」「5.部活動の指導者」「6.
地域スポーツクラブなど学校以外の指導者」を選んだ方にお聞きします。そのときに、部活動等の運動
を休むことをすすめられましたか。(あてはまる番号1つに○)

1. 休むことをすすめられた
2. 休むことをすすめられていない

【問 35】 月経痛や月経前症候群 (PMS)、月経前不快感障害 (PMDD) のような女性特有の症状に関する知識に
ついて、どのようにして情報を得ていますか。(あてはまる番号すべてに○)

1. 保健体育の授業や学校で行われる講演じょうぎん
2. 学校以外での講演・研修げんしゅう
3. スポーツ医学やスポーツ科学の知識のある専門家から学ぶ
4. 自分で、インターネットや本で学ぶ
5. 特に何もしていない
6. その他 (具体的に：)

| | | | | | |
|-----|--|-------------|----------|-------------|-----------|
| 問8 | 無月経は、その原因によっては不妊となる可能性が高くなる。 | 1. よく理解している | 2. 知っている | 3. 聞いたことがある | 4. 知らなかった |
| 問9 | 運動する体をつくるためには、食事の量だけでなく、五大栄養素（炭水化物、脂質、たんぱく質、ミネラル、ビタミン）をバランスよくとる必要がある。 | 1. よく理解している | 2. 知っている | 3. 聞いたことがある | 4. 知らなかった |
| 問10 | 運動量が多く、エネルギーが不足する場合、食事以外にトレーニングの前後で補食（朝食、昼食、夕食以外にとる食事）をとり、エネルギー補給をするとよい。 | 1. よく理解している | 2. 知っている | 3. 聞いたことがある | 4. 知らなかった |
| 問11 | スポーツパフォーマンスには、運動、栄養に加え休養（睡眠）も重要な要素である。 | 1. よく理解している | 2. 知っている | 3. 聞いたことがある | 4. 知らなかった |

【月経前症候群（PMS）や月経前不快気分障害（PMDD）について】

PMS、PMDDは月経開始1～2週間より始まり、月経開始後数日で症状がなくなる不快な身体精神症状（うつ気分、イライラ、乳房の痛み、むくみなど）を特徴とします。比較的軽微なPMSは女性の約75%が経験する非常に身近な疾患ともいえます。比較的軽微なPMDDは女性の約3%と決して頻度的に高くありませんが社会・学校および家庭生活を行う上で大きな障害となり、本人だけでなく、周りの人々にとっても対応に困ることが多い疾患といえます。

【問12】 月経前症候群（PMS）や月経前不快気分障害（PMDD）を知っていますか。（あてはまる番号1つに○）

1. どちらも知っている
2. PMSは知っているが、PMDDは知らない
3. PMDDは知っているが、PMSは知らない
4. どちらも知らない

【問13】 女性アスリートの三主徴や、月経随伴症状（月経痛・PMS・PMDD等、月経前や月経中の不快な症状の総称）など女性特有の症状に関する講演・研修等を受講したことがありますか。（あてはまる番号全てに○）

1. 女性アスリートの三主徴についての講演・研修等を受講したことがある
2. 月経随伴症状についての講演・研修等を受講したことがある
3. いずれも受講したことがない

3. 食事と睡眠の指導について

【問14】 お子さまに対し、食事をしっかり食べるよう指導をしていますか。(あてはまる番号1つに○)

- | | |
|-----------|------------|
| 1. 指導している | 2. 指導していない |
|-----------|------------|

【問15】 お子さまに対し、貧血の予防のため、鉄分の多い食品をとらせるようにしていますか。(あてはまる番号1つに○)

- | | |
|---------|----------|
| 1. している | 2. していない |
|---------|----------|

【問16】 お子さまに対し、十分な休養や睡眠をとらせるようにしていますか。(あてはまる番号1つに○)

- | | |
|---------|----------|
| 1. している | 2. していない |
|---------|----------|

4. 相談体制について

【問17】 お子さまから月経痛や月経前症候群(PMS)、月経前不快気分障害(PMDD)などの女性特有の症状について相談を受けたことがありますか。(あてはまる番号1つに○)

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 相談を受けたことがある | 2. 相談を受けたことはない |
|----------------|----------------|

→ 【問18】へお進みください

→ 【問20】へお進みください

【問18】 問17で「1.相談を受けたことがある」と回答した方にお聞きします。その時、どのような対応をされましたか。(あてはまる番号全てに○)

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 1. 自身の経験からアドバイスをした | 2. 休養や睡眠をしっかり取るよう指導した |
| 3. 食事の栄養バランスを見直した | 4. 症状について家族に相談した |
| 5. 症状について知人・友人に相談した | 6. 症状について学校関係者に相談した |
| 7. 医療機関を受診させた | 8. 症状についてWEBで調べた |
| 9. 何もしなかった(できなかった) | 10. その他 |
| | (具体的に：) |

→ 【問19】へお進みください

問18で、「9.何もしなかった(できなかった)」に○をつけていない方は、問20へお進みください。

【問19】 問18で「9.何もしなかった(できなかった)」と回答した方にお聞きします。何もしなかった(できなかった)のはなぜですか。(あてはまる番号全てに○)

- | |
|-----------------------|
| 1. 知識がなかったから |
| 2. 相談先が分からなかったから |
| 3. 自分自身が我慢していた(いる)から |
| 4. 対処する必要があると思わなかったから |
| 5. その他(具体的に：) |

【問 20】 月経痛や月経前症候群 (PMS)、月経前不快感分障害 (PMDD) などの女性特有の症状への対応について、学校側から情報提供はありますか。(あてはまる番号1つに○)

- | |
|-------------------------|
| 1. 情報提供がある (情報提供の内容 :) |
| 2. 情報提供はない |
| 3. わからない |

【問 21】 お子さまの月経痛や月経前症候群 (PMS)、月経前不快感分障害 (PMDD) などの女性特有の症状に関して他人に相談することに対し、どのような不安・心配がありますか。(あてはまる番号全てに○)

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 担任の先生に相談しづらい | 2. 保健室の先生に相談しづらい |
| 3. 部活動の指導者に相談しづらい | 4. 周囲に知られたくない |
| 5. 受診に適した医療機関がわからない | 6. 人に相談するのは気が引ける |
| 7. 不安に感じることはない | 8. その他 (具体的に :) |

【問 22】 学校に相談する際は、どのようなことを意識して相談先を選択しますか。(あてはまる番号全てに○)

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. 子供の体調を理解してくれているか | 2. 子供の心理的サポートもしてくれるか |
| 3. 適切なアドバイスが得られるか | 4. 女性の先生に相談が可能か |
| 5. 意識することは特にない | 6. その他 (具体的に :) |

【問 23】 医療機関にはお子さまについてどのようなことを相談したいですか。(あてはまる番号全てに○)

- | | |
|----------------------|--------------------|
| 1. 痛み止めの服用について | 2. 月経痛がひどい |
| 3. 経血量 (月経の量) が多い | 4. イライラ、憂うつの様子が伺える |
| 5. 月経周期が不規則である | 6. 月経が3カ月以上とまっている |
| 7. 15歳になっても初経が来ない | 8. 月経時のスポーツ活動について |
| 9. 重要な大会に向けての月経のずらし方 | 10. 相談したいことは特にない |
| 11. その他 (具体的に :) | |

【問 24】 お子さまの体調を把握する上で、学校や医療機関とどのような連携が必要と考えられますか。(あてはまる番号全てに○)

- | |
|---------------------------------------|
| 1. 子供の体調変化等の気づきを、学校・指導者・保護者間で報告し合う仕組み |
| 2. 学校側からの情報発信 |
| 3. 学校と医療機関が連携して、サポート (相談) 体制を構築していること |
| 4. 連携は特に必要ない |
| 5. その他 (具体的に :) |

アンケートは以上です。ご協力いただきありがとうございました。

(3)部活動顧問等調査票

【部活動顧問等調査票】女子成長期の運動部活動に関するアンケート

1. ご回答者について

【問1】 ご記入いただいている方の年代をお答えください（令和4年度回答日時点）。（あてはまる番号1つに○）

1. 20代
2. 30代
3. 40代
4. 50代
5. 60代以上

【問2】 ご記入いただいている方の性別をお答えください。（あてはまる番号1つに○）

1. 男性
2. 女性

【問3】 貴校の種類をお答えください。（あてはまる番号1つに○）

1. 共学
2. 女子校

【問4】 ご記入いただいている方の立場をお答えください。（あてはまる番号1つに○）

1. 教員
2. 部活動指導員
3. 外部指導者
4. その他（具体的に： _____ ）

【問5】 あなたは日本スポーツ協会公認スポーツ指導者資格を有していますか。（あてはまる番号1つに○）

1. 有している
2. 有していない

2. 部活動について

【問6】 今年度ご担当されている部活動の競技をお答えください。複数ある場合は、1週間のうち最も活動日数の多い部活動を選んでください。(あてはまる番号1つに○)

- | | | |
|---------------------|----------------|------------|
| 1. 陸上競技 | 2. 体操 | 3. 新体操 |
| 4. 卓球 | 5. ソフトテニス | 6. テニス |
| 7. バドミントン | 8. バスケットボール | 9. バレーボール |
| 10. サッカー | 11. ハンドボール | 12. ホッケー |
| 13. 軟式野球 | 14. ソフトボール | 15. 水泳(競泳) |
| 16. 水泳(飛込) | 17. 柔道 | 18. 剣道 |
| 19. 弓道 | 20. 相撲 | 21. 空手道 |
| 22. 少林寺拳法 | 23. なぎなた | 24. レスリング |
| 25. フェンシング | 26. ウェイトリフティング | 27. アーチェリー |
| 28. 自転車競技 | 29. 登山 | 30. ボート |
| 31. カヌー | 32. スキー | 33. スケート |
| 34. その他(競技名: _____) | | |

【問7】 問6で選択された部活動に所属している女子生徒数をお答えください。(令和4年度回答日時点)

(_____)人

【問8】 問6で選択された部活動で、過去1年間において都道府県大会、地方大会、全国大会への出場経験はありますか。個人競技の場合は、最も高い成績をおさめた部員についてご回答ください。(大会レベルごとに、あてはまる番号1つに○)

| 都道府県大会 | 地方大会(※) | 全国大会 |
|-------------|-------------|-------------|
| 1. ある 2. ない | 1. ある 2. ない | 1. ある 2. ない |

(※) 地方大会とは、関東大会や九州大会等、都道府県よりも広い地域で開催される大会のことです。

【問9】 貴部における1週間の活動日数をお答えください。(あてはまる番号1つに○)

- | |
|-------|
| 1. 1日 |
| 2. 2日 |
| 3. 3日 |
| 4. 4日 |
| 5. 5日 |
| 6. 6日 |
| 7. 7日 |

【問 10】 貴部における1週間の活動時間の合計をお答えください。(あてはまる番号1つに○)

1. 1 時間未満
2. 1 時間以上、6 時間未満
3. 6 時間以上、11 時間未満
4. 11 時間以上、16 時間未満
5. 16 時間以上

【問 11】 問 10 のうち、土曜日・日曜日の総活動時間をお答えください。大会、試合日ではなく通常の練習時間についてご回答ください。(あてはまる番号1つに○)

1. 1 時間未満
2. 1 時間以上、2 時間未満
3. 2 時間以上、3 時間未満
4. 3 時間以上、4 時間未満
5. 4 時間以上

3. 女性アスリート特有の問題の理解と取組状況について

激しいトレーニングを続けている女性アスリートは、「利用可能エネルギー不足」「無月経」「骨粗しょう症」のリスクがあり、これらを「女性アスリートの三主徴」といいます。「女性アスリートの三主徴」は、疲労骨折や骨粗しょう症、鉄欠乏性貧血などの原因となり、競技パフォーマンスに影響するだけでなく、将来の健康にも影響を及ぼす可能性があります。

あなたは以下のことについてご存じですか。問12～問21それぞれについて、あてはまるものを1～4からお選びください。(各問で1つに○)

| | | | | | |
|------|--|-------------|----------|-------------|-----------|
| 問 12 | 女性アスリートは、エネルギー不足・疲労骨折・貧血(女性アスリートの三主徴)になりやすい。 | 1. よく理解している | 2. 知っている | 3. 聞いたことがある | 4. 知らなかった |
| 問 13 | 思春期に除脂肪体重(体重から脂肪量を除いた重さ=主に筋肉、骨、内臓、血液の重さ)が増えないと、初経が遅くなることもある。 | 1. よく理解している | 2. 知っている | 3. 聞いたことがある | 4. 知らなかった |
| 問 14 | 過度なトレーニングや食事制限が原因で、無月経(3か月以上月経のこない状態)になる可能性がある。 | 1. よく理解している | 2. 知っている | 3. 聞いたことがある | 4. 知らなかった |
| 問 15 | 無月経を放置すると骨密度が低下し、骨粗しょう症や疲労骨折、靭帯の怪我を起しやすくなる。 | 1. よく理解している | 2. 知っている | 3. 聞いたことがある | 4. 知らなかった |
| 問 16 | 過度な食事制限をして運動を続けると、貧血になりやすい。 | 1. よく理解している | 2. 知っている | 3. 聞いたことがある | 4. 知らなかった |

| | | | | | |
|------|--|-------------|----------|-------------|-----------|
| 問 17 | 貧血になると運動時の持久力や集中力が低下する。 | 1. よく理解している | 2. 知っている | 3. 聞いたことがある | 4. 知らなかった |
| 問 18 | 無月経は、その原因によっては不妊となる可能性が高くなる。 | 1. よく理解している | 2. 知っている | 3. 聞いたことがある | 4. 知らなかった |
| 問 19 | 運動する体をつくるためには、食事の量だけでなく、五大栄養素（炭水化物、脂質、たんぱく質、ミネラル、ビタミン）をバランスよくとる必要がある。 | 1. よく理解している | 2. 知っている | 3. 聞いたことがある | 4. 知らなかった |
| 問 20 | 運動量が多く、エネルギーが不足する場合、食事以外にトレーニングの前後で補食（朝食、昼食、夕食以外にとる食事）をとり、エネルギー補給をするとよい。 | 1. よく理解している | 2. 知っている | 3. 聞いたことがある | 4. 知らなかった |
| 問 21 | スポーツパフォーマンスには、運動、栄養に加え休養（睡眠）も重要な要素である。 | 1. よく理解している | 2. 知っている | 3. 聞いたことがある | 4. 知らなかった |

【月経前症候群（PMS）や月経前不快感分障害（PMDD）について】

PMS、PMDDは月経開始1～2週間より始まり、月経開始後数日で症状がなくなる不快な身体精神症状（うつ気分、イライラ、乳房の痛み、むくみなど）を特徴とします。比較的軽微なPMSは女性の約75%が経験する非常に身近な疾患ともいえます。比較的軽微なPMDDは女性の約3%と決して頻度的に高くありませんが社会・学校および家庭生活を行う上で大きな障害となり、本人だけでなく、周りの人々にとっても対応に困ることが多い疾患といえます。

【問 22】 月経前症候群（PMS）や月経前不快感分障害（PMDD）を知っていますか。（あてはまる番号1つに○）

1. どちらも知っている
2. PMSは知っているが、PMDDは知らない
3. PMDDは知っているが、PMSは知らない
4. どちらも知らない

【問 23】 女性アスリートの三主徴や、月経随伴症状（月経痛・PMS・PMDD等、月経前や月経中の不快な症状の総称）など女性特有の症状に関する講演・研修等を受講したことがありますか。（あてはまる番号全てに○）

1. 女性アスリートの三主徴についての講演・研修等を受講したことがある
2. 月経随伴症状についての講演・研修等を受講したことがある
3. いずれも受講したことがない

【問 24】 スポーツ医・科学等の関連知識について、どのように情報収集をしていますか。(あてはまる番号全てに○)

1. 学内で開催される講演・研修等を受講する
2. 学外で開催される講演・研修等を受講する
3. スポーツ医・科学の知識を持つ専門家から学ぶ
4. 自分でインターネットや書籍等で学ぶ
5. 情報収集はしていない
6. その他(具体的に：)

【問 25】 生徒に対し、食事で必要な栄養素や食事量、補食の摂取について指導をしていますか。(あてはまる番号1つに○)

1. 指導している
2. 指導していない

【問 26】 無理な減量や食事制限をしないよう、指導した経験がありますか。(あてはまる番号1つに○)

1. ある
2. ない

【問 27】 生徒に対し、十分な休養や睡眠をとるように指導していますか。(あてはまる番号1つに○)

1. 指導している
2. 指導していない

(次のページへ続きます)

4. 女子生徒の体調把握について

【問 28】 ご担当されている部活動で、ひと月におよそ何名の女子生徒が月経痛と思われる症状で部活動を見学もしくは休んでいますか。令和4年度の状況をご回答ください。(あてはまる番号1つに○)

1. 把握していない
2. 把握している ⇒ () 人 ※単一の値を記入(3~4人の場合、3または4)

【問 29】 貴部では月経随伴症状のある生徒に関して何か対応をしていますか。(あてはまる番号1つに○)

1. 対応していない
2. 対応している ⇒ (具体的に:)

【問 30】 女子生徒の月経随伴症状において日頃お困りのこと、ご意見・ご要望等ございましたらご記入ください。

(ご記入ください)

【問 31】 ご担当されている部活動で、令和4年度に、疲労骨折や膝前十字靭帯損傷と診断された女子生徒は何人いますか。

1. 把握していない
2. 把握している ⇒ () 人 ※単一の値を記入(3~4人の場合、3または4)

【問 32】 ご担当されている部活動で、令和4年度に、貧血と診断された女子生徒は何人いますか。

1. 把握していない
2. 把握している ⇒ () 人 ※単一の値を記入(3~4人の場合、3または4)

【問 33】 貧血の女子生徒に対し、貴部ではどのように対応していますか。(あてはまる番号全てに○)

1. 養護教諭と連携して対応している
2. 通院を勧めている
3. サプリメントの摂取を勧めている
4. 食事改善を勧めている
5. 栄養講習会の受講を勧めている
6. 対応の仕方がわからない
7. 何もしていない
8. その他(具体的に:)

【問 37】 あなたは、女子生徒の体調の変化について、どなたかと連携して対応していますか。(あてはまる番号全てに○)

1. 保護者
2. 担任の先生
3. 体育の先生
4. 養護教諭
5. 医療機関
6. 連携していない
7. その他（具体的に： _____）

【問 38】 保護者や医療機関と連携にあたり、どのようなことが必要と考えられますか。(あてはまる番号全てに○)

1. 子供の体調変化等の気づきを、学校・指導者・保護者間で報告し合う仕組み
2. 保護者からの相談機会
3. 医療機関からの情報提供や相談機会
4. 連携は特に必要ない
5. その他（具体的に： _____）

アンケートは以上です。ご協力いただきありがとうございました。

(4)学校調査票

【学校調査票】女子成長期の運動部活動に関するアンケート

1. 貴校について

【問1】 貴校の種類をお答えください。(あてはまる番号1つに○)

- 1. 共学
- 2. 女子校

【問2】 貴校全体の女子生徒数をお答えください。(令和4年度回答日時点)

() 人

【問3】 運動部活動に所属している女子生徒数をお答えください。(令和4年度回答日時点)

() 人

【問4】 貴校における女子または男女混合運動部活動の数をお答えください。(令和4年度回答日時点)

() 部活

2. 女性アスリート特有の問題の理解と取組状況について

【問5】 月経痛や月経前症候群(PMS)、月経前不快感障害(PMDD)などの女性特有の疾患や、必要な栄養の摂取(補食)等に関し、貴校ではどのような取組を行っていますか。(あてはまる番号全てに○)

- 1. 生徒に対し授業以外での講演・研修を実施している
- 2. 生徒の保護者に対し、講演・研修を実施している
- 3. 生徒に対し冊子等を配布している
- 4. 生徒の保護者に対し、冊子等を配布している
- 5. 部活動顧問等に対し、情報提供を行っている
- 6. 希望する生徒に栄養指導をしている
- 7. 特に何もしていない
- 8. その他(具体的に:)

【問6】 保健体育の授業等で、月経痛や月経前症候群(PMS)、月経前不快感障害(PMDD)などの女性特有の疾患に関しどのような指導を行っていますか。(あてはまる番号1つに○)

- 1. 女子生徒にのみ指導している
- 2. 男女ともに指導している
- 3. 特に何もしていない
- 4. その他(具体的に:)

【問7】 貴校の教職員は、月経痛や月経前症候群（PMS）、月経前不快気分障害（PMDD）などの女性特有の疾患に関する講演・研修等を受講していますか。（あてはまる番号全てに○）

1. 教職員が学内で講演・研修等を実施している
2. 外部の専門家を招き、講演・研修等を実施している
3. 学外での講演・研修等への参加を勧めている
4. 特に何もしていない
5. その他（具体的に： _____）

【問8】 貴校が所在する自治体や体育連盟等により、女性アスリート特有の疾患や女性アスリートに必要な栄養の摂取等についての情報提供や指導の機会が提供されていますか。（あてはまる番号全てに○）

1. 冊子が配布されている
2. ビデオ教材や動画コンテンツが配布されている
3. 研修や講習が実施されている
4. 特に何も実施されていない
5. その他（具体的に： _____）

3. 相談体制、保護者や医療機関との連携について

【問9】 貴校には、栄養教諭が配置されていますか。（あてはまる番号1つに○）

1. 配置されている
2. 配置されていない

【問10】 月経痛や月経前症候群（PMS）、月経前不快気分障害（PMDD）などの女性特有の症状について、貴校では女子生徒に対して、どのような相談体制を取っていますか。（あてはまる番号全てに○）

1. 保護者（家庭）に任せている
2. 担任が相談に応じている
3. 養護教諭が相談に応じている
4. 栄養教諭が相談に応じている
5. 体育の先生が相談に応じている
6. 部活動顧問等が相談に応じている
7. 上記3～6以外の女性の教諭が相談に応じている
8. 担任教諭、養護教諭、部活動顧問らが連携して相談体制を整えている
9. 体制は整えていない
10. その他（具体的に： _____）

問10で、「8. 担任教諭、養護教諭、部活動顧問らが連携して相談体制を整えている」に○をつけていない方は、問12へお進みください。

【問 11】 問 10で「8.担任教諭、養護教諭、部活動顧問らが連携して相談体制を整えている」と回答した方にお聞きします。貴校では具体的にどのような連携体制を取っていますか。

(ご記入ください)

【問 12】 女子生徒から養護教諭への月経など女性特有の症状についての相談件数を把握していますか。(あてはまる番号1つに○)

また、「1.把握している」を選択した場合は、ひと月のおおよその相談件数をご記入ください。

1. 把握している ⇒ 約()件/月
2. 把握していない

【問 13】 貴校では月経など女性特有の症状の悩みを抱える女子生徒に対して、産婦人科等の医療機関と連携体制を取っていますか。(あてはまる番号1つに○)

1. 医療機関と連携体制は整えていない→ アンケートは終了となります。
2. 医療機関と連携体制を整えている



問 13で、「2.医療機関と連携体制を整えている」に○をつけた方は、問 14 にご回答ください。

【問 14】 問 13で「2.医療機関と連携体制を整えている」と回答した方にお聞きします。貴校では具体的にどのような連携体制を取っていますか。

(ご記入ください)

アンケートは以上です。ご協力いただきありがとうございました。

(5)私立学校調査校数

| 都道府県 | 私立中学校 | 私立高等学校(全日制) |
|------|-------|-------------|
| 北海道 | 1 | 4 |
| 青森県 | 1 | 1 |
| 岩手県 | 1 | 1 |
| 宮城県 | 1 | 1 |
| 秋田県 | - | 1 |
| 山形県 | - | 1 |
| 福島県 | 1 | 1 |
| 茨城県 | 1 | 2 |
| 栃木県 | 1 | 1 |
| 群馬県 | 1 | 1 |
| 埼玉県 | 1 | 3 |
| 千葉県 | 1 | 4 |
| 東京都 | 2 | 9 |
| 神奈川県 | 1 | 6 |
| 新潟県 | 1 | 1 |
| 富山県 | 1 | 1 |
| 石川県 | 1 | 1 |
| 福井県 | 1 | 1 |
| 山梨県 | 1 | 1 |
| 長野県 | 1 | 1 |
| 岐阜県 | 1 | 1 |
| 静岡県 | 1 | 3 |
| 愛知県 | 1 | 4 |
| 三重県 | 1 | 1 |
| 滋賀県 | 1 | 1 |
| 京都府 | 1 | 3 |
| 大阪府 | 1 | 7 |
| 兵庫県 | 1 | 4 |
| 奈良県 | 1 | 1 |
| 和歌山県 | 1 | 1 |
| 鳥取県 | 1 | 1 |
| 島根県 | 1 | 1 |
| 岡山県 | 1 | 2 |
| 広島県 | 1 | 2 |
| 山口県 | 1 | 1 |
| 徳島県 | 1 | 1 |
| 香川県 | 1 | 1 |
| 愛媛県 | 1 | 1 |
| 高知県 | 1 | 1 |
| 福岡県 | 1 | 4 |
| 佐賀県 | 1 | 1 |
| 長崎県 | 1 | 2 |
| 熊本県 | 1 | 2 |
| 大分県 | 1 | 1 |
| 宮崎県 | 1 | 1 |
| 鹿児島県 | 1 | 2 |
| 沖縄県 | 1 | 1 |
| 計 | 46 | 93 |