

「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（概要）

令和5年3月
株式会社 リベルタス・コンサルティング

1 調査概要	2
2 女子成長期の運動部活動に関する実態調査	3
(1) 生徒調査	3
(2) 保護者調査	25
(3) 部活動顧問等調査	33
(4) 学校調査	50

1 調査概要

1 調査目的

- 第3期スポーツ基本計画（令和4年3月25日文科科学省）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。

2 調査概要

- 調査方法：紙の調査票による無記名式アンケート
- 調査期間：令和5年1月中旬～令和5年2月中旬
- 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
③公立高校	都道府県ごとに6校
④私立高校	都道府県ごとに定める校数

調査対象校	
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

2 女子成長期の運動部活動 に関する実態調査

(1) 生徒調査

回収結果

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

	発送校数	回収校数	回収率	回収票数
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 女子成長期の運動部活動に関する実態調査

(1) 生徒調査

運動部活動や運動経験について

- 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。

■ 1週間で部活動をする日数 ■

	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%)

2 女子成長期の運動部活動に関する実態調査

(1) 生徒調査

運動部活動や運動経験について

- 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。

■ 部活動での1週間の運動時間の合計 ■

	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%)

2 女子成長期の運動部活動に関する実態調査

(1) 生徒調査

運動部活動や運動経験について

- 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。

■ 都道府県大会、地方大会、全国大会への出場経験（中学校時） ■

	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	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%)

■ 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%)

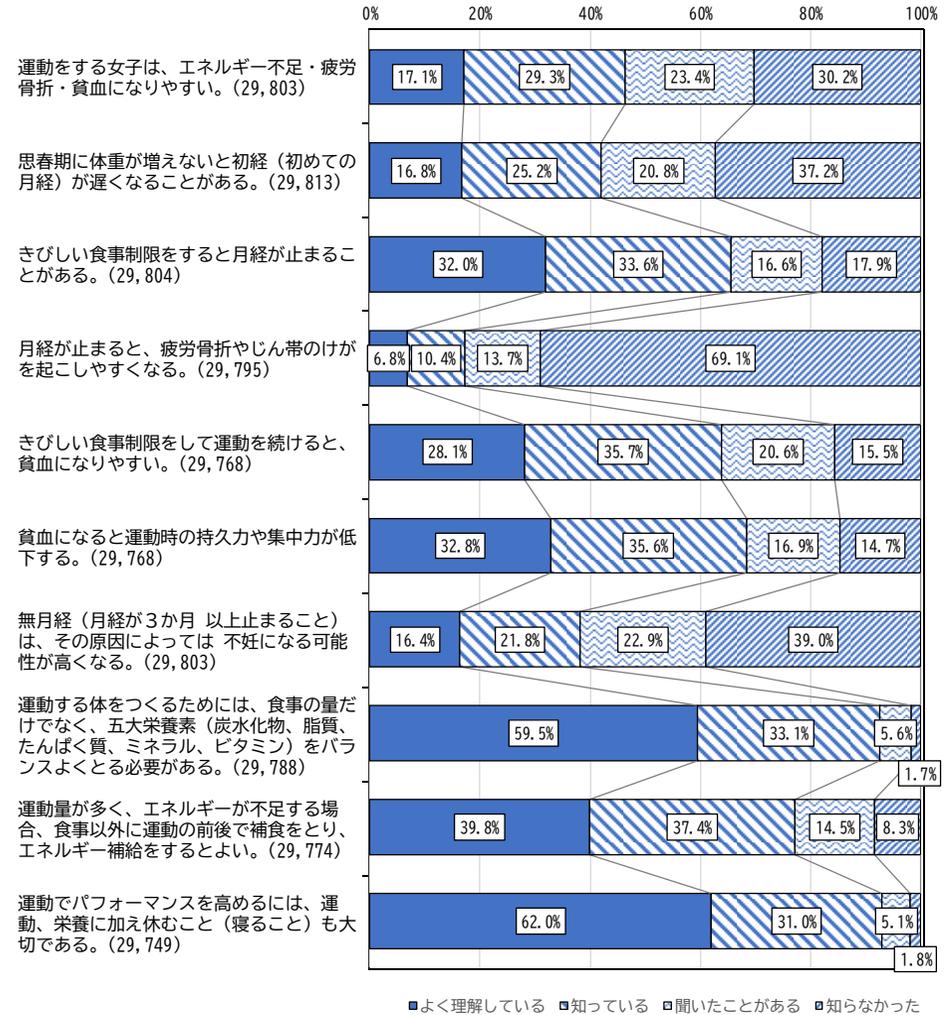
2 女子成長期の運動部活動に関する実態調査

(1) 生徒調査

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。

■ 女性アスリート特有の問題の理解状況 ■



2 女子成長期の運動部活動 に関する実態調査

(1) 生徒調査

食事と睡眠について

- 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。

■ 食事の状況 ■

	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%)

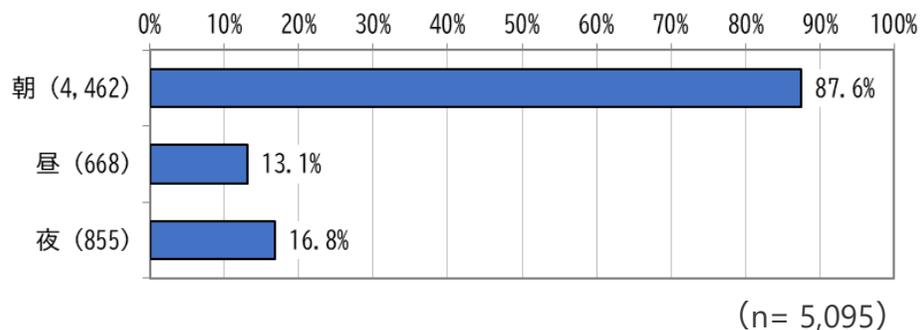
2 女子成長期の運動部活動に関する実態調査

(1) 生徒調査

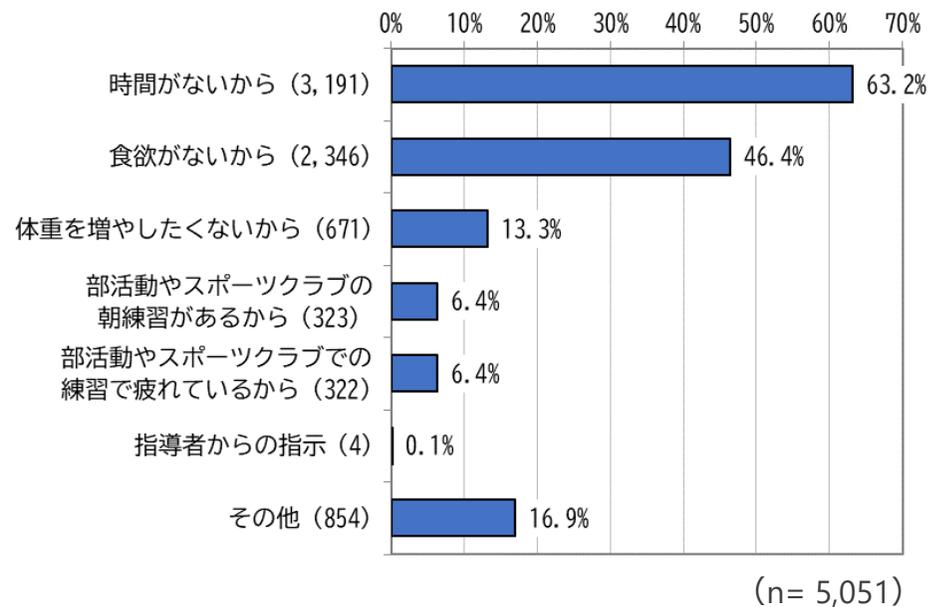
食事と睡眠について

- 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。

■ 食事を抜くタイミング ■



■ 食事を抜く理由 ■



2 女子成長期の運動部活動 に関する実態調査

(1) 生徒調査

食事と睡眠について

- 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。

■ 特定の食べ物の摂取コントロール状況 ■

	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%)

2 女子成長期の運動部活動 に関する実態調査

(1) 生徒調査

食事と睡眠について

- 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。

■ 鉄分の多い食品の摂取状況 ■

	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%)

2 女子成長期の運動部活動に関する実態調査

(1) 生徒調査

食事と睡眠について

- 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。

■ 就寝時刻 ■

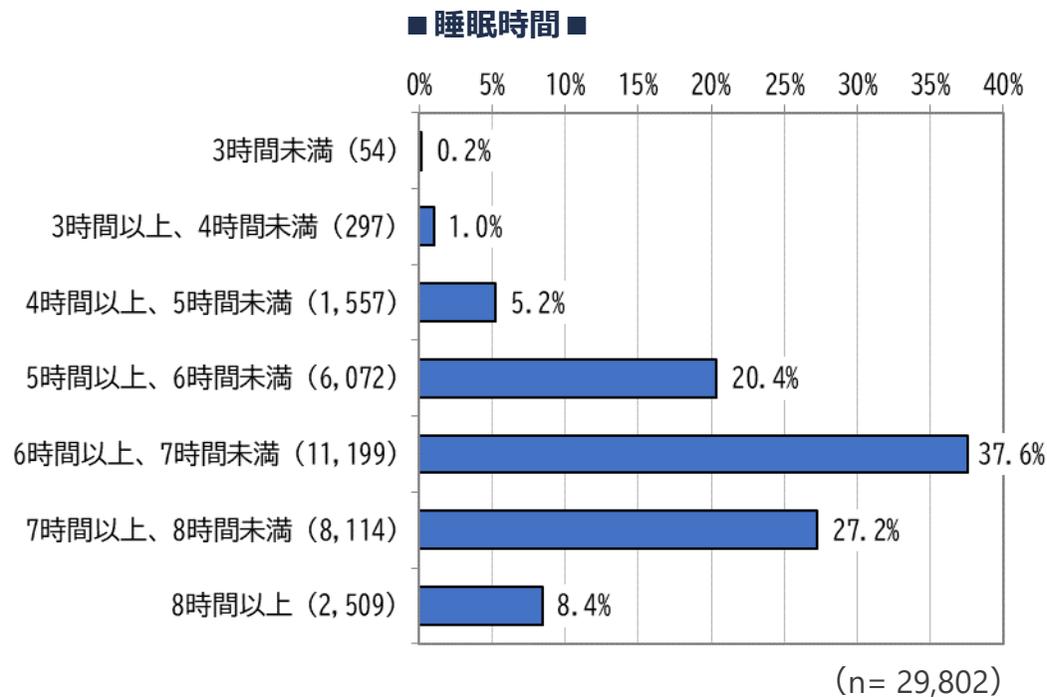
	全体	20時より早い	20時台	21時台	22時台	23時台	24時より遅い
全体	29,801 (100.0%)	25 (0.1%)	123 (0.4%)	1,148 (3.9%)	6,525 (21.9%)	13,867 (46.5%)	8,113 (27.2%)
【中学校計】	15,908 (100.0%)	21 (0.1%)	107 (0.7%)	992 (6.2%)	5,038 (31.7%)	7,158 (45.0%)	2,592 (16.3%)
公立中学校	14,900 (100.0%)	21 (0.1%)	104 (0.7%)	950 (6.4%)	4,767 (32.0%)	6,683 (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%)

2 女子成長期の運動部活動に関する実態調査

(1) 生徒調査

食事と睡眠について

- 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。

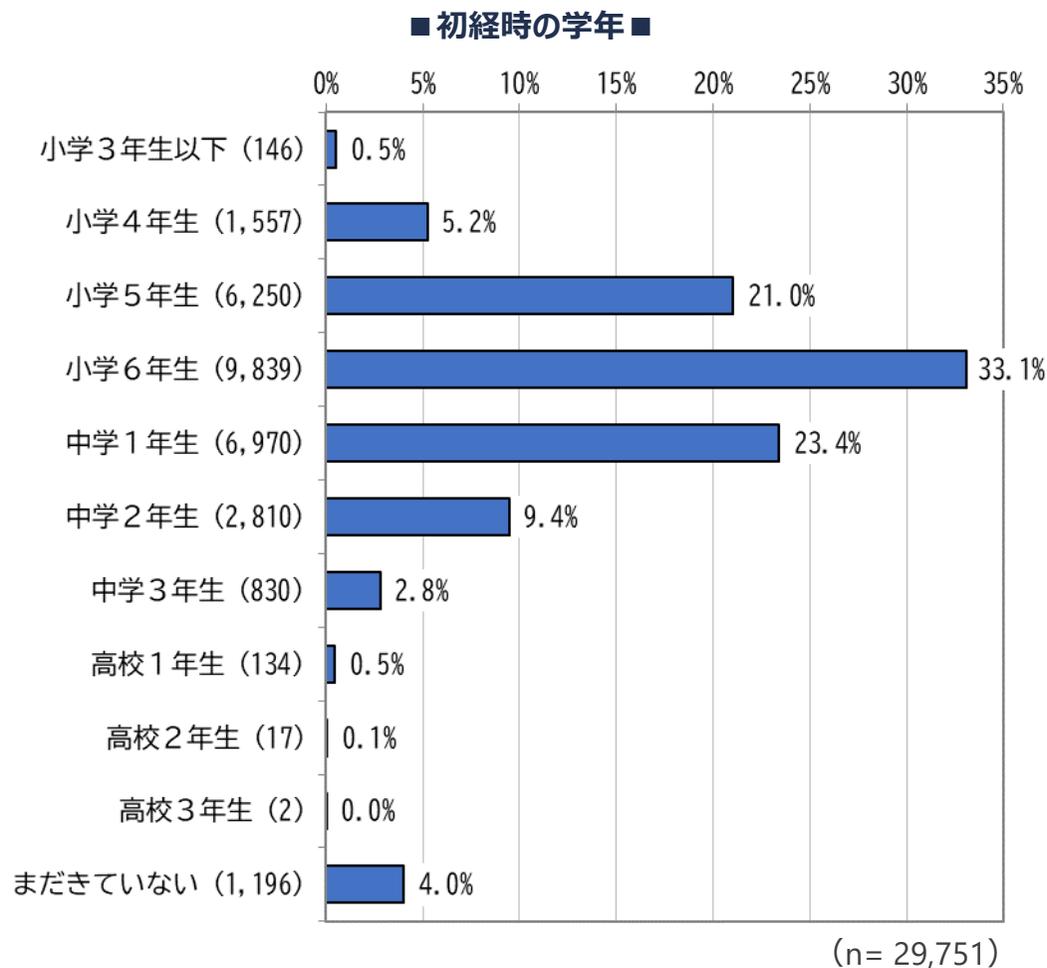


2 女子成長期の運動部活動に関する実態調査

(1) 生徒調査

月経や女性特有の症状について

- 初経時の学年は小学校6年生が約3割、中学1年生と小学校5年生が約2割。



2 女子成長期の運動部活動に関する実態調査

(1) 生徒調査

■ 月経や女性特有の症状について

- 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。

■ 月経周期の管理状況 ■

	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%)

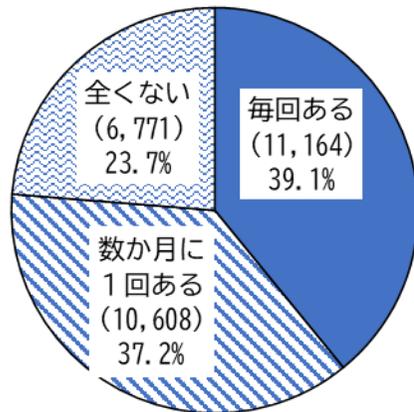
2 女子成長期の運動部活動に関する実態調査

(1) 生徒調査

■ 月経や女性特有の症状について

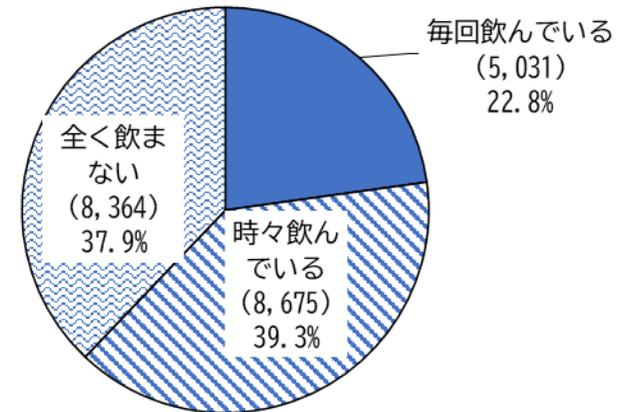
- 7割を超える生徒が、月経痛が毎回もしくは時々ある。
- 約6割が月経痛の時に薬を飲んでいる。

■ 月経痛の有無 ■



(n= 28,543)

■ 月経痛時の服薬状況 ■



(n= 22,070)

2 女子成長期の運動部活動に関する実態調査

(1) 生徒調査

月経や女性特有の症状について

- 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。

■ 月経前症候群、月経前不快気分障害の認知状況 ■

	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%)

2 女子成長期の運動部活動に関する実態調査

(1) 生徒調査

■ 月経や女性特有の症状について

- 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。

■ 月経前症候群、月経前不快気分障害の身体的症状の有無 ■

	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%)

■ 月経前症候群、月経前不快気分障害の精神的症状の有無 ■

	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%)

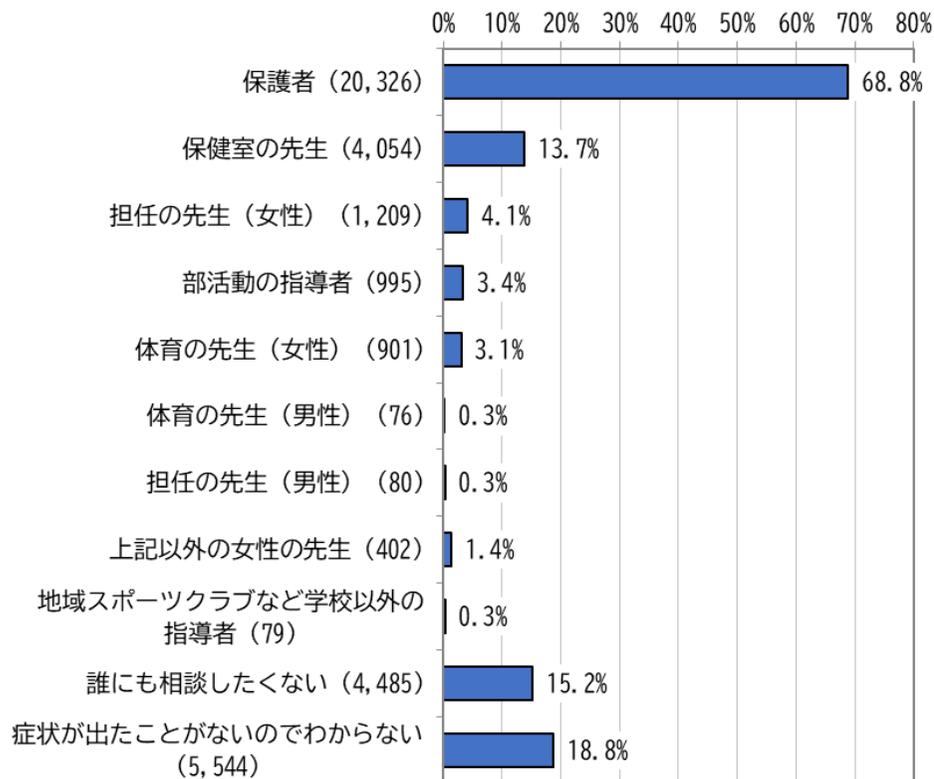
2 女子成長期の運動部活動に関する実態調査

(1) 生徒調査

月経や女性特有の症状について

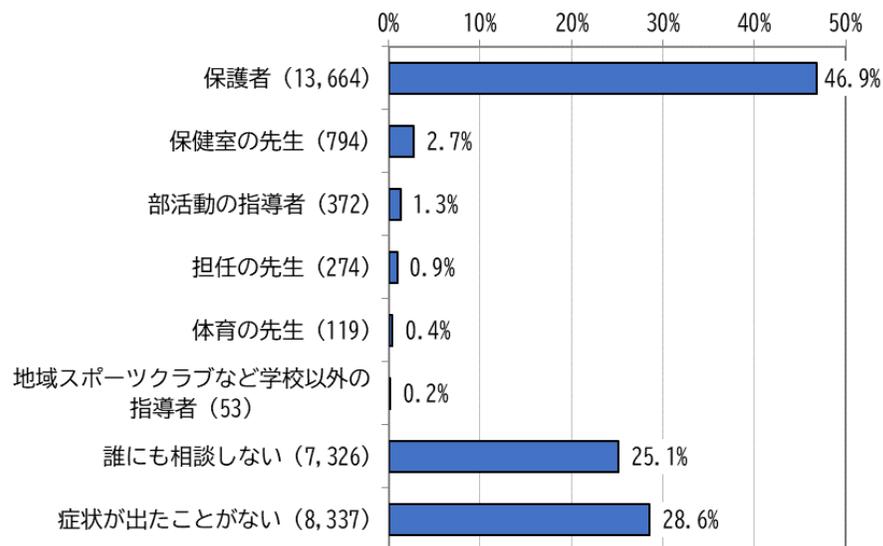
- 相談したい相手は保護者が約7割、保健室の先生が約1割。
- 一方で、実際に相談している相手は保護者が5割弱。誰にも相談しない生徒も約3割いる。

■ 月経痛やPMS、PMDDの際に相談したい人 ■



(n= 29,531)

■ 月経痛やPMS、PMDDの際の相談先 ■



(n= 29,165)

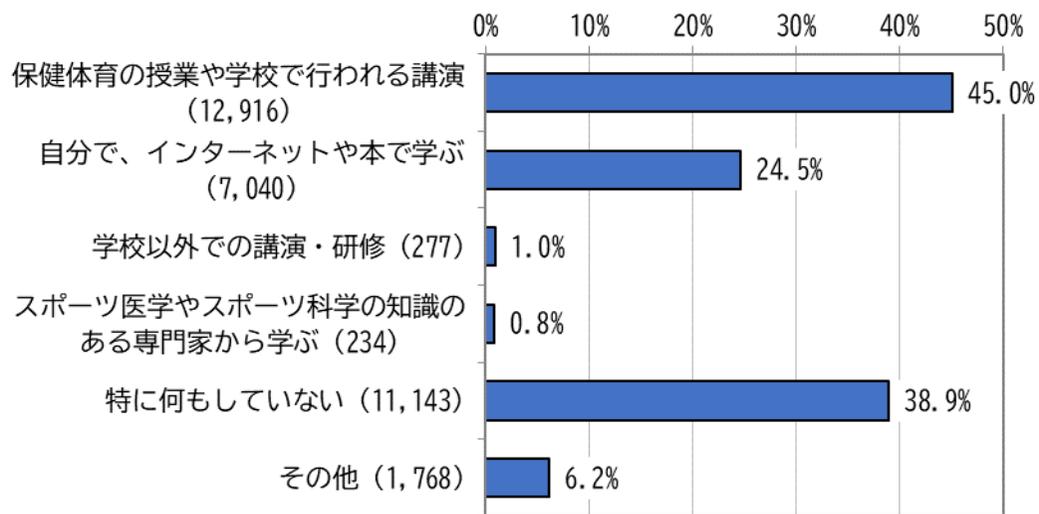
2 女子成長期の運動部活動に関する実態調査

(1) 生徒調査

月経や女性特有の症状について

- 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。

■ 月経痛、PMS、PMDDについての情報源 ■



(n= 28,677)

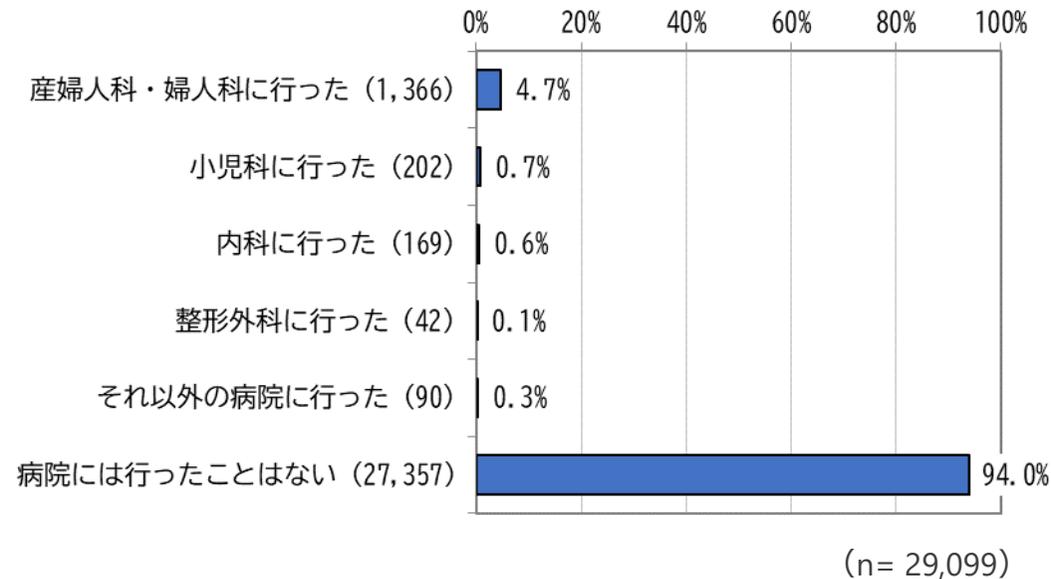
2 女子成長期の運動部活動に関する実態調査

(1) 生徒調査

■ 月経や女性特有の症状について

- 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。

■ 月経痛、PMS、PMDDについての相談・治療経験 ■



2 女子成長期の運動部活動に関する実態調査

(1) 生徒調査

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。

■ 月経痛、PMS、PMDDについての相談・治療経験 ■

	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%)

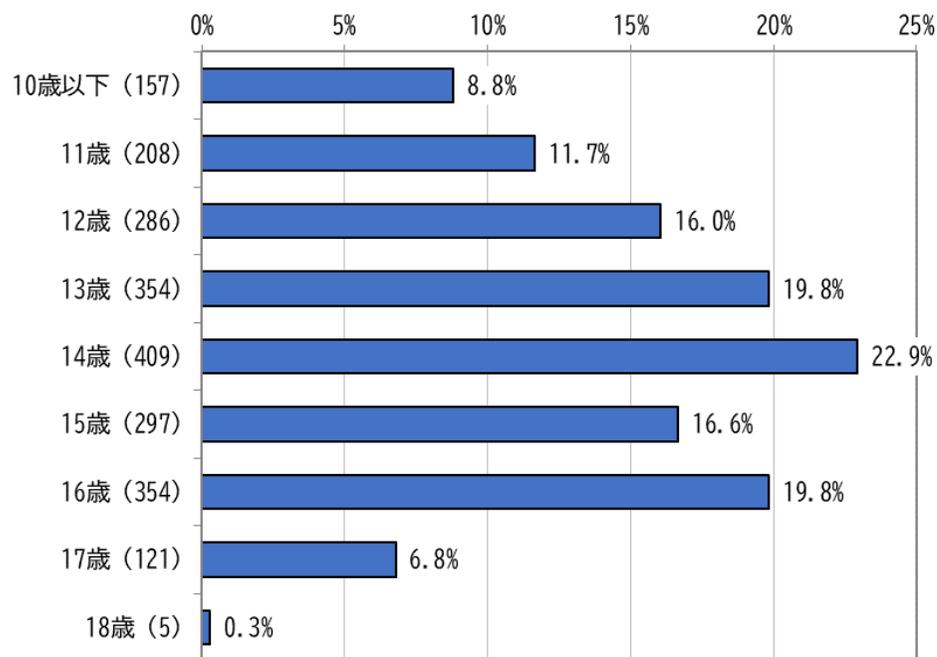
2 女子成長期の運動部活動に関する実態調査

(1) 生徒調査

けがや貧血の経験について

- 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。

■ 疲労骨折時の年齢 ■



(n = 1,784)

■ 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

2 女子成長期の運動部活動に関する実態調査

(1) 生徒調査

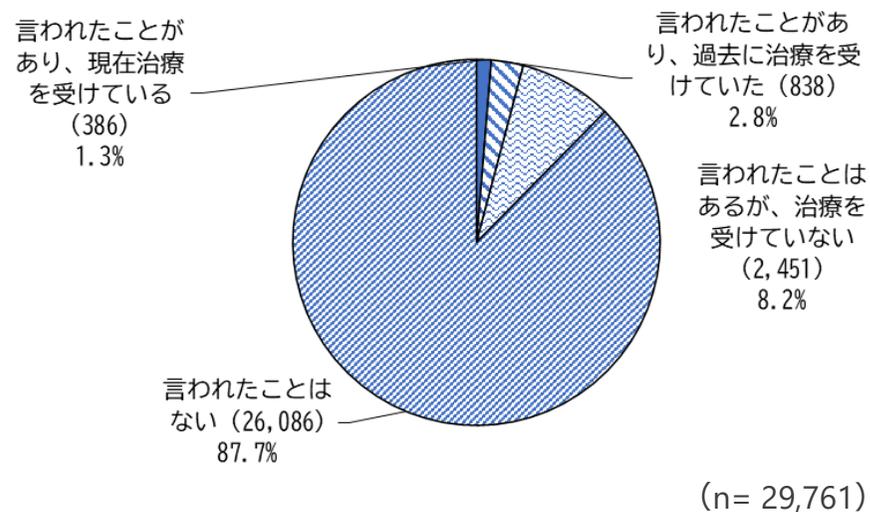
けがや貧血の経験について

- 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。

■ 貧血検査の実施状況 ■

	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%)

■ 貧血の経験 ■



2 女子成長期の運動部活動 に関する実態調査

(2) 保護者調査

回収結果

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

	発送校数	回収校数	回収率	回収票数
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

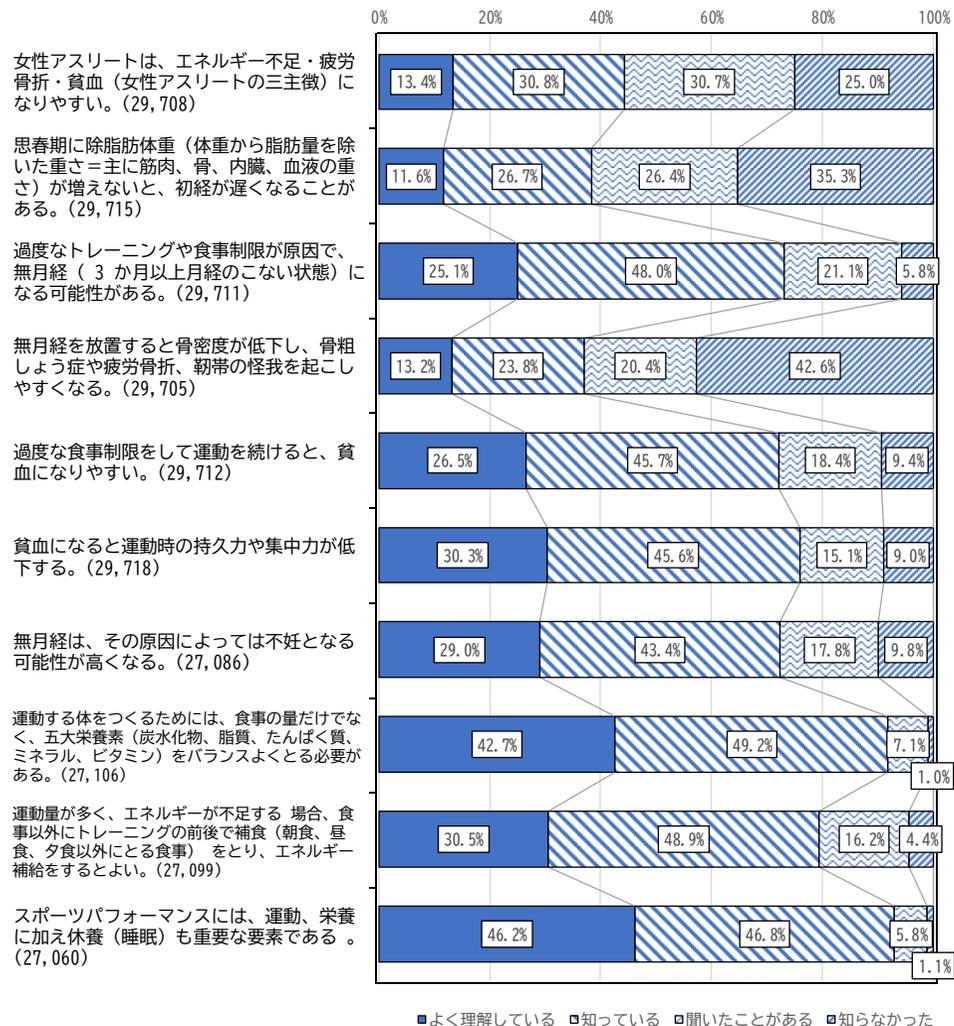
2 女子成長期の運動部活動に関する実態調査

(2) 保護者調査

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、靭帯の怪我を起こしやすくなる。」は知らなかったとする割合が約4割と高い。

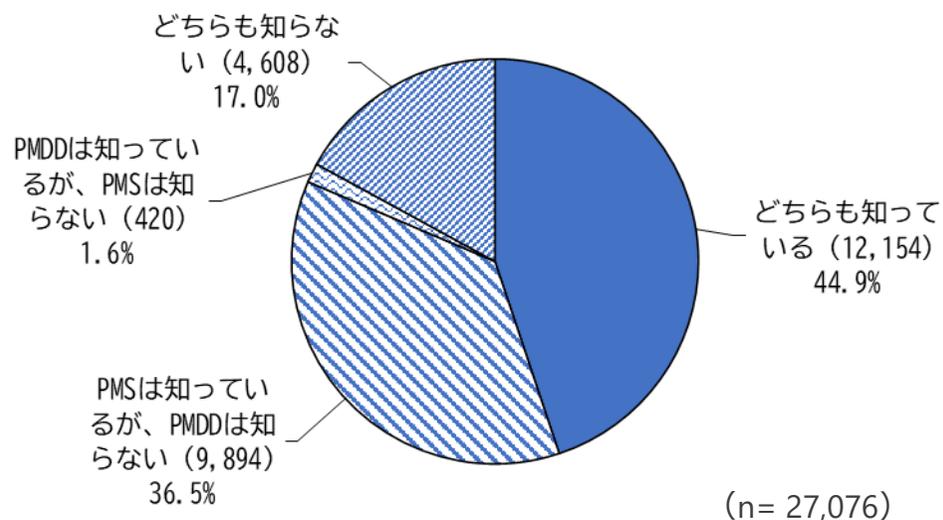
■ 女性アスリート特有の問題の理解状況 ■



女性アスリート特有の問題の理解について

- 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。

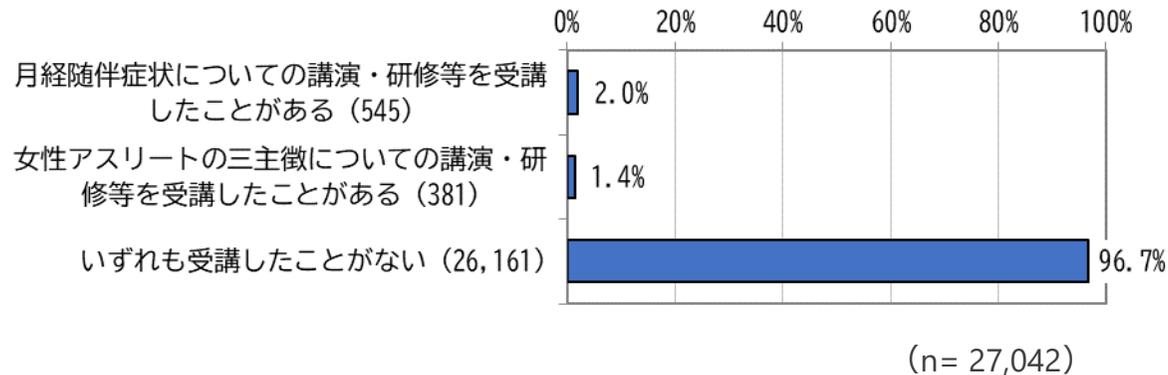
■ 月経前症候群、月経前不快気分障害の認知状況 ■



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。

■ 女性特有の症状に関する講演・研修等の受講経験 ■



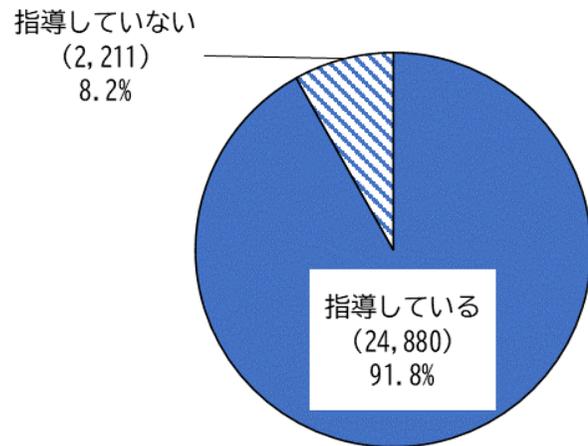
2 女子成長期の運動部活動に関する実態調査

(2) 保護者調査

食事と睡眠の指導について

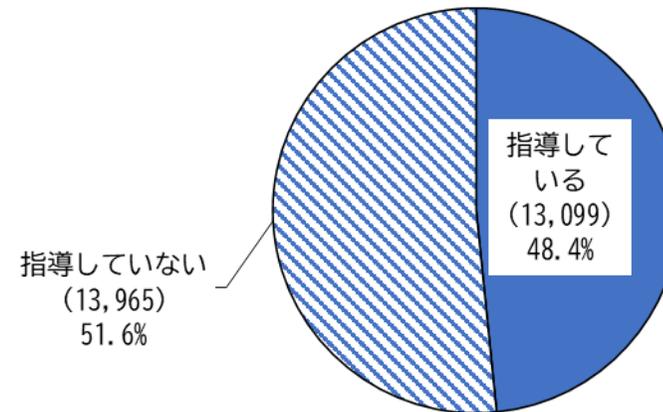
- 約9割が子供に対し食事をしっかり食べるよう指導しており、鉄分の多い食品を摂取するよう指導しているのは約5割である。

■ 食事指導の状況 ■



(n= 27,091)

■ 鉄分の多い食品の摂取指導の状況 ■

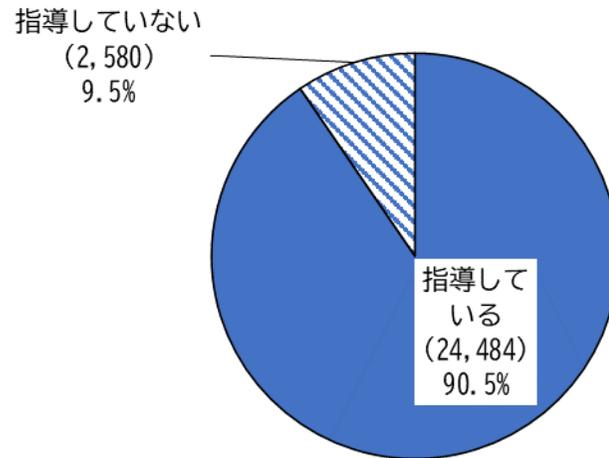


(n= 27,064)

食事と睡眠の指導について

- 約9割が睡眠や休養をしっかりとるよう指導している。

■ 睡眠や休養の指導状況 ■



(n= 27,064)

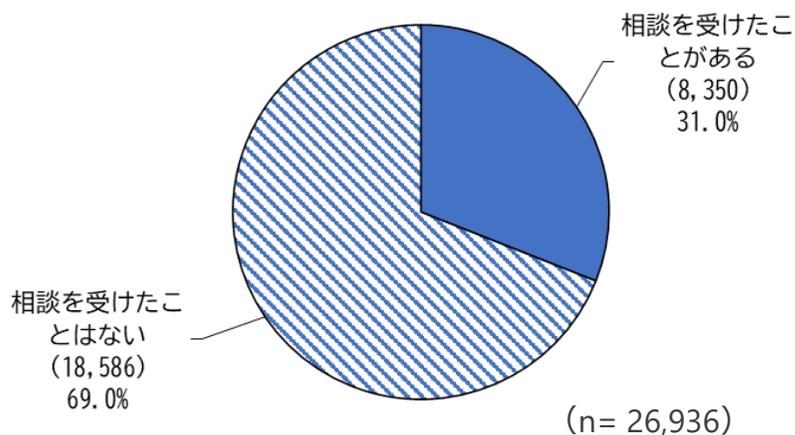
2 女子成長期の運動部活動に関する実態調査

(2) 保護者調査

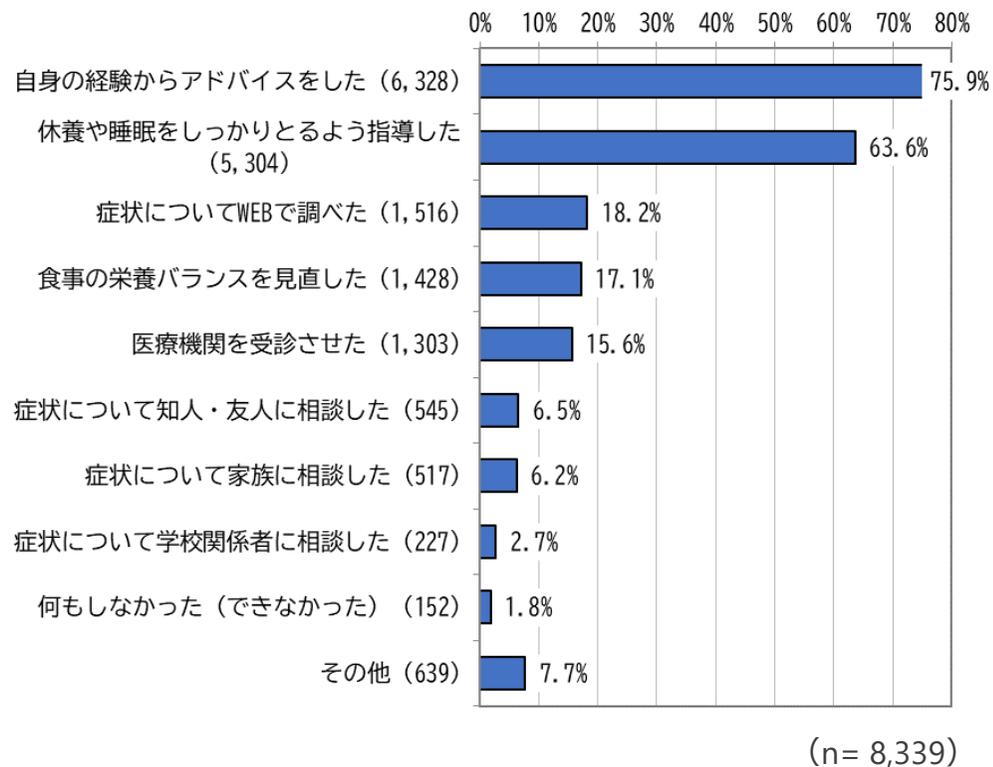
相談体制について

- 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。

■ 子供からの女性特有の症状についての相談状況 ■



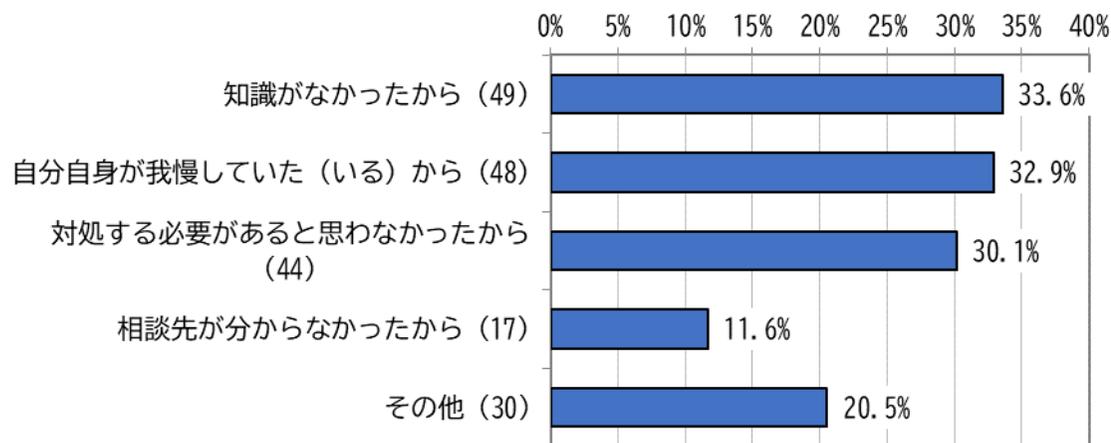
■ 相談を受けた時の対応 ■



相談体制について

- 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。

■ 相談を受けた時、対応しなかった（できなかった）理由 ■



(n= 146)

回収結果

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

	発送校数	回収校数	回収率	回収票数
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

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。

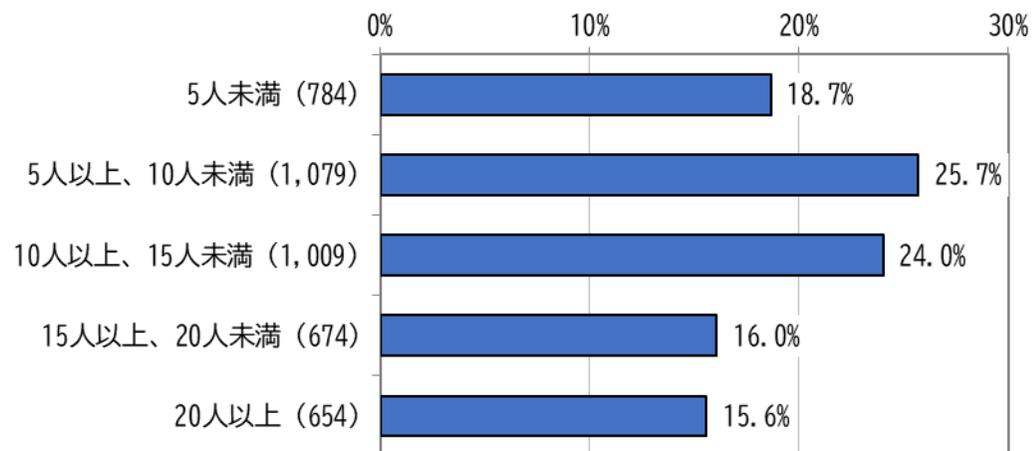
■ スポーツ指導者資格の保有状況 ■

	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%)

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。

■ 担当する部活動に所属する女子生徒数 ■



(n= 4,200)

2 女子成長期の運動部活動に関する実態調査

(3) 部活動顧問等調査

担当する部活動について

- 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。

■ 都道府県大会、地方大会、全国大会への出場経験 ■

	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%)

2 女子成長期の運動部活動に関する実態調査

(3) 部活動顧問等調査

担当する部活動について

- 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。

■ 部活動の1週間の活動日数 ■

	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%)

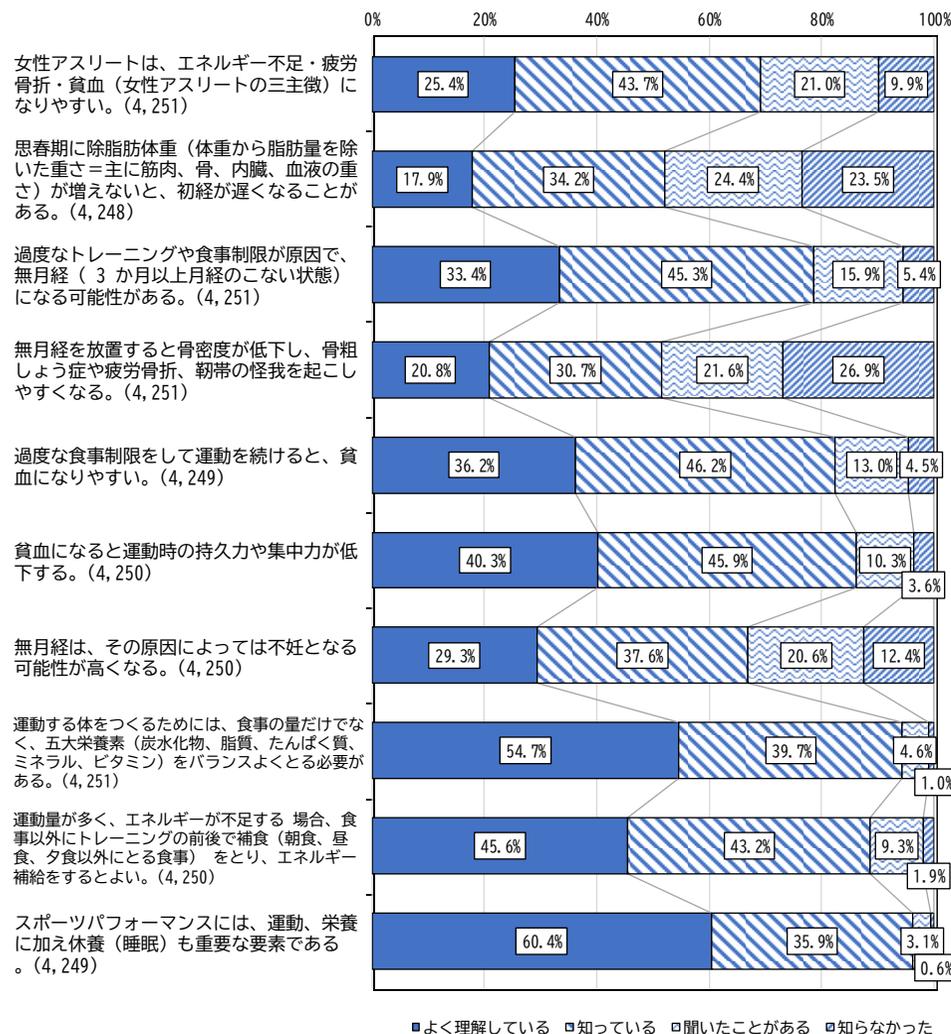
2 女子成長期の運動部活動に関する実態調査

(3) 部活動顧問等調査

女性アスリート特有の問題の理解と取組状況について

- 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、靭帯の怪我を起こしやすくなる。」は知らなかったとする割合が約3割と高い。

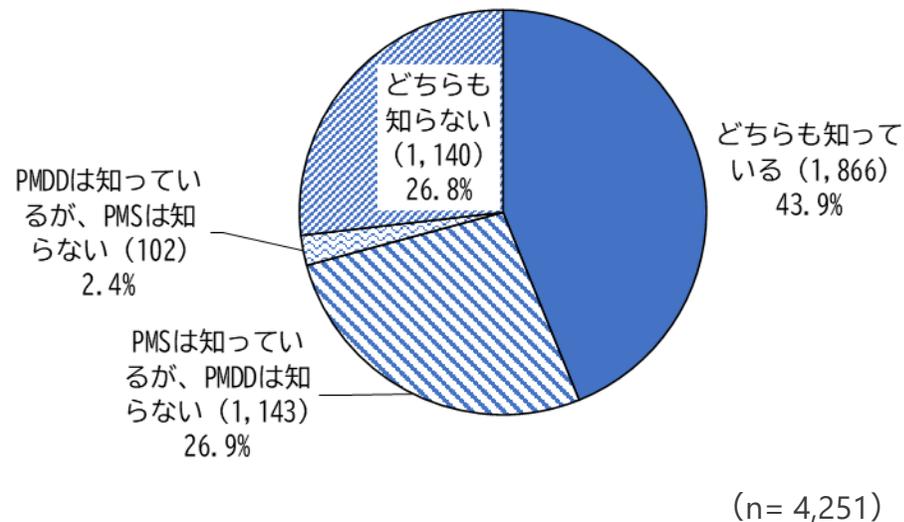
■ 女性アスリート特有の問題の理解状況 ■



女性アスリート特有の問題の理解と取組状況について

- 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。

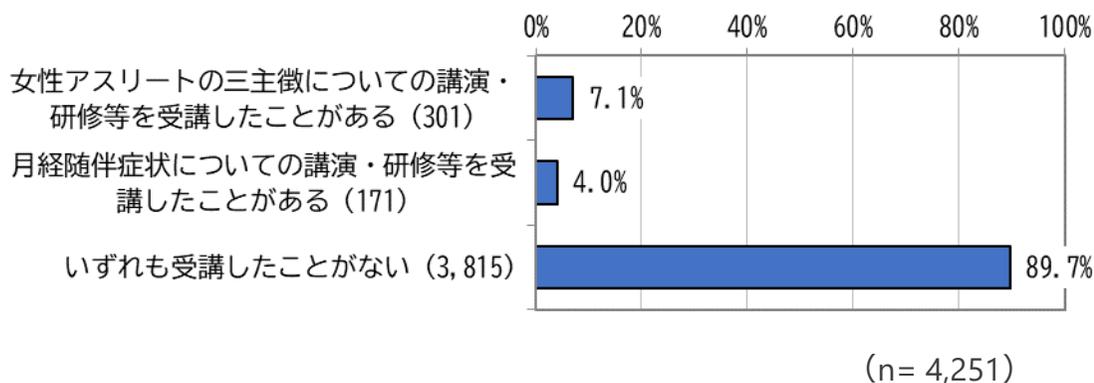
■ 月経前症候群、月経前不快気分障害の認知状況 ■



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。

■ 女性特有の症状に関する講演・研修等の受講経験 ■



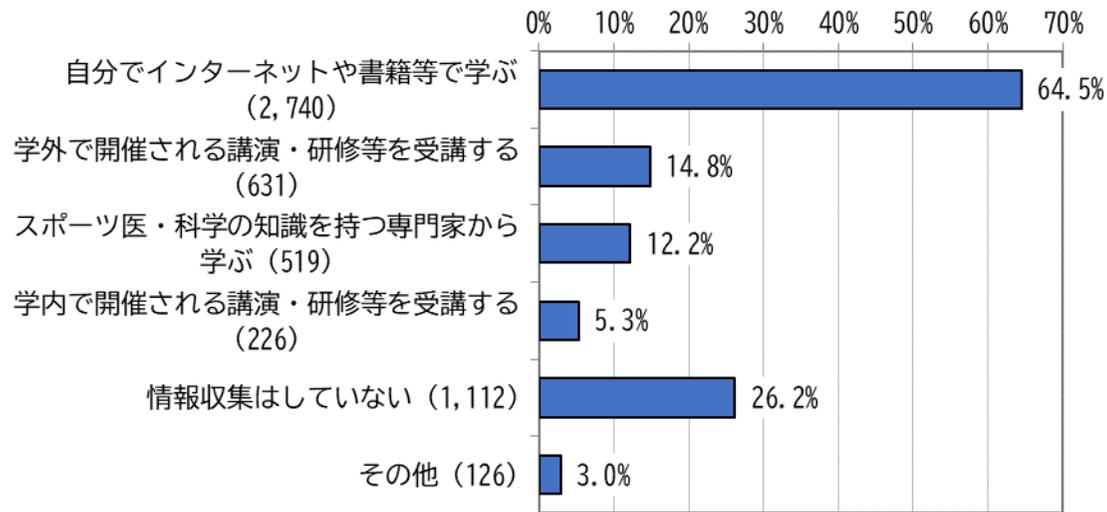
2 女子成長期の運動部活動に関する実態調査

(3) 部活動顧問等調査

女性アスリート特有の問題の理解と取組状況について

- 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。

■ スポーツ医・科学等の関連知識の収集方法 ■



(n= 4,250)

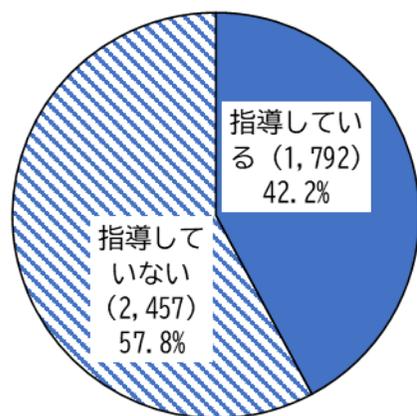
2 女子成長期の運動部活動に関する実態調査

(3) 部活動顧問等調査

食事や休養の指導について

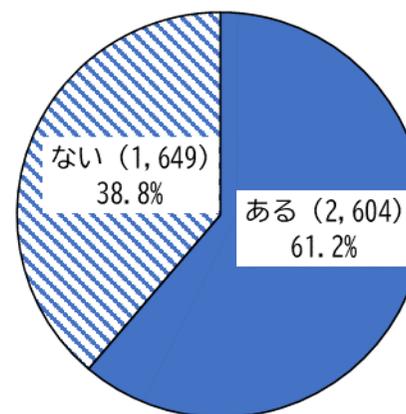
- 約4割が生徒に対し食事をしっかり食べるよう指導している。
- また、約6割が無理な減量や食事制限をしないよう指導した経験がある。

■ 食事指導の状況 ■



(n= 4,249)

■ 減量や食事制限についての指導の状況 ■

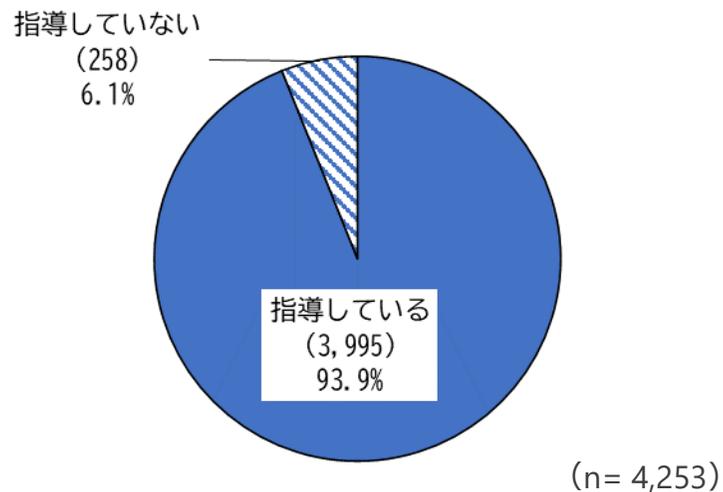


(n= 4,253)

食事や休養の指導について

- 睡眠や休養をしっかりとるよう指導しているのは約9割である。

■ 睡眠や休養の指導状況 ■



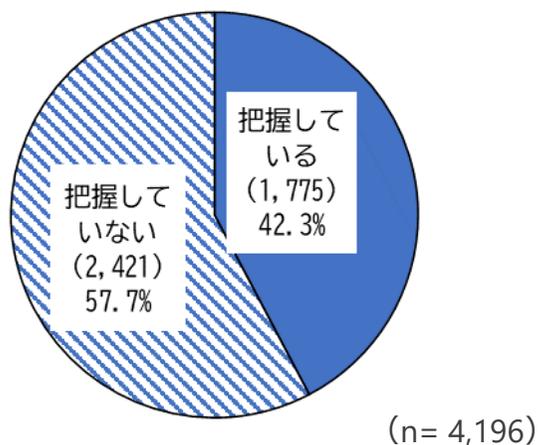
2 女子成長期の運動部活動に関する実態調査

(3) 部活動顧問等調査

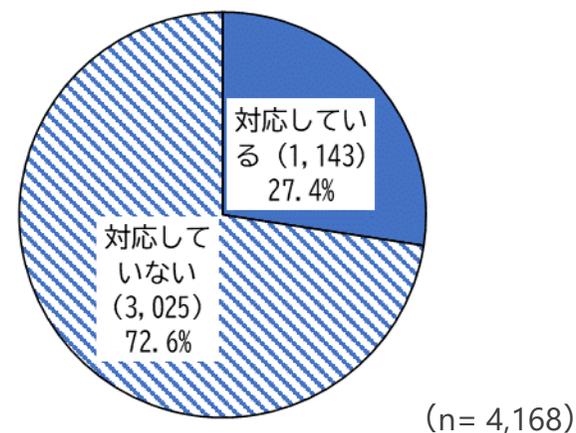
女子生徒の体調把握について

- 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。

■ 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 ■



■ 月経随伴症状のある生徒への対応状況 ■



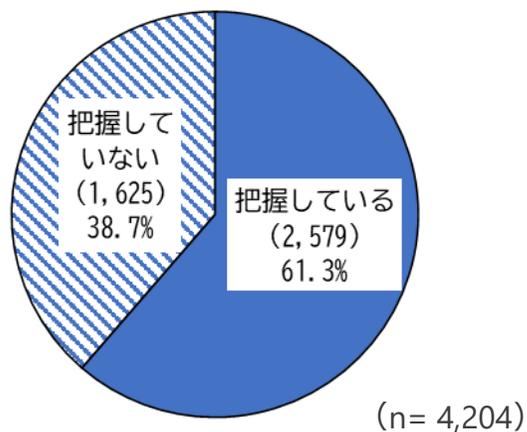
2 女子成長期の運動部活動に関する実態調査

(3) 部活動顧問等調査

女子生徒の体調把握について

- 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。

■ 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 ■



■ 疲労骨折や膝前十字靭帯損傷と診断された生徒の人数 (令和4年度) ■

	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

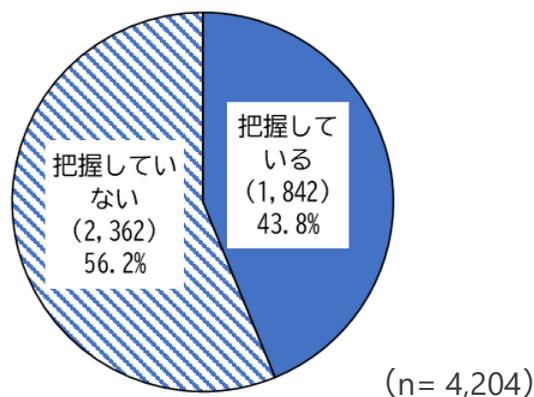
2 女子成長期の運動部活動に関する実態調査

(3) 部活動顧問等調査

女子生徒の体調把握について

- 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。

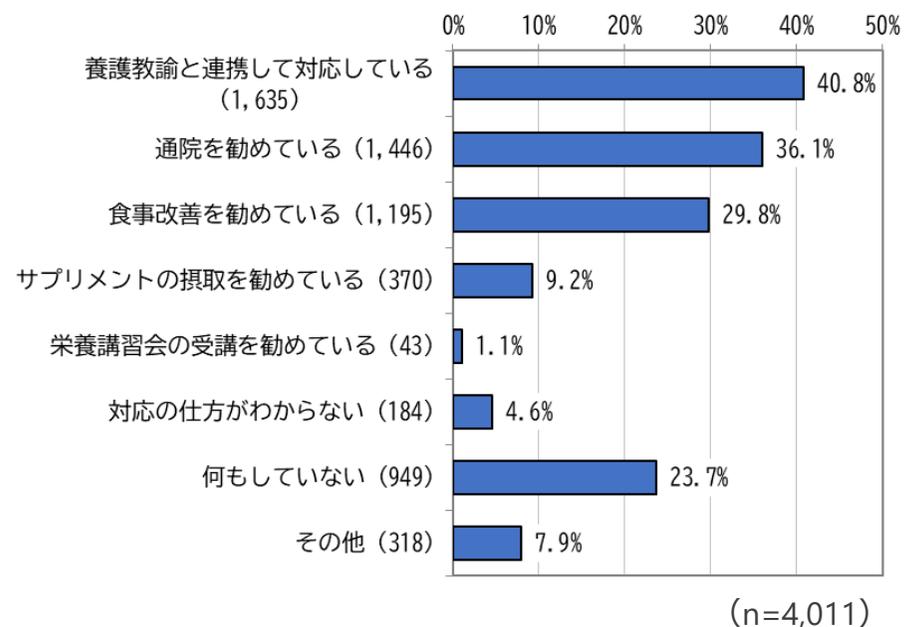
■ 貧血と診断された生徒の把握状況 ■



■ 貧血と診断された生徒の人数（令和4年度） ■

	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

■ 貧血の生徒への対応方法 ■



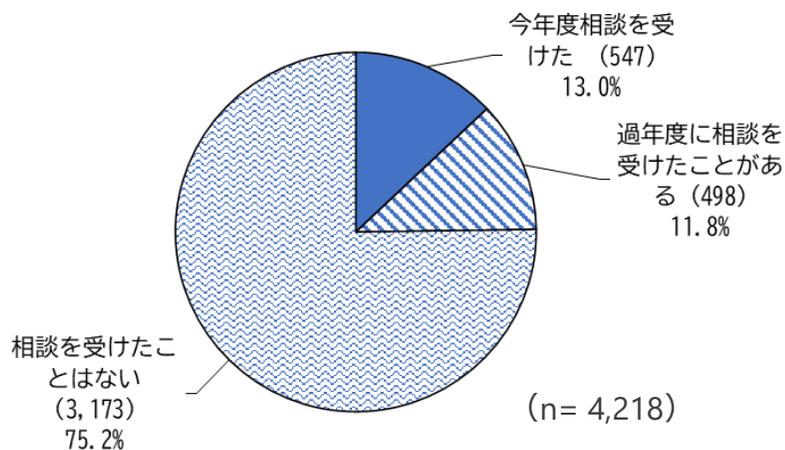
2 女子成長期の運動部活動に関する実態調査

(3) 部活動顧問等調査

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。

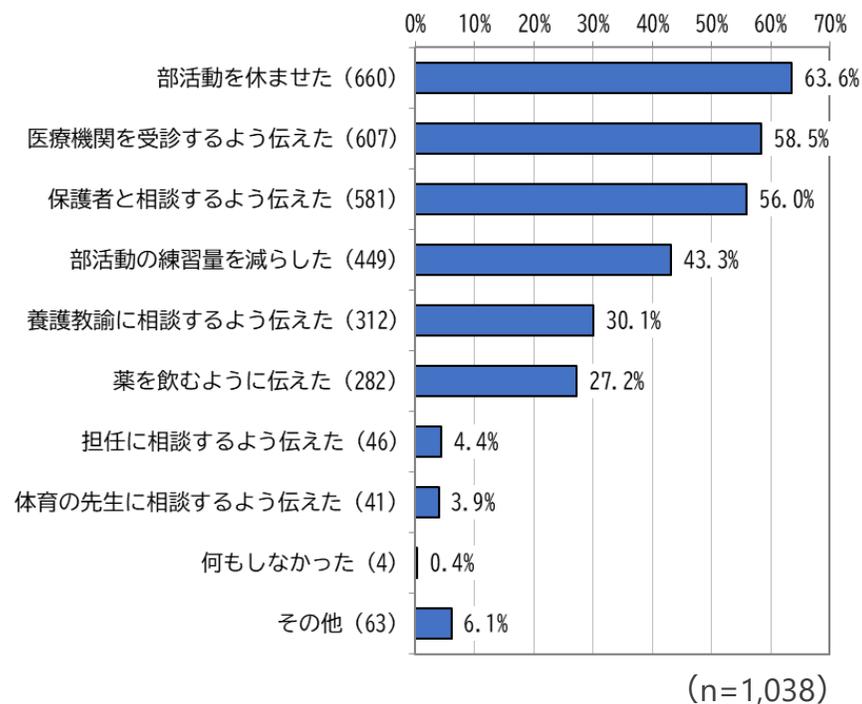
■ 生徒からの女性特有の症状についての相談状況 ■



■ 生徒からの女性特有の症状についての相談件数 (令和 4 年度) ■

	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

■ 相談を受けた時に行ったアドバイス・対応 ■

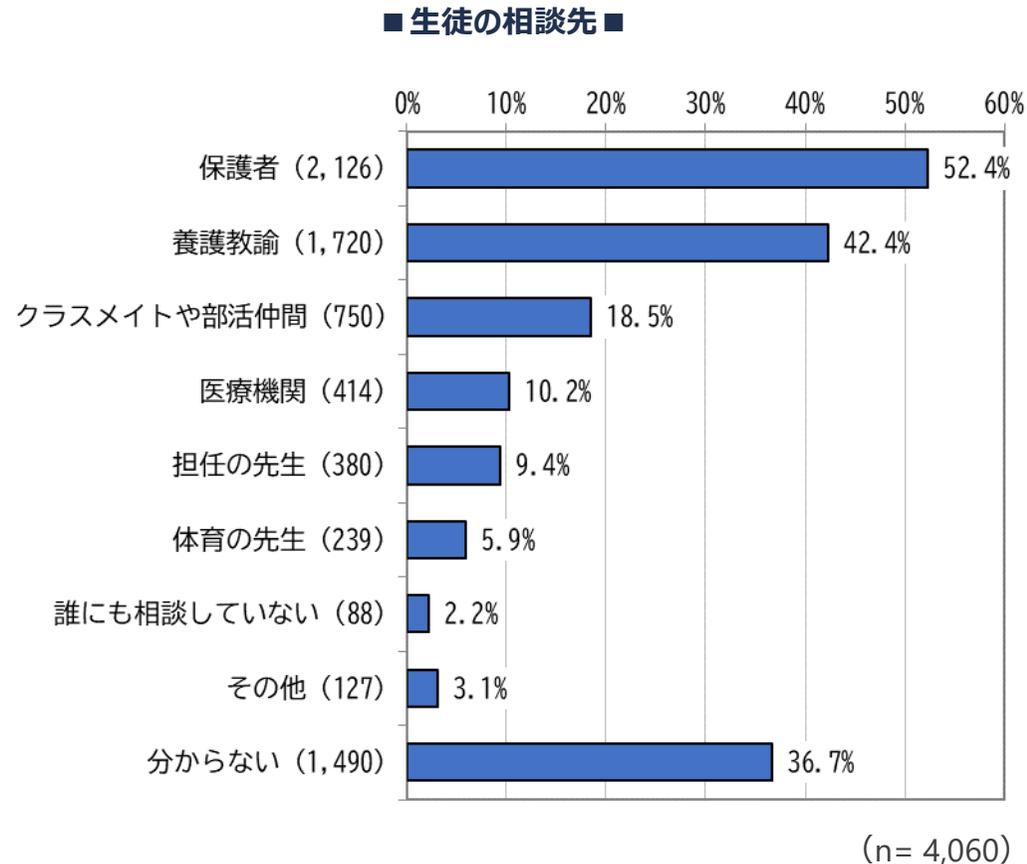


2 女子成長期の運動部活動に関する実態調査

(3) 部活動顧問等調査

相談体制について

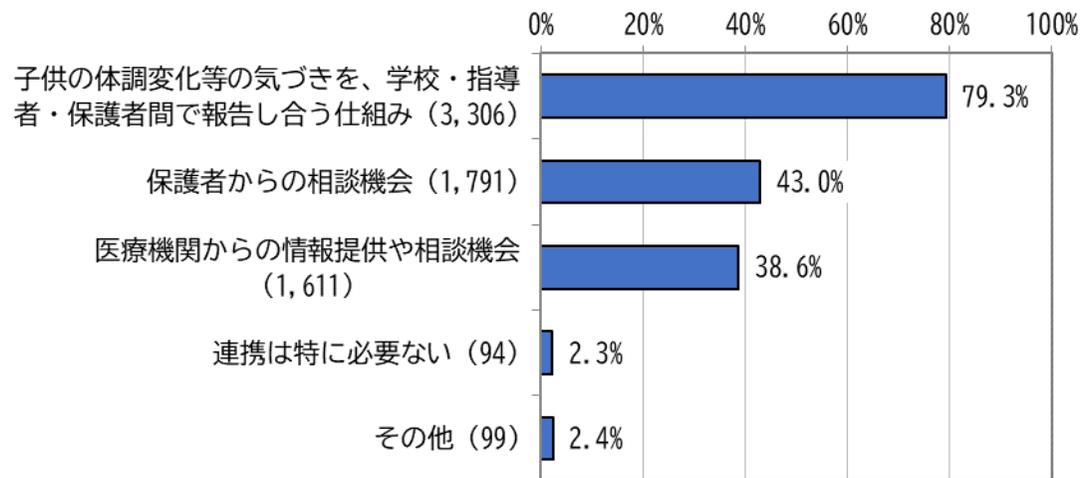
- 部活動顧問等が女子生徒の体調の変化について連携している相手は、養護教諭が約5割、保護者が約4割である。



相談体制について

- 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。

■ 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 女子成長期の運動部活動 に関する実態調査

(4) 学校調査

回収結果

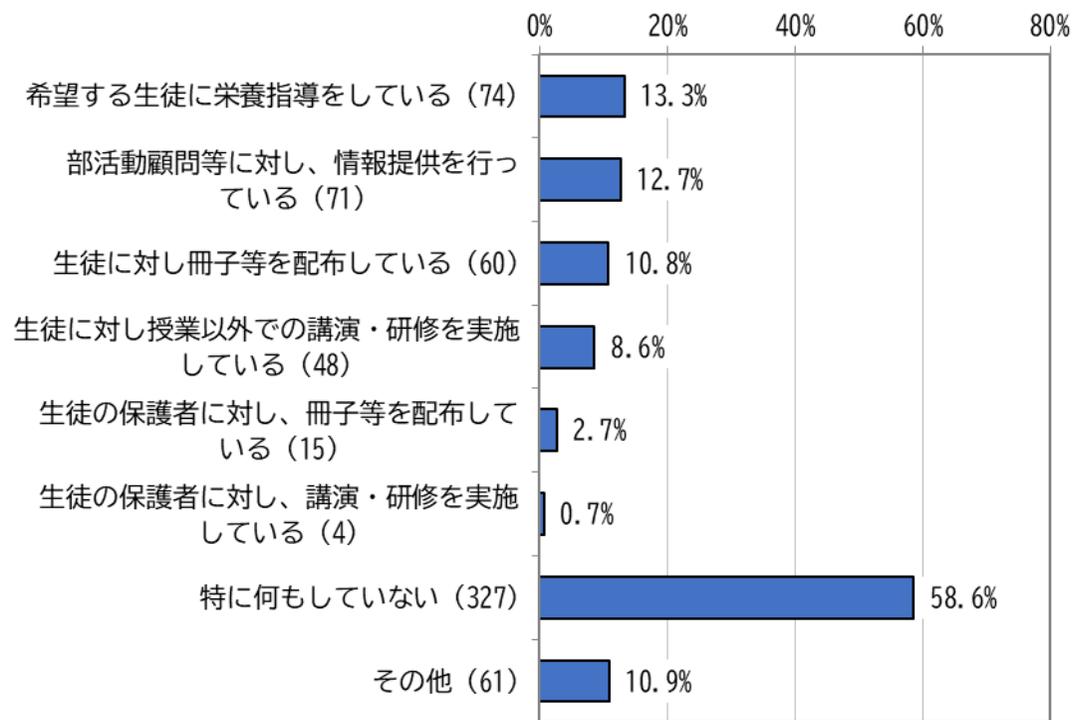
- 発送及び回収結果は以下のとおり。なお、令和5年2月22日（水）までに回収した調査票について集計対象とした。

	発送校数	回収校数	回収率	回収票数
公立中学校	316校	285校	90.2%	285校
私立中学校	43校	23校	53.5%	23校
公立高等学校	273校	204校	74.7%	204校
私立高等学校	92校	50校	54.3%	50校
合計	724校	562校	77.6%	562校

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。

■ 女性特有の疾患や、栄養摂取等への取組状況 ■

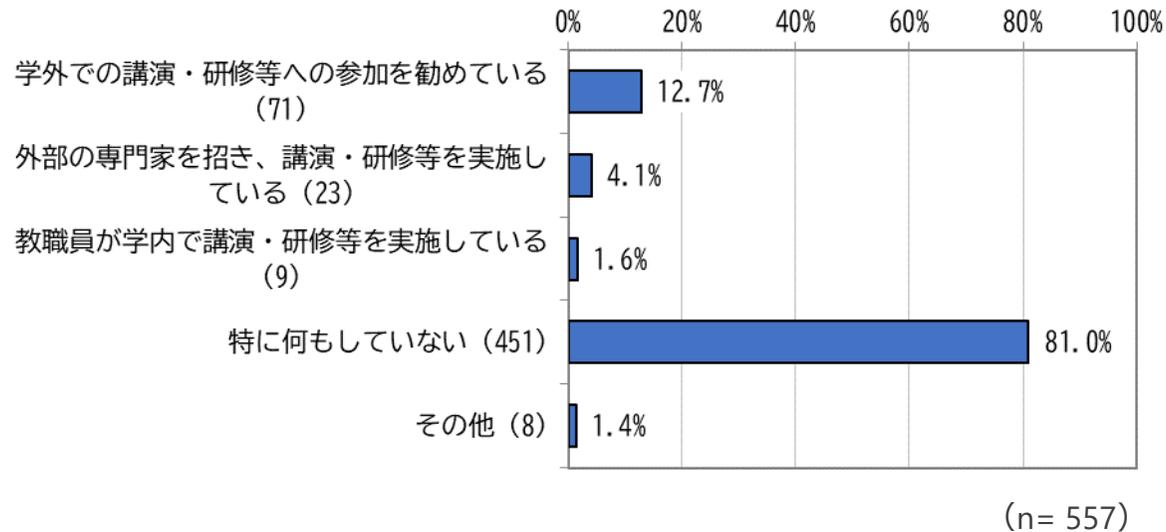


(n= 558)

女性アスリート特有の問題への取組状況について

- 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。

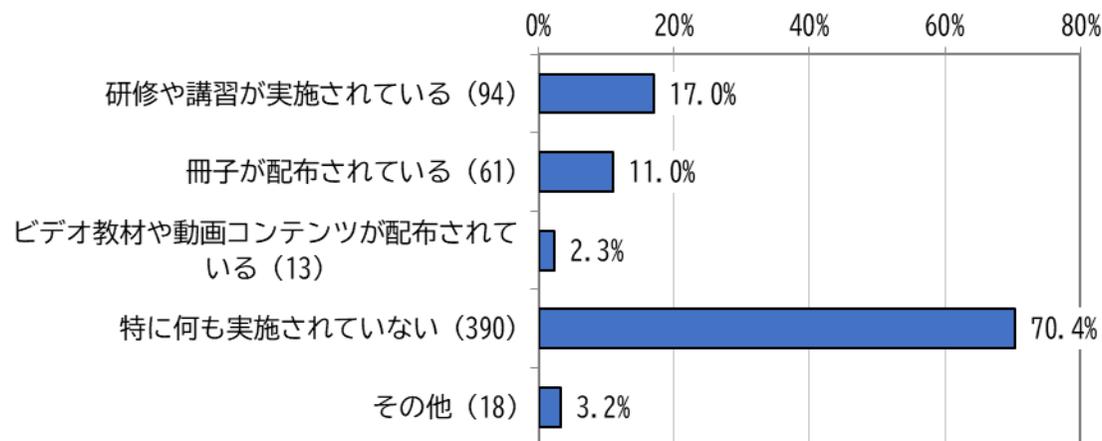
■ 女性特有の疾患に関する講演・研修等の受講状況 ■



女性アスリート特有の問題への取組状況について

- 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。

■ 自治体や体育連盟等からの情報提供の状況 ■



(n= 554)

女性アスリート特有の問題への取組状況について

- 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。

■ 栄養教諭の配置状況 ■

	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%)

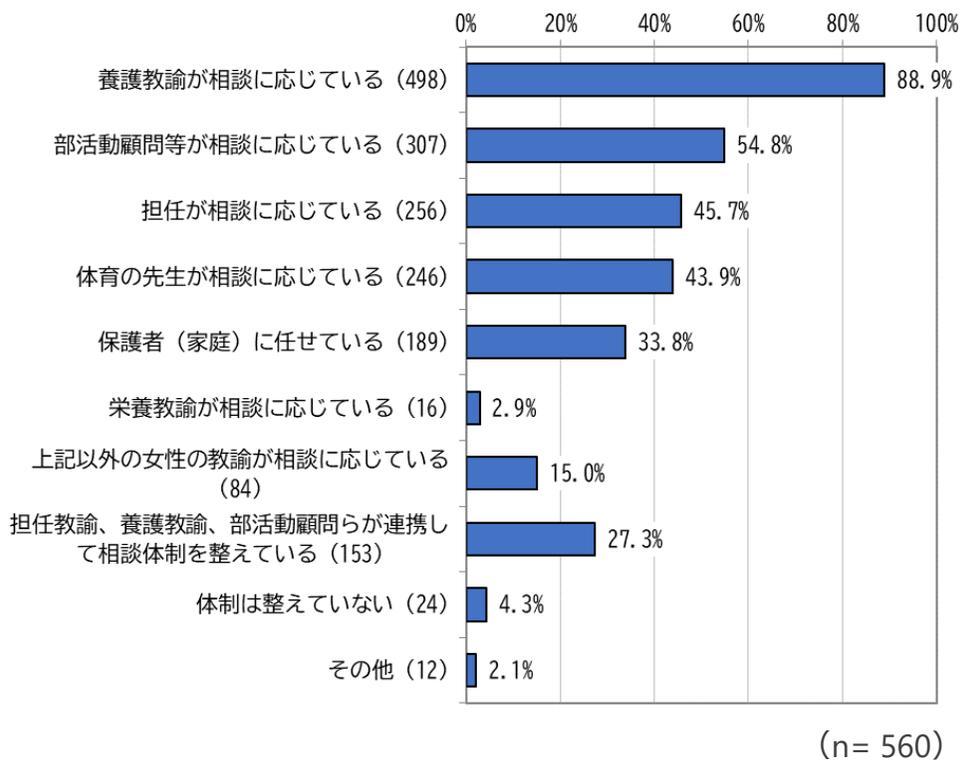
2 女子成長期の運動部活動に関する実態調査

(4) 学校調査

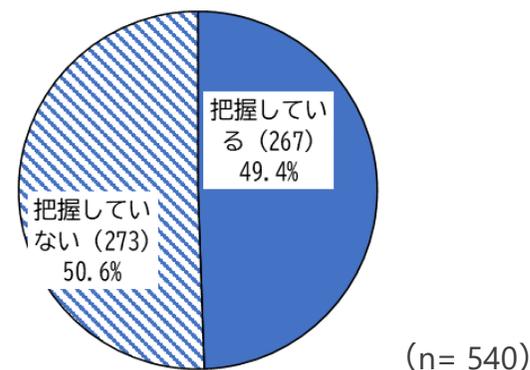
女性アスリート特有の問題への取組状況について

- 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。

■ 女性特有の症状に関する生徒からの相談体制 ■



■ 女性特有の症状についての相談件数の把握状況 ■



■ 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

女性アスリート特有の問題への取組状況について

- 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。

■ 医療機関との連携状況 ■

