スポーツ庁委託事業

令和5年度Sport in Life 推進プロジェクト

「スポーツ実施率の向上に向けた総合研究事業(スポーツによる社会課題解決推進のための政策に資する研究:II女性スポーツ)」

女性のスポーツ実施促進に係る 環境整備等に関する研究 事業報告書

令和6年3月 有限責任監査法人トーマツ

目次

抄録	1
第1章 事業概要	3
1-1. 事業の目的	3
1-2. 事業内容	3
第2章 女性のスポーツ実施促進のためのライフサイクルに応じた環	境整備等
に関する 課題の調査	7
2-1. 目的	7
2-2. 手法	7
2-2-1. 文献調査	7
2-2-2. ソーシャルメディア分析	
2-2-3. ヒアリング調査	11
2-3. 結果	13
2-3-1. 文献調査結果	13
2-3-2. ソーシャルディア分析結果	
2-3-3. ヒアリング調査結果	
第3章 スポーツ実施が女性の健康に及ぼす影響等に関する最新の知	
2.1 Deb	
3-1. 目的	
3-2-1. ガイドラインに関する調査	
3-2-2. 海外文献調査	
3-2-3. 国内文献調査	
3-2-4. 特定のテーマに関する文献調査	
3-3. 結果	
3-3-1. 各ガイドラインで触れられている効果	
3-3-2. 個別のテーマに関するスポーツの効果	
3-3-3. 女性がスポーツを実施する際の留意すべき点	71
第4章 女性のスポーツ実施促進に係る環境整備に関する方策の取り	まとめ.72
第5章 女性のスポーツ実施と健康に関するコンテンツの作成及び利	活用方法
の提案	73
5-1. 女性のスポーツ実施と健康に関するコンテンツの作成プロセス	
5-2. コンテンツにおける年代別のスポーツによる効果について	
5-3. コンテンツにおけるスポーツによる効果の根拠となる論文(概要)	
本事業の限界及び今後の示唆	
引用文献	81
付録 資料編	

抄録

本事業はスポーツ庁第3期スポーツ基本計画に基づき、国民のスポーツ実施率向上に資する研究等を実施することなどを目的として、令和4年度及び5年度の2年間実施した。なお、本事業は女性のスポーツ実施促進を図ることに主眼をおいたものである。

令和4年度には、女性のライフサイクルに応じたスポーツ実施、また、スポーツ実施のための環境整備に係る課題を明らかにすることを目的として文献調査に加え、Twitter(現X)及びInstagramを対象として、頻出語分析等のソーシャルメディア分析を行った。文献調査の結果、女性のライフサイクル(小児期・思春期、性成熟期、更年期、老年期)に応じたスポーツ実施、及びスポーツ実施のための環境整備に係る課題としては、女性ホルモンのバランスの変化といった身体・生理的な側面に加えて、職場や家庭での役割といった社会・環境的側面、そして、過去の経験や周囲からの評価といった心理的側面が存在することが見出された。また、ソーシャルメディア分析の結果からは、ユーザーが育児など一般的にスポーツの場面と捉えられることは少ないと考えられる場面においても体を動かしていること、テレワークや在宅勤務が運動不足につながっている例が多いことなどが明らかになった。

令和5年度には、女性のスポーツ実施促進に係る環境整備に関する好事例を明らかにするためにヒアリング調査を、女性がスポーツを実施することによる健康等への効果・利点、女性がスポーツを実施する際の留意すべき点を明らかにするために文献調査を行った。ヒアリング調査では女性のスポーツ参加を推進する企業、団体、自治体等 11 か所を対象とし、女性がスポーツを始めることや継続することに係る課題を克服するための工夫などを尋ねた。

調査の結果、女性ホルモンの変化による体調の変化や家事・育児負担といった課題克服のための工夫としては、1)個々人の体調や年代、スポーツのレベルに合わせた無理のない内容で、楽しんでスポーツをできるようにすること、2)運動負荷のコントロールといった身体的なサポートに加え、前向きに励ますといった心理的サポートも行うこと、3)女性に多い悩みを解消できるような運動メニューを提供することなどが挙げられた。

また、女性がスポーツを継続しやすい要素の一つとして、「スポーツを共に行う仲間の存在」が挙げられ、スポーツを行う場がコミュニティとしての役割も果たすことが見出された。なお、本事業では令和4年度の文献調査、ソーシャルメディア分析の結果及び令和5年度ヒアリング調査の結果を基にして方策レポートを作成した。

令和5年度に実施した文献調査では世界保健機構(World Health Organization)、イギリス、アメリカそれぞれの身体活動に関するガイドラインを対象とした。これらのガイドラインからは、各年代においてスポーツを含む身体活動は身体的な側面のみでなく心理、社会的側面でもポジティブな影響を及ぼすことが見出された。

また、これらのガイドラインでは、妊娠中・産後においても身体活動を行うことにより、身体的・心理的側面で効果を得られることが記載されている。なお、令和5年度の事業終盤時期に厚生労働省の身体活動・運動ガイドが公表されたため、上記3種のガイドラインと比較し、内容に大きな差異がないことを確認した。

また、本事業ではこれらのガイドラインに加えて、事業趣旨等を踏まえ、女性に対する訴求効果がより高いと思われる4テーマ(不妊、月経前症候群、美容、更年期障害)についても文献調査を行った。この結果、スポーツは不妊のリスクを低減し、月経前症候群、更年期障害の症状を緩和するほか、健康的な肌を作るといった効果をもたらすことが見出された。スポーツを実施する際の留意点に関しては、上記3種のガイドラインのうち女性に特化した留意事項として、妊娠中・産後の身体活動に際して、妊娠期間や体調などに合わせて無理のない範囲で体を動かすなど、留意すべきことがらが記載されている。なお、本事業では、令和5年度の文献調査の結果及びヒアリング調査の結果等を基に、女性のスポーツ実施率向上の一助となることを目的とし、コンテンツを作成した。

本事業の限界の一つは、女性のスポーツ実施・継続に係る課題について、社会・環境的側面も含め、日本に特徴的な課題が存在するのかどうかについての知見が得られなかったことである。日本に特徴的な課題の有無や背景を明らかにすることで、たとえば外国で実施された女性向けの運スポーツ実施促進キャンペーンの手法を日本でも利用できるかどうかについて有益な知見を得られるものと考えられる。

なお、女性のスポーツ実施・継続について根拠に基づいた課題解決策を見出すことは本事業の範疇を超えるものではあるが、今後の女性スポーツ実施促進の展開を考える際には、デジタルデバイス等を含めテクノロジーの活用は欠かすことのできない要素であると考えられるため、活用の方法や効果等についての将来的な研究が望まれる。また、本事業ではスポーツを含めた身体活動による効果を主として3種のガイドラインから把握したが、いずれのガイドラインでも男女差についての記載はなく、女性に関連する内容は妊娠中・産後の身体活動のみであった。また、日本のガイドでは女性に特化した内容は記載されていなかった。今後、日本を含め他国においても女性のスポーツ実施促進のための取り組みを行う際には、男性との身体的、社会的、心理的差異を踏まえて女性のための推奨運動量/負荷の程度/種類などの情報を発信することや、こういった運動ガイドラインを作成することが望まれる。

第1章 事業概要

1-1. 事業の目的

スポーツ庁では、第3期スポーツ基本計画において、国民のスポーツ実施率を向上させ、日々の生活の中で一人一人がスポーツの価値を享受できる社会を構築するという政策目標を掲げている。その達成に向け、2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会で高まったスポーツ実施の機運を生かしつつ、競技に勝つことだけではなく「楽しさ」や「喜び」もスポーツの大切な要素であるという認識の拡大を図ると共に、スポーツの実施に関し、性別、年齢、障害の有無等に関わらず広く一般に向けた普及啓発や環境整備を行うこととしている。

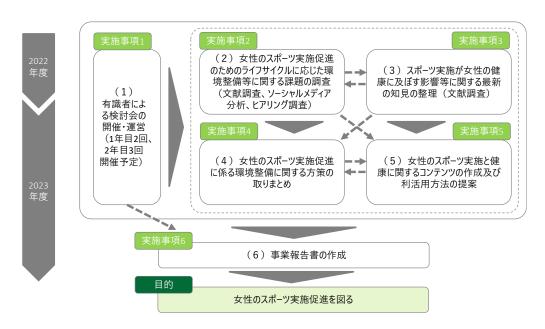
そこで、スポーツの価値を更に高め、国民のスポーツ実施率向上や、スポーツを通じた 社会課題解決推進のための政策に資する研究等を実施し、得られた成果を科学的根拠に基 づいた政策立案や健康スポーツの普及啓発に資することを目的に本事業を実施する。

1-2. 事業内容

スポーツによる社会課題解決推進のための政策に資する研究として、研究課題I スポーツ実施が社会保障費に及ぼす効果及びその評価方法に関する研究、研究課題 II 女性のスポーツ実施促進に関わる環境整備等に関する研究、研究課題 III 地域における健康づくりに資する安全かつ効果的な運動・スポーツを推進するための事業の在り方の研究 が計画され、本事業は課題 II を検討した。

本事業では、女性のスポーツ実施促進を図るため、女性のライフサイクルに応じた環境整備等に係る課題を整理すると共に、女性のスポーツと健康への影響に関する最新の知見を整理し、スポーツの効果や実施時の留意点等に関するコンテンツを作成し、その活用や女性のスポーツ実施促進のための方策を検討した。

図表1-1 事業の全体像



なお、本事業における「スポーツ」とは、スポーツ基本法の前文より、「心身の健全な 発達、健康及び体力の保持増進、精神的な充足感の獲得、自律心その他の精神の涵養(か んよう)等のために個人又は集団で行われる運動競技その他の身体活動」とする。

また、本事業では、学識経験者及び、地域保健関係者、職域の保健事業関係者、女性スポーツの指導者、元女性アスリート等からなる「Sport in Life 推進プロジェクト『スポーツ実施率の向上に向けた総合研究事業(スポーツによる社会課題解決推進のための政策に資する研究:II 女性スポーツ)』女性のスポーツ実施促進に係る環境整備等に関する研究検討会」を組織し、調査方針、調査実施計画、調査研究結果、女性のスポーツ実施と健康に関するコンテンツ等について審議・意見交換等を実施した。検討会委員名簿及び検討会の開催概要は以下のとおりである。

図表1-2 検討会委員名簿

委員名簿	荒木 葉子	荒木労働衛生コンサルタント事務所 所長
(○印は	梅田 陽子	京都大学医学部附属病院 健康運動指導士/公認心理師
座長、五	○小笠原 悦子	順天堂大学大学院 スポーツ健康科学研究科 教授、
十音順、		女性スポーツ研究センター センター長
敬称略)	桜間 裕子	順天堂大学 女性スポーツ研究センター 特任助教/
		シニアマネジャー
		公益財団法人日本パラスポーツ協会 日本パラリンピック委
		員会 女性スポーツ委員会副委員長
	佐々木 勝	大阪大学 大学院経済学研究科 経済学専攻 教授
	杉山 文野	公益財団法人日本オリンピック委員会 理事
		公益社団法人日本フェンシング協会 理事、
		特定非営利活動法人東京レインボープライド 共同代表理事
	鈴木 直文	一橋大学大学院 社会学研究科 総合社会科学専攻 教授、
		特定非営利活動法人 ダイバーシティサッカー協会 代表理事
	対馬 ルリ子	医療法人社団ウィミンズ・ウェルネス 女性ライフクリニッ
		ク銀座・新宿 理事長
		一般財団法人日本女性財団 代表理事
	藤丸 真世	株式会社 TBS テレビ 株式会社 TBS ホールディングス 社長
		室秘書部
		公益財団法人日本スポーツ協会女性スポーツ委員会委員
		2004 年アテネ五輪アーティスティックスイミング銀メダリ
		スト
	堀内 成子	聖路加国際大学 学長/ 特命教授
	増本 岳	株式会社カーブスホールディングス 代表取締役社長

図表1-3 検討会開催概要

開催概要

| 第 1 回検討会

日程:令和4年12月6日(火)

議事:

事業概要

本研究で作成する成果物の方向性について

「女性のスポーツ実施促進のためのライフサイクルに応じた環境整備等に関する課題の調査(以下、「課題の調査」という。)」に関する文献収集方針について

「課題の調査」に関するソーシャルメディア分析方針について

第2回検討会

日程:令和5年3月14日(火)

議事:

「課題の調査」に関する文献収集の結果報告

「課題の調査」に関するソーシャルメディア分析の結果報告

「課題の調査」に関するヒアリング調査方針について

「スポーツ実施が女性の健康に及ぼす影響等に関する最新の知見の整理(以下、「知見の整理」という。)」に関する文献収集方針について

第3回検討会

日程:令和5年7月12日(水)

議事:

「課題の調査」に関するヒアリング調査の結果報告

「知見の整理」に関する文献収集の結果報告

女性のスポーツ実施促進に係る環境整備に関する方策の取りまとめ方法検討

第4回検討会

日程:令和5年10月23日(月)

議事:

女性のスポーツ実施促進に係る環境整備に関する方策の取りまとめ(案)について 女性のスポーツ実施と健康に関するコンテンツ骨子(案)について

事業報告書骨子(案)について

第5回検討会

日程:令和5年1月22日(月)

議事:

女性のスポーツ実施と健康に関するコンテンツ(案)について

事業報告書骨子(案)について

第2章 女性のスポーツ実施促進のためのライフサイクルに応じた環境整備等に関する 課題の調査

2-1. 目的

下記の3項目を明らかにすることを目的として調査を行った。

- ① 女性のライフサイクルに応じたスポーツ実施に係る課題
- ② 女性のライフサイクルに応じたスポーツ実施のための環境整備に係る課題
- ③ 女性のスポーツ実施促進に係る環境整備に関する好事例

2-2. 手法

上述の3項目を明らかにするために以下の3つの調査を行った。

- ① 文献調査
- ② ソーシャルメディア分析
- ③ ヒアリング調査

2-2-1. 文献調査

女性のライフサイクルに応じたスポーツ実施に係る課題及び女性のスポーツ実施促進の ためのライフサイクルに応じた環境整備に関する課題を明らかにするにあたり、インター ネット検索を中心に国内外の文献を収集した。

図表2-1 文献検索に使用したデータベース

国内外	検索に使用したデータベース等		
海外文献	PubMed、Google Scholar、一般検索エンジン		
国内文献	Google Scholar、国立情報学研究所文献検索システム Cinii、J-STAGE、一		
	般検索エンジン		

文献調査を行う範囲をより明確にするべく、「(a)ライフサイクルの考え方」、「(b)本調査で参考とする国」、「(c)調査対象とするスポーツ種目」を検討するためのプレ調査を行った後、第1回検討会にて委員からの助言を基に検討を行った。また、令和4年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(スポーツ庁)で調査対象となっている運動・スポーツ種目が57種あること、事前に定めた検索キーワードの組み合わせが10万通り近くあったことなど、本事業における文献収集範囲が広いことから、系統的レビューではなく事例探索的な検索を実施した。さらに、本調査で整理する3項目の内容を踏まえ、論文収集時は質的観点(何が課題になりうるのかというコンセプト)を重視して収集した。なお、スポーツ種目別で課題は異なるのではないか、という仮説に基づき調査を進めたものの、それ

らを取りまとめるほどの文献を得られなかったため、方策のとりまとめを行う際にはスポーツ種目別ではなく、スポーツ全般における課題等を取りまとめることとした。

文献検索時は、「運動/スポーツ/エクササイズ/身体活動」、「女性/女子/母親」、「課題/障壁/阻害要因」、「参加/継続/促進」のほか、プレ調査で検討したライフサイクルの要因、スポーツ種目、調査対象国等に加え、ソーシャルメディア分析の結果を踏まえ、「旅行/スポーツツーリズム/観光」等もキーワードとして用いた。調査実施期間は2022年11月~2023年3月であった。

2-2-2. ソーシャルメディア分析

分析対象ソーシャルメディア

女性のライフサイクルに応じたスポーツ実施に係る課題及び女性のスポーツ実施促進のためのライフサイクルに応じた環境整備に関する課題を整理するにあたり、文献調査の結果を補足するために、Twitter(現 X)、Instagram を対象としてソーシャルメディア分析を実施した。

図表 2-2 ソーシャルメディア分析対象

分析対象ツール	Twitter, Instagram			
ツール選定理由	Twitter を分析対象とする理由			
	利用者の年代が幅広い**			
	アクティブユーザー数、投稿数が多い			
	投稿データがテキストであり、画像データと比較して分析がしやす			
	<i>γ</i> γ			
	投稿に 140 文字という制限があるため、話題がぶれにくい			
	情報の取得が容易で分析が安価である			
	Instagram を分析対象とする理由			
	利用者の年代が幅広い**			
分析対象期間	【Twitter】 2022 年 1 月~12 月投稿データ			
	【Instagram】2023 年 1 月 12 日~ 2 月 28 日投稿データ			
	Instagram は投稿データの取得における規約等の関係で、過去分の投			
	稿データの取得が不可であったため、上記期間を分析対象とした。			

※令和3年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査(総務省)を参考とした。

分析対象キーワード及び分析対象データ数

Twitter における分析対象データを抽出する際は、図表 2-3 のとおり、第 1 群(スポーツ種目)、第 2 群(収集テーマ)の組み合わせで分析対象データを抽出した。なお、分析対象データの集団はAグループ【第 1 群(スポーツ全般)×第 2 群】とBグループ【第 1 群(スポーツ種目別)×第 2 群】の 2 つを作成し、それぞれ分析を行った。また、B グループの分析対象データは、スポーツ種目によるデータの偏りを防ぐために、スポーツ種目ごとに第 2 群との組み合わせによる分析対象データの抽出を行い、スポーツ種目ごとに抽出したデータを合算して分析対象データの集団を作成した。

分析対象としたデータ数はAグループ(スポーツ全般のデータ)で 9,765 件、Bグループ(スポーツ種目別のデータ)で 10,095 件であった。また、Aグループは更に下位の階層を設け、性別の比較を行うために性別を問わずに投稿を抽出した A-fm グループ 4,899 件と、女性に特化して分析を行うために女性の投稿のみを抽出した A-f グループ 4,866 件を設けた。なお、投稿の中には事業者による営業目的のものもあるが、上記件数は営業目的の投稿等を可能な限り除外した数である。

図表 2 - 3 Twitter に関する分析対象データ抽出時の検索キーワード

	No	第1群(スポーツ種目)		第2群(収集テーマ)	
1	(1)	スポーツ or 運動 or エクササイズ or フィットネス or 体力		参加、継続、イベント、でき	
2	(1)	ウォーキング or 散歩]		た、続いた、習慣、楽しい、 リフレッシュ
	(2)	体操			
	(3)	階段昇降 or 踏み台昇降		組み合わせ	【好事例に関するもの】
	(4)	トレーニング or 筋トレ or ワークアウト			
	(5)	エアロビクス or ヨガ or ピラティス or バレエ		X	├ │ 運動不足、難しい、やる気
	(6)	自転車 or サイクリング or BMX	-【スポーツ種目別】		出ない、できない、やめた、
	(7)	ランニング or マラソン or ジョギング or 駅伝			│ 続かない、無理、女性アス │ │ リートの三主徴
	(8)	ダンス			【課題に関するもの】
	(9)	水泳 or スイミング			【林咫に封りるもの】
	(10)	トレッキング or 登山 or ハイキンク or トレイルランニンク or ロッククライミンク	7		
	(11)	バドミントン			

※ 女性アスリートの三主徴=女性アスリート特有の疾患である「エネルギー不足」、「無 月経」、「骨粗鬆症」を指す(相澤, 2016)

Instagram は過去の投稿データを分析に用いることができなかった。そのため、分析対象期間は、分析対象となるハッシュタグを決定後の2023年1月12日~2月28日とした。分析対象のハッシュタグは、過去の投稿数が多く、当該期間に1,000件以上の投稿数が見込まれ、かつ、過去の投稿において、分析の目的に沿う投稿が確認された「#スポーツ女子」、「#運動不足解消」、「#体力作り」を分析対象のハッシュタグとし、それぞれ5,509件、

5,103 件、1,879 件のデータを分析対象とした。なお、Twitter 同様、投稿の中には事業者による営業目的のもあるが、上記件数は営業目的の投稿等を可能な限り除外した数である。分析は2023 年 1 月より 2 月に実施した。

データ分析方法

検索キーワードを設定した後、抽出されたデータを基に分析を行った。また、それぞれの分析で、属性別で特徴的な結果などが出た場合は、個別の投稿内容の確認も行った。そのほか、分析対象データの絞り込み(性別、年代等)、ポジティブ or ネガティブの投稿のみに絞るポジティブ/ネガティブ分析なども行った。

分析例	概要
マッピング	テキスト全体から話題や共起性を俯瞰し、どのワードがどのよう
	な文脈で用いられているか、全体傾向を把握する。
頻出語分析	検索結果のうち、頻出語を分析することで多くの女性が抱える課
	題等を抽出する。
クロス分析	性別、年代別などの属性やスポーツ種目といった切り口を軸とし
	てクロス分析を行う。クロス分析の各カテゴリで特徴的なキーワ
	ード(カイ二乗値が高いもの)等を確認する。
ニーズの発見	「困難」、「不可能」、「要望」といった性質別での投稿内容を抽出
	する。

図表 2 - 4 分析方法

なお、Twitter、Instagram の仕様及び投稿データの取得における規約等により、分析時には以下の制約があった。

[Twitter]

- ▶ 分析対象となる過去の投稿データは全体の 10%分を無作為抽出したデータ
- ▶ 抽出した投稿データの属性別(性別、年代)の絞り込みは可能だが、属性情報は他の投稿などを総合的に勘案し、データ取得業者が推定したものであり、7割程度の精度

[Instagram]

- ▶ 過去データの抽出は不可(登録したハッシュタグの日次の投稿データを蓄積し、分析対象とする。なお、登録可能なハッシュタグは3種であり、and条件、or条件の設定は不可)
- ▶ 抽出した投稿データの属性別(性別、年代)の絞り込みは不可

2-2-3. ヒアリング調査

女性のスポーツ実施促進に係る環境整備に関する好事例を明らかにすることを目的としてヒアリング調査を実施した。

対象

女性のスポーツ参加を推進する企業、団体や自治体等、11 か所 <対象選定にあたって用いた視点>

- ① 女性のライフサイクルの段階に応じたスポーツ参加に係る好事例等を把握できるよう選定する。
- ② スポーツの環境整備を行う団体等を対象に含める。
- ③ 無関心層の女性の健康課題等に係る知見を有する団体等を対象に含める。
- ④ セクシュアル・マイノリティ、障害に係る知見を有する団体等を対象に含める。
- ⑤ 株式会社、一般社団法人、民間団体、自治体など、様々な主体を対象に含める。

<ヒアリング対象>

No	視点	ヒアリング先	選定理由
1	1	山本助産院	妊娠中や産後の女性、未就学児(主に0~3歳)の育児を行う女性のスポーツ実施に係る課題、好事例を収集するため。
2	1		スポーツエールカンパニー「プラス」認定企業。 <u>働く世代向けの終業後のスポーツ支援</u> の他、子供向け、高齢者向けのスポーツ支援などを実施。幅広い世代の女性のスポーツ実施に係る課題、好事例を収集するため。
3			学校教育現場における課題、好事例を収集するため。(結果的には生涯スポーツの観点でヒアリングを実施)
4	(1)(3)		女性専用フィットネスクラブを運営。無関心層へのアプローチを行い、運動の開始、継続を支えてきた知見から、女性のスポーツ実施に係る課題、好事例を収集するため。
5	② (①)		男女含め、小児期〜老年期まで幅広い年代を対象に運動を支援。その中でも <u>特に小児期・思春期女性</u> 及び <u>自社従業員</u> のスポーツ推進に係る課題、好事例を収集するため。
6	3	一般財団法人日本女性財 団	女性をサポートするプラットフォームFemshipを運営。Femshipは <u>女性ならではの悩みや心身の健康</u> に寄り添い、様々な情報を提供し、つながりを応援する。スポーツ無関心層に関する知見を収集するため。
7	4	プライドハウス東京	<u>セクシュアル・マイノリティ</u> のスポーツ実施に係る課題、好事例を収集するため。
8	4	東京都障害者スポーツ協会	<u>障害</u> のある女性のスポーツ実施に係る課題、好事例を収集するため。
9	5	一般社団法人メディカル・ フェムテック・コンソーシアム	フェムテックに関する各種の製品・サービスを、社会に普及させることをミッションとして設立された団体。スポーツ実施の阻害要因を緩和するうえでの課題、好事例を収集するため。
10	5	愛知県豊橋市	運動に加え、更年期・PMS講座、栄養や肌の悩み講座など女性に必要な健康づくり習慣が身につくプログラムを実施。 <u>自治体の立場</u> における課題、好事例を収集するため。
11	5	船橋整形外科クリニック	女性特有の傷害等のスポーツ実施に係る課題及びそれらを加味した運動指導、 配慮などの好事例を収集するため。

方法

オンライン会議形式 (Zoom) **で実施した。調査にあたっては事前に下記のヒアリング項目を各機関に送付し、当日は原則としてヒアリング項目に沿って質問を行ったが、不明点や、より詳細に理解したい点等があった場合には項目にないことがらについても尋ねた。調査期間は 2023 年 5 月~ 7 月であった。

※ 1か所のみ対面形式によるヒアリングを実施。

ヒアリング項目

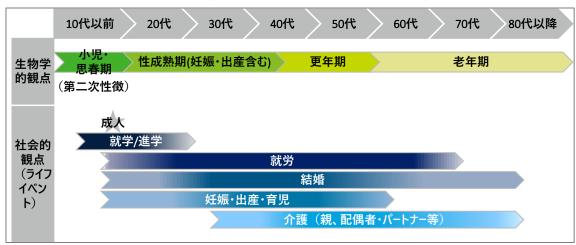
- 1 (男女問わず)運動・スポーツ実施促進に向けた取組内容、体制
- ※ 運動・スポーツ実施促進に向けた取組を行っていない場合は、女性との関わりに おける取組/活動内容をご教示ください。
- 2 女性が運動・スポーツを始めることに係る課題及びそれに対する工夫
- 3 女性の運動・スポーツ実施に係る配慮事項(課題及びそれに対する工夫など)
- 4 女性が運動・スポーツを継続することに係る課題及びそれに対する工夫 (運動施設を有する場合は、運動施設へ向かう交通手段の工夫もあればご教示ください)
- 5 女性の運動・スポーツ実施促進のために必要な事(ヒト・モノ・カネ・情報等)
- (1)女性が運動・スポーツを始めるために必要な事
- (2)女性が運動・スポーツを継続するために必要な事
- 6 行政が女性の運動・スポーツ実施促進のための方策を検討する際に留意すべき点 や要望
- 7 女性の運動・スポーツ実施促進のために組織内でルール化(規定等に盛り込むなど)していること及び(ルール化していることがあれば)当該ルールを公表しているか("女性"には貴社・貴団体の職員のほか、貴社・貴団体のサービス対象の女性も含む)
- ※各項目について、男女共通の点も含めご教示ください。
- ※各項目について、女性のライフサイクル別(小児・思春期、性成熟期(妊娠・出産 含む)、更年期、老年期)の観点でもお感じの点があればご教示ください。
- ※項目7については「該当なし」のケースも多く、記録上は、関連する他の項目に溶け込ませている。

2-3. 結果

2-3-1. 文献調査結果

プレ調査結果((a)ライフサイクルの考え方)

本調査における「(a)ライフサイクルの考え方」を整理すべく、プレ調査を行った後、第 1 回検討会にて委員からの助言を基に検討を行った。その結果、本調査における「ライフサイクル」はホルモンバランスの変化といった女性の生物学的な側面(小児・思春期、性成熟期、更年期、老年期)のほか、スポーツ実施率に影響を及ぼすと考えられるライフイベント(就学/進学、就労、妊娠・出産・育児、介護等々の出来事)も含むものとして、下図に記載の女性のライフサイクルの要因を基に女性のスポーツ実施における課題等を整理することとした。



図表2-5 本調査におけるライフサイクルの考え方

図表 2 - 6 プレ調査((a)ライフサイクルの考え方)における参考文献

ID	文献名	著者(発行元)、雑誌	発行年	URL
		名、巻号、ページ		
1	女性スポーツ促進に向けた	スポーツ庁	2019	https://www.japan-
	スポーツ指導者ハンドブッ			sports.or.jp/publish/tabid776.ht
	ク			ml#guidew01
2	令和 3 年度 「スポーツの実施	スポーツ庁	2022a	https://www.mext.go.jp/sports/
	状況等に関する世論調査」に			content/20220310-
	ついて			spt_kensport01-
				000020487_1.pdf
3	女性たちの日々の悩み事&	Woman's LAVO	2022	https://womanslabo.com/catego
	不調ランキング (20~60			ry-marketing-research-220113-1
	代)			
4	スポーツを通じた女性の活	スポーツ庁	2017	https://www.mext.go.jp/sports/
	躍促進のための現状把握調	平成 29 年度スポーツ		b_menu/sports/mcatetop11/list
	查報告書	政策調査研究事業		/detail/icsFiles/afieldfile/2018
				/06/13/1387278.pdf
5	運動・スポーツ種目の実施	大勝 志津穂	2015	https://www.jstage.jst.go.jp/arti
	率の男女差について	スポーツとジェンダ		cle/sptgender/13/0/13_56/_pdf
	- 実施率の時系列変化に着	一研究, 13,56-65		/-char/ja
	目して一			
6	ライフサイクルと心身の健	鍵谷 方子	2019	https://www.jstage.jst.go.jp/arti
	康-女性ホルモンに着目し	心身健康科学, 15(1),		cle/jhas/15/1/15_37/_pdf
	てー	37-41		
7	歯科からみた女性のライフ	豊福 明	2010	https://www.jstage.jst.go.jp/arti
	サイクルにおける心身医療	日本女性心身医学会		cle/jspog/15/1/15_KJ00006537
		雑誌 15(1),104-110		395/_pdf
8	女性の一生は女性ホルモン	木下 勝之	2004	https://www.jstage.jst.go.jp/arti
	の影響を受けます	順天堂医学 49(4),		cle/pjmj/49/4/49_431/_pdf
		431-434		
9	女性の活躍を支える女性の	種部 恭子	2016	https://www.gender.go.jp/kaigi/
	健康支援	内閣府男女共同参画		senmon/jyuuten_houshin/sidai/
		会議重点方針専門調		pdf/jyu01-6-4.pdf
		査会(第1回)資料6		Pai,)) as 1
		-4		
10	育児期にある女性の運動実	 山西加織・金子伊樹	2018	https://core.ac.uk/download/pd
	践状況と関連する要因	高崎健康福祉大学紀	2010	f/158330076.pdf
	MINICIPAL) OXE	要,17,123-133		-,
11	育児期女性の運動・スポー	中山 正剛ら	2015	http://repo.beppu-
11	ツ実施に関する基礎的研究	別府大学短期大学部	2013	u.ac.jp/modules/xoonips/downl
	/ 大心に対ける至底町川九	紀要 ,34, 67-76.		oad.php/tk03407.pdf?file_id=72
		心女,34,07-70.		02
10	2. 身牌再到类椰珍	九分長四	2012	
12	心身健康科学概論	久住眞理	2012	https://www.human.ac.jp/cm/te
				xtja2nd.html

プレ調査結果((b)本調査で参考とする国)

諸外国において、女性のスポーツ実施促進に向けた取組がなされているところであるが、諸外国の情報については、表層的な部分だけではなく、各国の制度や文化的背景等を踏まえて参照する必要がある。そのため、「(c)本調査で参考とする国」を整理すべく、プレ調査を行った後、第1回検討会にて委員からの助言を基に検討を行い、下図の対象国選定のポイントを踏まえ、対象国5か国(イギリス、ドイツ、フィンランド、ニュージーランド、カナダ)を選定した。

対象国選定のポイント 候補国 女性のスポーツ実施率が高い国を選定する ポイント 1 (スポーツ実施率が高い要因を分析することにより日本における課題や 【ポイント1,2を満たす】 方策の取りまとめにおける参考にできる可能性がある) <u>オストラリア</u>
・ ニュージーランド スポーツ振興施策を積極的に行う国を選定する イギリス ポイント2 (スポーツ実施率の低さを問題視し、施策を早い段階で 【ポイント1,3の観点】 実施している国の取組を参考にできる可能性があるため) ・ <u>フィンランド</u> 【ポイント2,3の観点】 ・ <u>カナダ</u> ポイント3 地域的な偏りが生じないように選定する

図表2-7 調査対象とするスポーツ種目の選定ポイント

※上図にはドイツが含まれていないが、検討会委員からの助言を受けてドイツを対象に加えた。また、オーストラリアとニュージーランドの地域的な偏りを踏まえ、オーストラリアを対象国から除外した。

図表 2 - 8 ≪対象国選定ポイント1≫女性のスポーツ実施率が高い国

		スポーツ実施状況						
国	定義		1回以上/週			3回以上/週		
		全体	男性	女性	全体	男性	女性	
日本	個人又は集団で行われる身体活動	57%	58%	55%	30%	32%	29%	
オーストラリア	スポーツ関連活動および非スポーツ関連の身体活動全般	81%	79%	82%	63%	60%	65%	
ニュージーランド	スポーツ、運動、レクリエーションのための身体活動全般	73%	73%	73%	_	_	_	
オランダ		88% (60%)	88% (61%)	88% (59%)	67% (29%)	66% (31%)	68% (27%)	
フィンランド	レクリエーション・スポーツ以外の身体活動	81% (71%)	78% (71%)	84% (70%)	55% (46%)	48% (45%)	61% (45%)	
デンマーク	(スポーツ関連の身体活動)	79% (59%)	80% (60%)	79% (59%)	54% (39%)	52% (35%)	58% (28%)	
ルクセンブルク		68% (71%)	68% (71%)	68% (70%)	41% (34%)	42% (40%)	39% (27%)	
ベルギー		63% (43%)	62% (44%)	65% (41%)	36% (15%)	34% (17%)	39% (12%)	
国	定義		30分以上/週 150分以上/週			150分以上/返	!	
	定线	全体	男性	女性	全体	男性	女性	
イギリス	10分以上、中程度以上の強度の身体活動	73%	74%	72%	61%	63%	60%	

※ 赤枠は本調査対象国

※ Eurobarometer では「レクリエーション・スポーツ以外の身体活動」と「スポーツ関連の身体活動」の2つの定義でスポーツ実施状況を公表している。本表では「スポーツ関連の身体活動」の実施状況をかって書きで示す。

出所:スポーツ庁 (2022b), 令和3年度スポーツの実施状況に関する世論調査

SPORT ENGLAND (2022), Sport England Active Lives Data Tables

Australian Sports Commission (2022), Ausplay National Sport and Physical Activity Participation Report

Sport New Zealand (2022), Participation Survey

European Commission (2022), Eurobarometer on Sport and Physical Activity

上記の情報を基に当法人にて作成

図表 2 - 9 《対象国選定ポイント 2》女性に特化したスポーツ振興施策を 積極的に行っている国

国	機関名	振興施策	概要
イギ	スポーツ	This Girl Can	若い女性のスポーツ参加率の低さに着目し、専
リス	イングラ		用サイト、ソーシャルメディア、CM 等を活用
	ンド(n.d.)		したキャンペーン
			2年後には対象年齢を拡大し「Unleash your
			inner beginner」、「A kick right in the
			stereotypes」、「Take me as I am or watch me
			as I go」等のスローガンで大々的な広報戦略を展 開
			This Girl Can により、スポーツを行う女性が 25
			万名増加し、参加率における男女差が減少
	スポーツ	UK Strategy	女性のスポーツ参加率の向上、パフォーマンス
	UK	Framework for	の向上、スポーツにおけるリーダーシップの向
	(2003)	Women and Sport	上を目標にしたフレームワーク
アイ	スポーツ	Women's Sport	女性のスポーツ参加率を男性と同じ割合にする
ルラ	アイルラ	Program	ことを目指し、若い女性や高齢者を対象とした
ンド	ンド		プログラム
	(n.d.)		約4億円の費用を中央競技団体に投資し、「女
			性の積極的なスポーツ参加」に向けた取り組み
			を実施
オー	オースト	Girls Make Your	ソーシャルメディアを活用した若い女性をター
スト	ラリア保	Move	ゲットとしたキャンペーン
ラリ	健省		「運動参加に向けて行動を起こしてほしい」と
ア	(2022)		いう情報発信を積極的に実施
	ビクトリ	Changing The	若い女性のスポーツ参加率向上を目的とした、
	ア州(n.d.)	Game	各競技団体への助成プログラム
			スポーツから離れた人が再びスポーツに参加で
			きるよう、地域のスポーツクラブへの助成金を
			提供
		This Girl Can	イギリスで展開されている This Girl Can をビク
			トリア州内で導入
	クイーン	Get Out, Get Active	女性や少女が余暇に参加できるレクリエーショ
	ズランド		ンを提供
	州(n.d.;	Join The Moment	日常生活の中での健康増進を目的とする、ソー
	(2016)		シャルメディアや専用サイトを活用した啓発プ
			ログラム

国	機関名	振興施策	概要
	南オース	South Australia	スポーツにおける男女平等、女性のスポーツ参
	トラリア	Women in Sport	加増加を目的とした州内のウーマン・イン・ス
	州(2022)	Taskforce Action	ポーツ推進本部が発表した行動計画
		Plan	スポーツにおける男女平等、女性アスリート支
			援、スポーツイベントへの誘致、学生における
			スポーツ離れ等の場面において女性が直面する
			課題に対応
ニュ	スポーツ	Women and Girls in	女性のスポーツ参加における様々な障害と向き
ージ	ニュージ	Sport and Active	合い、参加率の向上を目指した戦略
ーラ	ーランド	Recreation Strategy	若い女性のスポーツ参加への障害要因を取り上
ンド	(2018;		げた「#itsmymove」というキャンペーンを打ち
	2021)		出し、CM やメルマガの配信を行っている
カナ	カナダ女	She's Got it All	少女と女性のスポーツ参加及び継続に係る課題
ダ	性スポー		について発信し、社会全体の理解促進に取り組
	ツ振興会		む
	(n.d.)		ホームページ上でポスターやステッカーを提供
アメ	女性スポ	Go Girl Go	全国の小学校から高校生までの少女を対象とし
リカ	ーツ財団		た教育プログラム
	(n.d.;	Sports 4 Life	アフリカ系アメリカ人とヒスパニック系少女の
	2016;		スポーツ参加率向上と定着を高める目的で発足
	2020)		したプログラム
		Keeping Girls in the	米国のスポーツにおける少女と女性の現在の状
		Game	況、スポーツに係る課題等に関する包括的なレ
			ポートを出版
EU 諸	欧州連合	ALL IN	スポーツにおける男女平等を実現するためのプ
国	欧州評議		ロジェクト
	会(n.d.)		公的機関やスポーツ団体が実施している政策、
			施策、行動の調査と情報公開を行う
			スポーツにおける男女平等のためのトレーニン
			グの開催・コンテンツライブラリの作成を行う

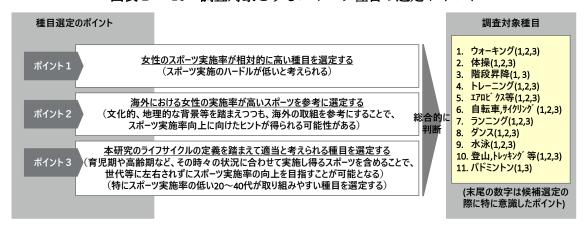
※ 赤枠は本調査対象国

出所:各国スポーツ担当省庁、文部科学省 諸外国(12 カ国)のスポーツ振興施策の状況、女性アスリートに対する各国の支援状況 能瀬さやか著 を基に当法人にて作成

プレ調査結果((c)調査対象とするスポーツ種目)

スポーツ実施に係る課題等は、スポーツ全般に係る課題とスポーツ種目単位に係る課題で異なる可能性がある。しかし、前述のとおり、令和4年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(スポーツ庁)で調査対象となっている運動・スポーツ種目が57種あるなど、運動・スポーツ種目は多岐にわたる。そのため、本調査において「(c)調査対象とするスポーツ種目」を整理すべく、プレ調査を行った後、第1回検討会にて委員からの助言を基に検討を行い、下図のスポーツ種目選定のポイントを踏まえ、本調査の対象とするスポーツ種目 11種(ウォーキング、体操、階段昇降、トレーニング、エアロビクス等、自転車・サイクリング、ランニング、ダンス、水泳、登山・トレッキング等、バドミントン)を選定した。

図表 2-10 調査対象とするスポーツ種目の選定ポイント



図表 2 − 11 《種目選定ポイント 1 》 「日本人女性が<u>この1年で実施した</u> 運動・スポーツ (複数回答)」上位 30 種目

順位	種目	実施率
1	一二 ウォーキング(散歩・ぶらぶら歩き等含む)	64.3%
2	体操	19.2%
3	階段昇降	12.8%
4	トレーニング	11.5%
5	エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	11.4%
6	自転車(BMX 含む)・サイクリング	8.9%
7	ランニング (ジョギング)・マラソン・駅伝	6.6%
8	ダンス	3.5%
9	水泳	3.1%
10	縄跳び	3.0%
11	登山・トレッキング・トレイルランニング・ロッククラ	0.00/
	イミング	2.9%
12	バドミントン	2.8%
13	テニス・ソフトテニス	2.3%
14	卓球(ラージボール含む)	2.1%
15	ゴルフ(練習場・シミュレーションゴルフ)	2.0%
	ボウリング	
	ハイキング・ワンダーフォーゲル・オリエンテーリング	
18	ゴルフ(コースでのラウンド)	1.9%
19	アクアエクササイズ・水中ウォーキング	1.6%
	バレーボール・ビーチバレー・ソフトバレーボール	
	釣り	
22	キャンプ・オートキャンプ	1.5%
23	スキー	1.1%
	スノーボード	
25	キャッチボール	1.0%
26	器械体操・新体操・トランポリン	0.8%
	バスケットボール・ポートボール	
28	グラウンドゴルフ・パークゴルフ・マレットゴルフ等	0.6%
29	テコンドー・太極拳・合気道	0.5%
30	サッカー	0.4%

※ 赤枠は本調査対象種目

図表 2 − 12 《種目選定ポイント 1 》 「日本人女性が<u>この1年で特に多く実施した</u> 運動・スポーツ (複数回答: 3 つまで)」上位 30 種目

順位	種目	実施率
1	ウォーキング (散歩・ぶらぶら歩き等含む)	69.7%
2	体操	14.2%
3	エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	10.5%
4	トレーニング	9.5%
5	階段昇降	6.0%
6	自転車(BMX 含む)・サイクリング	5.8%
7	ランニング (ジョギング)・マラソン・駅伝	4.1%
8	ダンス	2.8%
9	水泳	2.6%
10	テニス・ソフトテニス	2.1%
11	登山・トレッキング・トレイルランニング・ロッククラ	1.00/
	イミング	1.9%
12	バドミントン	1.8%
13	ゴルフ(コースでのラウンド)	1.7%
14	卓球(ラージボール含む)	1.4%
	バレーボール・ビーチバレー・ソフトバレーボール	
16	ゴルフ(練習場・シミュレーションゴルフ)	1.3%
17	アクアエクササイズ・水中ウォーキング	1.1%
18	ボウリング	1.0%
19	縄跳び	0.00%
	釣り	0.9%
21	ハイキング・ワンダーフォーゲル・オリエンテーリング	0.8%
22	キャンプ・オートキャンプ	0.7%
	スノーボード	
24	スキー	0.6%
	テコンドー・太極拳・合気道	
26	キャッチボール	0.4%
	バスケットボール・ポートボール	
	グラウンドゴルフ・パークゴルフ・マレットゴルフ等	
29	ソフトボール	0.2%
	スクーバダイビング]

※ 赤枠は本調査対象種目

図表 2 − 13 《種目選定ポイント 1 》「日本人女性が<u>今後始めてみたい</u> 運動・スポーツ(複数回答)」上位 30 種目

	一	
順位	種目	実施率
1	ウォーキング (散歩・ぶらぶら歩き等含む)	33.9%
2	エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス	18.9%
3	体操	12.8%
4	トレーニング	11.7%
5	ランニング (ジョギング)・マラソン・駅伝	7.7%
	ダンス	
7	水泳	7.4%
8	階段昇降	7.3%
9	自転車(BMX 含む)・サイクリング	6.1%
10	登山・トレッキング・トレイルランニング・ロッククライミ	5.4%
	ング	J. 4 70
11	バドミントン	5.0%
	キャンプ・オートキャンプ	
13	縄跳び	4.8%
	アクアエクササイズ・水中ウォーキング	
15	ハイキング・ワンダーフォーゲル・オリエンテーリング	4.3%
16	乗馬	4.1%
17	テニス・ソフトテニス	3.9%
18	卓球(ラージボール含む)	3.5%
19	ボウリング	3.2%
20	釣り	3.0%
	スノーボード	
22	スキー	2.7%
23	ゴルフ(コースでのラウンド)	2.1%
	ゴルフ(練習場・シミュレーションゴルフ)	
25	器械体操・新体操・トランポリン	2.0%
	バレーボール・ビーチバレー・ソフトバレーボール	
27	スクーバダイビング・フリーダイビング・シュノーケリング	1.9%
	等	1.970
28	アーチェリー・弓道・射撃・クレー射撃	1.8%
29	フリークライミング・ボルダリング	1.6%
30	サーフィン・ボディーボード・ウィンドサーフィン等	1.3%
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	

※ 赤枠は本調査対象種目

図表 2-14 ≪種目選定ポイント 2≫諸外国における実施率の高いスポーツ種目

		本	英国		オーストラリア		ニュージーランド	
順位	この1年で実施したスポーツ		直近28日間で実施したスポーツ		過去1年で実施したスポーツ		この1週間で実施したスポーツ	
	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性
1	ウォーキング (64.3%)	ウォーキング (64.0%)	ウォーキング (運動目的) (55.9%)	ウォーキング(運動目的) (49.4%)	ウォーキング (56.7%)	ウォーキング (36.2%)	ウォーキング (62.9%)	ウォーキング (56.5%)
2	体操 (19.2%)	ランニング・マラソン・ 駅伝(19.1%)	ウォーキング(移動目的) (23.1%)	ウォーキング(移動目的) (22.8%)	トレーニング (40.3%)	トレーニング (33.9%)	ガーデニング (25.8%)	トレーニング (ジム器具等使用) (26.7%)
3	階段昇降 (12.8%)	トレーニング (17.4%)	陸上競技,ランニング (ジョギング含む) (11.8%)	サイクリング(運動目的) (18.6%)	(18.3%)	陸上競技・ランニング (ジョギング含む) (20.3%)	トレーニング (ジム器具等使用) (21.6%)	ランニング・ジョギング (23.4%)
4	トレーニング (11.5%)	自転車・サイクリング (14.7%)	サイクリング(運動目的) (10%)	陸上競技・ランニング (ジョギング含む) (6.8%)	陸上競技・ランニング (ジョギング含む) (16.3%)	サイクリング (17.2%)	ランニング・ジョギング (18.4%)	ガーデニング (21.9%)
5	エアロビクス・ヨガ等 (11.4%)	階段昇降 (14.6%)	登山・トレッキング等 (7.1%)	登山・トレッキング等 (8.6%)	∃ガ (11.8%)	水泳 (14.5%)	ピラティス・ヨガ (15.3%)	サイクリング (BMX含む) (17.8%)
6	自転車・サイクリング (8.9%)	体操 (11.1%)	サイクリング(移動目的) (3.4%)	サイクリング(移動目的) (7.9%)	サイクリング (10.2%)	ゴルフ (9.3%)	ゲーム(子供との遊び等) (14.8%)	ゲーム(子供との遊び等) (12.4%)
7	ランニング・マラソン・ 駅伝(6.6%)	ゴルフ(コ−スでのラウンド) (10.4 %)	非公式スポーツ アクティブな遊び等 (3.4%)	チームスポーツ(サッカー・ バレー等) (7.5%)	登山・トレッキング等 (9.4%)	フットボール・サッカー (8.9%)	フィットネスクラス(エア ロビクス等) (12.3%)	水泳 (7.4%)
8	ダンス (3.5%)	ゴルフ(練習場・シミュレー ション) (9.2%)	レジャー活動・ゲーム (釣り、ボーリング等) (3.2%)	非公式スポーツ アクティブな遊び等 (3.7%)	ピラティス (8.3%)	登山・トレッキング等 (8.2%)	サイクリング (BMX含む) (10.0%)	ゴルフ (6.5%)
9	水泳 (3.1%)	釣り (6.5%)	チームスポーツ (サッカー・ バレー等) (2.1%)	ラケットスポーツ(テニス・ 卓球等) (3.4%)	バーチャルスポーツ/	テニス/	水泳 (8.0%)	フィットネスクラス(エア ロビクス等レ (5.1%)
10	縄跳び (3.0%)	登山、トレッキング等 (5.4%)	ラケットスポーツ(テニス・ 卓球等) (2.0%)	レジャー活動・ゲーム (釣り・ボーリング等) (3.4%)	ネットボール (5 %)	バスケットボール (6.7%)	ダンス(バレエ等) (6.2 %)	登山・トレッキング等 (4.9%)

※ 赤枠は本調査対象種目(見やすさのために、日本女性で該当種目がある場合は当該部分のみを赤枠で囲い、日本女性に該当種目がない「登山・トレッキング等」については諸外国の女性における該当箇所を赤枠で囲っている)。また、かっこ書きは実施率を示す

出所:スポーツ庁 (2022b), 令和3年度スポーツの実施状況に関する世論調査

SPORT ENGLAND (2022), Sport England Active Lives Data Tables

Australian Sports Commission (2022), Ausplay National Sport and Physical Activity Participation Report

Sport New Zealand (2022), Participation Survey

図表 2-15 ≪種目選定ポイント 3 ≫日本の女性が 1 年で実施したスポーツ種目 (年代別)

年代 No.	全年代	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代
1	ウォーキング	ウォーキング	ウォーキング	ウォーキング	ウォーキング	ウォーキング	ウォーキング	ウォーキング
	(64.3%)	(65.1%)	(71.6%)	(65.3%)	(62.0%)	(60.1%)	(61.1%)	(67.8%)
2	体操	階段昇降	階段昇降	体操	体操	体操	体操	体操
	(19.2%)	(20.0%)	(19.1%)	(17.0%)	(16.6%)	(18.5%)	(20.8%)	(26.5%)
3	階段昇降	自転車・サイクリング	トレーニング	エアロビクス・3ガ等	エアロビクス・3ガ等	エアロビクス・3ガ等	階段昇降	階段昇降
	(12.8%)	(20.0 %)	(18.1%)	(14.2%)	(11.7%)	(11.4%)	(11.5%)	(16.6%)
4	トレーニング	トレーニング	ランニング・マラソン・	トレーニング	自転車・サイクリング	階段昇降	エアロビクス・ヨガ等	エアロビクス・3ガ等
	(11.5%)	(18.7%)	駅伝(17.0%)	(11.8%)	(10.4%)	(10.6%)	(11.2%)	(10.3%)
5	エアロビクス・ヨガ等	ランニング・マラソン・	体操	階段昇降	トレーニング	トレーニング	トレーニング	トレーニング
	(11.4%)	駅伝(17.0%)	(15.5%)	(10.2%)	(9.8%)	(9.5%)	(11.1%)	(9.8%)
6	自転車・サイクリング	体操/	自転車・サイクリング	ランニング・マラソン・	階段昇降	自転車・サイクリング	自転車・サイクリング	自転車・サイクリング
	(8.9%)	バドミントン	(12.0%)	駅伝 (9.6%)	(9.4%)	(7.5%)	(5.9%)	(7.9%)
7	ランニング・マラソン・ 駅伝(6.6%)	(11.9%)	エアロビクス・ヨガ等 (10.2%)	自転車・サイクリング (8.7%)	ランニング・マラソン・ 駅伝(7.3%)	ランニング・マラソン・ 駅伝 (3.7%)	水泳 (3.8%)	水泳 (5.6%)
8	ダンス	ダンス	ダンス	縄跳び	縄跳び	テニス	ダンス	ダンス
	(3.5%)	(11.1%)	(5.5%)	(4.6%)	(4.3%)	(2.6%)	(3.7%)	(4.4%)
9	水泳 (3.1%)	縄跳び (10.6%)	バドミントン (5.4%)	バドミントン (4.3%)	登山・トレッキング等 (3.4%)	ダンス/	テニス (2.8%)	アクアエクササイズ (3.4%)
10	縄跳び	バレーボール等	ボウリング	ダンス/登山等	バドミントン	登山・トレッキング等	ランニング等/ゴルフ	卓球/ゴルフ(コース)
	(3.0%)	(9.4%)	(5.3%)	(3.2%)	(3.3%)	(2.5%)	(コース) (2.4%)	(3.2%)

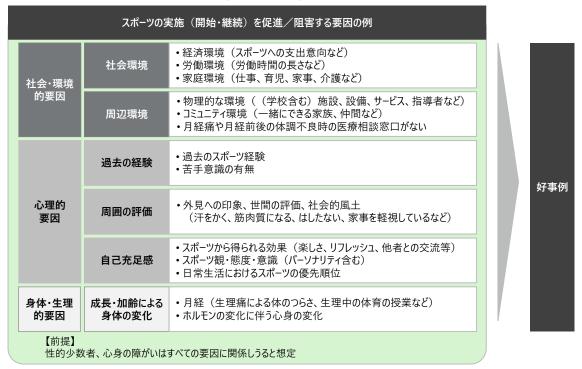
※ 赤枠は本調査対象種目(見やすさのために、全年代で該当がある場合は全年代のみを赤枠で囲い、全年 代に含まれないものは年代別の該当箇所を赤枠で囲っている)。また、かっこ書きは実施率を示す。

文献調査結果(本調査)

検索の結果、合計で 346 件の文献が収集された(国内文献 188 件、海外文献 123 件)。 このうち、スポーツ実施の課題等を種目別で検討した文献は、(2)③で選定した 11 種目の合計で 28 件 (うち、ウォーキングに関するものが 17 件) であった。

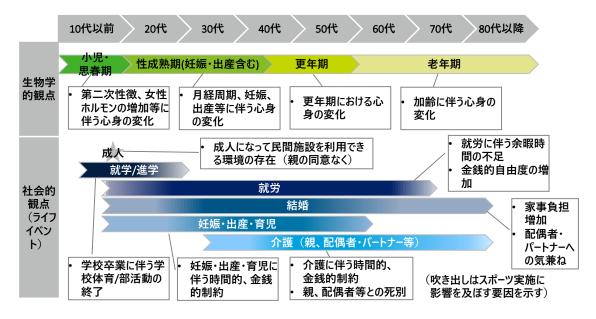
文献の内容を総合した結果、個人がスポーツを開始または継続することを促進/阻害す る要因は、①社会・環境的要因(社会環境及び周辺環境)、②心理的要因(過去の経験、 周囲の評価、自己充足感)、③身体・生理的要因(成長・加齢による身体の変化)の3つ に大別されることが明らかになった(図表 2 - 16)。この中には男女共通の課題も含まれ るが、女性に特有あるいは女性との関連性が強いと思われる要因としては、たとえば①社 会・環境的要因の「社会環境」に含まれる家庭環境(女性は男性よりも家事・育児に費や す時間が長いなど)、②心理的要因の「周囲の評価」に含まれる外見への印象やスポーツ をすることに対する世間の評価(他者から家事を軽視していると捉えられるなど)、③身 体・生理的要因に含まれる月経に伴った身体的なつらさが挙げられる。①~③の要因をプ レ調査(a) (ライフサイクルの考え方) の結果と併せて考えた場合、たとえば思春期には女 性ホルモンによる身体的変化がスポーツ実施の阻害要因となりうることに加え、この時期 に体育の授業でスポーツに苦手意識を持った経験がその後のスポーツ実施にネガティブな 影響を与えうる。また、性成熟期には月経周期や妊娠・出産等による心身の変化が、更年 期には女性ホルモンのゆらぎや減少による心身への影響があることに加え、これらの時期 は仕事や家事、育児、介護等、社会的役割の比重が大きいことにより、スポーツ実施が難 しくなる可能性がある。さらに、老年期には身体的機能の変化に加えて、身近にスポーツ をできる場所がない、仲間がいないといったコミュニティ環境等もスポーツ実施に対して マイナスに作用しうる(図表2-17)。

図表 2-16 スポーツの実施(開始・継続)を促進/阻害する要因に関する仮分類



出所:「スポーツを通じた女性の活躍促進のための現状把握調査報告書(スポーツ庁,2017)」を基に当法 人にて作成

図表 2-17 女性のライフサイクルとスポーツ実施に影響する要素



なお、図表 2-16 作成にあたって使用した主な文献の概要は以下のとおりである。

年代全般に係る課題等に関する文献

文献 (加藤, 2021)

文献名	(発行年)	スポーツ参与とその要因-『スポーツの実施状況等に関する世論調査』 からみえ
		たもの (2021)
著者等		加藤英一
調査概要	要	スポーツの実施状況等に関する世論調査結果を用いて二次分析を行った論文(主
		な分析手法:重回帰分析
課 題	社会・環境	スポーツ参与に関して都市度では、町村において「全くしない」と回答した者
等に	的要因	が多かった。これは 都市部 と 地方 とのスポーツ施設の数、及びその アクセスの
係る		良し悪しの差 によるものと思われる。都市部はジム等のスポーツ施設に恵まれ
情報		ているのに対して、地方はこの点恵まれているとは言えない状況にある。
	心理的要因	スポーツ参与に影響を与える身体的要因、社会経済的要因、そして、心的要因
		のうち、 心的要因が他の2要因より強い ことが分かった。また心的要因の3つ
		の項目(生活の充実度、運動量の満足度、スポーツ価値観)に関しても、 統計
		的に相互に関連 がみられた。これは心的要因が3つの項目の関連性によって構
		成されていると言える。
	身体・生理	_
	的要因	
	その他	スポーツ参与に関して性別では、男性の一部に日常スポーツを頻繁に行う者が
		いるのに対して、女性の一部には全くスポーツをしない者もいる。これは <u>女性</u>
		が スポーツを避けているのではなく、 スポーツができる状況にないのではない
		か と思われる。出産や子育てといったライフ・ステージにおける、女性の役割
		 の問題なども関係すると思われ、スポーツ参与に関して、 ジェンダーが新たな
		格差の種 となっていると言えよう。

文献(Sport England, 2015)

文献名 (発行年)		Go Where Women Are (2015)
著者等		Sport England
調査概要	要	Sport England の世論調査データ及び複数文献に基づいた調査報告
課 題	社会・環境	女性の運動障壁として「 時間的制約 」が挙げられており、特に母親は家族・子
等に	的要因	供と離れて 自分のために時間を使うことに申し訳なさを感じる 。また、都合の
係る		よい時間帯で適切な活動を見つけられない場合がある
情報		「費用」は制約になることもあるが、身体活動を優先する理由にもなる
		「 情報不足 」も障壁であり、 情報を探す時間がない ことが一因である
	心理的要因	· 多くの女性は「 批判されることへの恐怖 」を抱えており、家族・友人・他の
		女性(期待に応えられないことを恐れる)、男性(能力を見下される)等、
		様々な角度から生じるものである。 <u>一人で参加することの不安</u> 、「 <u>自分に合わ</u>
		ないのでは 」という不安も障壁として挙げられた。
		・ 多くの女性は 外見に係る悩み を抱えており、身体の露出や運動時の自身の姿
		(ノーメイク、暑苦しさ、汗等)が運動障壁になることがある。 怪我・健康

		状態の問題 や、 身体能力に係る不安 も問題であり、以前スポーティだった女
		性でも以前のパフォーマンスを保てないことに対する劣等感を感じることが
		ある。
身	身体・生理	_
的	勺要因	
7	その他	女性の時間の活用方法における選択基準には 6 つのコアバリュー(「 外見的美し
		<u>さ</u> 」、「気分の良さ」、「家族・友人との時間」、「目標の達成」、「スキルの <u>上達</u> 」、
		「楽しさ」)がある。これらの重要性や優先度は個人やライフステージに応じて
		変化する。心理要因はオープンにされない場合があるため対処難易度が高い。

小児・思春期に係る課題等に関する文献

文献 (大坪ら, 2020)

	(発行年)	女子児童・生徒の運動・スポーツおよび体育授業に対する嫌悪感の加齢変化
AHAA	(3511-7)	
		(2020)
著者等		大坪健太ら
調査概要	要	小 1~中 3 の女子 474 名、を対象としたアンケート調査に基づく調査報告(主な
		分析手法:分散分析、多重比較検定)
課 題	社会・環境	小学校中学年 から「暑さや寒さを感じるから運動するのはイヤだ」と感じる子
等に	的要因	供が 増加 する傾向がみられた。
係る	心理的要因	嫌悪感の増大に関して 小学校中学年から高まり始める項目 (「優劣がつくからイ
情報		ヤだ」、「自分のプレーが見られるからイヤだ」)や、 小学校高学年から高まり始
		<u>める項目</u> (「評価されるのがイヤだ」、「グループ化が あるからイヤだ」)がみら
		れた。
		もっと上手になりたい等という向上心があるからこそ、他者との間に優劣がつ
		くことを嫌い、プレーが見られることに嫌悪感を示すことが考えられる。
	身体・生理	_
	的要因	
	その他	学年が上がるにつれて、運動・スポーツ及び 体育授業が嫌いになる児童・生徒
		が増加していき、特に,中学校期において・運動・スポーツ及び体育授業に対
		する嫌悪感が高まり,運動・スポーツ嫌い及び体育授業嫌いになる女子生徒が
		増加する可能性が示唆された。

文献 (Sport New Zealand, 2021)

文献名 (発行年)		Young Women Profile (2021)
著者等		Sport New Zealand
調査概要		Sport New Zealand の世論調査データ及び文献に基づいた、質・量的分析
課 題	社会・環境	12 歳~17 歳における運動への障壁として最も多かったのは「忙しすぎる」であ
等に	的要因	った。また、忙しすぎる理由として「 <u>学業</u> 」が挙げられていた
係る		時間がない時、女性は楽しいと思えることや自信が持てること、サポートが受
情報		けられることに時間を使う傾向がある。そのため、 「楽しさ」や「サポート」が

	存在しなければ、運動参加の可能性は低いとしている
	友人や社会との「 交流 」も重要な要素として挙げられていた
心理的要因	・ 12 歳~17 歳における運動への障壁として 2 番目、3 番目に多かったのは「疲
	<u>れている</u> 」「 モチベーション不足 」であった
	· 12 歳~17 歳の 69%は身体活動において「 楽しさ 」を重要視しており、本格的
	で 競争的な環境 は参加障壁になっている
	· 68%の若い女性は 自身の身体に自信が持てない時 、運動を避けるようにな
	る。女性たちは外見による恥ずかしさ・批判を恐れずにシンプルに運動を楽
	しめる環境を求めているとしている
身体・生理	_
的要因	
その他	若い女性の 34%は 身体活動にテクノロジーを利用 しており、12 歳時点の 31%か
	ら 17 歳時点の 40%まで上昇する。デバイス、デジタルプラットフォーム、SNS
	等を利用した関わりが有効と示唆している

性成熟期に係る課題等に関する文献

文献 (黒崎ら, 2023)

文献名	(発行年)	壮年期における運動習慣化の促進要因および阻害要因:
		実行期および熟考期を対象とした質的研究(2023)
著者等		黒崎 喬嗣ら
調査概要	Ę	実行期8名、熟考期11名の計19名(25~43歳)の男女を対象としたインタビュ
		ー調査に基づく調査報告
課 題	社会・環境	実行期 における環境的要因に係る阻害要因は3つのカテゴリで計 7 個の概念が
等に	的要因	抽出された(時間的制約 (仕事、家事、子供、他の趣味、運動プログラム))、 <u>社会</u>
係る		的制約 (運動仲間)、 物理的環境の制約 (天候))。
情報		壮年期の実行期の者に特徴的な点として【子供】の育児や世話による《時間的
		制約》が挙げられ、 <u>他者の育児協力が不十分</u> な場合は、 運動実施の減少 及び
		QOL低下 につながると報告されている
	心理的要因	実行期・熟考期のいずれにおいても心理的要因に係る阻害要因として一つのカ
		テゴリで計3個の概念が抽出された(<u>心理的制約</u> (行動が起きない、継続する
		こと、疲労))。
	身体・生理	実行期・熟考期のいずれにおいても身体的要因に係る阻害要因として一つのカ
	的要因	テゴリで計1個の概念が抽出された(身体的制約 (体調))。
	その他	行動変容ステージに含まれる「実行期」は、本研究における運動習慣の定義を
		満たしているが、継続する期間が短いことから、今後、未習慣への逆 戻りを防
		ぐ必要がある。一方、「熟考期」は、運動を全くしていないが、将来的に開始す
		る意図を有している ことから、今後、「準備期」や「実行期」への移行を図る
		必要がある。

文献 (O'Reilly & Brunette, 2018)

キャリ
課題を
につな
個人レ
に <u>時間</u>
よりも

更年期に係る課題等に関する文献

文献 (今野, 2019)

文献名	(発行年)	中年期の運動習慣形成に影響を及ぼす要因
		一過去の運動クラブの所属状況および運動に対する認知からの検討―(2019)
著者等		今野亮
調査概要		中年期(38~65 歳)の男性 226 名、女性 266 名の計 492 名を対象としたアンケー
		ト調査に基づく調査報告(主な分析手法:x2 検定)
課 題	社会・環境	_
等に	的要因	
係る	心理的要因	現在の運動習慣と就学期の運動クラブ所属状況との関連はみられなかった。(女
情報		性のみ)
		現在の運動習慣と過去の運動に対する認知(運動が好き・得意だったか)は、
		運動習慣なし群より運動習慣がある群の方が関連があった。
		上記から 中年期の運動習慣の形成 には行動的側面より 認知的側面の影響が強い
		ことが示唆された。
	身体・生理	
	的要因	
	その他	_

文献 (Women in Sport, 2018)

文献名	(発行年)	MENOPAUSE, ME AND PHYSICAL ACTIVITY(2018)
著者等		Women in Sport
調査概要		オンライン調査(n=427, 45~65 歳)及びフォーカスグループ(n=28)
		に基づく質的調査
課 題	社会・環境	-
等に	的要因	
係る	心理的要因	更年期がタブー視される環境 の中で、自分は「無能」、「制御不能」、「過去の
情報		人」等とレッテルを張られることに対する恐れ
		更年期による身体変化 や健康状態の低下に係る 不安 から、女性は運動に自信が
		持てず、自分は「能力がない」、「弱い」、「怪我にさらされている」と感じてし
		まうことがある
	身体・生理	疲労、体重増加、ほてり、筋肉・関節の痛み、不安、気分の落ち込み、生活全
	的要因	般への不満 等の 更年期症状 は、身体活動への障壁となる
		休養が更年期症状を和らげる ことがあり、身体活動の効果を理解しながらも、
		休養を選択することがある
	その他	

老年期に係る課題等に関する文献

文献 (片平ら, 2020)

文献名(発	%/5/年/	長期運動継続者が運動継続に用いている動機づけの内容(2020)
文	£11 11 /	大別連助極机有が連動極机に用いている動機プリの内各(2020)
著者等		片平 謙弥ら
調査概要		男性 2 名、女性 9 名の計 11 名(75.6 歳±6.2 歳)を対象とした
		インタビュー調査に基づく調査報告
課題社	上会・環境	調査対象の中には、運動実施率が月に1~3回の者や運動歴が1年未満の者も
等に的	り要因	含まれている。そのため、「 運動仲間 」は運動継続年数の長短に関わらず出現す
係る		る概念であると考えられる。
情報 心	心理的要因	調査対象の中には、運動実施率が月に1~3回の者や運動歴が1年未満の者も
		含まれている。そのため、「 健康願望 」、「 運動への欲求 」は運動継続年数の長
		短に関わらず出現する概念であると考えられる。
		運動継続の要因のうち、「成長する (した) 自分」は長期間にわたり運動を実施
		してきた者が感じることのできる特有の概念だと考えられる。
身	身体・生理	_
的	り要因	
7	その他	_

文献 (Connect Consultation & Research, 2016)

文献名	(発行年)	"It's not about staying aliveIt's about loving life" Research with older New
		Zealanders to inform the Sport New Zealand Community Sport (2016)
著者等		Connect Consultation & Research
調査概要		集団・個人インタビュー(n=17,65~85 歳)に基づく質的調査
課 題	社会・環境	退職による収入の減少 は、コミュニティスポーツ参加に大きな影響を及ぼす。
等に	的要因	低所得者層はゴルフ、釣り、ボート、事務の会員権等、 <u>高額な費用・会費を必</u>
係る		要とするスポーツを諦める ことがある
情報		配偶者・パートナーの介護 、 <mark>孫の世話</mark> に係る時間・労力が身体活動参加の障壁
		となることがある
	心理的要因	高齢者がコミュニティスポーツに参加する動機として「 自信の有無 」が非常に
		重要な要素であった。参加レベルの高い高齢者は、自信のレベルも高い傾向に
		あり、一方で参加率の低い人は、「 失敗への恐れ 」、「 新しい環境に馴染めな
		<u>い</u> 」、「 <u>初対面の人への気後れ</u> 」などを抱えている
	身体・生理	多くの高齢者は、コミュニティスポーツに参加する理由として「 健康上の利
	的要因	<u>点</u> 」を挙げている。中には医師、看護師、その他の医療専門家から具体的な指
		示・推奨を受けた者もいた
		多くの高齢者はコミュニティスポーツ参加への障壁として「 健康上の制限 」を
		挙げており、これにより、 選択肢が絞られてしまう ことがある
	その他	他文献で「 健康で孫と遊べる 」ことはスポーツ参加への動機として挙げられて
		いたが、場合によっては「 孫の世話 」は時間・労力の観点から障壁にもなりう
		

- 2-3-1-1. 文献調査により得られた「方策の取りまとめ」作成の際の留意点 文献調査の結果、「女性のスポーツ実施促進に係る環境整備に関する方策の取りまとめ」 に向けた留意点として以下の内容が把握された。
- 1. スポーツ参与に関する研究は①スポーツ実施・非実施に関する研究、②スポーツの継続的な関わりに関する研究、そして③スポーツからの離脱行動に関する研究の3つに分類され、それぞれで規定要因が異なる(野邊, 梶房, 2013)。
- 2. スポーツへの関わりには様々な要因が影響を与えており、それらを複合的に考察していくことが必要である(野邊, 梶房, 2013)。
- 3. スポーツ行動の規定要因を明らかにする場合, スポーツによっても要因が異なる。個人がスポーツに対してどのように関わっているのかを明らかにするには, 各スポーツの特性も考慮したうえで, 参与観察をはじめとする質的調査が必要となるが、質的研究の場合, 個別の事象であるために, 一般性の確保が難しくなる(野邊, 梶房, 2013)。
- 4. <u>女性であっても置かれた立場や状況は個々で異なり</u>, またスポーツ実施に対する意識も個々で差があるのは当然考慮されることであり, 既婚女性すべてが女性役割による制約を受け, さらにそれによってスポーツ実施が阻害されていると結論づけるのは早計である。個々の性役割に対する価値観と併せてその人がスポーツをどの程度重視しているのかを明らかにしたうえで, 改めてスポーツ実施における阻害要因を検討する必要がある(佐藤, 2004)。
- 5. (スポーツの実施・非実施に関する研究の)基本的な問題点として、<u>従属変数¹としてのスポーツ活動の側面が軽視され</u>、スポーツ活動の質と量、例えば、内容・頻度・程度あるいは技術水準が無視される傾向にある。従属変数が異なれば、その規定要因の内容やウエイト(独立変数)も異なると考える(多々納,厨,1980)。
- 6. <u>行動変容ステージの段階(実行期、熟考期など)</u>によって規定要因が異なる(黒崎ら, 2023)。
- 7. <u>発育発達期(未就学、小学・中学・高校等)や年代</u>によって規定要因が異なる(春日,中野,小栗,2017)。
- 8. 運動の実施頻度別でも規定要因が異なる(重松ら, 2007)。
- 9. 環境的要因、心理的要因、身体的要因の関係性について、<u>心理的要因</u>が他の2要因よりスポーツ参与に与える<u>影響が大きい</u>。また、<u>心理的要因の項目</u>(生活の充実度、運動量の満足度、スポーツ価値観)に関しても<u>統計的に相互に関連性がみられる(加藤, 2021)</u>。
- 10.積極的に運動を実施している女性から、日ごろ運動をする機会が少ない女性まで、<u>パーソナリティごとに運動の取り組み傾向や思考特性が異なる</u>(順天堂大学女性スポーツ研究センター, 2021)。

32

 $^{^1}$ 従属変数とは、関数 y=f(x) における変数 y のことをいう。変数 x の値が定まればその値が定まる。 (精選版 日本国語大辞典より)

2-3-2. ソーシャルディア分析結果

ソーシャルメディア分析の結果、一般的に「運動・スポーツ」と捉える機会が少ないと考えられる「育児」等を「運動」と捉えているケースがあることが明らかとなった。この結果を受けて、「育児」等を「運動」と捉えた文献がないか等、ソーシャルメディア分析で得られた知見を文献収集にも生かした。各メディアの主な分析結果を以下に示す。

[Twitter]

- 1. 【スポーツ全般】、【スポーツ種目別】それぞれのデータを基に分析を実施した。
- 2. 投稿内容に係る性別や年代別、スポーツ種目別における傾向などは把握できなかった。
- 3. 一方で、「育児中」、「旅行中」、「犬の散歩」、「雪かき」、「フェスの参加」など、一般的に「運動・スポーツ」と捉える機会が少ないと考えられる場面においても、体を動かしている様子がみられた。
- 4. 本来、「運動・スポーツ」の阻害要因として考えられる「育児」などにおいても、 「運動・スポーツ」と同様に捉えることができるとすれば、その実態を把握することで、女性がおかれている状況をより正確に把握できることが推察された。
- 5. また、コロナ禍の影響で広まった「テレワーク」、「在宅勤務」によって通勤時間がなくなったものの、当該時間を運動時間に充てるというケースよりも、運動不足につながってしまうケースが多いことが推察された。

[Instagram]

- 1. Instagram においては、日記のように同じ内容が投稿されているケースが少なくなく、また、上記の場合、本文の説明と関係のないハッシュタグが継続的に用いられている場合があることから傾向を確認することは難しかった。
- 2. また、Instagram の性質上、文章が画像の紹介にとどまる場合があり、ハッシュタ グのみの投稿もあった。
- 3. さらに、投稿データの属性別(性別、年代)の絞り込みが仕様上不可であったこと もあり、Instagram を活用した分析は困難であった。
- 4. ただし、上述のとおり、「日記のように同じ内容を投稿する」ことで、誰かに見られることを意識した「動機づけ」となることや、スポーツ実施の阻害要因としても挙げられる「仲間」とつながるきっかけになる、という観点では、Instagram そのものが運動実施に向けた有効なツールにもなりうることが把握された。

図表 2 - 18 主な分析結果

ソーシャルメディア (Twitter) 分析結果例 (1/11)

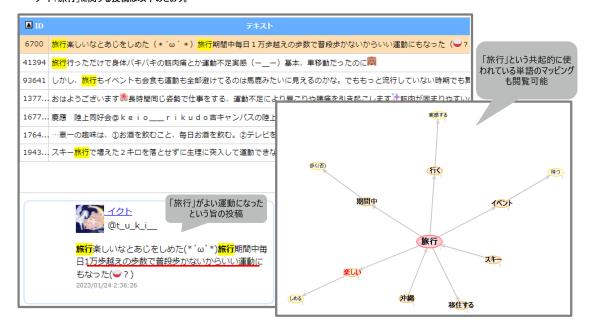
- ■【スポーツ全般】に係るTwitterの投稿について、性別、年代別の特徴を比較した結果は以下のとおり。
- 一般的に「運動・スポーツ」と捉える機会が少ないと考えられるシチュエーションにおいても、体を動かしている例も見られた。



出所:「見える化エンジン(株式会社プラスアルファ・コンサルティング)」の活用結果を基に当法人にて 作成(以下同様)

ソーシャルメディア (Twitter) 分析結果例 (2/11)

■【スポーツ全般】に係るTwitterの投稿について、「運動・スポーツ」との関連が一般には深くはないと考えられているものの、投稿の中で把握されたキーワード「旅行」に関する投稿は以下のとおり。



ソーシャルメディア(Twitter) 分析結果例 (3/11)

■【スポーツ全般】に係るTwitterの投稿について、本来、「運動・スポーツ」の阻害要因として考えられる「育児」などにおいても、体を動かしている様子が見られた。



ソーシャルメディア (Twitter) 分析結果例 (4/11)

■【スポーツ全般】に係るTwitterの投稿について、【困難】、【不可能】という性質別に分析した結果は以下のとおり。



ソーシャルメディア(Twitter)分析結果例 (5/11)

■【スポーツ全般】に係るTwitterの投稿について、【要望】という性質別に分析した結果は以下のとおり。



ソーシャルメディア(Twitter)分析結果例 (6/11)

■【スポーツ全般】に係るTwitterの投稿について、テレワークが一般化したことに伴う影響を把握するために、「テレワーク」、「在宅」に関する投稿データを確認した結果は以下のとおり。



ソーシャルメディア(Twitter)分析結果例(7/11)

■【スポーツ種目別】に係るTwitterの投稿について、スポーツ種目別で特徴を比較した結果は以下のとおり。

全般的に「楽しい」など、ポジティブな内容の投稿が多い



ソーシャルメディア (Twitter) 分析結果例 (8/11)

■【スポーツ種目別】に係るTwitterの投稿について、スポーツ種目別で特徴を比較した結果は以下のとおり。



ソーシャルメディア(Twitter)分析結果例 (9/11)

種目別でデータを取得したものの、「性別」、「年代」、「カテゴリに特徴的な投稿」などで 絞ると、投稿数は限定的

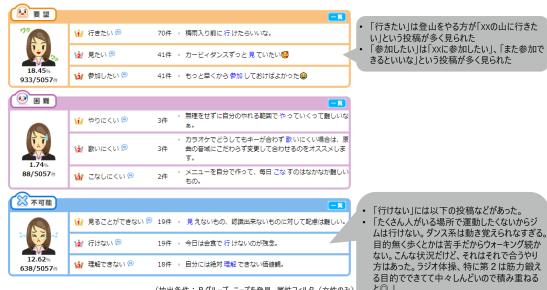
■【スポーツ種目別】に係るTwitterの投稿について、スポーツ種目別、年代別で特徴を比較した結果は以下のとおり。

	10代(26	5)	20代後半(9	86)	20代前半(3	74)	っ代後半(173	8)	30代前半(8	76)
ウォーキング	散歩-楽しい 🖻 🛚	4 30.8 %	散歩-楽しい 😕 🙎	10 12.8 %			散歩-行く 🗩 🖉	8 6.0 %	散歩-楽しい 🥫 🗸	5 10.6
			楽しい-歩く 🗩 🗷	4 5.1 %			散歩-楽しい 🗩 🗸	5 3.8 %	散歩-行く 🗩 🙎	3 6.4
(383			散歩-行く 🤛 🙎	4 5.1 %			天気-良い 👂 🗷	3 2.3 %		
			天気-良い 🦻 🙎	3 3.8 %						
	体操-参加する 🗩 💪	3 15.0 %	体操-参加する 😕 👱	21 25.3 %	体操-参加する 🞐 🙎	10 31.3 %	体操-参加する 🗩 🙎	30 18.1 %	体操-参加する 🗩 🙎	19 24.4
体操							体操-良い 🦻 🗷	5 3.0 %	体操-楽しい 🖻 🙎	4 5.1
							体操-続ける 🖻 🗸	3 1.8 %	体操-出来る 🥯 🙎	3 3.8
							体操-出来る(否) 👨 🙎	3 1.8 %	体操-良い 🥯 🙎	3 3.8
							体操-楽しい 🖻 🛭	3 1.8 %		
	トレーニング×10代		トレーニング×20代後半		トレーニング×20代前半		トレーニング×30代後半		トレーニング×30代前半	
			筋トレ-無理する(否)	2 3 2.6 %	OWN⊃⟨ 🦻 🙎	3 5.4 %	筋トレ-ジョギングする 🖻 🛭	4 1.9 %	毎日-続ける 🖻 🗸	5 3.9
トレー			筋トレ-ゆるい 🖻 🙎	3 2.6 %	筋トレ-完了する 🖻 🗸	3 5.4 %	投資信託-買う 🦻 🙎	4 1.9 %	筋トレ-続ける 🖻 🗸	7 5.5
(630			筋トレ-軽い 🗩 🙎	3 2.6 %	習慣-最高だ 🦻 🗷	3 5.4 %	日本-除く 🗩 🙎	4 1.9 %	筋トレ-出来る 🖻 🙎	5 3.9 9

(抽出条件: Bグループ、クロス分析、キーワードのみ、特徴順、係り受け、属性フィルタ (女性のみ))

ソーシャルメディア(Twitter)分析結果例(10/11)

■【スポーツ種目別】に係るTwitterの投稿について、スポーツ種目別、年代別で特徴を比較した結果は以下のとおり。



(抽出条件: Bグループ、ニーズを発見、属性フィルタ (女性のみ)

ソーシャルメディア (Instagram) 分析結果例 (11/11)

■【#体力作り】に係るInstagramの投稿について、種目別の特徴を比較した結果は以下のとおり。

- Instagramにおいては日記のように同じ内容が投稿さ れているケースが少なくない
- また、上記の場合、本文の説明と関係のないハッシュタグが継続的に用いられている場合がある他の【#スポーツ女子】、【#運動不足解消】も同様



(抽出条件: #体力作り、特徴を比較、ランキング、係り受け、キーワードのみ、特徴順、属性フィルタ(なし))

2-3-3. ヒアリング調査結果

以下では、11 か所を対象に実施したヒアリング調査から得られた主な知見について、機関ごとに示す。なお、ヒアリングに要した時間は各機関おおむね60分である。

(1) 山本助産院 (ヒアリング日:2023年6月7日)

① (男女問わず) 運動・スポーツ実施促進に向けた取組内容、体制

- ・横浜市の補助事業として親と子のつどいの広場「たんぽぽ」の運営を行っている。利用対象者は主に0~3歳の未就学児とその家族、妊婦であり、未就学児の一時預かりも行っている。そのほか、安産や産後育児期に健康的に過ごすための体づくりができるよう、妊娠中の女性向けのプログラムとして、ヨガ、ピラティス、ボールエクササイズ、マタニティビクスなどのクラスも提供している。また、産後の女性には、産後ヨガ、産後ビクス、産後エクササイズ、親子ストレッチ、親子ヨガを実施している。
- ・ 妊婦中は早産の心配もあり、比較的安静にして、運動は散歩程度に留めたほうがよいと思っている人も少なくない。当院のプログラムに参加される方の中には、妊娠中にこんなに体を動かしてよいのかと驚かれる方もいる。安全にも十分配慮したうえで、体を動かして筋肉を使いながら出産に向けての準備をするということが大事である。当院では Facebook、Instagram 等の SNS を通じてマタニティヨガ等の発信をしている。
- ・ 妊婦健診に来る多くの方にプログラムに参加いただけているのは、妊婦健診の予約日とプログラムの実施日をあえて重ね、健診とプログラムをセットで行うことができるようにしているためである。一回参加し、気持ちがよかった、その日はぐっすり眠れたなど効果を体感することによって次の予約にもつながる。助産院で、何かあった時に助産師がすぐに対応できる状況でスポーツをすると安心感があるように思う。
- ・ 市町村の保健センターで行っている母親教室や両親教室では、マタニティビクスやマタニ ティヨガを実施しているところが増えてきているが、保健師や助産師がいる環境の中でス ポーツを実施できる機会はまだまだ少ないように思う。

②女性が運動・スポーツを始めることに係る課題及びそれに対する工夫

- ・世田谷区では「せたがや子育て利用券」を配布している。出産や育児にお金がかかるため、 安産のための体づくりに対してお金を払うことにハードルがあると思うが、こういった金 券だと運動プログラムの利用につながりやすいと思う。多くの人は、妊娠中は安静にして いなければいけない、無理をしちゃいけないというのが頭にあると思う。専門家である医 師が、早産傾向がなければ妊娠中に運動を勧めることは大事だと思う。
- ・ 両親教室でも、夫婦で行うストレッチで体の動かし方などを教えている。広いスペースがなくても、母親教室で助産師やインストラクターが座ったまま体を動かす方法を指導できる。初産婦はほぼ 100%マタニティクラスに参加するので、これを利用してまずはストレッチから、体を動かすことを勧めるのがよいと思う。ストレッチをきっかけとして、妊娠

中にスポーツをすることの意義を全国的に広められるとよいと思う。

③女性の運動・スポーツ実施に係る配慮事項(課題及びそれに対する工夫など)

- ・ 妊娠初期の運動は勧めていない。妊娠5カ月で安定期に入るため、マタニティスイミング やマタニティビクスもそれ以降に行うことを勧めている。また、産後も1カ月健診が済む までは産褥体操など、軽いストレッチ程度にとどめてもらっている。
- ・ 授乳が必要な時期は、スポーツをするために子供を預けなければいけない場合があるため、 保育をしてもらえる環境や、トレーニングを受けたインストラクターが子供と一緒に、ま たはあやしながらスポーツができるとよい。安定期以降であっても、お腹の張りやすい人 や、早産傾向のある人もいる。このような場合は、受診している産婦人科や助産師にスポ ーツをしてもよいか相談した方がよい。妊娠中は特に安全に運動するためのガイドがある と安心だと思う。お腹の張りがない、出血がない等、妊娠週数に合わせたチェックリスト があると妊婦にとっては目安になりわかりやすいと思う。

④女性が運動・スポーツを継続することに係る課題及びそれに対する工夫

・ 産後1カ月健診の後はどんなスポーツをやってもよいので、子供を連れてヨガや産後ビクスに来てもらえるように声をかけている。声かけがないと継続は難しいと思う。母親は赤ちゃんといつも一緒にいて気が張っているため、子供を預けて自分に集中できる時間を持つことは喜ばれる。育休から職場に復帰したタイミングなどで、当院のプログラムに参加できなくなることがある。配偶者やパートナーの理解や意識改革も必要になると思う。

⑤女性の運動・スポーツ実施促進のために必要な事(ヒト・モノ・カネ・情報等)

・ 運動ができる環境を作るために、一斉に人や場所を整備することは難しいと思う。市町村の中でマタニティクラスが全国的に開催されているため、その場でストレッチを教える機会を設けるとよいと思う。現在行っているものに対してプラスアルファで取り組むという形であればできると思う。また、母親教室や両親教室を経産婦も参加できるようにすることも大事だと思う。短時間でも良さを感じてもらうためには、両親教室に組み込むことが広める近道だと思う。

⑥行政が女性の運動・スポーツ実施促進のための方策を検討する際に留意すべき点や要望

・ 市町村で行う運動プログラム等は無料であったり、参加費が安いものがあるが、平日に 行われていて、働く女性にとっては参加が難しい場合も少なくない。

(2) 一般社団法人ルートプラス(ヒアリング日:2023 年 5 月 10 日)

① (男女問わず) 運動・スポーツ実施促進に向けた取組内容、体制

- ・ 当法人は社会的な課題の解決に向けて、「子供」「スポーツ」「教育」という3つの分野を テーマにした事業を展開している。
- ・働き世代向けには「Sports After Work (働き世代向け終業後のスポーツ支援)」という事業を行っており、仕事の後にスポーツをするという教室を月水金で定期的に開いている。利用者の割合はほぼ女性である。男性は2組ほどいるが、休みの日に開催した時だけ来ている状況である。案内は運動教室に通っている子供の引率で来ている保護者や県の事業で集まっている方に対して男女関係なく行っている。
- ・ 参加者は運動意識が高かったり、運動が得意という方だけではなく、運動が得意ではない 方も参加されている。苦手な方やできない方もきっかけがあれば始めることができ、その 場が良ければ続けられるという実感がある。
- ・ 継続いただくきっかけは、指導員のコミュニケーションにあると思う。できない時やうまくいかない時に否定されることは、人として面白くないと思うため、伝え方を工夫することやこの会に参加するためのルールを事前に敷いている。
- ・ 参加者が求めるニーズは人によって異なり、運動ができない背景や継続できるかは家庭の 状況次第で異なり、根本の要因を探る必要性を感じている。
- ・ 若い世代は健康意識を持ちづらい場合もあるが、昨年県と実施した運動実施率向上を目指 す事業に参加した方々については、健康情報に関する市の発信を見たという方と当法人に 子供を通わせている方がいた。後者は、子供が当法人の運動教室に通っていることが後押 しとなって参加したとのことであった。

②女性が運動・スポーツを始めることに係る課題及びそれに対する工夫

- ・ 人によって求めるニーズが異なるため、それに応じた多様なプログラムが必要だと感じている。ただし、それぞれのニーズに応じたプログラムを提供しようとすると実施者側が疲弊すると思う。
- ・ 勉強の補填が塾というような、社会人が運動することを言葉で表すための概念がないと感じている。概念としての認知が進めば、やりたいと思う方は多いと思う。

③女性の運動・スポーツ実施に係る配慮事項(課題及びそれに対する工夫など)

・ 個人の体調によって来られない時もあるため、いつ来ても参加できるプログラムであるということを大切にしている。遅れて来た場合でも、どこから入ってもできるようなプログラム構成にしている。服装についても、着替えの時間がないが来たかったという方の場合は、種目に入らずに、周りでウォーキングをするなど幅のある指導をするように工夫している。

④女性が運動・スポーツを継続することに係る課題及びそれに対する工夫

・LINE のグループで情報を発信している。たとえば GW などで1週休みがあった場合には、休み明けにお知らせを出したり、一つの指導の前後にも連絡をするなど、運動を継続いただけるよう、なるべくたくさん連絡をして、参加者と関わりを持つようにしている。参加できない方の理由としては、子供がいるからという理由が多い。この点、参加している方は、大きく2つに分かれており、子供を祖父母、父親に預けて自分だけで来ているパターンと、子供と一緒に来て、子供をスタッフに見てもらうというパターンである。託児のために社員を配置しなくてはならないため、人件費としては倍かかるという課題もあるが、必要なサービスだと思う。なお、託児のために係る人件費については、他の事業で得た利益を充てている状況である。

⑤女性の運動・スポーツ実施促進のために必要な事(ヒト・モノ・カネ・情報等)

スポーツに関する地域の情報サイトがあるとよいと思う。スポーツ庁では「ここスポ」という取組をしているが、地方になればなるほど認知されていないため、環境が整っていくことが一番必要だと思う。

⑥行政が女性の運動・スポーツ実施促進のための方策を検討する際に留意すべき点や要望

・ スポーツに関する地域の情報サイトがあるとよいと思う。スポーツ庁では「ここスポ」とい う取組をしているが、地方になればなるほど認知されていないため、環境が整っていくこと が一番必要だと思う。

⑦その他(子供向け事業について)

- ・ 子供向けのスポーツ事業を実施しているが、ショッピングモール等での一般客や地域の方向けのイベントでは、子供のワクワクする気持ちや、親も一緒に参加して楽しめるということ、親自身の運動の得手不得手に関わらず、親が頑張っている姿を子供が応援する機会があるなど、ご家族にも満足いただけるものにしている。
- ・ 子供に運動をやりたい気持ちがあっても、小さい子供は親の考え方に左右されることがある。ただし、基本的には、親は子供に健やかに育ってほしいと思っている。保護者の方と話し合う中で、健康に過ごすということは心の充実、体の充実であり、それを手っ取り早く手に入れることができるのがスポーツだということを話している。

(3) 公益社団法人日本女子体育連盟(ヒアリング日:2023 年 5 月 18 日)

①(男女問わず)運動・スポーツ実施促進に向けた取組内容、体制

- ・ 当連盟はダンスを中心とした教育という観点で事業を進めており、その中で学校体育と生涯スポーツという2本柱がある。今回は生涯スポーツの立場でお話ししたい。今回のヒアリングに関連する取組としては、全国女子体育研究大会、サマーセミナー、女子体育に関する機関誌の発行がある。
- ・ 当連盟が力を入れているダンスムーブメントは様々なジャンルの曲に合わせたモチーフを 楽しむことができる。当連盟のサマーセミナーは、ピーク時は 300 名、400 名ほどの参加 があった。そこから、高齢化や時代のニーズに応じて参加者は減ってきてはいるが、全国 から集まった指導者が地域に帰り全国でダンスムーブメントが展開されている。ダンスム ーブメントは運動方法の一つであり、音楽に合わせて動くことで心と体が解放されるとい うところが一番の魅力だと思う。
- ・ ダンスムーブメントは家で一人で行うこともできるし、教室に行き、他の人と楽しむこと もできる。

②女性が運動・スポーツを始めることに係る課題及びそれに対する工夫

- ・ 市報などでの単発のお誘いが、運動を始めるきっかけになることも少なくない。気軽にやってみようと思えるような企画をしないと、できあがった教室に直接入るというのは難しいかもしれない。受け入れ側の教室もそれを意識して、初心者も楽しめるように、指導者だけでなく、会員も受け入れやすい雰囲気づくりをしている教室もある。
- ・ ダンスが女性に支持されるのは、スポーツ競技のように争うということではなく、皆と創り上げていくということに魅力があるからだと思う。また、舞台で衣装を着けてライトを 浴びて非日常を味わえるというところにも魅力があると思う。
- ・ 新体操のように動きを揃えているわけではないが、グループでリズムを合わせようと意識 し、一緒に動いているということを実感した時に面白さを感じる。
- ・ 男性と比べ、女性の方が誰かと一緒に何かをすることに喜び、楽しさを感じる傾向にあるようで、ダンスそれ自体だけでなく、ダンスを取り巻く環境が集まる方の満足度につながっていると実感している。その際には雑談(たわいのない話)も、仲間とつながる手段として大切であると感じている。

③女性の運動・スポーツ実施に係る配慮事項 (課題及びそれに対する工夫など)

・ 自分の経験では、高齢になると、腰痛など、身体の痛みを抱える場合があるため、ダンスムーブメントだけではなく、ダンスムーブメントをするための体づくりもしている。 経験年数が長くなると、その日の体調に合わせた自身への負荷のかけ方が自然とうまくできるようになる。今日は手抜きをしようという自己判断をしてもらえるように声かけをし ている。

④女性が運動・スポーツを継続することに係る課題及びそれに対する工夫

- ・特定の日時で30年間にわたり公民館の会場を借りていたが、既得権益だと指摘され、会場 の予約が抽選になってしまったケースがある。これまで何十年と続けた生活リズムが崩さ れてしまい参加者が徐々に減ってしまう状況にある。
- ・ 40、50 年前は主婦という立場の人が、自分の趣味のために日中外に出るということに対して温かい目がなかった。ただし、非日常的な環境で妻や母親が輝いている姿を見ると、家族が協力をしてくれるなどの変化があり、続けることができるという方もいた。継続のためには、まずは本人がダンスムーブメントを通して自分の心や身体の変化に気づくことから始まり、やって良かったと思える気持ちが大切だと思う。
- ・ 教室に通う方々は、楽しいから継続する、というのが一番大きいと思う。
- ・ ダンスの教室においては、指導者がただ単に指導するだけでなく、その人の身体の痛みや 特徴について認識し理解しながら指導している。つまり、パーソナルトレーナー的な存在 でもある。その意味でも指導者との信頼関係について満足感もあると思う。

⑤女性の運動・スポーツ実施促進のために必要な事(ヒト・モノ・カネ・情報等)

・ 外的な要因で、運動を始めるという気持ちに変えるのはハードルが高いと思う。友達同士 の口コミや流行などがあれば気持ちを変えることができるかもしれないとも思う。我々が 相手にしている方々は、元々健康に興味があり、運動をすることに億劫ではない方々の場 合が多いため、仲間がいる、支え合うということが一番大きいと思う。

⑥行政が女性の運動・スポーツ実施促進のための方策を検討する際に留意すべき点や要望

- ・ 痩せるために食べないということではなく、姿勢が若々しい等、自然とやりたくなるよう な仕組み、仕掛けを取り入れないと人は動かないと思う。
- ・ 行政は要介護認定を受けた方の名簿はあるが、元気な高齢者への関心は低く、行政の名簿 には載っていないと聞いている。元気な方々のサポートをし、健康的なサークルの人たち にとって教室の継続が困難にならないようにしてほしい。
- ・ 体育館の中に保育室がある施設があっても、子供を連れてきた人が順番にそこで見るなど の対応をしなければならないため、結果的に母親自身の運動機会が失われているともいえ る。保育士がついている施設もあるため、こういった部分についても行政のサポートが欲 しい。

(4) 株式会社カーブスジャパン (ヒアリング日:2023年5月9日)

①(男女問わず)運動・スポーツ実施促進に向けた取組内容、体制

- ・ 当社は、「50 歳からのカーブス」がコンセプトの、女性だけのフィットネスクラブである。 会員の9割以上は50歳以上である。基本的には今まで運動習慣がなかった、運動とは縁遠 い人が運動を始め、継続し、健康になるという形で事業を拡大してきた。
- ・ 運動のプログラムとしては、各施設で30分運動プログラムを実施している。円形状に並べた運動設備の中心には必ず1人か2人インストラクターがおり、一人ひとりに対してマシンの使用方法や強度についてサポートをしている。入会したお客様に一番評価ただいているのはインストラクターの運動指導、運動の習慣づくりのサポートである。運動の指導と共に、お客様に対しての1対1のコミュニケーションやホスピタリティマインドにもこだわっている。

②女性が運動・スポーツを始めることに係る課題及びそれに対する工夫

- ・ 運動が大事だとわかっていても実施しない理由というのは様々あると思うが、我々の顧客層においては運動に対してのネガティブイメージが根強い。その中で、口コミの力がマーケティング上、大きな役割を果たしている。運動をするように思えなかった近所の人や友人がカーブスで運動を始めて継続し、体重の減少や体調がよい、疲れにくくなった等という効果を実感し、運動をしていない周囲の人の背中を押すことがハードルを乗り越える一番の武器になっていると思う。
- ・ 口コミ紹介で非常に大切にしてきたことは、運動習慣をつけてもらうためのコミュニケーションと併せて健康教育を行うことである。これは運動を続ける動機になると共に、自分が運動していかに楽しいか、体調がよくなったかという成果や体験談と共に健康知識を周りに広めてもらえることができる。このように、運動は健康に良い、運動不足は健康に悪いと漠然と思っている会員の周りの人たちも啓発されていくと思う。
- ・ どのアンケートを見ても、運動をしない理由の第1位は「時間がない」であるが、入会者 の大半の人は、時間ができたから始めたのではない。時間を作ってでも運動をした方がよ いということを体感することで優先順位が上がると思う。

③女性の運動・スポーツ実施に係る配慮事項(課題及びそれに対する工夫など)

- ・ 運動指導という点については、それぞれの方の体力レベルや関節痛等の痛み、疾病の状態 に合わせて運動の負荷をコントロールしている。
- ・ 運動指導において大切にしていることは、いきなり理想的な状態を目指すのでなくステップバイステップで運動の成功体験を積んでいくことである。それと併せて、インストラクターがお客様の悩みや不安などを聞き、徹底的に前向きに励ましている。

④女性が運動・スポーツを継続することに係る課題及びそれに対する工夫

- ・我々は運動習慣がなかった人に習慣づけてもらうため、また運動を続けてもらうために大切にしていることが3つある。1つ目は運動をしに来て、楽しく効果を感じるということ。2つ目は自分(インストラクター)に会いに来てもらうということ。お客様全員のファーストネームを覚え、一人一人とのコミュニケーションをとる際には全員ファーストネームで呼ぶというルールがある。こういったこともお客様にとっては自分が大切にしてもらえているという心理的な満足度を上げていると思う。3つ目は友達に会いに来てもらうということ。たとえば腰痛に悩んでいる方には同じ悩みを持つ方や腰痛が良くなった方を紹介している。それによって同じ悩みを持つ者同士で会話が弾み、仲良くなり、励まし合って運動を続けることができる。会員の年代は幅広く、70代の会員が自分の更年期だった時の乗り越え方などを50代の方が聞くこともある。それがモチベーションにもつながっており、男性以上に女性は世代を超えたコミュニティが大事だと思う。
- ・ 当社の店舗は 40 坪程度の小型の施設のため、お客様の住んでいる場所に近づいていくように意識している。首都圏は都心部にはほとんどお店はなく、近所で利便性が高いということを大切にしている。また、現在はオンラインのフィットネスも始めている。週に1、2回にお店に来ていただき、残りは家で運動していただくというスタイルのもの。
- ・ 交通手段という面では課題もあり、初期からある地方のお店の場合、免許返納をすると 来店手段がなくなるということが起きており、先々は課題になると考えている。
- ・ 当社の従業員向けの施策として、「健康手当」を社内制度化している。これは、「禁煙」 「筋力トレーニングを含む中程度以上の強度の運動を月8回以上実施」の2つの条件を 満たした社員に半年ごとに「健康手当(半年で3万円)」を支払うものであり、ほぼ全社 員が条件を満たし「健康手当」を受け取っている。

⑤女性の運動・スポーツ実施促進のために必要な事(ヒト・モノ・カネ・情報等)

・ 専門家の方々が思っている以上に国民は運動に対してのヘルスリテラシーが低く、継続的 に啓発することが大事だと思っている。また、運動を体験するきっかけを作ることも大切 であり、行政と民間が連携してそのような機会を増やしていくことは大切だと思う。行政 が声掛けをすると、ウォーキング愛好者が参加することが多かったが、民間の場合はウォ ーキングの経験があまりない人を連れて来ることができる。

⑥行政が女性の運動・スポーツ実施促進のための方策を検討する際に留意すべき点や要望

・行政がオンラインで運動プログラムを作ることもあると思うが、一般の方にはオンラインだけだと継続性という意味で難しいのではないかと思う。リアルの良さや1対1でのフォローアップを上手に組み合わせないと難しいと思う。

(5) 株式会社ルネサンス (ヒアリング日:2023年7月4日)

① (男女問わず) 運動・スポーツ実施促進に向けた取組内容、体制

- ・ 学校体育に関する取組は大きく、①プレイリーダーの養成事業、②放課後教室の運営、③ 学校水泳授業の受託、④保育園、幼稚園との連携の4点がある。
- ・ ①プレイリーダーの養成事業は、山梨大学 中村和彦学長にプログラムを監修いただいており、子供の運動習慣は遊びからつくることが大切であり、からだを使った遊びを取り戻すことも提唱されている。最近では、プレイリーダーとして、遊びを通じた体育の授業を担当することもある。この取組は、性差に関係なくプログラムを提供している。
- ・ ②放課後子供教室は、放課後の子供の居場所をテーマに、運動という付加価値を加えて取 組に協力しており、女児に限らず、体力の低下や体育が苦手な男女に向けて取り組んでい る。
- ・ ③学校の水泳授業の支援は、近隣の小学校で当社スタッフが水泳の授業を教員の代わりに行う場合と、当社の店舗で、水泳の授業を行うという場合がある。ジュニアスイミングスクールでは、女児の月経時の対応についての研修を実施しており、対応方法は教員にも伝えている。具体的には、水の中でも月経用品が使えることや、月経時の身体症状について理解を深めてもらうことで、月経時には、一律に入水を控えるのではなく、症状によっては運動のレベルを下げることで授業への参加が可能であることなどもアドバイスをしている。また痛みがひどければ休んだ方がよいという事も伝えるなど、身体面及び心理面での配慮を大切にしている。
- ・ ④保育園、幼稚園の取組については、地域の店舗が保育園、幼稚園からお声がけいただき、 遊びや体育の授業を担当している。

(自社従業員向けの取組について)

・ 当社は自社向けの取組として健康経営を推進している。従業員は自由に当社の施設を使う ことができることに加え、オンラインレッスンも福利厚生として用意している。また、休 館日にスポーツクラブ活動をしているほか、年に1、2回健康づくりイベントを開催して おり、参加率は8割近い。また、社長をはじめとした経営層も自社のスポーツクラブを利 用するよう推進し、従業員も使ってよいという雰囲気づくりをしている。

社内での取組について、参加率で男女差はない。女性に対する取組については、乳がんについての知識や働く女性の健康というテーマでセミナーを提供することがあるが、その場合の参加者は、女性従業員だけではない。従業員向けの取組としては、性別問わず多くの方が参加している状況である。営業時間内は難しいが、休み時間などにも運動をしているようである。

②女性が運動・スポーツを始めることに係る課題及びそれに対する工夫

(提供サービスについて)

- スポーツクラブで会員にサービス提供を行っているスタジオプログラムは、圧倒的に女性の参加が多く、人気のプログラムである。スタジオプルグラムについては、女性の参加のみを意識してプログラムを提供しているわけではないが、結果として、現状の利用は女性が多い。特に、グループのエクササイズは女性が好む傾向にある。
- ・ 運動を始めてもらえるように取り組む際に、性差を意識した工夫などは行っていない。

(自社従業員向けの取組について)

・ 我々は健康を提供している以上、運動の大切さは非常に感じていると思う。それを実行するうえで、例えば、社内報の中でブログのような項目があり、イベントで表彰されたスタッフのトレーニング方法や栄養のとり方を紹介している。

③女性の運動・スポーツ実施に係る配慮事項(課題及びそれに対する工夫など)

(提供サービスについて)

- ・ 小学生、中学生くらいの年代の利用者への対応については、男女とも、運動ができる、できないに問わず、性差をあまり意識することなく対応している。
- 前十字靭帯損傷など女性に多い怪我があるが、それを意識した指導はしていない。
- ・ シニア向けに転倒防止教室は開いているが、それも特に女性を意識しているというわけで はない。

(自社従業員向けの取組について)

・ 運動を指導するスタッフは、基本的には体調最優先である。シフトは予め決まっているが、 月経などに限らず、その日の体調によって内容を変更することは当たり前のように行われ ている。また、プールの入水時間は3時間以上連続にならないようにしている。

④女性が運動・スポーツを継続することに係る課題及びそれに対する工夫

(提供サービスについて)

- ・ 学齢期の子供に対しては、ジュニアスクールの取組の中で「キッズフィット」を新たに展開している。これは体を楽しく動かすというコンセプトで、子供の運動能力向上を目的としたスクールである。特徴としては、進級制はなく、特定の種目に限定しておらず、褒めることを基本としており、できたという自信をつけてもらうようにしている。
- ・ 体育の授業を受け持った際には評価に対する課題は出てくる可能性があるが、現状では体育の授業を受け持つというケースはあまり多くはない。

⑤女性の運動・スポーツ実施促進のために必要な事(ヒト・モノ・カネ・情報等)

・ 店舗に近い学校やその地域の関わりがある所に対して協力するということが多いが、周辺 に店舗がない地域にも提案していける体制になるのがよいと思っており、実際に取り組ん でいる最中である。

⑥行政が女性の運動・スポーツ実施促進のための方策を検討する際に留意すべき点や要望

・ 放課後子供教室については、放課後の子供の居場所がテーマであった。具体的に遊ぶ空間がない、習い事が多く時間がない、仲間がいないという「3つの間」がないという話をいただいた。課題が具体的だと事業として進められることがあると思う。

⑦その他(「企業・保険者の健康づくり支援」における取組に関する追加ヒアリング)

- ・ 当社では 1,300 以上の企業の健康経営と保険者の保健事業の実践をサポートしている。女性に特徴的だと感じることは、女性の健康づくりについてのリテラシーを高めることを多くの企業で取り組んでいるが、体を動かすことによる健康づくりの内容まで取り組んでいる企業は少ないように感じる。
- ・企業・保険者への健康づくりの支援の中では食事、睡眠、メンタル、禁煙などのテーマにおいて、正しい知識を身につけてもらえるように各分野での専門家に監修をいただき、知識を元に健康行動につながるような運動の実践を組み込んでいる。何故、それらが必要なのかを理解でき、体を動かすことへの動機付けをしていくことが大切だと考え、リテラシーを高めるだけではなく、行動を起こすことを重要視し、運動へ促せるようにしている(知る→理解する→実践する)。その中で女性の場合は、年代ごとのホルモンバランスの変化を理解しながら、自分なりに快適にすごせるための土台をつくることを推奨しており、体を動かす実践を通して自分に合った健康づくりをみつけてもらえるように配慮している。

(6) 一般財団法人日本女性財団(ヒアリング日:2023年5月9日)

① (男女問わず) 運動・スポーツ実施促進に向けた取組内容、体制

・ 当法人では、「I 女性たちの現状を知る活動」、「II 女性支援を拡げる活動」、「III情報・データを集め政策提言する活動」という3つのテーマで活動している運動は自身が理事長を務めるクリニックの一つの大きなプログラムであり、骨盤底筋エクササイズを実施している。女性は妊娠、出産、老化などで骨盤底筋の機能が損傷する。それを守るためのエクササイズであり、若い時から始めることが大切である。

②女性が運動・スポーツを始めることに係る課題及びそれに対する工夫

- ・女性と男性は体の仕組みが異なり、月経や妊娠出産、更年期には大きなホルモンのゆらぎによって体調がかわるため、コンスタントに運動し続けることや頑張って運動していくことは難しい。思春期の女性が体育に参加しにくいことや、部活についてもパフォーマンスにアップダウンがあるのは普通のことである。男女一緒の体育や、コーチがほぼ男性であると、女性の月経問題等に理解がない人も多く、打ち明けられず困りながらも頑張っている女性もいる。その中でスポーツをすることはかなりの我慢と根性が必要だと考えられる。
- ・ 就職後も月経のトラブルについて知識がないために、自己流で月経対策をしている女性もおり、我慢するしかないと思いながら働いている。
- ・30 代は出産・子育ての年代でもあるが、家事も育児も女性がほとんど抱えており、孤独な妊娠出産、孤独な育児(孤育て)がコロナ禍で加速している。当法人のプラットフォーム委員会に参画している看護師のメンバーは「ママリングス」という産後の女性を支えるための活動をしている。具体的には、産後の女性をケアする人、子供のケアをする人、家事を手伝う人、心のケアをする人を一つのチームにして産後の女性に派遣するという事業をしている。テスト段階ではあるが、東京都江東区で30家族を対象に実施したが評判がよく、産後ケアのモデルの一つになると考えている。
- ・ 更年期には体調が悪くても仕事、親の介護、夫・子供の世話、家事、親戚付き合いなどを 抱えており、外出が難しく、家の中で運動をするとしても気分が乗らないと思う。
- ・ 筋肉や関節や骨は女性ホルモンに守られているが、閉経期以降、老年期を迎えると、女性 ホルモンがなくなることで関節、筋肉、骨は急激に弱くなり、女性は男性よりも筋肉や関 節が痛くなりやすい。
- ・ 臨床で毎日のようにたくさんの女性たちと面談をしているが、女性は月経関連、更年期関連、産後に不定愁訴が多い。また、自分以外のケアを優先してしまいがちな状況がある中で、少しでも女性自身のケアの優先順位を上げて考えてもらうため、不調が出てくるたびに運動を提案している。可能であれば、専門家をつけることが失敗しないコツで、エクササイズトレーナーや運動指導士の紹介もしている。一つの習慣が定着する日数と言われている3カ月に1回は来院してもらっている。
- ・ 当法人の会員で、美容師を中心に更年期女性への運動勧奨をしているところもある。理髪

作業中や、美容室での待ち時間に健康に関する悩み相談や、理学療法士と更年期チェックをし、症状が楽になるエクササイズを提案している。

③女性の運動・スポーツ実施に係る配慮事項(課題及びそれに対する工夫など)

・ ヘルスリテラシーを高めていく必要があると感じている。男性と女性で異なる身体の部分、ホルモンの特性によって起こりやすい病気も男性と女性とでは異なる。女性の健康のゆらぎ、ストレス、DV 等による不快な症状については専門家があらゆる側面から理解できる状態にするとよいと思う。女性は健診や血液検査を積極的に受診し、女性の心身特性がわかっている人がケアをしたほうがよいと思う。国には女性の健康を推進するためのグランドデザインを持っていただきたい。

④女性が運動・スポーツを継続することに係る課題及びそれに対する工夫

・ 女性は運動・スポーツを始めるのに腰が重く、心の準備があり、誰かに背中を押されない と始められない場合があると思う。継続するためには「誰かと楽しく」という環境づくり が大切であり、周りの人を誘ったり誘われたりして楽しくできるとよい。

⑤女性の運動・スポーツ実施促進のために必要な事(ヒト・モノ・カネ・情報等)

- ・ 若い人は男性も女性もお金がない。当法人は女性の月経痛、避妊などに関する医療費の補助、無償化ができるように活動をしている。情報としては、運動の習慣がある人はキレイ、 快適などエビデンスとして示されるとよいと思う。
- ・ 若い世代は、自身の健康課題を産婦人科のクリニック等に相談できると知らない場合も少なくない。普段から産婦人科医の顔がわかっていれば、相談のハードルも低くなると思う。 東京都はユースヘルス事業で若い女性に対して相談窓口を作るべく、産婦人科学校医制度 を作り、産婦人科医が学校医として学校に一人つけている。性教育、養護教諭を通じて、 または困っていることを直接相談するという習慣をつけてもらうようにしている。若い人 たちには特に公的なお金やサポートをつけて、ヘルスリテラシーを上げてもらいたい。

⑥行政が女性の運動・スポーツ実施促進のための方策を検討する際に留意すべき点や要望

・ ヘルスリテラシー向上について、健康のことをベースとして科学的に男性と女性の身体の 違い、女性の健康課題について学ぶ機会があるとよいと思う。特に女性の健康課題は男性 も学ぶ機会がないため、健康経営の女性の健康課題の取組の一つとして管理職から全職員 にやっていただきたい。

(7) プライドハウス東京(ヒアリング日:2023年5月11日) ヒアリングの前提

・ 今回は女性スポーツということなので、我々はプライドハウス東京として LGBTQ+の観点で話をするが、今回の事業の趣旨を踏まえ、トランスジェンダー²の男性、トランスジェンダーの女性、ノンバイナリー³、女性カテゴリーのシスジェンダー女性で性的指向が異性愛ではない方等をイメージしてお話する。

① (男女問わず) 運動・スポーツ実施促進に向けた取組内容、体制

- ・ 当法人がLGBTQ+の関連でスポーツに関して取り組んでいることは、2点ある。
- ・ 1点目は、競技団体やスポーツクラブ等への LGBTQ+のスポーツに関する研修の実施である。前提として、海外では LGBTQ+当事者のスポーツ実施率は低いという調査結果があり、また、ユーススポーツのドロップアウト率が高いと言われている。その理由としては、指導者が LGBTQ+に関する知識がなく適切な対応ができないこと、トイレや更衣室等のハード面で性の多様性に対応できる形になっていないことが挙げられる。そのため、LGBTQ+に関する正しい知識を普及していくことが大切だと考えている。
- ・ 2点目は、LGBTQ+ユースが楽しめるスポーツイベントの開催である。昨年数回開催したが、その際は、LGBTQ+の当事者が安心安全にスポーツを楽しめる場所や機会にできるよう、LGBTQ+の当事者等に対象を限定し、クローズドな形で開催した。

②女性が運動・スポーツを始めることに係る課題及びそれに対する工夫

- ・ LGBTQ+の当事者が安全・安心にスポーツに参加するためには、スポーツができない、または、しづらい状況にあることを、周りに認識してもらうような啓発が必要だ。
- ・LGBTQ+ユースを対象としたイベントにおける工夫として、誰でも使える更衣室やトイレが施設にあるかということを事前に確認するなどした。また、イベントの際には、安心安全な場を作るために、グラウンドルールを作った。このルールに基づき、トランスジェンダーの人やノンバイナリーの人は自身が望まない名前で呼ばれたり、公表されたりすることに抵抗があること、本名を使うことは安全性が担保されていないと考える人もいることから、呼ばれたい名前をイベント中は使うようにした。また、本人から話さない限りは恋愛の話などはしないようにするといったこともルールとして入れた。このようなことをイベントの最初に伝え、共通認識を持てるようにした。加えて、ファシリテーターや関わっ

 $^{^2}$ トランスジェンダーは、生まれつきの身体的性別と、自分が認識する性別(性自認、ジェンダー・アイデンティティ)が異なる人々の総称。「超える」を意味するトランス trans と、「性別」を表すジェンダーgender をあわせた造語である。(日本大百科全書(ニッポニカ)より)

³ ノンバイナリーとは、自分の性認識に男性か女性かという枠組みをあてはめようとしない考え方を指す。バイナリー(binary)とは二つの要素で構成されているものを指す言葉で、ジェンダーバイナリー (gender binary) に由来する。(株式会社トラストリッジが運営するサイト ELEMINIST より)

ている大人の言葉遣いや、見た目で性別を判断しないということにも気をつけた。トランスジェンダーの人に限らず、女性であってもいわゆる男性らしい恰好をしたいという方もいるため、服装によって性別を決めつけないということは注意している。

③女性の運動・スポーツ実施に係る配慮事項 (課題及びそれに対する工夫など)

・ 競技によっては女性の方が露出が多いなど、服装がスポーツ実施の障壁になっている場合 があると思う。学校体育の時間においても水着にハードルがある場合がある。

④女性が運動・スポーツを継続することに係る課題及びそれに対する工夫

- ・ トランスジェンダーの方が運動・スポーツを継続することは難しいと感じる。小学校では 男女一緒に運動をしていたが、中学校で分かれて、第二次性徴を迎えた中で自認している カテゴリーの中で競技を続けることが難しくなる。
- ・ 自分らしさとかけ離れる部分に課題があると思う。思春期で恋愛の話がチームメイトと出た際に、異性愛規範のコミュニケーションには入っていけないことや自分が同性愛ということが周りにばれるのではないかと思い自分のことを話せずに隠し続けることは、継続が困難な状況を生じさせるきっかけとなったり、継続できたとしても自分らしさとは離れる状況になる。海外では、レズビアンのフットサルチームやゲイのラグビーチームがあるが、日本にはあまりない。
- ・ スポーツを継続するためには心理的安全性が担保されていることが必要だと思う。性的指 向や性自認に関わらず、自分らしくプレーできることが継続したいという気持ちにつなが ると思う。チーム内に理解があるかどうかという部分が大きく、高校や大学の卒業で環境 が変わった際には継続が難しいと思う。

⑤女性の運動・スポーツ実施促進のために必要な事(ヒト・モノ・カネ・情報等)

・ LGBTQ+に関する取組における競技団体、行政の予算が少ないと思う。やりたいと思った 取組があっても予算がないとできないことはたくさんある。

⑥行政が女性の運動・スポーツ実施促進のための方策を検討する際に留意すべき点や要望

- ・ 行政からのサポートが少なく、LGBTQ+の観点で予算をもう少しつけてほしいと思う。現 状は民間からの資金に頼らざるを得ない状況だが、持続可能性の観点で課題がある。
- ・ ロッカールームやトイレ等のハード面については行政が中心となって整えてほしい。
- ・ ジェンダー平等や女性の話をする際に、性の多様性やトランスジェンダーの女性に関する 観点も含めていただきたい。

(8) 公益社団法人東京都障害者スポーツ協会(ヒアリング日:2023 年 5 月 16 日)

① (男女問わず) 運動・スポーツ実施促進に向けた取組内容、体制

- ・ 当協会は障害のある方のスポーツ支援を行っており、東京都の障害者スポーツセンター2 か所の運営をしている。基本的には障害当事者の専用施設であり、スポーツの導入段階で の相談対応、集団で行うような教室の開催なども行っている。
- ・スポーツセンターの運営と同時に、当協会の事業として、障害当事者が地域の中でスポーツができる環境の整備や、それを支える人材の育成に重点を置いている。昨年度は一般のスポーツ施設が障害のある方々を受け入れるための「障害者のスポーツ施設利用促進マニュアル」を作成した。本年度からは、スポーツ施設とやりとりをして、施設のブラッシュアップや受入時の留意点などを具体的にサポートしている。
- ・ 地域サポート事業では、自治体や関係団体から障害者スポーツに関してどのようなことを 実施すればよいか、受け入れるためにどのような取組ができるかという相談を受けている。 具体的には、人的な配置やサポートする人の紹介等を行っている。
- ・ 多摩障害者スポーツセンターの過去 3 期分の利用者は、どの期も男性が 65%程度、女性が 35%程度であった。年代は高齢の方が多く、50代~70代が 50%を超えている。

②女性が運動・スポーツを始めることに係る課題及びそれに対する工夫

- ・ 基本的には障害の有無に関わらず女性のライフサイクルの構図が変わることはないと認識 しており、ネックになる部分として、障害がプラスされるということだと思う。障害の有 無に関わらず子育て世代は家事や育児があり、運動の時間を作ることが難しく、そこに障 害による負担や労力がプラスされる。
- ・ 知的障害、重度の障害がある場合は、スポーツを一人でやることは難しい場合もあり、着替え等のサポートも必要である。母親が運動施設に一緒に来ることができない場合には、 当事者へのサポートが男性になってしまう場合があり、着替えができる場所など、男性が サポートできる環境が整備されているかということがネックになる。
- ・ サポートする方の育成や人数が重要になるため、当協会ではリ・スタート研修会というものを実施している。これは、障害者スポーツをサポートする方の不安を解消するというものである。

④ 女性の運動・スポーツ実施に係る配慮事項(課題及びそれに対する工夫など)

・ 障害者スポーツセンターの利用は基本的には障害のある方限定だが、介助者の方について も、安全に利用できるのであれば利用可能としており、体育館で障害のある子供とバドミ ントンや卓球をする保護者もいる。年代が小学校高学年になると、障害のある親をサポー トするために子供が一緒に来る場合もある。

.

④女性が運動・スポーツを継続することに係る課題及びそれに対する工夫

・子供が小さい時は、父親が着替えのサポートをすることができるが、大きくなると女性の 方のサポートが必要になる場面が出てくるため、障害者スポーツをサポートする女性の割 合を増やしていけるとよいと思う。障害者向けの作業所等の施設から集団で来る場合も、 サポートする方は男性の職員が多く、女性の職員は少ない。そのため、女性の参加者数に も制限が出てしまう場合がある。

⑤女性の運動・スポーツ実施促進のために必要な事(ヒト・モノ・カネ・情報等)

(女性が運動・スポーツを始めるために必要な事)

・ スポーツと聞くと、パラリンピックにある競技を想像する方が多く、初めて来る方は、自分は何のスポーツができるか、自分がスポーツをしてもよいのかなどと不安を口にする人も多い。ただし、実際には雑談をしながらウォーキング、ヨガをすることもスポーツに含まれるため、非常に多くの方に楽しんでいただけている。また、必ずしも母親は子供と一緒にいなければいけないというわけではないため、誰かに子供を預けて自分の時間を楽しんだり、子供と一緒にスポーツを楽しむような事例を、モデルケースとして紹介できると参考になる人も多くいると思う。

(女性が運動・スポーツを継続するために必要な事)

- ・ スポーツの良さの一つとして、スポーツを始めたことで仲間ができることが挙げられ、同 じような障害のある方などが一緒にスポーツをすることで輪が広がっていくことも推奨し ている。始めるまでのハードルが一番大きいと思うが、継続に対してもハードルはあると 思う。仲間づくりや体の機能的な回復についてお伝えして、実感していただくことは継続 につながると思う。
- ・ 障害者向けのスポーツセンターは東京都に2施設しかないため、可能であれば自分の住んでいる地域でのスポーツ実施や施設利用につなげたい。当協会では、子供を連れて来ることができるというだけではなく、家族や身近な人たちとのスポーツの楽しみ方についてもお伝えしており、障害当事者が障害者専用の施設以外でも活動ができるような施設づくり、環境づくりをしている。

⑥行政が女性の運動・スポーツ実施促進のための方策を検討する際に留意すべき点や要望

・ 障害者を一括りにしてほしくないと思う。障害があるということでケアやサポートは必要 だが、スポーツの継続という観点では障害の有無に関わらず、同じような行動変容をたど ると思う。障害者という観点ではなくライフステージに合わせた提案をしていただきたい。

(9) 一般社団法人メディカル・フェムテック・コンソーシアム

(ヒアリング日:2023年5月15日)

① (男女問わず) 運動・スポーツ実施促進に向けた取組内容、体制

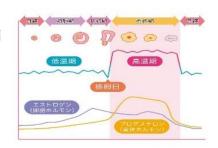
- 当法人は、ここ数年の間に国内市場に出回っているフェムテック(Female と Technology をかけ合わせた造語で、女性が抱える健康課題をテクノロジーで解決する製品やサービスなどを指す)製品が国の法的制度と整合性がとれた形で普及することが重要だと考え、国会議員、関係省庁、衛生用品関係等の業界の方々と連携、調整を進めている。当法人は2020年秋に設立され、役員は、医学的な観点が必要であるため、主に産婦人科の専門医で構成されており、フェムテック関係の企業も会員になっていただいている。
- 当法人が参加しているフェムテック振興議員連盟で取り上げている議論のテーマは、大きく分けて3つあり、PMS や月経困難症等の月経、生殖医療等の妊娠出産、更年期の健康課題に対して何ができるかという観点である。老年期も骨粗しょう症等は予防することが大事であるため、寝たきりのリスクを下げるという意味で多少フォーカスしている領域でもある。フェムテックは経済政策という観点も強い。働く女性や今後働く女性をサポートし、健康寿命や働ける期間を長くしたいと考えている。

②女性が運動・スポーツを始めることに係る課題及びそれに対する工夫

- ・ 一般的に女性は妊娠出産等のライフイベントによって中断されやすく、自分の時間を持ち にくいということがあると思う。
- ・女性の運動実施率を上げるという点では、日常に歩く習慣などを取り入れることが大切だと思う。ヘルスケアアプリで歩数や血圧を測ることができる。保険業界でも、健康で過ごせば過ごすほどポイントがたまり、保険料が下がったり、ドリンクなどの特典がもらえるという商品もあり、運動するとお得になるなど仕組みとして面白いと思う。一番わかりやすい、歩くという習慣をゲーム性のある仕組みを使って広く浸透させていくことが一番はじめにやることとしてはよいと思う。
- ・健康意識が高い人や運動をする人は何か言われたからやるわけではないと思う。運動が必要な人ほどやらないため、ある程度の強制力を働かせることも大事だと思う。従業員の運動を促進している会社もある。歩くことから始め、その先に病気などのリスクが減る、ライフステージごとに健康課題がある、といったことを啓発するとよいと思う。

③女性の運動・スポーツ実施に係る配慮事項(課題及びそれに対する工夫など)

女性は約1カ月のうちで月経7日前後→卵胞期→排卵期数日→黄体期約14日という周期を繰り返し、排卵期には腹痛等、黄体期にはPMS、月経の時期には月経による不調等の症状があり、唯一、心身共によいパフォーマンスが期待できるのは**卵胞期のみ**と期間が短い。(右図を参照)



- ・ つらい症状に対する対応(通院、治療)や、試合の時期に合わせた月経周期のコントロール等が必要になる。自分で月経周期や月経に関連する症状等を把握するためのアプリを使う女性も多い。月経については吸水ショーツが出てきており、月経期間をいかに快適に過ごすかということに近いためフェムケアの観点の製品が開発されている。
- ・ テックという点については、オンライン診療やオンライン健康相談サービスを使い、ピルを服用する場合などがある。ピルは、避妊というよりは、月経の症状をコントロールするという意味で使われ、月経困難症や PMS の症状が重い人が仕事をしながらパフォーマンスを担保したい場合に使用されている。症状を抑えるだけでなく、受験、試合、大会など大事なイベントがある日を避けるように月経日移動をすることもできる。
- ・ 妊娠出産については、スマート搾乳機や陣痛のモニタリング、おりものの質を測って妊娠しやすいタイミングを計測するデバイスなどがある。不妊治療領域では、地方のクリニックと不妊治療の専門医をつなぎ、医療を最適化することが重要となる。地元のクリニックでできることをやり、その検査データを専門医につなぐなどし、待ち時間や移動時間をITでフォローするという考え方がある。
- 更年期は、ほてりなどの症状が様々であり、高頻度で症状が出る場合は診断を下すこともあるが、専門医が少なく、また、うつ等の可能性もあるため診断を下すのは難しい。そのため、PHR 等のデバイスでセンサリングして、データを蓄積し、医療の精度を上げていくということを進めている。痛みや症状をモニタリングしてデータ化していくことはテック領域で注目されている。

④女性が運動・スポーツを継続することに係る課題及びそれに対する工夫

・ モチベーションという観点ではダイエットや美にあると思う。女性は幼少期や若い時から そこまで運動をしてこなかった人もおり、運動を楽しむ習慣がついていない場合も少なく ないと思う。フェムテックでどうにかするという状況ではないと思う。

⑤女性の運動・スポーツ実施促進のために必要な事(ヒト・モノ・カネ・情報等)

・ スポーツセンターでは赤ちゃんや子供と一緒に行う水泳教室や、バランスボールを使った 遊びを兼ねての運動プログラムがあり、安く参加できることもあり、いつも人気である。 子供と一緒にでき、子供の発達にもよいとなると来てもらいやすい。

⑥行政が女性の運動・スポーツ実施促進のための方策を検討する際に留意すべき点や要望

・会社においては健康経営が進んでいるが、福利厚生の話をする際に、女性のみを対象にするような取組だと不公平ではないかという議論になりやすい。そもそも女性は不利な状況から始まっているということを知っていただく啓発が必要だと思う。

(10) 豊橋市 (保健所) (ヒアリング日:2023年5月10日)

① (男女問わず) 運動・スポーツ実施促進に向けた取組内容、体制

- ・ 市の体制としては、スポーツ課が男女問わず市民に向けたスポーツ推進を行い、保健所の 健康政策課が女性のスポーツ実施促進を含む、女性の健康づくり等の取組を行う。
- ・ 令和元年度から市内の企業の健康経営の取組をサポートするためのメニューを市が用意するなど、健康経営の推進を始めた。提供されたメニューを利用していくと、国からの認定を受ける際の必要項目が埋まるようになっている。
- ・ 行政でイベントや講演会を開くと健康に対して意識の高い人が参加する場合が多い。無関 心層の方々には環境や仲間を用意し、誰かから誘われるということがきっかけになると思 い、企業にアプローチすることとした。企業の人事担当者等から従業員に声かけをしても らうことで運動を始めるきっかけが作れると思った。
- ・ 運動実施率が男性に比べて女性は低いという認識があり、令和3年度に、スポーツ庁から の補助金を活用し、「運動・食事・睡眠・相談」をテーマとして、働く女性の健康づくり をサポートする事業を行った。工夫点としては、大きく3つある。
- ・ 1点目は、運動のモチベーションを生み出すため、産婦人科医や薬剤師会の講座、理学療 法士による運動の講座を事業に盛り込み、ヘルスリテラシー向上を目指したこと。
- ・ 2点目は、コロナ禍であったことと、スポーツをしている姿を見られることが恥ずかしいと感じる女性がいることを踏まえ、オンラインで実施したこと。講座の時間は 30 分程度で、時間帯も、水曜日、土曜日の夜や平日の 12:30~12:50 など、働いている女性が参加しやすい時間帯で開催した。YouTube にも掲載し、見返せるようにした。
- ・ 3点目は、離脱者を減らせるよう、地元の薬剤師会と連携し、参加者一人一人に対して薬剤師を伴走者として割り当てたこと。3カ月間のプログラム期間中、月に1回以上は参加者と薬剤師が面談で進捗確認をした。コロナ禍で様々な情報が飛び交っていたこともあり、資格や正しい知識を持つ人を伴走者とすることが大事だと感じていた。
- ・ 令和3年度に女性向けの取組を行って以降、理学療法士の講座やヘルスリテラシーの講座 は健康経営のメニューにも追加した。
- ・健康経営に関する事業を進めるにあたり、一定の予算は確保しているが、その他の予算面 の工夫としてパートナーシップ制度を設けている。これは民間企業と連携し、サービスは 民間企業が提供するというものである。実費が発生する場合は市が負担することもあるが、 民間企業がこれから伸ばしていきたいサービスを取り入れて無料で提供しており、それに よって、予算を小さくすることができている。

②女性が運動・スポーツを始めることに係る課題及びそれに対する工夫

・ プログラムの内容には運動だけはではなく、スキンケアやヨガの要素も盛り込み、無関心層の方も参加しやすいようなテーマにできるよう意識した。きれいになる、女を磨く、といった要素を入れることも考えたが、ルッキズムやフェミニズムの観点から気分を害する

人が出ないように配慮した。

③女性の運動・スポーツ実施に係る配慮事項(課題及びそれに対する工夫など)

- ・ 継続性という点については、健康経営を通した職場の環境づくりとして実施している。それに加えて、ヘルスリテラシーの講座を開催しているほか、運動メニューは強度が高すぎないものにしたり、女性に多い悩みが解消できるような運動メニューにしている。
- ・ 性別に関係なく行うような運動メニューもあるが、それにプラスして女性向けのものを作ることで、人の視線の恥ずかしさや男性がいるとできないという面にも配慮した。実施場所は、基本的に企業であるが、リモートで行うというパターンもある。

④女性が運動・スポーツを継続することに係る課題及びそれに対する工夫

・ 講師が地元にいるということだと思う。その後の企業の契約につなぐことや、女性が自分 でやってみようという時に、地元にいるため会いに行きやすくなると思う。

⑤女性の運動・スポーツ実施促進のために必要な事(ヒト・モノ・カネ・情報等)

・ 利用者や女性同士のつながりがあると継続されると思う。また、市が自前でやりすぎないことが重要だと思う。市がやりすぎると、予算が確保できなくなった際に取組が継続できなくなり、担当者等の人が代わると質も変わることが懸念される。民間のサービスを取り込む方が質も高くなり継続されやすいと思う。さらに、民間には新しいトレンドに合ったサービスがあると思うので、女性を惹きつけることができると思う。

⑥行政が女性の運動・スポーツ実施促進のための方策を検討する際に留意すべき点や要望

- ・フェミニズムやルッキズムへの配慮が必要だと思う。女性ならではの健康課題があるので、 健康づくりや人生の楽しさ、スポーツの楽しさを打ち出した方がよい。加えて、行政がや りすぎないという部分が大切だと思う。
- ・ 令和3年度に実施した「働く女性の健幸プログラム」について、議会で質問があり、美容的プログラムを取り入れた理由を聞かれた。これについては、仕事や育児に忙しく、時間・場所に制約がある働く女性に対して、運動・スポーツの習慣化を促すためには、健康や美をきっかけとした運動への誘因策も必要であることを説明した。また、我々は健康経営のレールに乗せて取組をしたが、女性が健康になることで企業にとって都合のよい働き手を作ることにつながるのではないかという指摘も他から(議会ではなく)あった。女性が健康づくりをすることはあくまで会社のためにすべてを捧げることではなく、女性自らが健康課題を知り、セルフケアをしながらうまくキャリアを積んでいく等という打ち出し方をする必要があると思う。

(11) 船橋整形外科クリニック(ヒアリング日:2023 年 6 月 30 日)

① (男女問わず) 運動・スポーツ実施促進に向けた取組内容、体制

- ・ 当院は整形外科クリニックのため、基本的には整形外科疾患の方が通院しているが、患者 のスポーツ、運動習慣の有無は様々である。体操教室や無料講座も運営しており、運動習 慣がない方には、運動に関する知識や体操のノウハウ等を教えることもある。
- ・ 通院されている方の割合としては、感覚的にスポーツ選手は1割、2割ほど。残りは高齢 疾患や外傷が多い印象であり、幅広い年齢、疾患の方に対応している。
- ・ 高齢であると体の痛みが出やすいということもある。自分の体の機能に対して負荷量が高いと、過剰になりすぎてオーバーユースになってしまうことがある。
- ・ 若い方については、部活動での競技をされている方やスポーツを仕事としている方が多く、 競技レベルが高い選手や学校体育の延長で怪我をして通院している方が多い。
- ・ 産後の女性については、出産の回数が増えると、腰痛を訴える方がいる。産後に産褥体操や骨盤底筋群のエクササイズのパンフレットをもらうが、実際にはやっていない、ということがあると思う。対応としては、セラピストによる指導やそれで補えない部分は無料講座や体操教室を紹介し、体の機能を向上できるような選択肢を増やしている。

②女性が運動・スポーツを始めることに係る課題及びそれに対する工夫

- ・ 一歩を踏み出すことへのハードルが高く、勇気が必要な場合もあると思う。院内で開催している運動の講座に、栄養士や当院の医師などの専門家をゲストとして呼ぶこともある。 その医師の担当の患者だと、担当の先生がやるなら行こうというきっかけにもなる。我々だけでやる講座や教室もあるが、他の専門家を巻き込んで行うと参加率もよい。講座の内容は、年代別にターゲットを絞り、その世代に合わせた講座内容を考えている。
- ・ 講座の中で一緒に運動や体操をやることがある。また実施前後の評価項目を決め、実施後 にどれだけ効果があったかを体験してもらっている。座学だけでなく、ストレッチをする と体が柔らかくなるなどの実感があると、自宅でもやってくれると思う。

③女性の運動・スポーツ実施に係る配慮事項(課題及びそれに対する工夫など)

- ・ 女性特有の疾患や問題もあるので、女性スタッフを多く入れるようにしている。
- ・ 女性特有の身体的特徴に関し、たとえば前十字靭帯損傷は女性の発生率が高い。月経期に 骨盤のアライメントが開くことで股関節の筋肉の活動が落ちるため、受傷する割合が高い という報告がある。そのため、ハムストリングスのトレーニングは男性よりも多めにした 方がよい。月経のタイミングについては男性では聞きづらい部分である。
- ・ 月経中に練習をしなければいけないという日本のスポーツの状況については改善が必要だ と思う。仕事には生理(月経)休暇があるが、強いチームになればなるほど練習を休めな い、休んだら使ってもらえない、試合に出られないかもしれないということがある。今後 女性アスリートが活躍していく中では、月経中であるということを言える環境について、

指導者、スタッフ、選手の知識の統一が必要だと思う。

・ その他の女性特有の特徴としては、高齢になると骨密度の問題が大きいと思う。栄養と運動のバランスについて指導することが多い状況である。骨密度の減少は症状には出ないため、検査をするまでは自分の骨密度が低いということに気づけないまま高齢者になることが多い。検査を早めに行い、専門の医師からの治療やリハビリテーションを受けるような包括的な取り組みが重要と感じている。

④女性が運動・スポーツを継続することに係る課題及びそれに対する工夫

- ・ 通院している中で、機能を改善するだけでなく、いかに運動の習慣や運動の場所、コミュニティに参加できるかという社会的支援をすることも我々の仕事の一つだと思っている。 患者の環境も様々であるため、継続できるような環境を一緒に探している。
- ・ 運動へのアプローチについては、様々な案を出しながら、しつこくない程度に背中を押したり、性格をみたりしながら提案している。しつこく言うとダメな人もいたり、1カ月後に進捗状況を聞くと実行に移したりしている人もいたりなど、リハビリの中でも実施に向けたフォローアップをしている。

⑤女性の運動・スポーツ実施促進のために必要な事(ヒト・モノ・カネ・情報等)

・ 気軽に行けるような雰囲気や細かいニーズに対する受け皿が必要だと思う。スポーツと一言で言っても、年齢や競技レベルの内訳は細かく、楽しめればよいという目的でスポーツをしているコミュニティに、試合や地域の大会に出たいという人が入っても合わないと思う。自分に合うチームがないからやっていないという話は聞く。また、行ってみたが、思いのほかレベルが高かったため行かない、逆にレベルが低すぎてつまらないという話も聞く。競技レベル等を事前に確認できると、行く側としては判断しやすく、年齢やレベルに合わせた選択肢が増えれば飛び込みやすい環境はできると思う。そういったものをメディアや SNS を通じて公開していくことができれば、若い世代はそこから情報を拾って参加する場所が増えると思う。子育て世代の方には子供を預かってくれる場所や女性のスタッフが充実している場所の方が行きやすいと思う。環境が整えば整うほど敷居が低くなり、参加する人が増えるというよい循環になると思う。

⑥行政が女性の運動・スポーツ実施促進のための方策を検討する際に留意すべき点や要望

・ 様々な情報発信をしていただきたい。社会的にはジェンダーの問題等があると思うが、そ ういった部分に目が行っていることを知ってもらうだけで悩んでいる方は安心すると思う。

第3章 スポーツ実施が女性の健康に及ぼす影響等に関する最新の知見の整理

3-1. 目的

スポーツ実施が女性の健康に及ぼす影響に係る最新の知見を整理するため、原則的に下 記の2項目を明確にすることを目的として調査を行った。

- ア)女性がスポーツを実施することによる健康への効果、その他の利点
- イ)女性がスポーツを実施する際の留意すべき点

3-2.手法

3-2-1. ガイドラインに関する調査

運動・スポーツに関するガイドラインを収集するため、Google で「運動 身体活動 ガイドライン」/「physical activity guidelines」のキーワードを用いて検索を行った。なお、上述したとおり最新の知見を整理するという目的に鑑み、2018 年 1 月 1 日以降に発表されたガイドラインのみを対象とした。また、より信頼性が高く、本事業の目的により近い内容のものを対象とするために、下記 5 点すべてに該当するガイドラインを本調査の対象として選択した。

- 1. 公的なガイドラインである(政府によるガイドラインなど)
- 2. ガイドライン作成のプロセス及び情報源(文献含む)が明記されている
- 3. 複数の専門家によって作成されている
- 4. メタ分析、システマティック・レビューなど、より信頼性の高い情報源を基に作成されている
- 5. ライフサイクル/年代ごとのガイドラインである

3-2-2. 海外文献調査

学術論文の収集を目的として、J-STOR 及び Cochrane Database of Systematic Reviews の 2 つのデータベースにおいて、上記目的の(ア)あるいは/及び(イ)に関する内容が記載されている論文の検索を行った(検索言語は英語のみ)。なお、ガイドラインと同様、 2018 年 1 月 1 日以降に発表された論文のみを対象とした。J-STOR での検索において用いたキーワードは以下のとおりである 4 。

⁴ J-STOR での検索では、本調査に関連のない文献が多数ヒットする可能性を低下させるため、検索対象分野を下記に限定した。African American studies, African studies, American Indian studies, American studies, Anthropology, Asian studies, Biological science, British studies, Business, Communication studies, Criminology & Criminal justice, Cultural Studies, Development Studies, Developmental & Cell Biology, Ecology & Evolutionary Biology, Economics, Education, European Studies, Feminist & Women's Studies, Finance, Food Studies, Gender Studies, General Science, Health Policy, Health Sciences, International Relations, Irish Studies, Jewish Studies, Labor & Employment Relations, Latin American Studies, Management & Organizational Behavior, Middle East Studies, Military Studies, Population Studies, Psychology, Public Health, Public Policy & Administration, Slavic Studies, Social Work, Sociology, Statistics, Urban Studies

(("physical activity" OR "sport" OR "exercise") AND ("women" OR "female") AND ("review" OR "meta-analysis")) AND ("effect" OR "impact" OR "influence" OR "benefit" OR "outcome" OR "advantage" OR "consideration" OR "risk")

Cochrane Database of Systematic Reviews での検索では、上記と同様のキーワードの組み合わせを用いた場合、該当論文が 0 件となってしまうため、下記のキーワードを用いた。

(("physical activity" OR "sport" OR "exercise") AND ("women" OR "female"))

3-2-3. 国内文献調査

国内文献においては、Google Scholar にて検索を行った。Google Scholar での検索において用いたキーワードは以下のとおりである。なお、文献の種類は総説論文を対象とした。

(スポーツ OR 運動 OR 身体活動) AND (効果 OR 利点 OR ウェルビーイング OR "Well being") AND (女性 OR 女子 OR 母親)

3-2-4. 特定のテーマに関する文献調査

本事業の趣旨及び本事業の検討会における指摘等を踏まえ、女性に対する訴求効果がより高いと思われる4テーマ(不妊、月経前症候群、美容、更年期障害)について、身体活動が及ぼす効果を明らかにすることを目的として文献調査を実施した5。調査においては、下記2点の条件に合致する論文を対象とした。

- 2018年1月1日以降に発表されている
- システマティック・レビュー論文である(メタ分析を含む論文を優先する)

管見の限り日本語では上述の条件に該当する論文が発表されていなかったため、英語論文のみを調査の対象とすることとした。なお、検索にあたってはデータベースの PubMed で論文の種類を Meta-Analysis と Systematic Review に限定し、次のキーワードを用いて行った。

不妊:(("physical activity" OR "sport" OR "exercise") AND ("women" OR "female")) AND ("infertility")

月経前症候群: (("physical activity" OR "sport" OR "exercise") AND ("women" OR "female")) AND ("premenstrual syndrome" OR "PMS")

-

⁵ これら4テーマに加えて、委員より女性の関心が高いと思われると指摘のあっためまい、むくみについても論文検索を行ったものの、管見の限りではシステマティック・レビューが発表されていなかったため、本調査の対象には含めなかった。

美容:(("physical activity" OR "sport" OR "exercise") AND ("women" OR "female")) AND ("dermatology")

更年期障害: (("physical activity" OR "sport" OR "exercise") AND ("women" OR "female"))
AND ("menopause")

3-2-1~3-2-4 でヒットした文献のうち、抄録や要約が記載されている場合には抄録あるいは要約を読み、上記目的の(ア)あるいは/及び(イ)に関する内容が含まれると判断できた場合にはその文献を本調査の対象とした。抄録や要約からはこの判断ができなかった場合、または抄録や要約のない文献の場合には、全文を確認のうえで本調査の対象となるかどうかを判断した。なお、調査期間は2023年4月~2023年6月である。

3-3. 結果

ガイドラインについては、本調査では世界保健機構(World Health Organization, 以下 WHO と略記)、イギリス、アメリカそれぞれの身体活動に関するガイドラインを対象とすることとした(Department of Health and Social Care, 2019; World Health Organization, 2020; U.S. Department of Health and Human Services, 2018)⁶。

なお、これらガイドラインは(妊娠中・産後の女性を対象とした個所をのぞき)女性に 特化したものではないが、たとえばイギリスのガイドラインにおいて「これまでに(研究 によって)見出された身体活動と健康との関連性についての根拠は、大半が男性を対象と した研究から得られたものである一方で、近年では同様の関連性が女性においても確認さ れている。現段階では、性別によってガイドラインを分ける理由はない」と記載されてい ることなどを踏まえ、上記(ア)(イ)についての知見を得る情報源として参考とした。

また、J-STOR では 8,137 本、Cochrane Database of Systematic Reviews では 284 本、Google Scholar では 315 本の論文がヒットし、J-STOR で得られた論文の 48 本、Cochrane Database of Systematic Reviews で得られた論文の 15 本、Google Scholar で得られた論文の 12 本に(ア)女性がスポーツを実施することによる健康への効果、その他の利点あるいは/及び(イ)女性がスポーツを実施する際の留意すべき点に関する知見が含まれることを確認した。このうち上記に記載したガイドライン 3 点で引用されている論文を除外した結果、J-STOR で得られた論文のうち 3 本、Cochrane Database of Systematic Reviews で得られた論文のうち 8 本、Google Scholar で得られた論文の 12 本が残った。ただし、これらの論文の知見は上記 3 点のガイドラインに記載された身体活動の効果と同様であったため、最終的にこれらの論文の知見は文献調査結果には含めず、上記 3 点のガイドラインのみを参考とすることとした。

⁶なお、本調査後、厚生労働省による『健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023』が 2024 年 1 月 に公表されたため、上記 3 種のガイドラインと比較し、運動による効果等について内容に大きな差異がないことを確認した。

3-3-1. 各ガイドラインで触れられている効果

図表3-1、3-2、3-3に WHO、イギリス、アメリカそれぞれのガイドラインにおいて記載された身体活動の効果を示す。

図表 3 - 1 身体活動の効果 (WHO のガイドライン)

属性	身体的効果	心理的効果	社会的効果
小児・若年者 (5~17歳) 1日60分以上のMVPA+最低週3日の VPAを推奨	 ・ 心肺持久力の向上(中) ・ 筋力、筋持久力の向上(中) ・ 心血管代謝(血圧、血中脂質等)の向上(中) ・ 適正な体重維持(低) ・ 骨の強度の向上(中) 	うつ症状の低減(中)認知機能、学習成績の向上(中)	
成人 (18~64歳) 週最低150~300分のMAPA*+最低週 2日のMSAを推奨	* 結肠がん、孔がん惟忠リ人グの15減(中~高)	うつ症状、不安の低減認知機能の改善、認知機能低下の 予防睡眠、HQoLの改善 ※ エビデンスレベルはすべて中	記載なし
妊娠中および 産後の女性 週最低150分のMAPA(様々な有酸 素運動とMSAの組み合わせ)を推奨	妊娠中の体重増加、妊娠糖尿病罹患リスクの低減(高)妊娠高血圧の予防(中~高)	・ 産後うつのリスクの低下(低)	
高齢者 (65歳以上) 週最低150~300分のMAPA*+最低週 2日のMSAを推奨**	転倒、転倒によるけがのリスクの低減(高)身体的機能の向上(中)骨粗しょう症の予防(中)	記載なし	

括弧内の低、中、高はエビデンスレベル(推奨のエビデンスレベルはすべて中) 推奨時間は平均分数

略語:MVPA = 中~高程度の負荷の運動 (moderate-to-vigorous physical activity); VPA = 高負荷の運動 (vigorous physical activity); MAPA = 中程度の負荷の有酸素運動 (moderate aerobic physical activity); MSA =筋肉を鍛える運動 (muscle-strengthening activity)

- * 高負荷の有酸素運動 (vigorous-intensity aerobic physical activity)を週に最低 75–150 分、あるいは MAPA と高負荷の有酸素運動との組み合わせでも可
- ** 高齢者の場合、身体的な機能向上と転倒防止の観点から、週最低3日は体のバランスと強度を保つ/鍛える運動も取り入れることが推奨される

図表3-2 身体活動の効果 (イギリスのガイドライン)

	身体的効果	心理的効果	社会的効果
年代共通	疾患予防疾患の再発/悪化の予防身体機能の維持、向上	自尊心の向上不安、ストレス、うつ状の低減睡眠の質の向上	社会的孤立の防止社会的機能の向上雇用機会の増加
乳幼児(0~4歳) 1日に最低180分の運動を推奨*	肥満防止、運動機能の向上筋肉/骨の発達状態の向上心血管代謝の向上	認知機能の向上睡眠の質の向上	他者との関係構築社会的スキルの獲得
小児・若年者 (5~18歳) 1日に最低60分のMVPAを推奨	・ 将来的な疾患への罹患リスクの低減・ 運動機能/スキルの向上・ 適正体重の維持・ 筋肉/骨の発達状態の向上	自信、自尊心の向上集中力、学習面の向上睡眠の質の向上	協調性の獲得社会的スキルの獲得
成人 (19~64歳) 週最低150分のMVPA**+最低 週2日のMSAを推奨	(NCDsによる死亡リスクを含む) 死亡リスクの低減 適正体重の維持(食事制限との併用が必要) 2型糖尿病など各種疾患への罹患リスクの低減	 睡眠の質、QoLの向上 ストレス対処 うつ症状の低減	記載なし
妊娠中および産後の女性 週最低150分のMPA+週2日の MSAを推奨	妊娠中の適正な体重管理妊娠高血圧、妊娠糖尿病のリスクの低減妊娠前の体重への回復を早める(産後)腹筋を鍛える効果	・ 睡眠の質の向上・ 産後うつ、不安の低減・ 感情面でのwellbeingの向上	記載なし
高齢者 (65歳以上) 週最低150分のMAPAを推奨***	身体機能の向上(循環器系疾患を含む)慢性疾患の症状、身体機能の衰えへの対処	うつ症状の低減QoLの向上自身の健康に対する責任感	社会的機能の向上孤独、社会的孤立の低減自立した生活

推奨時間は平均分数

略語:MVPA = 中~高程度の負荷の運動 (moderate-to-vigorous physical activity); MSA = 筋肉を鍛える運動 (muscle-strengthening activity); MPA = 中程度の負荷の運動 (moderate physical activity); MAPA = 中程度の負荷の有酸素運動 (moderate aerobic physical activity) NCDs = Non-Communicable Diseases (循環器系疾患、呼吸器系疾患、糖尿病、がん等の慢性疾患)

- * 3~4歳児の場合、最低 60分の MVPA を含むことが推奨される
- ** 高負荷の運動 (vigorous intensity activity)を週に最低 75 分、あるいは非常に高負荷の運動をそれよりも短時間、または MVPA と高負荷/非常に高負荷な運動との組み合わせでも可
- *** これに加えて週に最低 2 日の MSA あるいは体のバランス感覚を養う/向上させる運動が推奨される

図表3-3 身体活動の効果 (アメリカのガイドライン)

	身体的効果	心理的効果	社会的効果
年代共通	 死亡リスクの低減(高) 疾患の発症、再発/悪化の予防(中~高) 疾患のリスクファクター(高血圧など)の予防、低減(高) 身体機能の維持、向上 	不安、うつ症状の低減 (高)認知機能の向上(中~ 高)	・ 社会的機能の向上
幼児(3~5歳) 1日に最低180分の運動を推奨* 小児・若年者 (6~17歳) 1日に最低60分のMVPA*を推奨	肥満防止、適正体重の維持(高)筋肉/骨の発達状態の向上(高)心血管代謝の向上(高)心肺機能の向上(高)	認知機能、学習成績の 向上(中~高)うつ症状の予防	
成人 (18~64歳) 高齢者(65歳以上) 週最低150~300分のMPA**+最 低週2日のMSAを推奨***	(循環器系疾患等による死亡リスクを含む) 死亡リスクの低減(高) 適正体重の維持(高) 体重減少(食事制限との併用が特に効果的) リパウンド防止 2型糖尿病など各種疾患への罹患リスクの低減(中~高) 疾患のリスクファクター(高血圧など)の予防、低減(高) 身体機能の向上 骨の健康状態の向上(高) 転倒、転倒によるけがの防止(高)	 認知機能の向上(中~高) QoLの向上(高) うつ症状の低減、予防(高) 不安の低減(高) 睡眠の質の向上(高) 	記載なし
妊娠中および 産後の女性 週最低150分のMAPAを推奨	 妊娠中の適正な体重管理(高) 妊娠糖尿病のリスクの低減(高) 心肺機能の向上 妊娠前の体重への回復(食事制限との併用が必要) 	産後うつの低減(高)	

2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report からエビデンスレベルが確認不能な項目についてはエビデンスレベルは記載していない(ただし、「幼児」「小児・若年者」「成人」については、エビデンスレベルはすべて中か高)

推奨時間は平均分数

略語: MVPA = 中~高程度の負荷の運動 (moderate-to-vigorous physical activity); MSA = 筋肉を鍛える運動 (muscle-strengthening activity); MPA = 中程度の負荷の運動 (moderate physical activity); MAPA = 中程度の負荷の有酸素運動 (moderate aerobic physical activity) * 3~4歳児の場合、最低 60分の MVPA を含むことが推奨される

- ** 高負荷の有酸素運動 (vigorous-intensity aerobic physical activity)を週に最低 75-150 分、あるいは MAPA との組み合わせでも可
- *** 高齢者の場合、これらに加えて体のバランス感覚を養う/向上させる運動が推奨される

3-3-2. 個別のテーマに関するスポーツの効果

検索の結果、不妊21本、月経前症候群7本、美容15本、更年期障害53本の論文がそれぞれヒットし、抄録や本文から内容を把握した結果、各テーマについて、身体活動の効果が明記されていることが確認できた1本ずつの論文を本調査の対象とすることとした。各論文の知見の概要を下記に示す。

図表 3-4 不妊に対して身体活動が及ぼす効果 (Xie et al., 2022)

効果の領域	効果の内容
	・運動量が多い/負荷の程度が高い運動をしている人と、運動量が少
	ない/負荷の程度が低い運動をしている人とを比較した場合、前者の
	不妊のリスクは後者に対して41%低減する
	・運動量が中程度/負荷の程度が中程度の運動をしている人と、運動
身体的効果	量が少ない/負荷の程度が低い運動をしている人とを比較した場合、
	前者の不妊のリスクは後者に対して46%低減する
	・運動量が多い/負荷の程度が高い運動をしている人と、運動量が中
	程度/負荷の程度が中程度の運動をしている人とを比較した場合、前
	者の不妊のリスクは後者に対して31%上昇する
心理的効果	記載なし
社会的効果	記載なし

図表 3-5 月経前症候群に対して身体活動が及ぼす効果 (Pearce et al., 2020)

効果の領域	効果の内容		
	・Global PMS outcome scores※の有意な改善		
身体的効果	・身体的症状の有意な低減		
	例)頭痛、筋肉痛など		
	・Global PMS outcome scores ※の有意な改善		
心理的効果	・心理的症状の有意な改善		
	例)集中力の低下、うつ、不安、緊張、無力感など		
	・Global PMS outcome scores※の有意な改善		
社会的効果	・行動的な症状の有意な低減		
	例)社会活動(学校、仕事)が通常どおり行えない		

[※] Global PMS outcome scores = 身体、心理、行動面での症状すべてを得点化した指標

図表 3-6 美容(肌の状態)に対して身体活動が及ぼす効果(Hu et al., 2022)

効果の領域	効果の内容			
	運動を行うことで、			
	・体内の抗酸化・抗炎症物質が増え、活性酸素(多すぎるとコラーゲ			
	ンが細分化してしまったり、皮膚細胞機能がうまく働かない場合があ			
	る)の害を受けにくくなる			
	・肌の新陳代謝が早まる			
身体的効果	・毛穴を塞ぐ毒素が排出され、ストレスホルモンのコルチゾールが減			
	少する(コルチゾールの分泌が多いとにきびができたり、肌のコラー			
	ゲンが壊れたりする)			
	・体温が上がり、肌の血流が改善する(血流がよくなると酸素と栄養			
	が体全体に運ばれ、老廃物が排出されることで、肌の細胞が栄養を吸			
	収し、活性酸素が除去されるのに役立つ)			
心理的効果	記載なし			
社会的効果	記載なし			

図表 3-7 更年期障害に対して身体活動が及ぼす効果 (Shorey, Ang & Lau, 2020)

効果の領域	効果の内容		
	・更年期障害の症状(冷え、不眠、関節痛、肩こり、気分の落ち込み、		
 身体的効果	疲労など、更年期障害の症状全般を含む)の有意な改善		
牙冲的効果	※血管運動神経障害(ホットフラッシュ)については改善効果が認めら		
	れなかった		
	・更年期障害の症状(冷え、不眠、関節痛、肩こり、気分の落ち込み、		
2. 理的范围	疲労など、更年期障害の症状全般を含む)の有意な改善		
心理的効果	※血管運動神経障害(ホットフラッシュ)については改善効果が認めら		
	れなかった		
北	・更年期障害の症状(冷え、不眠、関節痛、肩こり、気分の落ち込み、		
社会的効果	疲労など、更年期障害の症状全般を含む)の有意な改善		

※ 当該論文においては運動が更年期障害にもたらす効果に加えて、心身リラクゼーション療法(mind-body therapies)が更年期障害にもたらす効果も分析されている。図表 3 - 7 は、運動が更年期障害にもたらす効果のみを記載したものである。

3-3-3. 女性がスポーツを実施する際の留意すべき点

WHO、イギリス、アメリカのガイドラインでは、女性に特化した注意事項として、妊娠中・産後の身体活動について触れられている。本事業ではこれら注意事項をコンテンツ(女子/女性のための運動の効果がわかるベーシック・ガイド)においてまとめている。

第4章 女性のスポーツ実施促進に係る環境整備に関する方策の取りまとめ

女性のライフサイクルに応じたスポーツ実施促進に係る環境整備に関する方策について、本報告書「第2章 女性のスポーツ実施促進のためのライフサイクルに応じた環境整備等に関する課題の調査」で得られた結果を方策レポートとして取りまとめた。なお、レポートの方向性(ターゲット、方針、構成等)、盛り込むべき内容等については検討会で議論を行ったうえで決定した。また、レポートが、女性のスポーツ実施に関わる多くの読者に届くよう、レポートの詳細版の内容を要約したエッセンス版を作成した。



図表4-1 方策レポートの作成プロセスの概要

※緑色オブジェクトは検討会委員の対応内容 ※グレーオブジェクトは事務局の作業内容

方策レポート

付録 資料編のとおり。

第5章 女性のスポーツ実施と健康に関するコンテンツの作成及び利活用方法の提案

5-1. 女性のスポーツ実施と健康に関するコンテンツの作成プロセス

女性のスポーツ実施に係る健康上の効果と実施の際の留意点に関するコンテンツ(以下、「コンテンツ」という。)を作成するため、本報告書「第3章 スポーツ実施が女性の健康に及ぼす影響等に関する最新の知見の整理」で得られた結果をまとめて冊子を作成した。なお、コンテンツの方向性(ターゲット、テーマ等)、構成、盛り込むべき内容等については検討会で議論を行い、一般の女子/女性のための成果物とすることとし、名称を「女子/女性のための運動の効果がわかるベーシック・ガイド」とした。また、 SNS 用の画像を作成し、一般女性に情報を届けられるよう検討した。



図表5-1 コンテンツの作成プロセスの概要

※青色オブジェクトは検討会委員の対応内容 ※グレーオブジェクトは事務局の作業内容

コンテンツ

コンテンツ本体は付録 資料編のとおりである。

5-2. コンテンツにおける年代別のスポーツによる効果について

コンテンツの「3 年代別の効果」において紹介しているスポーツによる効果の例は、大半が WHO、アメリカ、イギリスの身体活動に関するガイドラインに記載されているものである。ただし、一部の例はこれらガイドラインに記載されているものではなく、本報告書第3章「スポーツ実施が女性の健康に及ぼす影響等に関する最新の知見の整理」の3-2-4. 「特定のテーマに関する文献調査」で言及したシステマティック・レビューの知見によるものである。具体的には以下がガイドラインではなくシステマティック・レビューの知見に該当する。

コンテンツの「小児・思春期における運動の効果」で挙げた例のうち、

- a) 「月経に関する辛い症状を軽減する」は Pearce et al. (2020)による月経前症候群に対するスポーツの効果についてのシステマティック・レビューによる (本報告書図表3-5に知見を記載)
- b) 「健康的な肌になる/健康的な肌を保つ」は Hu et al. (2022)による肌に対するスポーツの効果についてのシステマティック・レビューによる (本報告書 図表 3 6 に知見を記載)

また、コンテンツの「更年期における運動の効果」は上記ガイドラインに記載されているものではなく、Shorey、Ang & Lau (2020)による更年期障害に対するスポーツや補完代替 医療の効果についてのシステマティック・レビューによる(本報告書 図表 3-7 に知見を記載)

5-3. コンテンツにおけるスポーツによる効果の根拠となる論文(概要)

コンテンツは一般向けとするため、専門的な内容はできるだけ少なくしたが、より詳しく知りたいという読者のために、本項ではコンテンツに記載したスポーツによる効果の根拠となる論文の一部について、その概要を紹介する。

① 年代共通の運動の効果

A. 【脳の活性化(記憶力・集中力・創造性などを高める)】

WHO のガイドライン において、スポーツが認知機能にもたらす効果の根拠として引用されているシステマティック・レビュー (Rathore & Lom, 2017)の概要を以下に示す。

図表 5-2 脳の活性化<レビュー対象の研究における手法>

研究のタイプ	RCT (参加者を「運動するグループ」と「運動しないグループ」に分け、「運動するグループ」の人には研究で決められた頻度や負荷の運動をしてもらう。参加者の認知機能を運動の前後で測定し*、グループ間で認知機能の変化を比較する。)	
運動の回数・ ①「(研究に参加した時)1度のみ運動する」グループ 定期間(4週間~6か月)運動を続けるグループ」とか		
1回に運動する 時間	大半の研究で30分以上	
運動の種類	∃ガ、ウォーキング、ジョギング、水泳など	

* 各研究では、参加者に運動する前と後の両時点でディジット・スパン・テスト (読み上げられた数字を順番どおりまたは逆順で復唱するテスト) などを受けてもらい、認知機

能が改善したかどうかを比較している(身体面・認知機能面で健康な人が対象)。なお、このシステマティック・レビューにおける「認知機能」とは、作業記憶(情報を一時的に保持し、処理する脳の仕組み。複雑な認知的作業のために必要とされる。)を意味し、具体的には言葉を理解すること、学習すること、論理的に考えることなどを指す。

図表 5-3 脳の活性化 < 主な研究結果 >

	参加者数	結果	エビデン スレベル
1	1,139人 (RCT8本分)	一定期間運動を続けた人はそうでない人に比べて、 認知機能が有意に改善した(SMD=0.27)	低
2	· .	1度だけ運動した人とそうでない人とでは、認知機能 に 有意な違いは見られなかった (SMD=-0.15)	
3	(RCT17本分)	年齢層で比較した場合、年齢があがるほど認知機能の改善効果は高く、特に65歳以上の人では有意な改善が見られた(SMD=0.324)	

B. 【不安・うつをやわらげる】

WHO のガイドライン において、スポーツがうつ (Schuch et al., 2018)や不安 (Schuch et al., 2019)の発症にもたらす効果の根拠として引用されているシステマティック・レビューの概要を以下に示す。

図表 5-4 不安・うつをやわらげる < レビュー対象の研究における手法 >

研究のタイプ	うつ、不安ともに前向きコホート(参加者を長期間追っていく。追 跡期間はうつの場合、最短1年、最長26年、平均7.4年、不安の 場合、最短2年、最長9.6年、平均3.5年) ※運動を推奨するような働きかけは行わず、自然な状態での追 跡
運動量・負荷	研究に参加した人に、研究のスタートの時点(および研究によって
の程度等の把	は研究期間中の特定時)において、普段運動する頻度や負荷
握方法	の程度などを尋ねる
参加者の健康	うつ、不安ともに研究スタート時点でそれぞれの症状がない人のみ
状態	が対象
症状の把握方 法	追跡期間中の特定時または/および追跡期間終了時、参加者 にうつあるいは不安の程度をはかる質問紙などに回答してもらう、 または医師から診断を受けているか尋ねることで把握

図表 5-5 不安・うつをやわらげる<主な研究結果>

種別	参加者数	結果	エビデンス レベル
	156,352人 (36の前向 きコホート)	①各研究において運動の程度(頻度、負荷、エネルギー 消費量など)が相対的に最も高いグループに分類される人は、最も低いグループの人に比べて うつを発症するリスクが17%低い(調整オッズ比=0.83) ②少なくとも週に150分、負荷の程度が中~高の運動をすることがうつの発症リスク低減に有効	中
	69,037人 (11の前向 きコホート)	③各研究において運動の程度(頻度、負荷、エネルギー消費量など)が相対的に最も高いグループに分類される人は、最も低いグループの人に比べて不安(不安の症状のほか、不安障害、心的外傷後ストレス障害などを含む)を発症するリスクが26%低い(調整オッズ比=0.74) ④少なくとも週に150分、負荷の程度が中~高の運動をする人は、そうでない人に比べて不安の症状を発症するリスクが29%低い	

② 妊娠・出産期における運動の効果

【妊娠中の過度な体重増加を防ぐ】

カナダの「妊娠中の女性のための運動ガイドライン」を作成する際に行われたシステマティック・レビュー (Ruchat et al., 2018)の概要を以下に示す。

図表 5-6 妊娠中の過度な体重増加を防ぐ<レビュー対象の研究における手法>

研究のタイプ	RCT(参加者を「運動するグループ」と「運動しないグループ」に分け、「運動するグループ」の人には研究で決められた頻度や負荷の運動をしてもらい、その後、グループ間で体重増加の程度を比較する)
運動の回数・期間	①「(研究に参加した時)1度のみ運動する」グループと、②「一定期間運動を続けるグループ」とがある ※ 大半の研究において運動開始は妊娠20週よりも前、終了は妊娠7~9か月の中盤から後半)
1回に運動する 時間	研究によって10~90分
運動の種類	ウォーキング、水泳、エアロバイク、筋トレなど

図表 5-7 妊娠中の過度な体重増加を防ぐ<主な研究結果>

	参加者数	結果	エビデン スレベル
1	l',	運動した人は、運動しなかった人に比べて体重増加が <u>0.9 kg少なかった</u>	低
2	l',	運動した人は、運動しなかった人に比べて <u>過度に体</u> 重が増える確率が32%減った(オッズ比0.68)	中
3	(RCT5本分)	運動した人は、運動しなかった人に比べて <u>妊娠中の体重増加が不十分である確率が32%増えた(オッズ比1.32)</u> ※週に550メッツ・分※以上の運動をすると、過度な体重増加は防げるが、十分に体重が増加しないリスクも上がる	---------------------------------------

[※] メッツ・分は身体活動の量を表す単位で、身体活動の強度(メッツ)に身体活動の実 施時間をかけたもの。

(例) 6メッツの運動(ゆっくりとしたジョギング等)を 60分行った場合:6メッツ× 60 分 = 360 メッツ・分

その他の生活活動のメッツの例は厚生労働省「生活活動のメッツ表(厚生労働省, 2023)」 を参照

③ 老年期における運動の効果

【骨粗しょう症を防ぐ】

WHO のガイドラインの作成時に行われたシステマティック・レビュー(Pinheiro et al., 2020)の概要を以下に示す。なお、本システマティック・レビューは、65 歳以上の人において運動が骨粗しょう症の発症にもたらす効果を明らかにすることを目的としたものである。

図表 5-8 骨粗しょう症を防ぐ < レビュー対象の研究における手法 >

研究のタイプ	RCT(参加者を「運動するグループ」と「運動しないグループ」に分け、「運動するグループ」の人には研究で決められた頻度や負荷の運動をしてもらい、その後、骨の状態について2つのグループを比較する) ※研究スタート時点で骨粗しょう症の症状がない人のみ対象	
運動の回数・期間	一定期間運動を続ける(最短3か月、最長144か月、中央値 12か月)。回数は研究によって週に1~7回。	
1回に運動する時間	研究によって15分未満~120分	
運動の種類	早歩き、ウォーキング、ジョギング、筋トレ、バランストレーニングなど	

図表5-9 骨粗しょう症を防ぐ<主な研究結果>

	参加者数	結果	エビデン スレベル
1		運動した人は、運動しなかった人よりも 骨の状態*がよい	中
	(RCT20本分)	(SMD = 0.15)	
		※骨の状態として測定された指標は研究によって異なり、骨密	
		度、骨質などが含まれる(特定の骨の場合も全身の骨の場合もある)	
2	1,032人	複数の種類の運動を組み合わせたプログラム、または筋	低
	(RCT14本分)	カトレーニングを含むプログラムでは、運動した人は運動	
		しなかった人より大腿骨頸部の骨密度が有意に高いが、	
		そうでないプログラムでは同様の結果は出ていない	
		(SMD = 0.24)	
3		複数の種類の運動を組み合わせたプログラム、または筋	中
	(RCT11本分)	カトレーニングを含むプログラムでは、運動するグループの	
		人は運動しないグループの人より腰椎の骨密度が有意	
		<u>に高い</u> が、そうでないプログラムでは同様の結果は出てい	
		ない (SMD=0.26)	

④ 妊娠·出産期~老年期

【骨盤底筋トレーニング】

骨盤底筋トレーニングによる尿漏れ発症と、尿漏れの症状をやわらげる効果について、カナダの「妊娠中の女性のための運動ガイドライン」を作成する際に行われたシステマティック・レビュー(Davenport et al., 2018)の概要を以下に示す。

図表 5-10 骨盤底筋トレーニング < レビュー対象の研究における手法>

研究のタイプ	RCT(参加者を「運動するグループ」と「運動しないグループ」 に分け、「運動するグループ」の人には研究で決められた頻度 や負荷の運動をしてもらい、その後、尿漏れの有無や程度に ついて2つのグループを比較する)
運動の回数・期間	①「(研究に参加した時)1度のみ運動する」グループと、② 「一定期間運動を続けるグループ」とがある ※研究によって、妊娠9~30週目に運動開始
1回に運動する時間	研究によって8~60分
運動の種類	①骨盤底筋トレーニングのみ、または②骨盤底筋トレーニング と有酸素運動との組み合わせ

図表5-11 骨盤底筋トレーニング<主な研究結果>

種別	対象 (尿漏れ症 状有無)	参加者数	結果	エビデ ンスレ ベル
妊娠中	症状なし	2,764人 (RCT15本分)	①運動した人はそうでない人に比べて、 尿漏れ 発症の確率が50%減少(オッズ比0.50)	低
	症状あり	465人 (RCT5本分)	②運動した人はそうでない人に比べて、尿漏れ の 症状の程度が緩和された (SMD=-0.54)	
産後	症状なし	1,682人 (RCT10本分)	③運動した人はそうでない人に比べて、 尿漏れ 発症のリスクが 37%減少(オッズ比 0.63)	中
	症状あり	284人 (RCT3本分)	④運動した人はそうでない人に比べて、 尿漏れ の症状の程度が緩和した(SMD =-0.54)	

本事業の限界及び今後の示唆

まず、本事業では女性のライフサイクルに応じたスポーツ実施、及びスポーツ実施のための環境整備に係る課題を明らかにしたが、社会・環境的側面も含め、日本に特徴的な課題が存在するのかどうかについての知見は得られなかった。日本に特徴的な課題の有無、また、あるとすればそれは何か、そして背景には何があるのかを明らかにすることで、たとえば外国で実施された女子/女性向けの運動・スポーツ実施促進キャンペーンの手法を日本でも利用できるかどうかについて有益な知見を得られるものと考えられる。次に、本事業では女性のスポーツ実施、及びスポーツ実施のための環境整備に係る課題を把握したが、課題を克服するための根拠に基づいた手法を見出すことは重要であるものの本事業の範疇を超えるため、これについては今後の研究等において明らかにされることが期待される。なお、今後、女性スポーツ実施促進に取り組む際には、デジタルデバイス等を含めテクノロジーの活用も一つの課題解決策となりうると考えられる。テクノロジーの活用はたとえばゲーム依存といった問題も孕むものではあるが、今後の展開を考えるうえで欠かすことのできない要素であると考えられるため、活用の方法や効果等についての研究も望まれる。

また、本事業ではスポーツを含む身体活動による効果を主として 3 種のガイドラインから把握したが、いずれのガイドラインでも男女差についての記載はなく、女性に関連する内容は妊娠中・産後の運動のみであった。加えて、日本の身体活動・運動ガイドでは女性に特化した内容は記載されていなかった。こういった事情により、本事業では効果のある身体活動の種類や負荷の程度に関する性差について、エビデンス強度を示すことはできなかった。身体活動の効果に関する研究の多くが男性を対象として実施されてきたことはイギリスのガイドラインにおいて記載されているが、今後、日本を含め他国においても女性のスポーツ実施促進のための取り組みを行う際には、男性との身体的、社会的、心理的差異を踏まえて女性のための推奨運動量/負荷の程度/種類などの情報を発信することや、こういった運動ガイドラインを作成することが望まれる。

最後に、本事業の成果物(コンテンツ等)をどのように周知し、より多くの人に利用してもらえるようにするか検討すること、また、本事業によってどのような効果がどの程度あったかを測る方法や基準を確立すること、そして、本事業の効果を踏まえて女性のライフサイクルに応じたスポーツ実施、及びスポーツ実施のための環境整備に係る課題を再検討することも今後の課題として挙げられる。

引用文献

- 相澤勝治. (2016). 若年女性アスリートのコンディショニングに関する実 態調査 FAL プロジェクト 1 . *専修大学スポーツ研究所報*, Annual Report 2015, 47.
- Australian Sports Commission. (2022). Ausplay National Sport and Physical Activity

 Participation Report. Australian Government.

 https://www.clearinghouseforsport.gov.au/__data/assets/pdf_file/0010/1077544/AusPl

 ay-National-Sport-and-Physical-Activity-Participation-Report-November-2022-V2.pdf
- オーストラリアビクトリア州 (Victoria State Government). (n.d.). *Changing The Game*. Retrieved November 20, 2022, from https://changeourgame.vic.gov.au/
- オーストラリアビクトリア州(Victoria State Government). (n.d.). *This Girl Can*. Retrieved December 7, 2022, from https://thisgirlcan.com.au/
- オーストラリアクイーンズランド州 (Queensland Government). (n.d.). *Get Out, Get Active*. https://www.qld.gov.au/__data/assets/pdf_file/0020/9047/get-out-get-active-fact-sheet.pdf
- オーストラリアクイーンズランド州 (Queensland Government). (2016, June 7). *Call for women and girls to Join the Movement*.

 https://statements.qld.gov.au/statements/78034
- オーストラリア南オーストラリア州 (Government of South Australia). (2022, September 29).

 South Australia Women in Sport Taskforce Action Plan.

 https://www.orsr.sa.gov.au/news/re-established-women-in-sport-taskforce-set-to-be-a-game-changer-for-women-and-girls
- カナダ女性スポーツ振興会 (Canadian Women & Sport). (n.d.). *She's Got it All.* Retrieved December 7, 2022, from https://womenandsport.ca/gender-equity/
- Connect Consultation & Research. (2016). "It's not about staying alive...it's about loving life"

 Research with older New Zealanders to inform the Sport New Zealand Community Sport

 Older People Plan. Sport New Zealand. https://sportnz.org.nz/media/3712/sportnzolderpeoplecommunitysportresearch-finalreport.pdf
- Davenport, M. H., Nagpal, T. S., Mottola, M. F., Skow, R. J., Riske, L., Poitras, V. J., Jaramillo Garcia, A., Gray, C. E., Barrowman, N., Meah, V. L., Sobierajski, F., James, M., Nuspl, M., Weeks, A., Marchand, A. A., Slater, L. G., Adamo, K. B., Davies, G. A., Barakat, R., & Ruchat, S. M. (2018). Prenatal exercise (including but not limited to pelvic floor muscle training) and urinary incontinence during and following pregnancy: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 52(21), 1397–1404. https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099780
- オーストラリア保健省(Department of Health). (2022). GIRLS MAKE YOUR MOVE CAMPAIGN EVALUATION RESEARCH.

- $\frac{https://www.health.gov.au/sites/default/files/documents/2022/10/evaluation-research-report-phase-3---girls-make-your-move-report-phase-3.pdf$
- Department of Health and Social Care. (2019). *Physical Activity Guidelines: UK Chief Medical Officers' Report*. https://www.gov.uk/government/publications/physical-activity-guidelines-uk-chief-medical-officers-report
- European Commission. (2022). Eurobarometer on Sport and Physical Activity. https://sport.ec.europa.eu/news/new-eurobarometer-on-sport-and-physical-activity
- 欧州連合, 欧州評議会 (European Union & Council of Europe). (n.d.). *ALL In Plus*. Retrieved December 16, 2022, fromhttps://pjp-eu.coe.int/en/web/gender-equality-in-sport
- Hu, S., Anand, P., Laughter, M., Maymone, M. B. C., & Dellavalle, R. P. (2022). Holistic dermatology: An evidence-based review of modifiable lifestyle factor associations with dermatologic disorders. *Journal of the American Academy of Dermatology*, 86(4), 868-877. https://doi.org/10.1016/j.jaad.2020.04.108
- 順天堂大学女性スポーツ研究センター. (2021). *中高年女性のスポーツ参加調査*. 順天堂大学. https://research-center.juntendo.ac.jp/jcrws/research-products/sport/research/
- 鍵谷方子. (2019). ライフサイクルと心身の健康 女性ホルモンに着目して . *心身健康科学,* 15(1), 37-41. https://doi.org/10.11427/jhas.15.37
- 春日晃章, 中野貴博, 小栗和雄. (2017). 発育発達期における女子の運動、スポーツ離れに関する基礎研究: 女子が進んで取り組むためには何が必要なのか? *笹川スポーツ研究助成研究* 成果報告書, 223-229.
- https://www.ssf.or.jp/Portals/0/resources/encourage/grant/pdf/2017/2017rs_16.pdf 片平謙弥, 重松良祐. (2020). 長期運動継続者が運動継続に用いている動機づけの内容. 健康支援. 22(1), 21-25. http://jshp.umin.jp/journal/22_1_21.pdf
- 加藤英一. (2021). スポーツ参与とその要因-『スポーツの実施状況等に関する世論調査』 からみえたもの. *横浜商大論集, 54* (1-2), 13-24. https://cir.nii.ac.jp/crid/1050005888430510336
- 木下勝之. (2004). 女性の一生は女性ホルモンの影響を受けます. *順天堂医学 49*(4), 431-434. https://doi.org/10.14789/pjmj.49.431
- 今野亮. (2019). 中年期の運動習慣形成に影響を及ぼす要因—過去の運動クラブの所属状況および運動に対する認知からの検討—. *自然科学・総合科学研究, 11*, 1-11. https://obirin.repo.nii.ac.jp/records/2451
- 厚生労働省. (2023, August). *生活活動のメッツ表*. 1-2. https://e-kennet.mhlw.go.jp/wp/wp-content/themes/targis_mhlw/pdf/mets.pdf
- 黒崎喬嗣, 内田遼太, 野間彩花, 沼尾成晴, 中垣内真樹. (2023). 壮年期における運動習慣化の促進要因および阻害要因: 実行期および熟考期を対象とした質的研究. *健康支援, 25*(1), 1-9. https://doi.org/10.57438/jshp.20221024_1

- 久住眞理. (2012). *心身健康科学概論*. 人間総合科学大学. Retrieved December 12, 2022, from https://www.human.ac.jp/cm/textja2nd.html
- 中山正剛, 田原亮二, 小林勝法, 神野賢治. (2015). 育児期女性の運動・スポーツ実施に関する基礎的研究. *別府大学短期大学部紀要, 34*, 67-76.
- 野邊政雄, 梶房出. (2013). スポーツへの関わりに関する研究動向. *岡山大学大学院教育学研究科研究集録, 153*, 109–113. https://ousar.lib.okayama-u.ac.jp/files/public/5/51113/20160528112945720227/bgeou 153 109 113.pdf
- O'Reilly, N., Brunette, M., & Bradish, C. (2018). Lifelong Female Engagement in Sport, A Framework for Advancing Girls' and Women's Participation. *Journal of Applied Sport Management*, 10(3), 15-30. https://doi.org/10.18666/JASM-2017-V10-I2-8742
- 大勝志津穂. (2015). 運動・スポーツ種目の実施率の男女差について 実施率の時系列変化に着目して . スポーツとジェンダー研究 13, 56-65. https://doi.org/10.18967/sptgender.13.0 56
- 大坪健太,春日晃章,濱口あずさ,古田真太郎,南輝良々. (2020). 女子児童・生徒の運動・スポーツおよび体育授業に対する嫌悪感の加齢変化. *教育医学,65*(3), 211-216. https://doi.org/10.32311/jsehs.65.3_211
- Pinheiro, M. B., Oliveira, J., Bauman, A., Fairhall, N., Kwok, W., & Sherrington, C. (2020). Evidence on physical activity and osteoporosis prevention for people aged 65+ years: a systematic review to inform the WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 150. https://doi.org/10.1186/s12966-020-01040-4
- Pearce, E., Jolly, K., Jones, L. L., Matthewman, G., Zanganeh, M., & Daley, A. (2020). Exercise for premenstrual syndrome: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *BJGP Open, 4*(3), bjgpopen20X101032. https://doi.org/10.3399/bjgpopen20X101032
- Rathore, A., & Lom, B. (2017). The effects of chronic and acute physical activity on working memory performance in healthy participants: a systematic review with meta-analysis of randomized controlled trials. *Systematic reviews*, 6(1), 124. https://doi.org/10.1186/s13643-017-0514-7
- Ruchat, S. M., Mottola, M. F., Skow, R. J., Nagpal, T. S., Meah, V. L., James, M., Riske, L.,
 Sobierajski, F., Kathol, A. J., Marchand, A. A., Nuspl, M., Weeks, A., Gray, C. E.,
 Poitras, V. J., Jaramillo Garcia, A., Barrowman, N., Slater, L. G., Adamo, K. B., Davies,
 G. A., Barakat, R., ··· Davenport, M. H. (2018). Effectiveness of exercise interventions in the prevention of excessive gestational weight gain and postpartum weight retention:
 a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 52(21), 1347-56. https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099399.

- 佐藤馨. (2004). 性役割に対する価値観がスポーツ実施に及ぼす影響について一既婚女性の性役割観とスポーツ実施状況に着目して一. びわこ成蹊スポーツ大学研究紀要, 1, 105–115.
- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Firth, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., Silva, E. S., Hallgren, M., Ponce De Leon, A., Dunn, A. L., Deslandes, A. C., Fleck, M. P., Carvalho, A. F., & Stubbs, B. (2018). Physical Activity and Incident Depression: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *The American Journal of Psychiatry*, 175(7), 631–648. https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2018.17111194
- Schuch, F. B., Stubbs, B., Meyer, J., Heissel, A., Zech, P., Vancampfort, D., Rosenbaum, S., Deenik, J., Firth, J., Ward, P. B., Carvalho, A. F., & Hiles, S. A. (2019). Physical activity protects from incident anxiety: A meta-analysis of prospective cohort studies. *Depression and anxiety*, *36*(9), 846–858. https://doi.org/10.1002/da.22915
- 重松良祐, 中垣内真樹, 岩井浩一, 藪下典子, 新村由恵, 田中喜代次.(2007). 運動実践の頻度別にみた高齢者の特徴と運動継続に向けた課題. *体育学研究, 52*(2), 173-186. https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjpehss/52/2/52_10/_pdf/-char/ja
- Shorey, S., Ang, L., & Lau, Y. (2020). Efficacy of mind-body therapies and exercise-based interventions on menopausal-related outcomes among Asian perimenopause women: A systematic review, meta-analysis, and synthesis without a meta-analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 76, 1098–1110. https://doi.org/10.1111/jan.14304
- スポーツ庁. (2017). スポーツを通じた女性の活躍促進のための現状把握調査報告. (スポーツ庁 委託調査 平成 29 年度スポーツ政策調査研究事業,委託先=日本総研). https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop11/list/detail/_icsFiles/afieldfile/2018/06/13/1387278.pdf
- スポーツ庁. (2019). *女性スポーツ促進に向けたスポーツ指導者ハンドブック*. (スポーツ庁委託 事業 平成 30 年度「女性スポーツ推進事業(女性コーチの育成)」,委託先=公益財団 法人日本スポーツ協会).
 - https://www.japan-
 - sports.or.jp/Portals/0/data/supotsu/doc/womensport/womensportsbook01.pdf
- スポーツ庁. (2022a, February 25). *令和3年度スポーツの実施状況に関する世論調査について*. https://www.mext.go.jp/sports/content/20220310-spt_kensport01-000020487_1.pdf
- スポーツ庁. (2022b). 今和 3 年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」. https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/sports/1415963_00006.htm
- スポーツイングランド (Sport England). (n.d.). *This Girl Can.* Retrieved December 21, 2022, from https://www.sportengland.org/funds-and-campaigns/this-girl-can
- スポーツイングランド (Sport England). (2015). Go Where Women Are: Insight on Engaging Women and Girls in Sport and Exercise. https://www.makesportfun.com/wp-content/uploads/2015/10/gowherewomenare_final_01062015final.pdf

- スポーツイングランド (Sport England). (2022). Sport England Active Lives Data Tables.

 https://www.sportengland.org/research-and-data/data/active-lives/active-lives-data-tables
- スポーツアイルランド (Sport Ireland). (n.d.). Women's Sport Program. Retrieved December 21, 2022, from https://www.sportireland.ie/Women-in-Sport
- スポーツニュージーランド (Sport New Zealand). (2018). Women and Girls in Sport and Active Recreation Strategy. New Zealand Government.

https://sportnz.org.nz/media/1549/women-and-girls-govt-strategy.pdf

- スポーツニュージーランド (Sport New Zealand). (2021). *Young Women Profile*. New Zealand Government. https://sportnz.org.nz/media/4446/young-women-profile-2021_v22.pdf Sport New Zealand. (2022). *Participation Survey*.
 - https://sportnz.org.nz/research-and-insights/surveys-and-data/active-nz/
- スポーツ UK (Sport UK). (2003, November 17). *UK Strategy Framework for Woman and Sport*. https://www.uksport.gov.uk/news/2003/11/17/women-in-sport-strategy-launched
- 種部恭子. (2016). 女性の活躍を支える女性の健康支援. 内閣府男女共同参画会議重点方針専門調査会(第1回), 資料 6-4.
 - https://www.gender.go.jp/kaigi/senmon/jyuuten_houshin/sidai/pdf/jyu01-6-4.pdf
- 多々納秀雄, 厨義弘. (1980). スポーツ参加の多変量解析(I): 数量化理論第 II 類による要因分析. *健康科学, 2*, 103-118. https://catalog.lib.kyushu-u.ac.jp/opac_download_md/353/002_p103.pdf
- 東京大学医学部産婦人科学教室. (2020). 女性アスリートに対する各国の支援状況.
 - https://www.h.u-tokyo.ac.jp/patient/depts/jyoseisanka/athlete/pdf/pa_athlete_03.pdf
- 豊福明. (2010). 歯科からみた女性のライフサイクルにおける心身医療. *日本女性心身医学会雑誌*, 15(1), 104-110. https://doi.org/10.18977/jspog.15.1_84_2
- U.S. Department of Health and Human Services. (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. https://health.gov/paguidelines/second-edition/pdf/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf
- Woman's LAVO. (2022, January 13). 女性たちの日々の悩み事&不調ランキング(20~60代). https://womanslabo.com/category-marketing-research-220113-1
- Women in Sport. (2018, May 31). Research Report: Menopause, Me and Physical Activity.

 https://womeninsport.org/wp-content/uploads/2018/05/Menopause-report-PDF-final-1-2.pdf
- 女性スポーツ財団 (Women's Sports Foundation). (2016). GoGirlGo! Curriculum.

 https://www.womenssportsfoundation.org/wp-content/uploads/2016/08/gogirlgo_curriculum_long.pdf

- 女性スポーツ財団 (Women's Sports Foundation). (2020). *Keeping Girls in the Game: Factors that Influence Sport Participation*. https://www.womenssportsfoundation.org/wp-content/uploads/2020/02/Keeping-Girls-in-the-Game-FINAL-web.pdf
- 女性スポーツ財団 (Women's Sports Foundation). (n.d.). *Sports 4 Life*. Retrieved December 12, 2022, from https://www.womenssportsfoundation.org/wsf_programs/sports-4-life-community/
- World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1
- Xie, F., et al. (2022). Association between physical activity and infertility: a comprehensive systematic review and meta-analysis. *Journal of Translational Medicine*, 20, 237. https://doi.org/10.1186/s12967-022-03426-3
- 山西加織, 金子伊樹. (2018). 育児期にある女性の運動実践状況と関連する要因. *高崎健康福祉大学紀要, 17,* 123-133. https://core.ac.uk/download/pdf/158330076.pdf

付録 資料編

- 1. 女性のライフサイクルに応じたスポーツ実施促進に係る環境整備に関する 方策レポート (エッセンス版)
- 2. 女性のライフサイクルに応じたスポーツ実施促進に係る環境整備に関する 方策レポート
- 3. 女子/女性のための運動の効果がわかるベーシック・ガイド
- 4. 女子/女性のための運動の効果がわかるベーシック・ガイド SNS 掲載用画像

令和5年度 Sport in Life 推進プロジェクト 「スポーツ実施率の向上に向けた総合研究事業 (スポーツによる社会課題解決推進のための政策に資する研究:Ⅱ女性スポーツ)」

女性のライフサイクルに応じた スポーツ実施促進に係る 環境整備に関する方策レポート

令和6年3月 有限責任監査法人トーマツ

目次

1.	方策	しポ	ートの目的・概要	1
	1-1	方策	レポートの目的	1
	1-2	方策	レポートの作成方法	2
	1-3	方策	レポート概要	2
2.	女性	のス	ポーツ実施促進のためのライフサイクルに応じた環境整備等に関する課題	3
	2-1	運動	・スポーツ実施の課題の全体像	3
	2-2	本レ	ポートにおけるライフサイクル	3
	2-3	課題	を把握するうえでの留意点	4
	2-4	社会	・環境的課題	6
	2-	-4-1	社会環境要因	6
		(1)	家庭環境に関する課題 年代全般	6
		(2)	労働環境に関する課題 年代全般	9
		(3)	学校生活環境に関する課題 小児・思春期	12
		(4)	経済環境に関する課題 年代全般	13
	2-	-4-2	周辺環境要因	14
		(1)	コミュニティ環境に関する課題 小児・思春期	14
		(2)	施設・サービスに関する課題 小児・思春期	15
	2-5	心理	的課題	17
	2-	-5-1	過去の経験	17
		(1)	スポーツ習慣 年代全般	17
		(2)	苦手意識・自信のなさ 年代全般	18
	2-	-5-2	スポーツへの参加意欲・態度	20
		(1)	男女の嗜好の差 年代全般	20
		(2)	スポーツ観 年代全般	21
		(3)	優先順位 年代全般	23
	2-	-5-3	周囲の評価	24
		(1)	社会からの評価 年代全般	24
		(2)	家庭内での評価 年代全般	26
	2-6	身体	・生理的課題	27
	2-	-6-1	小児・思春期	27
		(1)	第二次性徴による身体的変化	27
		(2)	第二次性徴による生理的変化(月経)	27
	2-	-6-2	性成熟期(妊娠出産)	29
		(1)	妊娠・出産	29
		(2)	産後	29

2-6-3 更年期)
2-6-4 老年期30)
2-7 その他の複合的な課題 31	1
2-7-1 LGBTQ+	1
2-7-2 障害	1
「2.女性のスポーツ実施促進のためのライフサイクルに応じた環境整備等に関する課題」	
引用文献	3
3. 女性のスポーツ実施促進のためのライフサイクルに応じた環境整備等に関する方策 3%	7
3-1 小児・思春期女性のスポーツ実施促進のための方策38	3
3-1-1 学校生活環境に関する課題に対する方策39	9
3-1-2 家庭環境に関する課題に対する方策40)
3-1-3 身体・生理面に関する課題に対する方策40)
3-2 性成熟期女性のスポーツ実施促進のための方策(妊娠・出産含む)42	2
3-2-1 妊娠・出産及び産後における課題に対する方策43	3
3-2-2 周辺環境に関する課題に対する方策4	4
3-2-3 心理面に関する課題に対する方策45	5
3-2-4 労働環境に関する課題に対する方策45	5
3-3 更年期女性のスポーツ実施促進のための方策4	3
3-3-1 周辺環境に関する課題に対する方策48	3
3-3-2 心理面に関する課題に対する方策49	9
3-4 老年期女性のスポーツ実施促進のための方策 50)
3-4-1 周辺環境に関する課題に対する方策50)
3-4-2 身体・生理面に関する課題に対する方策52	2
3-5 その他の女性のスポーツ実施促進のための方策 53	3
3-5-1 年代全般における課題に対する方策53	3
(1) 家庭環境53	3
(2) スポーツ観54	4
(3)周辺環境54	4
(4)経済環境56	ó
3-5-2 LGBTQ+に関する課題に対する方策56	ó
3-5-3 障害に関する課題に対する方策57	7
「3.女性のスポーツ実施促進のためのライフサイクルに応じた環境整備等に関する方策」	
引用文献 61	1

1. 方策レポートの目的・概要

1-1 方策レポートの目的

スポーツ庁では、第3期スポーツ基本計画において、国民のスポーツ実施率を向上させ、日々の生活の中で一人一人がスポーツの価値を享受できる社会を構築するという政策目標を掲げている。その達成に向け、2020 年東京オリンピック・パラリンピック競技大会で高まったスポーツ実施の機運を生かしつつ、競技に勝つことだけではなく「楽しさ」や「喜び」もスポーツの大切な要素であるという認識の拡大を図ると共に、スポーツの実施に関し、性別、年齢、障害の有無等に関わらず広く一般に向けた普及啓発や環境整備を行うこととしている。

これまでも、多様な主体におけるスポーツ実施環境の整備等に取り組んできたところで はあるが、引き続いての取組が求められる。

そこで、本レポートは女性のライフサイクルに応じたスポーツ実施のための環境整備に係る課題を整理すると共に、それらの課題に対する方策を示し、女性のスポーツ実施促進につなげるための一助とすることを目的とする。

なお、本レポートにおける「スポーツ」とは、スポーツ基本法の前文に準じ、「心身の 健全な発達、健康及び体力の保持増進、精神的な充足感の獲得、自律心その他の精神の涵 養(かんよう)等のために個人又は集団で行われる運動競技その他の身体活動」とする。



図表 1: 週1回以上のスポーツ実施率

出所:令和4年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(スポーツ庁)を基に作成

1-2 方策レポートの作成方法

本レポートは、令和4年度 Sport in Life 推進プロジェクト「スポーツ実施率の向上に向けた総合研究事業(スポーツによる社会課題解決推進のための政策に資する研究)」の研究課題 II 女性のスポーツ実施促進に係る環境整備等に関する研究【女性スポーツ】の一環で作成するものである。当該事業においては、本レポートを作成するにあたり、文献の収集、ソーシャルメディア分析、インタビューを実施した。

図表 2:調査方法

する企業、団体や自治体等、11か所にインタビューを実施した。 * 女性のスポーツ実施促進のためのライフサイクルに応じた環境整備に関する課題を整理するにあたり、インターネット検索を中心に国内外の文献を収集した。 * 文献調査の結果を補足するために、Twitter(現「X」)、Instagramを対象としてソーシャルメディア分析を実施した。

1-3 方策レポート概要

本レポートでは、上記の調査等を通して得られた情報を基に、女性のスポーツ実施促進のためのライフサイクルに応じた環境整備等に関する「課題」と「方策」を整理した。以降の第2章で「課題」について、第3章で「方策」について整理した結果を掲載している。

2. 女性のスポーツ実施促進のためのライフサイクル に応じた環境整備等に関する課題

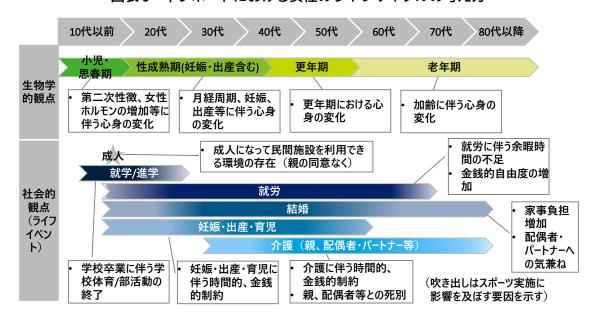
2-1 運動・スポーツ実施の課題の全体像

女性のスポーツ実施を阻害する要因については、これまでにさまざまな研究がなされてきた。その中でも複数の文献で触れられており、かつ、女性に関係すると考えられる要因を大別すると、社会・環境的要因、心理的要因、身体・生理的要因、その他の複合的要因を挙げることができる。

2-2 本レポートにおけるライフサイクル

女性は、ホルモンバランスの変化により、生涯にわたって心身にさまざまな変化が生じるが、本レポートにおいては、ライフサイクルを「小児期・思春期」、「性成熟期(妊娠・出産含む)」、「更年期・閉経期」、「老年期」という4つの時期に分け、それぞれの時期にみられる女性の変化及びスポーツ実施における課題等を整理した。なお、ホルモンバランスの変化による生物学的な側面以外にも、スポーツ実施率に影響を及ぼすと考えられるライフイベントも考慮して文献の収集等を行った。

なお、本レポートにおける「女性」には小児・思春期から老年期までのすべての年代の 女子・女性を含みます。



図表 3: 本レポートにおける女性のライフサイクルの考え方

出所:本事業の調査等を通して得られた情報を基に作成

2-3 課題を把握するうえでの留意点

先述のとおり、女性のスポーツ実施を阻害する要因については、これまでにさまざまな研究がなされてきたが、それらの全体像を捉えるうえではいくつか留意すべきと考えられる事項がある。女性のスポーツ実施率向上のための方策を検討する際は、本章の「2-4~2-7」で説明するそれぞれの課題を断片的に捉えるのではなく、以下の留意点などを踏まえ、多角的な視点で課題を捉える必要があるといえる。

【女性のスポーツ実施における課題を整理するうえでの留意点】

① 行動変容ステージの段階(実行期、熟考期など)によって課題が異なる。

行動変容のステージは5つのステージがあり、女性のスポーツ実施率向上に向けては、前熟考ステージ~準備ステージにいる、まだスポーツが習慣化していない女性への働きかけが必要となる。ただし、熟考ステージの方は、その気があるのに、実際何を行ったらよいかがわからないので、まずは彼女らができるハードルの低い内容を指導し、その気にさせることが重要であるのに対し、準備ステージの方は始めているが、固定化しない状態なので、いかに習慣化させるかが課題となる(スポーツ庁、2019)など、行動変容ステージ別で、スポーツ実施における課題が異なるといえる。

② それぞれの女性がおかれている立場、個人個人の性格などによって課題が異なる。

家族の在り方や生き方が多様化し、その中で仕事、家事、育児などで女性が担う役割もさまざまである。つまり、女性であっても置かれた立場や状況は個々で異なり、またスポーツ実施に対する意識も個々で差があるのは当然考慮されることである(佐藤, 2004)。

また、過去に行われた中高年女性の運動習慣に関する調査結果では、運動習慣や思考タイプによって、7つのパーソナリティに分類できるとされ、思考特性や運動の取組傾向、モチベーション等について、パーソナリティごとの特徴が示されており(順天堂大学女性スポーツ研究センター,2021)、これらの分類によっても課題が異なるといえる。

図表 4: 中高年女性における7つのパーソナリティ別の運動への取組傾向

因式 T・ド間子又任にのける 7 207 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7				
パーソナリティ	運動の取組傾向			
積極型	・運動が日常に組み込まれている			
(何事も前向きなスポーツ好き)	・スポーツは得意なほう			
バランス型	・運動することが外出の機会になっている			
(友人を大事にする平和主義)	・友人と楽しみながら運動している			
	・ストレスが溜まっている時に運動したい			
効率重視型	・普段からよく歩き、階段を使うことも多い			
(コスパ重視の多忙好き)	・運動は隙間時間に済ませたい			
	・いつも忙しく運動の優先度が下がりがち			
ナチュラル型	・友人からの誘いで一緒に運動する			
(健康でいることが一番のマイペース)	・"ながら運動"を意識して取り入れている			
自己確立型	・辛い運動は取り組む気になれない			
(好奇心に基づく行動でストレスフリ	・運動よりもやるべきことがある			
<u>-</u>)	・体の調子を整える運動をしたい			
ひかえめ型	・自分の時間が取れず運動できない			
(自分のことは後まわし未来に期待)	・運動できる機会があればやってみたい			
	・体型の維持・改善のために何かしたい			
のんびり型	・運動はキツイし好きじゃない			
(違和感は切り捨てマイウェイ思考)	・運動を楽しいと感じられない			
	・やらなきゃいけないことはわかっている			

出所:順天堂大学女性スポーツ研究センター「中高年女性のスポーツ参加調査」 (2021)を基に作成

③ その他の留意点

スポーツへの関わりにはさまざまな要因が影響を与えており、それらを複合的に考察していくことが必要である(野邊、梶房、2013)。また、阻害要因を身体的要因(年代、体力、健康状態)、社会経済的要因(学歴、収入)、心理的要因(生活の充実度、運動量の満足度、スポーツ価値観)として、スポーツ参加との関係を分析した研究においては、身体的要因、社会経済的要因よりも心理的要因の方がよりスポーツ参加に与える影響が高く、また、心理的要因の3つ項目に関しても、統計的に相互に関連がみられる(加藤、2021)など、それぞれの要因が必ずしも並列ではなく、また独立したものでもないといえる。

さらに、スポーツ種目によっても要因が異なること(野邊, 梶房, 2013)、スクリーンタイムの増加など、身体活動に費やす時間が失われることで結果として、スポーツ実施の阻害要因になりうるものの、直接の関連性を見出すことが難しいと考えられる要因もある。

以降では、女性のスポーツ実施における課題について、「社会・環境的課題」「心理的課題」「身体・生理的課題」「その他の複合的課題」にわけて整理する。

2-4 社会・環境的課題

令和4年度にスポーツ庁が実施した調査(スポーツ庁,2022)において、「あなたにとって運動・スポーツは大切なものですか」と尋ねたところ、「大切」、「まあ大切」という回答を合わせて68.6%である一方で、同調査における週1回以上の女性のスポーツ実施率は50.2%であった。

スポーツの阻害要因にはさまざまあるが、この章では、女性がおかれている社会・環境 的な面に着目し、家庭・職場・学校など社会的組織の中で起こる環境的課題(社会環境) と、周辺のスポーツ施設や仲間の存在などスポーツをする機会という意味での環境的課題 (周辺環境)に分けて課題を整理する。

本章の構成

2-4-1 社会環境要因(家庭環境、労働環境、学校生活環境、経済環境)

2-4-2 周辺環境要因(コミュニティ環境、施設・サービス、指導者・支援者)

2-4-1 社会環境要因

週1回以上のスポーツ実施率を年代別でみた時に、最も低い値を示したのが、20 代では独身の人、30 代~40 代では現在子育て中の人であった。ここから推測されるのは、20 代では仕事、30 代~40 代においては育児や家事といった、所属する社会環境の中で優先的に実施されなければならない活動に多くの時間を費やすことで、スポーツ実施に充てる時間が制約されてしまうということである(スポーツ庁, 2017)。

育児や家事、仕事をはじめ、女性をとりまく社会環境は女性がスポーツを実施するうえでは大きな障害となることもある。ここでは、社会環境を「家庭環境」「労働環境」「学校生活環境」「経済環境」に分けて整理し、それぞれで女性のスポーツ実施に影響を与えている現状と課題を示す。

(1) 家庭環境に関する課題 年代全般

家庭の中に存在しているスポーツ実施の主な阻害要因として、ここでは家庭内での 役割(主に母親に対する要因)と家族が子供に与える影響について説明する。

<家庭内での役割が女性に与える影響>

ア) 育児負担 性成熟期

女性のスポーツ実施を阻害する要因の一つに、育児が挙げられる。令和4年度にスポーツ庁が実施した調査(スポーツ庁、2023)では、この1年間で運動やスポーツを週に1日以上実施できなかった理由として「子どもに手がかかるから」が上位6番目の回答割合となっている(下図参照)。これを年代別で見ると、男女共に30代が最も回答割合

が大きく、その前後の世代においても育児によるスポーツ実施への影響が小さくないことがわかる。また、性別で見ると、育児負担が大きいと考えられる 20~40 代では、いずれの世代でも男性よりも女性の回答割合が高く、特に 30 代では 15.7 ポイントも回答割合に開きがあった。

図表 5:この1年間で運動やスポーツを週に1日以上実施できなかった理由 (子どもに手がかかるから)

この1年間で運動やスポーツを週に1日以上実施できなかった理由 上位10項目(すべての理由を複数回答) 「子どもに手がかかるから」の回答割合 (性別×年代別)

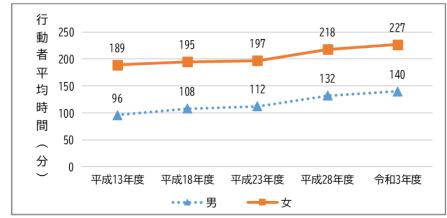
	n=9,982	n=9,040	n=19,036	
	女性	男性	全体	(%)
面倒くさいから	44.3	34.8	39.8	٢
仕事や家事が忙しいから	44.1	43.0	43.6	
運動・スポーツが嫌いだから	24. 2	10.7	17.8	
お金に余裕がないから	18.6	16.3	17.5	
年をとったから	17. 2	21.9	19.4	
子どもに手がかかるから	13. 2	8.4	10.9	-
生活や仕事で体を動かしているから	12.7	8.9	10.9	
特に理由はない	11.6	15.0	13.2	
仲間がいないから	11.1	10.9	11.0	L
場所や施設がないから	10.9	10.3	10.6	

		(%)		(%)
-	女性	回答割合	男性	回答割合
	全体 (n=9,982)	13. 2	全体 (n=9,040)	8.4
	10代 (n=224)	0.9	10代 (n=174)	1.7
	20代 (n=1,372)	15.7	20代 (n=1,225)	5.4
	30代 (n=1,715)	40.0	30代 (n=1,517)	24.3
	40代 (n=2,169)	16.8	40代 (n=1,981)	13.2
	50代 (n=1,867)	2.1	50代 (n=1,798)	2.7
	60代 (n=1,453)	0.6	60代 (n=1,387)	0.6
	70代 (n=1,182)	0.4	70代 (n=958)	0.4

出所:令和4年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(スポーツ庁)を基に作成

また、総務省が実施した社会生活基本調査を基に、育児を行う人が1日に育児に費やす平均時間を男女別で比較すると、令和3年度は女性が227分、男性が140分であった(下図参照)。経年でみると、男女共に増加傾向にあるものの、男女差には大きな変化が見られなかった。

近年、男性の育児参加に係る機運が高まっている状況ではあるものの、上記の結果からは、依然として女性の育児負担が大きく、育児による時間的制約も受けやすい状況にあることがうかがえる。



図表 6: 男女別「育児」行動者平均時間の推移

出所:総務省「社会生活基本調査」を基に作成

イ) 家事負担 年代全般

女性のスポーツ実施を阻害する家庭内での役割として、家事についても触れたい。先述の令和4年度にスポーツ庁が実施した調査(スポーツ庁, 2023)では、この1年間で運動やスポーツを週に1日以上実施できなかった理由として「仕事や家事が忙しいから」が上位2番目の回答割合となっている(下図参照)。

図表 7: この1年間で運動やスポーツを週に1日以上実施できなかった理由 (仕事や家事が忙しいから)

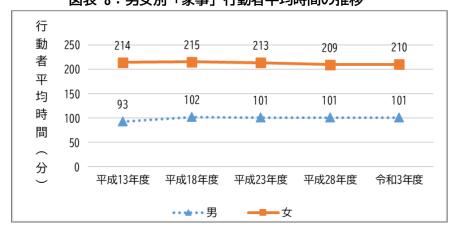
この1年間で運動やスポーツを週に1日以上実施できなかった理由 上位10項目(すべての理由を複数回答) 「仕事や家事が忙しいから」の回答割合 (性別×年代別)

	n=9,982	n=9,040	n=19,036	
	女性	男性	全体	(%)
面倒くさいから	44.3	34.8	39.8	Г
仕事や家事が忙しいから	44.1	43.0	43.6	4
運動・スポーツが嫌いだから	24. 2	10.7	17.8	
お金に余裕がないから	18.6	16.3	17.5	
年をとったから	17.2	21.9	19.4	
子どもに手がかかるから	13. 2	8.4	10.9	
生活や仕事で体を動かしているから	12.7	8.9	10.9	
特に理由はない	11.6	15.0	13.2	
仲間がいないから	11.1	10.9	11.0	
場所や施設がないから	10.9	10.3	10.6	

	(%)		(%)
女性	回答割合	男性	回答割合
全体(n=9,982)	44.1	全体 (n=9,040)	43.0
10代 (n=224)	34.4	10代 (n=174)	34.5
20代 (n=1,372)	54.7	20代 (n=1,225)	48.4
30代 (n=1,715)	59.5	30代 (n=1,517)	58.1
40代 (n=2, 169)	52.1	40代 (n=1,981)	52.2
50代 (n=1,867)	41.3	50代 (n=1,798)	43.7
60代 (n=1,453)	31.6	60代 (n=1,387)	30.1
70代 (n=1,182)	15.9	70代 (n=958)	12.0

出所:令和4年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(スポーツ庁)を基に作成

また、総務省が実施した社会生活基本調査を基に、家事を行う人が1日に家事に費やす平均時間を男女別で比較すると、令和3年度は女性が 210 分、男性が 101 分であり、女性の方が家事に多くの時間を費やしていることがわかる(下図参照)。さらに、スポーツ庁が実施した調査では、女性がスポーツを実施する際に重要だと感じる条件として、「家事などの負担が軽微であると感じられること」を選んだ人が 44.2%で最も高く(スポーツ庁, 2017)、家事の負担感及び実際の負担が女性のスポーツ実施を妨げている大きな要因の一つであるといえる。



図表 8:男女別「家事」行動者平均時間の推移

出所:総務省「社会生活基本調査」を基に作成

<家族が子供に与える影響>

ウ) 家族のスポーツ観 小児・思春期

家庭において、子供は親の影響を強く受けることになるが、これはスポーツ実施においても同様である。中学2年生女子を対象にした調査では、1週間の総運動時間が60分未満の生徒の割合は、家の人からの運動やスポーツのすすめが「まったくない」層で33.8%、「よくある」層が8.3%であった。一方、1週間の総運動時間が420分以上の生徒の割合は、すすめが「まったくない」層で48.4%、「よくある」層では77.5%と、家の人からの運動やスポーツのすすめがあるほど、運動時間が長い生徒の割合が高かった(Active Healthy Kids Japan, 2022)。

また、子供時代に親の影響で形成されたスポーツ習慣は、その後のスポーツ実施にも 関連があることが報告されている。大学生を対象とした調査では、現在スポーツを実施 している者の 86.7%が、幼少年期における1日の遊び時間が3時間以上で、かつ、よく していた遊び3種目すべてが戸外の遊びであったのに対し、スポーツを実施していない 者の62.5%が幼少年期の1日の遊び時間が室内での遊びも含め30分以下であった(中村, 長野,2011)。

このような幼児期の体験によって形成されたスポーツ習慣は、親になった時の身体活動好意度に影響を与え、その身体活動好意度が幼児の身体活動を推進する親の態度が形成され(塩野谷, 2016)、それがスポーツ実施の阻害要因にもなりうる。

この点、スポーツにおける少女と女性のための学際研究センターであるタッカーセンターのレポートでは、女子が自分の身体能力をどのように評価するかは親の影響力が大きいとし、身体活動が重要であるという信念、励まし、直接的な支援、楽しみを重視した環境がもたらされることによって、身体活動は促進されると指摘している(Tucker Center for Research on Girls & Women in Sport, 2007)。

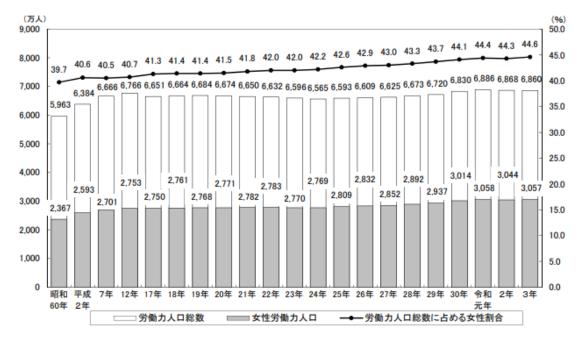
(2) 労働環境に関する課題 年代全般

上記(1)では家庭環境における阻害要因(特に育児と家事)について言及したが、近年では女性が仕事をすることが一般的となり、家庭での活動に加え職場での労働も女性に時間的制約を与える要因となっている現状を説明する。

先述の「イ)家事負担」でも触れたとおり、令和4年度にスポーツ庁が実施した調査 (スポーツ庁, 2023)では、この1年間で運動やスポーツを週に1日以上実施できなかった理由として「仕事や家事が忙しいから」が上位2番目の回答割合となっている。当該調査においては、仕事と家事が同じ選択肢に含まれているため、純粋に仕事がどの程度の阻害要因になっているかは定かではないが、育児や家事に費やす時間が男性と比較して女性の方が多い傾向であることに加え、女性の労働者が増加傾向にある(下図参照)ことを踏

まえると、仕事がスポーツ実施を行ううえでの時間的制約としての大きな要因の一つであるといえる。

また、別の調査では、スポーツ阻害要因に「疲労」といった心理的制約に関する概念が 抽出されたが、疲労に関するすべての発言は「仕事」による時間的制約が背景にあること を理由としていた(黒崎ら, n.d.)、と示しており、仕事による疲労も阻害要因として挙げ られる。



図表 9: 労働力人口及び労働力人口総数に占める女性割合の推移

資料出所:総務省「労働力調査」

「労働力人口の男女別構成比」は、厚生労働省雇用環境・均等局作成。

注)総務省「労働力調査」に係る平成23年統計については、東日本大震災の影響により、関連統計等を用いて補完推計した値である。また、平成17年から21年までの数値については、平成22年国勢調査を基準とする推計人口に、平成22年から28年までの数値については、東日本大震災による補完推計の値も含め、比率を除き、平成27年国勢調査結果を基準とする推計人口のベンチマーク人口に基づいて遡及又は補正した時系列接続用数値を用いており、同数値により前年比較を行っている。

なお、仕事がスポーツ実施の阻害要因となるのは、育児や家事と仕事を両立する女性だけではない。女性が自由な時間を作ることへの理解を得るうえで重要だと感じる職場環境や雰囲気を調査したところ、既婚者が「家事・育児と仕事の両立を実践している女性の存在」を重視する一方、独身者は「女性ならではの労働上の制約に理解があり、働きやすいような配慮がなされていること」を選択する割合が最も高かった。これは、育児中の女性への支援に重きを置いた方策に加えて、独身女性が抱える課題にも配慮が必要であることを示していると捉えることができる(スポーツ庁、2017)。育児中の女性への配慮を行うこ

とで、育児を行っていない女性に対して仕事が偏ってしまうことも考えられる。

仕事場面の身体活動は悪影響?身体活動のパラドクスとは?

身体活動のパラドクスとは、身体活動の場面(ドメイン:仕事、家事、移動、余暇など)のうち、余暇場面の身体活動は健康へ好影響であり、一方で仕事場面の身体活動は悪影響である可能性を指摘したものである(松下,2021)。このパラドクスが生じる原因として、余暇場面と仕事場面での身体活動の特性の違いが考えられ、仕事の身体活動は、余暇の身体活動と比べて、長時間であること、静的かつ同じ姿勢での作業を継続すること、十分な回復が得られにくいこと等が挙げられている(Holtermann et al., 2018)。これらのことから、仕事場面での身体活動が多い人は十分な休息をとると共に、余暇場面で無理なくスポーツを楽しむことが重要だと考えられる。

(3) 学校生活環境に関する課題 小児・思春期

上記(1)、(2)で家庭や労働環境における阻害要因に触れてきたが、ここでは学校生活環境下で主に女子生徒のスポーツ実施に影響を与え得る課題について説明する。

スポーツ庁が、全国の小学5年生、中学2年生を対象として実施した調査(スポーツ庁,2022)では、運動やスポーツをすることが「好き(「好き」と「やや好き」の合計)」と回答した女子はそれぞれ 86.0%(男子は 92.4%)、77.2%(同 88.8%)であり、7割を超える結果であった。一方で、学校の運動部や地域のスポーツクラブに所属している割合はそれぞれ 48.5%(男子は 65.7%)、60.9%(同 81.8%)であり、運動やスポーツが好きであったとしても、それがそのまま学校の運動部等への所属につながるわけではなく、さらにその傾向は女子に顕著であった。

図表 10:学校の運動部や地域のスポーツクラブへの所属状況

	女子		「入っている」			
		入っている	入っていない	入っている	入っていない	の男女差 (女子-男子)
ds	令和4年度	48.5%	51.5%	65.7%	34.3%	-17.2%
小学	令和3年度	47.9%	52 . 1%	65.3%	34.7%	-17.4%
5	令和2年度	-	-	-	-	_
年生	令和元年度	46.1%	53.9%	66.6%	33.4%	-20.5%
工	平成30年度	46.9%	53.1%	68.3%	31.7%	-21.4%
_	令和4年度	60.9%	39.1%	81.8%	18.2%	-20.9%
中学2	令和3年度	61.5%	38.5%	82.8%	17.2%	-21.3%
	令和2年度	-	-	-	-	_
年生	令和元年度	61.9%	38.1%	84.3%	15.7%	-22.4%
	平成30年度	62.7%	37.3%	85.8%	14.2%	-23.1%

^{※「}入っている」には、「運動部」、「地域のスポーツクラブ」のいずれか、もしくはいずれにも入っている場合を含む

また、女子学生のスポーツ実施状況を見ると、ある女子大学の調査では、「運動は健康維持に欠かせない」と認識する学生、「今の生活の中でもっと運動したい」と思っている学生は、共に全体の7割を超え、運動の重要性は理解していることが読み取れる(原田、井手、2007)一方で、定期的な運動実施を「していない」学生が約8割を占めた。

女子学生のスポーツ実施を妨げている要因として考えられるものとしては勉強・アルバイト・部活動が挙げられる。同大学の調査によると約 70%の学生がアルバイトをしており、

^{※「}入っていない」は、「入っていない」と文化部のみに「入っている」の合計(「文化部」の選択肢は中学2年生のみにあり)

^{※「}入っている」は全体から「入っていない」を差し引いて算出

[※]小数点の端数処理の関係で合計が100%ではない場合があり

[※]令和2年度はデータなし

[※]n数は、出典元の資料においても確認できなかった

その約 55%は週3回から7回の頻度であること、また日常生活において優先するものに「課題」を選ぶ人が最も多いことがわかり(原田, 井手, 2007)、アルバイトと学習の時間が学生生活の多くを占めていることが推察できる。

(4) 経済環境に関する課題 年代全般

ここまでは家庭・職場・学校などの社会環境における「時間的制約」が主な課題と して示したが、ここでは経済状態がスポーツの実施に与え得る影響を説明する。

令和4年度にスポーツ庁が実施した調査(スポーツ庁, 2023)では、この1年間で運動やスポーツを週に1日以上実施できなかった理由として「お金に余裕がないから」が上位4番目の回答割合となっている(下図参照)。これを年代別で見ると、女性では 40 代が最も回答割合が大きいものの、10~60 代では大きな変動はなく、概ね2割程度の回答であった。また、性別で見ると、20~60 代では男性よりも女性の回答割合が高く、特に 40 代では4.9 ポイントの開きがあった。

図表 11:この1年間で運動やスポーツを週に1日以上実施できなかった理由 (お金に余裕がないから)

この1年間で運動やスポーツを週に1日以上実施できなかった理由 上位10項目(すべての理由を複数回答) 「お金に余裕がないから」の回答割合 (性別×年代別)

	n=9, 982	n=9,040	n=19,036	
	女性	男性	全体	(%)
面倒くさいから	44.3	34.8	39.8	Γ
仕事や家事が忙しいから	44.1	43.0	43.6	
運動・スポーツが嫌いだから	24. 2	10.7	17.8	
お金に余裕がないから	18.6	16.3	17.5	4
年をとったから	17. 2	21.9	19.4	
子どもに手がかかるから	13. 2	8.4	10.9	
生活や仕事で体を動かしているから	12.7	8.9	10.9	
特に理由はない	11.6	15.0	13.2	
仲間がいないから	11.1	10.9	11.0	
場所や施設がないから	10 9	10 3	10 6	

	(%)		(%)
女性	回答割合	男性	回答割合
全体(n=9,982)	18.6	全体(n=9,040)	16.3
10代 (n=224)	16.1	10代 (n=174)	17.8
20代 (n=1, 372)	18.7	20代 (n=1,225)	17.6
30代 (n=1,715)	20.4	30代 (n=1,517)	17.3
40代 (n=2, 169)	22.5	40代 (n=1,981)	17.6
50代 (n=1,867)	21.5	50代 (n=1,798)	18.1
60代 (n=1,453)	16.4	60代 (n=1,387)	15.1
70代 (n=1,182)	7.4	70代 (n=958)	8.6

出所:令和4年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(スポーツ庁)を基に作成

この男女の差については、大差がないという見方もできるが、この数字は性別×年代別で平均化された数字であることには触れておきたい。先述の「(2)労働環境に関する課題」で女性の労働者が増加傾向にあることについて触れたが、雇用形態別でみると、令和3年の非正規雇用労働者は、女性が1,413万人(女性雇用者全体の53.6%)、男性は652万人(男性雇用者全体の21.8%)(内閣府,2022)であり、女性の方が非正規雇用で働く人が多い。さらに、雇用形態別賃金を男女別でみると、男女差のみならず、雇用形態によっても経済環境が大きく異なるといえる(下図参照)。

(千円) (千円) 令和4年 正社員·正職員 500 男 女 431.0 400 正社員·正職員 310.4 300 300 200 正社員·正職員以外 200 283,6 正社員・正職員以外 100 100 203.6 29 34 39 44 49 54 59 64 69 24 29 34 39 44 59 64 69 (歳) (歳)

図表 12: 雇用形態、性、年齢階級別賃金

出所:「令和4年賃金構造基本統計調査、第6図 雇用形態、性、年齢階級別賃金」 (厚生労働省)

過去に実施された、運動の阻害要因に係るインタビューにおいても、「スポーツに関心があるが実施には至っていない層」が求めることとして「運動施設の値段が安いこと」が挙げられる(黒崎ら, 2023)など、経済状態がスポーツの実施を妨げてしまっている可能性があるといえる。

2-4-2 周辺環境要因

女性のスポーツ実施における社会的課題の中には、前章で示したようなほとんどの女性が所属する社会環境やその影響によって起こる根本的な阻害要因の他に、実際にスポーツをしようとする時に障害となり得る、より身近な阻害要因「周辺環境」の課題がある。ここでは、「コミュニティ環境」「施設・サービス」「指導者・支援者」の分類で整理し、それぞれの課題を説明する。

(1) コミュニティ環境に関する課題 小児・思春期

スポーツを実施するうえで、周囲の仲間の存在は大きな影響力を持つと考えられる。 ここでは、周囲の仲間・コミュニティの存在が運動実施に与える影響について説明 する。

令和4年度にスポーツ庁が実施した調査(スポーツ庁, 2023)では、この1年間で運動やスポーツを週に1日以上実施できなかった理由として「仲間がいないから」が上位9番目の回答割合となっている(下図参照)。これを年代別で見ると、男女共に10

代が最も回答割合が大きく、その後、年代が上がるにつれて徐々に回答割合が下がる傾向にある。また、性別で見ると、10 代では女性と比べて男性の回答割合が 2.5 ポイント高いが、すべての年代を通して大差はないといえる。さらに、職業別でみると、最も回答割合が高いのが「学生」の 22.2%で、次点で「雇用者」の 12.0%と、10.2 ポイントもの開きがある。

図表 13:この1年間で運動やスポーツを週に1日以上実施できなかった理由 (仲間がいないから)

この1年間で運動やスポーツを週に1日以上実施できなかった理由上位10項目(すべての理由を複数回答)

「仲間がいないから」の回答割合 (性別×年代別)

	n=9,982	n=9,040	n=19,036	
	女性	男性	全体	(%)
面倒くさいから	44.3	34.8	39.8	
仕事や家事が忙しいから	44.1	43.0	43.6	
運動・スポーツが嫌いだから	24. 2	10.7	17.8	
お金に余裕がないから	18.6	16.3	17.5	
年をとったから	17. 2	21.9	19.4	
子どもに手がかかるから	13.2	8.4	10.9	
生活や仕事で体を動かしているから	12.7	8.9	10.9	
特に理由はない	11.6	15.0	13.2	
仲間がいないから	11.1	10.9	11.0	_
場所や施設がないから	10.9	10.3	10.6	

	(%)		(%)
女性	回答割合	男性	回答割合
全体 (n=9,982	11.1	全体(n=9,040)	10.9
10代 (n=224)	20.5	10代 (n=174)	23.0
20代 (n=1,372	18.1	20代 (n=1,225)	16.3
30代 (n=1,715	13.5	30代 (n=1,517)	13. 2
40代 (n=2, 169	9.3	40代 (n=1,981)	9.8
50代 (n=1,867	9.1	50代 (n=1,798)	7.9
60代 (n=1,453	9.3	60代 (n=1,387)	9.7
70代 (n=1,182	6.4	70代 (n=958)	8.0

出所:令和4年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(スポーツ庁)を基に作成

この点、学校の運動部や地域のスポーツクラブへの所属状況については「2-4-1(3)学生生活環境に関する課題」でも触れたとおりであるが、本事業で実施したインタビューの中でも、放課後の子供の居場所づくりを行う事業者から『「遊ぶ空間がない、習い事が多く時間がない、仲間がいないという【3つの間】がない」』(株式会社ルネサンス)「という指摘があるなど、周囲の仲間・コミュニティの存在は、特に若い世代が運動を実施する際の阻害要因として特徴的な点であるといえる。

(2)施設・サービスに関する課題 小児・思春期

周辺の施設やサービスの充実度によって、スポーツをする機会に恵まれない女性も 少なくない。ここでは、周囲の施設やサービスの有無や充実度が、女性の運動実施 に与える影響について説明する。

令和4年度にスポーツ庁が実施した調査(スポーツ庁, 2023)では、この1年間で運動やスポーツを週に1日以上実施できなかった理由として「場所や施設がいないから」が上位10番目の回答割合となっている(下図参照)。これを年代別で見ると、「(1)コミュニティ環境に関する課題」と同様、男女共に10代が最も回答割合が大きく、そ

¹ 二重鍵かっこ箇所は本事業で実施したインタビュー結果を表す(以下同様)。

の後、年代が上がるにつれて徐々に回答割合が下がる傾向にある。また、性別で見ると、10 代では女性が男性と比べて回答割合が 3.3 ポイント高く、20~50 代でも、わずかではあるが女性の方が回答割合が大きかった。さらに、「(1)コミュニティ環境に関する課題」と同様に職業別でみると、最も回答割合が高いのが「学生」の 23.1%で、次点で「雇用者」の 11.7%と、11.4 ポイントもの開きがあることから、運動ができる場所や施設の存在は、「(1)コミュニティ環境」と同様、学生を含む若い世代に特徴的な課題であるといえる。

図表 14:この1年間で運動やスポーツを週に1日以上実施できなかった理由 (場所や施設がないから)

この1年間で運動やスポーツを週に1日以上実施できなかった理由 上位10項目(すべての理由を複数回答)

	n=9,982 n=9,040 n=19,036				
	女性	男性	全体	(%)	
面倒くさいから	44.3	34.8	39.8		
仕事や家事が忙しいから	44.1	43.0	43.6		
運動・スポーツが嫌いだから	24. 2	10.7	17.8		
お金に余裕がないから	18.6	16.3	17.5		
年をとったから	17. 2	21.9	19.4		
子どもに手がかかるから	13. 2	8.4	10.9		
生活や仕事で体を動かしているから	12.7	8.9	10.9		
特に理由はない	11.6	15.0	13.2		
仲間がいないから	11.1	10.9	11.0		
場所や施設がないから	10.9	10.3	10.6] -{	

「場所や施設がないから」の回答割合 (性別×年代別)

	(%)		(%)
女性	回答割合	男性	回答割合
全体(n=9,982)	10.9	全体(n=9,040)	10.3
10代 (n=224)	24.6	10代 (n=174)	21.3
20代 (n=1,372)	18.1	20代 (n=1,225)	15.3
30代 (n=1,715)	13.0	30代 (n=1,517)	12.7
40代 (n=2,169)	10.1	40代 (n=1,981)	9.2
50代 (n=1,867)	9.5	50代 (n=1,798)	8.2
60代 (n=1,453)	7.6	60代 (n=1,387)	8.8
70代 (n=1,182)	4.7	70代 (n=958)	6.4

出所:令和4年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(スポーツ庁)を基に作成

施設へのアクセス

実際に施設に足を運んで運動を実施するためには、施設の有無だけでなく、当該施設へのアクセスが十分に整備されているかどうかも重要な観点といえる。施設へのアクセスについては、その地域の都市度との関連が予想され、都市部はジム等のスポーツ施設に恵まれているのに対して、地方はこの点恵まれているとは言えない状況にある(加藤,2021)、との指摘がなされている。この点、令和4年度にスポーツ庁が実施した調査(スポーツ庁,2023)では、この1年間で運動やスポーツを週に1日以上実施できなかった理由として「場所や施設がいないから」と回答した内訳を都市規模別でみると、東京23区・政令指定都市で10.3%、大都市10.3%、小都市11.3%、町村10.4%であった。この結果を踏まえると、スポーツ施設の充実度、アクセスの容易さは都市度により差があるものの、運動実施の阻害要因としてはそこまで大きな要因ではないことが推察される。

ただし、本事業で実施したインタビューの中で、フィットネスクラブを運営する事業者から『会員が高齢になり、運転免許を返納すると来店手段がなくなる、ということが過疎地で起きている』(株式会社カーブスジャパン)という指摘があるなど、今後、特に高齢層では施設へのアクセスが課題になる可能性がある。

2-5 心理的課題

「2-4 社会・環境的課題」で女性のスポーツ実施を妨げる社会的な要因について検討したが、女性自身の心理的側面が影響しているという場合も多く見受けられる。10 代から 70 代の女性を対象にした調査 (スポーツ庁, 2017) で、周りの人と比較して運動が得意であると思うか、苦手であると思うかを尋ねたところ「苦手だと思う (「苦手だと思う」と「どちらかといえば苦手だと思う」の合計)」と回答した人の割合は 53.4%にも達し、「得意だと思う (「得意だと思う」と「どちらかといえば得意だと思う」) の合計」の 18.2%を大きく上回る結果であった。このことからも、女性のスポーツ実施において社会的な障壁や周りの環境だけではなく、本人の心理的な側面が重要であると考えられる。

「2-5 心理的課題」では、女性のスポーツ実施に関わる心理的な要因を、「過去の経験」、「スポーツへの参加意欲・態度」、「周囲の評価」というカテゴリーで分類し、それぞれの現状や課題を整理する。

本章の構成

2-5-1 過去の経験(スポーツ習慣、苦手意識・自信のなさ)

2-5-2 スポーツへの参加意欲・態度(男女の嗜好の差、スポーツ観、優先順位)

2-5-3 周囲の評価(社会からの評価、家庭内での評価)

2-5-1 過去の経験

まず、女性のスポーツ実施に関わる心理的要因として、過去に起因するものが挙げられる。10 代から 70 代の女性を対象に学生時代のスポーツ経験を聞いた調査では、全般的に運動が得意であると認識している人ほど各スポーツ活動を実施したことがある、または好きであると回答する割合が高かった(スポーツ庁, 2017)。このことから、過去のスポーツ習慣が現在のスポーツへの関わり方を左右していることが推測できる。

ここでは、心理的要因の中でも過去の経験によって起こるものに焦点を当て、過去の 運動習慣そのものが現在に与える影響を整理した「スポーツ習慣」と過去に経験した苦 手意識などに関連する事項を整理した「苦手意識・自信のなさ」の2つの観点から説明 する。

(1)スポーツ習慣 年代全般

過去の運動習慣が、その後のスポーツ実施に大きな影響を与えていることは多くの 調査で明らかにされている。ここでは、過去の運動習慣そのものと、それによって 形成されたスポーツへの意識が現在にまで与える影響について説明する。

現在の運動頻度と子供の頃の運動経験について、女性を対象として行った調査(スポー

ツ庁, 2017)では、子供時代のクラブ・少年団での活動や外遊びの経験が「週に1日未満」であった人は、他の人と比較してスポーツを「この1年間実施しなかった」と回答する割合が高かった。特に、子供の頃に外遊びを週に1日以上行っていた人は、1週間の頻度に関係なく「この1年間スポーツを実施しなかった」割合が 20%前後に過ぎないが、外遊びが週に1日未満だった人では40%を超え、大きな差が見られた。

図表 15:1年間の運動・スポーツ実施率(子供の頃の外遊び経験別)

		1 年間の運動・スポーツ実施率						
		週に1日以上	週に1日未満	この1年間実 施しなかった	わからない	件数		
	全体	36.4%	25.4%	27.9%	10.5%	3, 152		
こどもの	週に6日以上	50.1%	22.8%	22.2%	4.9%	451		
頃の外遊	週に4~5日	43.1%	30.1%	19.8%	7. 2%	643		
び経験	週に2~3日	42.6%	30.4%	18.7%	8.5%	686		
○ 小主河矢	週に1日程度	38.4%	33.2%	20.4%	8.0%	274		
	週に1日未満	22.3%	18.4%	42.6%	16.6%	1,098		

出所:平成 29 年度スポーツ政策調査研究事業 (スポーツを通じた女性の活躍促進のための現状把握調査) (スポーツ庁) を基に作成

また、中年期を対象とした別の調査(今野, 2020)においても、就学期に運動を好きだった人ほど現在の運動習慣があるという結果が示された。さらに、スポーツ意義の高さは、スポーツの継続年数と関係があることから、心身に無理をしない範囲で、できるだけ早くからの運動やスポーツの取組は高い意義の獲得に重要であると考えられる(辰本, 宇恵, 三村, 2007)という指摘もあり、過去のスポーツ経験が現在のスポーツに対する意識や運動習慣にも影響を与えているといえるだろう。

なお、中年期を対象とした調査(今野, 2020)では、就学期の運動クラブ所属状況と現在の運動習慣との関連性を見ることができず、中年期の運動習慣の形成には、過去の運動クラブ所属状況という過去の行動的側面より、過去の運動に対する認知的側面の方が強く影響を及ぼしていることが示唆された(今野, 2020)。

また、運動能力への影響という観点において、幼児期に「体を動かすことが好き」だった子供は体力テストで「高」の得点が 65.7%だったのに対し、「それ以外」の子供は 23.5% であったという報告(金,小林,中村,2011)から、過去の運動に対する姿勢はその後のスポーツ能力や体力にまで関わると考えられる。

(2) 苦手意識・自信のなさ 年代全般

上記(1)では過去の運動習慣によって発生するスポーツ実施の阻害要因を検討したが、ここでは過去の経験からくる苦手意識や自信のなさが女性のスポーツ実施に与えている影響を整理する。

スポーツへの苦手意識・自身のなさと現在のスポーツ実施の関係性を象徴する報告としては、現在運動習慣がある人の 64.7%が自分に体力があると感じているのに対し、運動習慣がない人の 77.6%が体力はないと感じている (杉浦, 鈴木, 藤井, 2011)、女子短期大学生の 2/3 以上の人が運動嫌いの原因に「体力や運動能力に自信がない」「特定の技能に劣る」を選ぶ (荒井, 周東, 2003)、などがある。さらに、東京都内の大学 1 年生を対象としたインタビュー調査の結果からは、「運動ぎらい」の人は運動能力に関してほとんど例外なく一貫して劣等感を持っていることがわかり、大多数が幼少時から現在に至るまで不器用であると自己評価していることがら、自分が不器用であるという意識が劣等感にまで高められているのではないかと推測されている (波多野,中村,1981)。また、現在のスポーツ実施頻度が低い人ほど周りの人と比較して自分は運動が「得意だと思う」「どちらかといえば得意だと思う」を選択する割合は低く、「苦手だと思う」を選ぶ人が多かったという調査結果 (スポーツ庁, 2017) からも、スポーツに対する苦手意識や自身のなさがスポーツの実施に影響を及ぼしていることが推察される。

2-5-2 スポーツへの参加意欲・態度

(1) 男女の嗜好の差 年代全般

女性のスポーツ実施を推進するうえでの重要な点に、男女で見られる性差がある。 男女平等が叫ばれる時代ではあるが、スポーツにおいては男女間で生じるさまざま な差について考える必要があるといえよう。ここではスポーツにおける男女の嗜好 差について説明する。

スポーツ庁が令和4年度に実施した全国体力・運動能力、運動習慣等調査(スポーツ庁、2022)では、「運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをすることは好きですか」という問いに対し、「やや嫌い」または「嫌い」と答えた割合が、小学5年生では女子 14.0%、男子 7.6%、中学2年生では女子 22.8%、男子 11.2%であり、男子よりも女子の方が運動やスポーツをネガティブに捉えている割合が大きいと共に、年齢があがるにつれてその傾向が強まることが示唆された。

図表 16:運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをすることが好きか

		回答	割合						割合	
	女子	好き	嫌い		男子	好き	嫌い	「嫌い」の 男女差 (女子-男子)		
小	令和4年度(n=474,114)	86.0%	14.0%	小	令和4年度(n=489,897)	92.4%	7.6%	6.4%		
学	令和3年度(n=497,421)	83.7%	16.4%	学	令和3年度(n=518,393)	91.0%	9.0%	7.4%		
5	令和2年度	ı	-	5	令和2年度	ı	_	_		
年	令和元年度(n=506,826)	87.6%	12.3%	年	令和元年度(n=522,532)	93.3%	6.6%	5. 7%		
生	平成30年度(n=514,658)	86.5%	13.5%	生	平成30年度(n=536,707)	93.0%	7.0%	6.5%		
中	令和4年度(n=437,078)	77. 2%	22.8%	中	令和4年度(n=459,608)	88.8%	11.2%	11.6%		
学	令和3年度(n=471,222)	75.4%	24.7%	学	令和3年度(n=494,334)	87.2%	12.7%	12.0%		
2	令和2年度	_	-	2	令和2年度	_	_	_		
年	令和元年度(n=464,415)	79.1%		年	令和元年度(n=479,674)	89.2%	10.8%	10.1%		
生	平成30年度(n=482,956)	78.8%	21.3%	生	平成30年度(n=501,848)	88.6%	11.4%	9.9%		

^{※「}好き」は「好き」、「やや好き」の合計

出所:令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査(スポーツ庁)を基に作成

また、男女差はスポーツに対する感情だけではなく、好んで実施するスポーツの種類にも見られる。男子の方がよりフィールドを活用した活発な動きを必要とする運動遊びを好んでする傾向があり(森田,2019)、また、幼少年期において遊びの嗜好の違いから、女子はボール運動や集団遊びを好まなくなる傾向がある(スポーツ庁,2019)、といった報告からも男女の嗜好の差が見て取れる。

令和4年度にスポーツ庁が実施した調査(スポーツ庁、 2023)では、18~79 歳の男女を

^{※「}嫌い」は「嫌い」、「やや嫌い」の合計

[※]小数点の端数処理の関係で合計が100%ではない場合あり

[※]令和2年度はデータなし

対象に「今後始めてみたい運動やスポーツ」を尋ねており、女性においては「エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス」「体操」、「アクアエクササイズ」、「ダンス」などの回答が男性と比較して多かった(下図参照)。特に「エアロビクス・ヨガ・バレエ・ピラティス」については、女性の回答割合が 18.9%であるのに対し、男性は 2.9%と 16.0 ポイントの差がみられた。これらの結果から、幼少年期に限らず、世代全般でみても男女の嗜好の差が現れているといえよう。

図表 17: 今後始めてみたい運動やスポーツ上位 10種目

No	女性(n=20,068)		男性(n=19,910)		
INO	運動やスポーツ種目	回答割合(%)	運動やスポーツ種目	回答割合(%)	
1	ウォーキング (散歩・ぶらぶら歩き等含む)	34.7	ウォーキング (散歩・ぶらぶら歩き等含む)	26. 4	
2	エアロビクス・ヨガ・バレエ・ ピラティス	18.9	トレーニング	12. 4	
3	体操	12.3	ランニング・マラソン・駅伝 (ジョギング含む)	11.8	
4	トレーニング	10.6	自転車(BMX含む)・ サイクリング	10. 7	
5	水泳		水泳	8.8	
6	アクアエクササイズ・ 水中ウォーキング	7. 2	登山・トレッキング・トレイル ランニング・ロッククライミング	7. 7	
7	ダンス	7. 1	キャンプ・オートキャンプ	7. 6	
8	ランニング・マラソン・駅伝 (ジョギング含む)	7. 1	釣り	5. 7	
9	階段昇降	6.8	ゴルフ(コースでのラウンド)	5.3	
10	登山・トレッキング・トレイル ランニング・ロッククライミング	6.0	階段昇降	5. 2	

※男女それぞれの上位10種目を比較し、異性の上位10種目に含まれていない種目に色付け

出所:令和4年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(スポーツ庁)を基に作成

(2)スポーツ観 年代全般

女性のスポーツ実施を決定づけるものとして、スポーツを実施することに対する本人の態度・関心・興味などが挙げられる。それらを「スポーツ観」とし、女性のスポーツへの姿勢を心理的側面から説明する。

令和4年度にスポーツ庁が実施した調査(スポーツ庁, 2023)では、この1年間で運動やスポーツを週に1日以上実施できなかった理由として「面倒くさいから」が上位1番目の回答割合となっている(下図参照)。これを年代別で見ると、10~40 代女性ではいずれも過半数を超える回答割合であり、また、当該年代については男性と比較して10ポイント以上高い結果であった。

図表 18:この1年間で運動やスポーツを週に1日以上実施できなかった理由 (面倒くさいから)

この1年間で運動やスポーツを週に1日以上実施できなかった理由 上位10項目(すべての理由を複数回答) 「面倒くさいから」の回答割合 (性別×年代別)

	n=9,982	n=9,040	n=19,036	
	女性	男性	全体	(%)
面倒くさいから	44.3	34.8	39.8	Ţ
仕事や家事が忙しいから	44.1	43.0	43.6	
運動・スポーツが嫌いだから	24. 2	10.7	17.8	
お金に余裕がないから	18.6	16.3	17.5	
年をとったから	17. 2	21.9	19.4	
子どもに手がかかるから	13. 2	8.4	10.9	
生活や仕事で体を動かしているから	12.7	8.9	10.9	
特に理由はない	11.6	15.0	13.2	
仲間がいないから	11.1	10.9	11.0	
場所や施設がないから	10.9	10.3	10.6	

	(%)		(%)
女性	回答割合	男性	回答割合
全体(n=9,982)	44.3	全体(n=9,040)	34.8
10代 (n=224)	52.2	10代 (n=174)	40.8
20代 (n=1,372)	50.6	20代 (n=1,225)	34. 2
30代 (n=1,715)	50.6	30代 (n=1,517)	34.9
40代 (n=2,169)	50.7	40代 (n=1,981)	36.3
50代 (n=1,867)	43.2	50代 (n=1,798)	36.5
60代 (n=1,453)	37.1	60代 (n=1,387)	34.5
70代 (n=1,182)	25.5	70代 (n=958)	28.6

出所:令和4年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(スポーツ庁)を基に作成

この「面倒くさい」というスポーツに対する意識は、スポーツの阻害要因としての時間的・経済的制約にも深く関係すると指摘されることもあり、「運動すると疲れる」や「運動するのが面倒である」という態度を、最も社会的に正当化されやすい理由として「時間がない」と表明しているのではないかといった見解もある(西村,山口,2003)。また、スポーツを実施していない人の非実施理由に、時間面や金銭面を差し置いて「なんとなく機会がないから」を選んだ人が最も多い 65.5%であったという調査結果(新美,馬場,2017)もあることから、スポーツに対する意識の低さはスポーツ実施を阻害する大きな要因の一つといえそうである。

また、一般的な傾向のみならず、女性一人一人の性格や価値観の違いも考慮する必要がある。順天堂大学女性スポーツ研究センター(2021)は、中高年女性の運動習慣や思考タイプを7つのパーソナリティに分類できることを明らかにし、パーソナリティごとの運動特性やスポーツ観の特徴についてまとめている。そのうち、運動が苦手だと感じる人の割合が最も多い「のんびり型」では、運動をやらないといけないことはわかっているが楽しいと感じられず、「キツイ」「運動は好きではない」という理由からスポーツが実施できていないという分析結果がまとめられている。一方、同じように運動が苦手だと感じる人の割合が多い「ひかえめ型」では、運動の取組傾向に「自分の時間が取れず運動できない」「運動できる機会があればやってみたい」といった特徴がまとめられており、同じ運動嫌いの女性であってもその理由やスポーツに対する意識はさまざまであることが理解できる。

(3) 優先順位 年代全般

スポーツをすること以外にもさまざまな選択肢がある中で、スポーツをすることの 優先順位が低い場合はスポーツの実施には至らない。スポーツを実施することの優 先順について、心理的側面から説明する。

令和4年度にスポーツ庁が実施した調査(スポーツ庁, 2023)では、この1年間で運動やスポーツを週に1日以上実施できなかった理由のうち、「運動・スポーツ以上に大切なことがあるから」の回答割合は女性全体で7.4%と小さく、また、男性全体の回答が6.9%であったことを踏まえると男女差も大きくはなかったといえる。一方で、年代別の内訳で見ると、男女含む年代全般の回答割合が7.2%であったのに対し、10代は19.4%と突出していた。それ以降の年代は20代で9.6%、30代で8.8%、40代で7.2%と徐々に回答割合が低下しており、特に若い世代において、この優先順位の低さがスポーツ実施の阻害要因になっているといえよう。

女性の間でスポーツの優先順位が低くなってしまう傾向をもう少し詳しく分析すると、 デメリットが大きいことと、開始のハードルを上げてしまっていることがわかる。

女性がスポーツをしない理由の上位に「無精である」があり、かつ男性より回答割合が 大きいという調査結果(田原ら, 2012)がある。

さらに、スポーツの実施程度が低い人ほど、動機づけに高額なインセンティブを必要とすることを示した調査(松下,原田,荒尾,2014)もあることから、スポーツに対する関心が薄い人はそれなりに大きなメリットがないとスポーツ実施に踏み込めないことが読み取れる。

スポーツすることでさまざまな効果があることがこれまでの研究で明らかになってきているが、本事業で実施したインタビューの中では、女性の健康課題等に対応する女性医療ネットワーク等の構築を行う団体から『ヘルスリテラシーを高めていく必要がある』(一般財団法人日本女性財団)という指摘があった。『男性と女性では、ホルモンの特性によって起こりやすい病気等も異なる。自分の身体のことを知ることは、将来自信を持って出産や働いたりするうえでの基本だが、10代、20代などの若い世代はお金も伝手もないため、それを知る機会や、サポートを得づらい状況にある』(一般財団法人日本女性財団)という同団体からの指摘もあり、特に若い世代を中心にヘルスリテラシーを高めていく必要があるといえそうだ。

2-5-3 周囲の評価

周囲からどう見られているか、という周囲の評価が心理的な課題となってスポーツ実施を阻害する場合がある。ここでは、周囲の評価を社会からの評価と家族からの評価に分けてそれぞれを説明する。

(1) 社会からの評価 年代全般

「女性らしさ」といった社会からの評価が女性のスポーツ実施の阻害要因になることもある。ここでは、社会的な風土として醸成された女性のジェンダー規範による 課題について説明する。

ア) 外見的な女性らしさへの評価

女子小中学生に対するアンケート調査(春日、中野、小栗、2017)において、年齢段階別(小学1~2年(低学年期)、小学3~6年(中高学年期)、中学1~3年(中学生期))で運動離れの構成因子を抽出したところ、全年齢段階において「第3者視線」因子が抽出され、さらに中高学年期及び中学生期になると、「男子からの視線」因子が加わって抽出された。このことから、すべての学年において、周りからの視線や印象を気にする傾向であると共に、学年が上がるにつれて、異性からの視線や印象を気にし始めるといえる。

また、10代~70代女性と対象とした別のアンケート調査(スポーツ庁,2017)では、自分が運動・スポーツを実施している姿を他人に見られることについてどう思うかを尋ねたところ、同性に見られることを気にする人が22.8%であったのに対し、異性に見られることを気にする人は28.6%と5.8ポイント高く、年代全般を通して同性よりも異性に見られることを気にする傾向がみられ、特に10代においては特にその傾向が顕著であった。

図表 19: 運動・スポーツをする姿を同性・異性に見られることについての考え方

	F	同性(女性)		星	「見られたく		
	気になら ない	どちらと もいえな い	見られた くない	気になら ない	どちらと もいえな い	見られた くない	ない」同性、 異性の差 (異性-同性)
全体(n=3,152)	59.5%	17. 7%	22.8%	51.8%	19.5%	28.6%	5.8%
10代 (n=176)	57.9%	15.3%	26.7%	43.2%	15.3%	41.5%	14.8%
20代 (n=697)	57.8%	17.5%	24. 7%	49.9%	17.9%	32.1%	7.4%
30代 (n=673)	53.8%	19.5%	26.7%	46.5%	22.3%	31.2%	4.5%
40代 (n=695)	58.7%	15.4%	25.9%	52.5%	17.7%	29.8%	3.9%
50代 (n=465)	62.2%	18.9%	18.9%	54.0%	21.5%	24.5%	5.6%
60代 (n=225)	68.4%	19.6%	12.0%	62.2%	20.0%	17.8%	5.8%
70代(n=221)	70.6%		11.8%	63.8%			

※「気にならない」は「気にならない」、「どちらかといえば気にならない」の合計

※「見られたくない」は「見られたくない」、「どちらかといえば見られたくない」の合計

出所: 平成 29 年度スポーツ政策調査研究事業 (スポーツを通じた女性の活躍促進のための現状把握調査) (スポーツ庁) を基に作成

上記のデータを運動能力の自己認識別でみると、「見られたくない」と回答した人のうち、「得意だと思う」人と「苦手だと思う」人の回答割合の差は、同性にみられる場合で32.4 ポイント、異性にみられる場合で34.6 ポイントもの開きがみられた。つまり、同性よりも異性に見られることを気にする傾向があるのは同様であるが、それ以上に運動を「得意だと思う」か、「苦手だと思う」かによる差が大きい、ということがわかる。このことから運動に苦手意識がある人は周囲の評価を気にして運動に躊躇してしまう可能性があるといえよう。

図表 20: 運動・スポーツをする姿を同性・異性に見られることについての考え方 (運動能力の自己認識別)

		vmsi –	10	3 X2 4 D 3			0
		運動・スポーツをする姿を見られる対象					
	F]性(女性)		事	「見られたく ない」同性、		
	はい	どちらと もいえな い	見られた くない	気になら ない	どちらと もいえな い	見られた くない	異性の差 (異性-同性)
全体 (n=3,152)	59.5%	17.7%	22.8%	51.8%	19.5%	28.6%	5.8%
得意だと思う (n=163)	87.1%	6.7%	6.2%	82.3%	7.4%	10.4%	4.2%
どちらかといえば得意だと思う (n=412)	84. 2%	9.5%	6.3%	75.3%	11.9%	12.9%	6.6%
平均的だと思う (n=758)	70.4%	18.6%	11.0%	62.2%			3.7%
どちらかといえば苦手だと思う (n=459)	61.0%	22.0%	17.0%	50.6%	24.6%	24.9%	7.9%
苦手だと思う (n=1,225)	42.8%	18.5%	38.6%	36.3%	18.6%	45.0%	
わからない (n=135)	34.0%	28.9%	37.0%	31.1%	28.1%	40.8%	

※「気にならない」は「気にならない」、「どちらかといえば気にならない」の合計※「見られたくない」は「見られたくない」、「どちらかといえば見られたくない」の合計

出所:平成 29 年度スポーツ政策調査研究事業 (スポーツを通じた女性の活躍促進のための現状把握調査) (スポーツ庁) を基に作成

実際、インターネット上には小学生対象のダイエット法が多数見られ、また中高生や若い女性を対象としたメディアには必ずダイエット記事が見られ(森田,2019)、痩せ願望のある女性へ「痩せたいと思う理由」を尋ねた調査では、「痩せていることがよいとされる社会」という回答や、「痩せていることが美しい、かわいいと思う」という回答、「周りの人から美しい・かわいいと思われたい」「周りの人から体型維持ができる人と見られたい」といった周囲からの評価に関わる回答がみられた(中島ら、2016)。

さらに、20歳代女性では平均ですでに細身の体形 (BMI 20.7kg/m2) であるにも関わらず、より細い体形を理想としている人が多く、また体形の比較対象が他者である (永井, 2021)。 海外では、イングランド及びウェールズに登録されているメンタルヘルスの慈善団体 Mind が 660 人を対象に行った世論調査 (Mind, 2015) において、調査対象の半数以上 (55%) の人が、自分の体型や体の大きさが恥ずかしいために、スポーツクラブ、ジム等の会員になっていないという回答が示された。

(2) 家庭内での評価 年代全般

家庭内での女性のふるまいにも影響を与えている。女性が家庭内で育児や家事を担 うことで時間的制約が生じ、スポーツ実施に影響を与えていることは先にも示した とおりだが、その家庭内の役割は時に心理的にも女性に影響を与えていることを説 明する。

「2-4-1社会環境」において、仕事や育児、家事などの忙しさが女性の運動実施に向けた大きな阻害要因になっていることに触れた。また、これらの要因は女性のみならず、 男性も同様に影響を受けるものではあるが、家事や育児に費やす時間は依然として女性が多い。

10代~70代女性と対象としたアンケート調査(スポーツ庁,2017)では、家族の世話をしながら運動・スポーツを実施する際に重要だと感じる条件について尋ねたところ、「家事などの負担が軽微であると感じられること」という回答が最も多く、次いで、「家事などの負担があっても、家族の理解・協力を得られると感じられること」であった。また、同じデータを就労形態・家族構成別でみると、「フルタイムで働く既婚/子育て中の女性」においては、「【育児】育児などの負担があっても、家族の理解・協力を得られると感じられること」、「【育児】育児などの負担が軽微であると感じられること」の回答割合がそれぞれ28.2%、25.4%と高かった。また、別の調査では、夫や夫以外の育児への協力が得られない場合、「スポーツを実施しない人の割合が高くなる」「スポーツに無関心の人が多くなる」「生活の満足感や生活意欲が低くなる」といったことが指摘されている(中山ら、2015)。

図表 21:家族の世話をしながら運動・スポーツを実施する際に重要だと感じる条件

	件数	%
【家事】家事などの負担が軽微であると感じられること	1,392	44.2%
【家事】家事などの負担があっても、家族の理解・協力を得られると感じられること	865	27.4%
【育児】育児などの負担が軽微であると感じられること	338	10.7%
【育児】育児などの負担があっても、家族の理解・協力を得られると感じられること	323	10.2%
【介護】介護などの負担が軽微であると感じられること	191	6.1%
【介護】介護などの負担があっても、家族の理解・協力を得られると感じられること	207	6.6%
【家庭からの拘束】家族からの具体的な要望により家を空けにくい、というような状況に ないこと	513	16.3%
【家庭からの拘束】家族からの具体的な要望は無いものの家を空けにくい、というような 雰囲気がないこと	814	25.8%
合計	3,152	100.0%

出所:平成 29 年度スポーツ政策調査研究事業 (スポーツを通じた女性の活躍促進のための現状把握調査) (スポーツ庁)

2-6 身体・生理的課題

「2-6 身体・生理的課題」では女性のライフサイクルを「小児・思春期」「性成熟期」「更年期」「老年期」の4つの時期に区別し、それぞれの時期に女性の身体に生じる変化と、それによる身体的・精神的な不調について説明する。

本章の構成

- 2-6-1 小児・思春期 (第二次性徴による身体的変化、第二次性徴による生理的変化(月経))
- 2-6-2 性成熟期(妊娠出産)(妊娠・出産、産後)
- 2-6-3 更年期
- 2-6-4 老年期

2-6-1 小児・思春期

子供は思春期に第二次性徴を迎え、心身に大きな変化が生じる。ここでは、身体的な変化と生理的な変化に分け、それぞれについて説明する。

(1) 第二次性徴による身体的変化

第二次性徴を迎える思春期は、男性ホルモンや女性ホルモンの発生に伴い、身体の変化が非常に激しい時期である。第二次性徴による身体変化は、男性は髭や体毛など発毛、変声、精通など、女性は乳房の発達や体毛の発毛や初潮を迎えるといった生殖機能に関わる身体変化と、思春期スパートと言われる急激な身長の伸びによって特徴づけられる(高村、2018)。一般に第二次性徴による身体変化は、女性が 10 歳から 14 歳頃に発現し、男性は女性から2年ほど遅れた 12 歳から 14 歳頃に発現するとされている。また第二次性徴の発現時期や身体的変化の程度には大きな個人差がみられる。これら発現の個人差は他者と自己の身体的発達の違いを強く意識化する機会となるため、他者と自己を比較することが多くなり自己評価にも大きな影響を及ぼすことが考えられる。このことから、思春期の身体的変化に伴う精神的混乱や問題行動は、個人内の身体的変化によって引き起こされるよりもむしろ、他者との比較による要因が大きいことが考えられる(高村、2018)。第二次性徴での身体変化は先にも述べたように女子は男子に先行して発現する。

(2) 第二次性徴による生理的変化(月経)

第二次性徴による身体の変化は、周囲から見てわかる外形的な変化のみではなく、生殖能力の獲得に起因する生理的な変化も同時に生じる。生理的な変化として代表的なのは、月経である。月経は、日本産科婦人科学会では「約1カ月の間隔で自発的に起こり、限られた日数で自然に止まる子宮内膜からの周期的出血」と定義されている(日本産科婦人科

学会, 2018)。

月経周期に伴い、性ホルモンであるエストロゲンの分泌量が変化するが、この変化は、 さまざまな形で心身の健康に影響を及ぼす(鍵谷,2018)。こうした月経に付随して起こる 月経随伴症状としては、月経前症候群、月経困難症などが挙げられる。

月経前症候群は、月経前、3~10 日の間続く精神的あるいは身体的症状で、月経開始と 共に軽快ないし消失するものをいう。症状としては、精神神経症状として情緒不安定、イ ライラ、抑うつ、不安、眠気、集中力の低下、睡眠障害、自律神経症状としてのぼせ、食 欲不振・過食、めまい、倦怠感、身体的症状として腹痛、頭痛、腰痛、むくみ、お腹の張 り、乳房の張りなどがある(日本産科婦人科学会,2018)。

一方、月経困難症とは、月経に随伴して起こる病的症状であり、月経時あるいは月経直前より始まる強い下腹部痛や腰痛を主症状として、下腹痛や腰痛、腹部膨満感、嘔気、頭痛、疲労・脱力感、食欲不振、イライラ、下痢及び憂うつの順に多くみられる(日本産婦人科医会,2021)。

このような月経に伴うさまざまな心身の不調は、スポーツなどの身体活動の実施にあたって直接的・間接的な阻害要因となりうる。女性アスリートに対する調査(日本スポーツ振興センター,2013)では、身体面として、95%のアスリートが月経痛を有しており、その中の4割は日常生活に支障を来すほどの強い痛みや症状があること、心理面として、調査対象者の約 4割が月経に対して何かしらの不安を抱いていることが報告されている。この点、本事業で実施したインタビューにおいても、『月経・生理で体調やコンディションが優れない中で練習を休めない、休みにくい環境については改善が必要と感じる。近年では生理(月経)休暇を承認している企業もある中で強豪校やトップリーグなどのチームであっても休めない・休みにくい環境が存在している。実際の選手の声では「休んだら使ってもらえない、休んでしまうと試合に使ってもらえないかもしれないという不安がある」という声を聞く』(船橋整形外科クリニック)、『コーチが男性であると、女性の月経問題やホルモン・体調のゆらぎに理解がない人も多く、月経を打ち明けられず困りながらも頑張っている女性もいる』(一般財団法人日本女性財団)という声も聞かれた。

また、学校体育においても、『思春期の女子は、体調のゆらぎがあるために、体育に参加しづらい状況にある。男女一緒の学校体育では月経を打ち明けることができず、困りながらも頑張っている女性もいるが、そのような状況の中でスポーツをすることは、かなりの我慢と根性が必要だと考えられる』(一般財団法人日本女性財団)という指摘もある。

さらに、日本人の栄養状態の向上で初経が早まり閉経も遅くなったことで、この半世紀で女性が生涯に経験する月経回数は 10 倍になったとの試算もあり(馬場, 2023)、月経による女性の心身の健康への影響もそれだけ増していることがうかがえる。

2-6-2 性成熟期(妊娠出産)

ライフスタイルが多様化し、子供を産まない女性も多くいる一方で、7~8割の女性が一度は出産・子育てを経験する(衣斐, 2021)。そのため、ここでは、この時期に特徴的な妊娠や出産に関する心身の変化について検討する。なお、月経に付随する諸問題は思春期から継続して生じるものであるが、その点については「2-6-1 小児・思春期」を参照されたい。

(1) 妊娠・出産

妊娠するとホルモン分泌や胎児の発育の影響を受けて、身体やこころにさまざまな変化が起こる(鍵谷,2018)。

また、妊娠中には倦怠感、肩こり、腰痛、便秘、頻尿などの不快な症状が生じることがある。これらは、妊娠に伴う身体の生理的、精神的変化、ホルモン環境の変化が原因となっている場合が多い(谷, 辻本, 2021)。

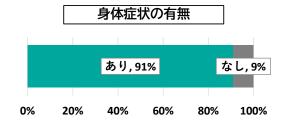
出産経験のある女性に対するアンケート調査(日本女性財団, 2023)では、妊娠中に現れた症状として、腰痛(70.6%)・尿もれ(44.7%)・骨盤痛(35.4%)の順に回答が多く、7割以上の妊婦が腰痛を抱えながら妊娠生活を送っていたことがわかった。

(2) 産後

上記(1)でも触れた、出産経験のある女性に対するアンケート調査(日本女性財団, 2023)では、出産後に現れた症状について尋ねたところ、腰痛(63.6%)・尿もれ(53.2%)・肩の痛み(44.4%)の順に多かったが、病院を受診したと回答したのは15%にとどまった。

さらに、1歳から6歳児の子育てをする母親への調査(山西, 渡辺, 2016)では、何らかの不調を自覚する母親は全体の 72%であり、「疲労感」「イライラ」「肩こり」「体のだるさ」「冷え」などの不調を感じていることが示されている。

図表 22:妊娠中または産後の身体症状の有無及び身体症状の上位3項目



身体症状 上位3項目

妊娠□	þ	出産後		
腰痛	(70.6%)	腰痛	(63.6%)	
尿漏れ	(44.7%)	尿漏れ	(53.2%)	
仙腸関節痛・ 骨盤痛	(35.4%)	肩の痛み	(44.4%)	

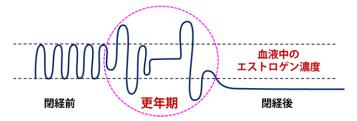
※ カッコ書きは回答割合

出所:令和4年度「妊娠中・出産後の母体の身体トラブル実態調査」 (一般財団法人日本女性財団)を基に作成

2-6-3 更年期

日本産科婦人科学会の定義によると、閉経前の5年間と閉経後の5年間とを併せた 10年間を「更年期」といい、「閉経」とは、卵巣の活動性が次第に消失し、ついに月経が永久に停止した状態をいうとされている。また、更年期に現れるさまざまな症状の中で他の病気に伴わないものを「更年期症状」といい、その中でも症状が重く日常生活に支障を来す状態を「更年期障害」と言う。更年期障害の主な原因は女性ホルモン(エストロゲン)が大きくゆらぎながら低下していくことだが(下図参照)、その上に加齢などの身体的因子、成育歴や性格などの心理的因子、職場や家庭における人間関係などの社会的因子が複合的に関与することで発症すると考えられている(日本産科婦人科学会, n.d.)。

図表 23: 閉経前後の女性ホルモン(エストロゲン)のゆらぎ



出所:公益社団法人日本産科婦人科学会 HP「更年期障害」より

更年期障害の症状としては、①のぼせやめまい、発汗、心悸亢進などの血管運動神経障害症状、②不眠や頭痛、頭重感、抑うつ気分などの精神・神経障害症状、③肩凝りや易疲労感などの運動器障害症状などが代表的な訴え(朝井、2017)とされている。

上記のとおり、閉経前後の時期である更年期には、身体的・精神的症状が現れるが、その症状は個人差が大きく、同年代だからと言って必ずしも同様の症状が同様の時期に生じるとは限らない。さらに、家庭や社会で種々の責任を担う時期であることから自身の心身の不調を我慢してしまい適切な対処が遅れがちになることも多い(鍵谷,2018)。

2-6-4 老年期

わが国における循環器疾患の男女比は、50歳の閉経期にはほぼ同数、高齢者では女性が増加し80歳では女性が男性の2倍となる。

また、閉経後の女性では、エストロゲンの血中濃度の低下により骨に蓄えられるカルシウムの量が減少する。その結果、骨基質の量が低下して骨が脆くなり、圧迫骨折や大腿骨頚部の骨折、腰痛が起こりやすくなる。骨基質の量が低下した状態は、骨粗鬆症という。骨粗鬆症は、男女共に加齢に伴って発症率が高まるが、特に閉経後の女性に起こりやすく(鍵谷, 2018)なっている。骨粗鬆症に伴う中高齢者の骨折は、生活の支障を来すだけでなく、生命予後に影響することが知られている(藤田, 2022)。

2-7 その他の複合的な課題

ここまで、社会的・心理的・身体的な課題について検討してきたが、そうした要因が 複数にまたがる複合的な課題として、ここでは「LGBTQ+」と「障害者」について記述す る。

本章の構成 2-7-1 LGBTQ+ 2-7-2 障害

2-7-1 LGBTQ+

「体育・スポーツにおける多様な性のあり方ガイドライン」(日本スポーツ協会,2023)では、スポーツにおける性別二元制は、競技のための当然の前提として捉えられており、一般社会以上に強固なシステムとして存在している、と述べられており、その背景として、スポーツが競争を伴う身体活動であり、性別に競技の場を分けることによって公平性を確保しようとしてきた、と説明されている。

LGBTQ+の人々は可視化されにくく、LGBTQ+当事者に対しての否定的な言動や態度が見られることは少なくないため、スポーツ現場を LGBTQ+当事者を含む、すべての人々にとって安心・安全な場所にしていくための環境整備に取り組むことは喫緊の課題(野口ら、2023)という指摘もなされている。

2-7-2 障害

「2-5-1 過去の経験」でも述べたとおり、幼少期の運動経験が成人後の運動頻度や価値観に影響を与えることから、障害の有無に関わらず、幼少期から運動できる環境づくりが重要であると考えられる。この点、障害を有する子供、障害を有する子供の親及びスポーツレクリエーションスタッフを対象に行われた調査研究では、次のような課題があると指摘している(Shields & Synnot, 2016)。

- ・障害の有無の比較による、子供たちの自信喪失。
- ・スポーツレクリエーションスタッフの障害に対する経験や理解の不足。
- ・運動施設までの交通手段の不足。
- ・障害を有する人向けのプログラム頻度や選択肢の少なさ。
- ・身体活動のサポートに伴う追加費用
- ・限定的なパートナーシップ

このように障害を有する子供たちが身体活動に参入するための課題は多岐にわたるが、

共通して、障害に対する理解を深めることが重要であることが見て取れる。

また、本事業で実施したインタビューの中でも、障害者スポーツを推進する団体から 『自分は何のスポーツができるか、自分がスポーツをしてもよいのかなどと不安を口に する人も多い。』(公益社団法人東京都障害者スポーツ協会)という自信喪失に関連する 内容や、『知的障害、重度の障害がある場合は、スポーツを一人でやることは難しい場合 もあり、着替え等のサポートも必要である。』(公益社団法人東京都障害者スポーツ協会) といった身体活動のサポートに関する内容などについても指摘がある。

さらに、上記インタビューの2点目については、『サポートする方は男性の従業員が多く、女性の従業員は少ない。そのため、女性の運動参加者数にも制限が出てしまう場合がある』(公益社団法人東京都障害者スポーツ協会)という、障害を持つ女性特有の課題についても指摘がなされた。

「2.女性のスポーツ実施促進のためのライフサイクルに応じた環境整備等に関する課題」引用文献

- Active Healthy Kids Japan. (2022, August 30). 日本の子供・青少年の身体活動に関する報告 2022. https://activekids.jp/wp-content/uploads/2022/08/2022Long_Japanese.pdf
- 朝井均. (2017). 第 36 回スポーツと健康女性のスポーツ医学⑤更年期とスポーツ. *Medical Now;* 82, 55.
- https://www.med.shimadzu.co.jp/application/back/images/back082sports_health.pdf 荒井迪夫, 周東和好. (2003). 運動嫌いに関する一考察. 淑徳短期大学研究紀要,42,17-31.
- 馬場長. (2023). 産婦人科のいま. *岩手医学雑誌, 74*(6), 199-206. https://doi.org/10.24750/iwateishi.74.6_199
- Carlon, S. L., Taylor, N. F., Dodd, K. J., & Shields, N. (2013). Differences in habitual physical activity levels of young people with cerebral palsy and their typically developing peers: a systematic review. *Disability and Rehabilitation, 35*(8), 647-655. https://doi.org/10.3109/09638288.2012.715721
- 藤田博曉. (2022). 骨粗鬆症に対する運動療法. 日本内科学会雑誌, 111(4), 765-771.
- 原田純子, 井手真理. (2007). 本学学生の健康および生活に関する質問紙調査. *大阪女学院大学紀 要, 4,* 41-53.
- 波多野義郎, 中村精男. (1981). 「運動ぎらい」の生成機序に関する事例研究. *体育学研究, 26*(3), 177-187. https://doi.org/10.5432/jjpehss.kj00003402681
- Holtermann, A., Krause, N., Beek, A. J. v. d., & Straker, L. (2018). The physical activity paradox: six reasons why occupational physical activity (OPA) does not confer the cardiovascular health benefits that leisure time physical activity does. *British Journal of Sports Medicine*, *52*(3), 149-150. https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-097965
- 衣斐大祐. (2021). 女性のライフステージと薬理学~子育てから閉経まで~. *看護薬理学カンファレンス, 2*, ES-1. https://doi.org/10.34597/npc.2021.2.0_es-1
- 順天堂大学女性スポーツ研究センター. (2021). *中高年女性のスポーツ参加調査*. 順天堂大学. https://research-center.juntendo.ac.jp/jcrws/research-products/sport/research/
- 鍵谷方子. (2018). ライフサイクルと心身の健康. *心身健康科学, 15*(1), 37-41. https://doi.org/10.11427/jhas.15.37
- 春日晃章, 中野貴博, 小栗和雄. (2017). 発育発達期における女子の運動、スポーツ離れに関する 基礎研究: 女子が進んで取り組むためには何が必要なのか? *笹川スポーツ研究助成研究* 成果報告書, 223-229.
- https://www.ssf.or.jp/Portals/0/resources/encourage/grant/pdf/2017/2017rs_16.pdf 加藤英一. (2021). スポーツ参与とその要因- 『スポーツの実施状況等に関する世論調査』 からみえたもの-. *横浜商大論集*, *54* (1-2), 13-24.
- 金美珍, 小林正子, 中村泉. (2011). 幼児期の運動や運動遊びの経験が学童期の子どもの生活・健康・体力に及ぼす影響. 小児保健研究, 70(5), 658-668.

- 健康づくりのための身体活動基準・指針の改訂に関する検討会.(2024). 健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023. 厚生労働省.
 - https://www.mhlw.go.jp/content/001194020.pdf
- 今野亮. (2020). 中年期の運動習慣形成に影響を及ぼす要因 一過去の運動クラブの所属状況および運動に対する認知からの検討一. *桜美林論考. 自然科学・総合科学研究, 11*, 1-11.
- 黒崎喬嗣, 内田遼太, 野間彩花, 石田良恵, 沼尾成晴, 中垣内真樹. (n.d.). 一般成人を対象とした運動習慣と習慣化促進・阻害要因に関する研究(令和 2 年度健康運動指導研究助成 実践研究). 公益財団法人健康・体力づくり事業財団. https://www.health-net.or.jp/tyousa/josei/pdf/r2/r2_houkoku_1-09.pdf
- 黒崎喬嗣, 内田遼太, 野間彩花, 沼尾成晴, 中垣内真樹. (2023). 壮年期における運動習慣化の促進 要因および阻害要因: 実行期および熟考期を対象とした質的研究. 健康支援 25(1), 1-9.
- 松下宗洋, 原田和弘, 荒尾孝. (2014). 運動行動の動機づけに効果的なインセンティブ. *日本健康教育学会誌, 22*(1), 30-38. https://doi.org/10.11260/kenkokyoiku.22.30
- 松下宗洋. (2021). 健康づくりにおけるスポーツの役割. 日本健康教育学会誌, 29(3), 243-244.
- Mind. (2015, July 13). People with mental health problems put off of sport because they are not 'gym body ready'. Retrieved October 4, 2023, from
- $\frac{https://www.mind.org.uk/news-campaigns/news/people-with-mental-health-problems-put-off-of-sport-because-they-are-not-gym-body-ready/$
- 森田美芽. (2019). 女子をスポーツから疎外するもの―我が国のスポーツにおけるジェンダー問題. *桃山学院大学キリスト教論集*, *54*, 1-22.
- 永井成美. (2021). 女性のやせと健康への影響: どのような栄養と運動が望ましいのか: *日本ストレングス&コンディショニング協会機関誌, 28*(5), 10-17.
- 内閣府. (2022). *2-7 図 正規雇用労働者と非正規雇用労働者数の推移(男女別)*. https://www.gender.go.jp/about_danjo/whitepaper/r04/zentai/html/zuhyo/zuhyo02-07.html
- 中村和彦, 長野康平. (2011). 幼少年期の運動経験の持ち越しに関する研究. *山梨大学教育人間科学部紀要*, *13*, 67–74.
- 中島正夫, 大島千穂, 續順子, 加藤千沙. (2016). 女子大学生の痩せ志向について: 第1報: 質的研究. *椙山女学園大学研究論集自然科学篇*, 47, 1-10.
- 中山正剛, 田原亮二, 小林勝法, 神野賢治. (2015). 育児期女性の運動・スポーツ実施に関する基礎的研究. *別府大学短期大学部紀要, 34*, 67-76.
- 日本女性財団. (2023). 妊娠中・出産後の 母体の身体トラブル実態調査.
- 日本産婦人科医会. (2021). *研修ノート No106 思春期のケア (1) 月経困難症*.

 https://www.jaog.or.jp/note/%ef%bc%881%ef%bc%89%e6%9c%88%e7%b5%8c%e5%9b%b0%e9%9b%a3%e7%97%87/
- 日本産科婦人科学会. (n.d.). 更年期障害.
 - https://www.jsog.or.jp/modules/diseases/index.php?content_id=14
- 日本産科婦人科学会. (2018). 産科婦人科用語集・用語解説集 改訂第4版. 日本産科婦人科学会.

- 日本産科婦人科学会. (2018, June 16). *月経前症候群(premenstrual syndrome: PMS).* https://www.jsog.or.jp/citizen/5716/
- 日本スポーツ協会. (2023 August 31). 体育・スポーツにおける多様な性のあり方ガイドライン. 日本スポーツ協会, スポーツ科学研究室. https://www.japansports.or.jp/Portals/0/data/supoken/doc/SOGIguigeline/jspo_optimal_sexual_diversity _vor4_low1p_20230831.pdf
- 日本スポーツ振興センター. (2013). *女性アスリートのためのコンディショニングブック.* 日本センター, 国立スポーツ科学センター, スポーツ科学研究部, 女性競技者研究プロジェクト. https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/resources/jiss/info/pdf/josei_athlete_conditioning_book.pdf
- 新美尚行, 馬場崇豪. (2017). 大学生の運動・スポーツ実施状況に関する実態調査 一運動・スポーツ参与への阻害要因に着目して一. *東海学院大学短期大学部紀要, 43*, 45-52.
- 西村久美子, 山口泰雄. (2003). 運動・スポーツ非実施へいたるプロセス 中年期女性を事例として. スポーツ社会学研究, 11, 87-101.
- 野邊政雄, 梶房出. (2013). スポーツへの関わりに関する研究動向. *岡山大学大学院教育学研究科研究集録*, *153*, 109–113.
- 野口亜弥, 三倉茜, 折目真地, 來田享子(監修). (2023). *LGBTQ+ユースの体育現場の経験に関するアンケート 第1版*. プライドハウス東京 アスリート発信チーム. https://pridehouse.jp/assets/img/handbook/pdf/ally_experiences.pdf
- 佐藤磬. (2004). 性役割に対する価値観がスポーツ実施に及ぼす影響について一既婚女性の性役割観とスポーツ実施状況に着目して一. びわこ成蹊スポーツ大学研究紀要, 1, 105-115.
- 澤井和彦. (2014). 運動・スポーツ実施の阻害要因. スポーツライフデータ 2014 スポーツライフに関する調査報告書, 34-38.
 - https://www.ssf.or.jp/thinktank/sports_life/topic_pdf/sld2014_topic_D.pdf
- Shields, N., & Synnot, A. (2016). Perceived barriers and facilitators to participation in physical activity for children with disability: a qualitative study. *BMC Pediatrics, 16*, 9. https://doi.org/10.1186/s12887-016-0544-7
- 塩野谷祐子. (2016). 幼児の身体活動に関する親の態度に影響する要因についての検討. *和洋女* 子大学紀要, 56, 75-84.
- スポーツ庁. (2017). スポーツを通じた女性の活躍促進のための現状把握調査報告. (スポーツ 庁委託調査 平成 29 年度スポーツ政策調査研究事業, 委託先=日本総研). https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop11/list/detail/__icsFiles/afieldfile/2018/06/13/1387278.pdf
- スポーツ庁. (2019). *女性スポーツ促進に向けたスポーツ指導者ハンドブック*. (スポーツ庁委託 事業 平成 30 年度「女性スポーツ推進事業(女性コーチの育成)」, 委託先=公益財団 法人日本スポーツ協会). https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/supotsu/doc/womensport/womensportsbook01.pdf

- スポーツ庁. (2022). 令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果.
 - https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922_00004.html
- スポーツ庁. (2023). *令和 4 年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(令和 4 年 12 月調査)*.
 - https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/sports/1415963_00008.htm
- 杉浦由季, 鈴木葵, 藤井千惠. (2011). 女子学生の過去の運動経験と現在の運動習慣および健康認識との関連. *愛知教育大学研究報告. 教育科学編, 60*, 63-69.
- 田原 亮二, 小林 勝法, 北 徹朗, 中山 正剛, 丸井 一誠, 元安 陽一, 飯田 路佳. (2012). 女性の運動実践に関する特徴と実態. *大学体育 39*(1), 156-164.
- 高村和代. (2018). 思春期の身体的変化に伴う経験の様相 発現タイミング,他者からのフィードノイック,身体変化の受容と性差との関連. *岐阜聖徳学園大学紀要. 教育学部編,57*,125-132.
- 谷文子, 辻本洋子. (2021). 妊婦の不定愁訴と児の体重ならびに食生活・生活習慣等との関連. 羽 衣国際大学人間生活学部研究紀要, 16, 21-31. https://doi.org/10.51025/00000010
- 辰本頼弘, 宇惠弘, 三村達也. (2007). スポーツ経験の違いがスポーツ意識に及ぼす影響. *関西福祉科学大学紀要*, 11, 265-273.
- Tucker Center for Research on Girls & Women in Sport. (2007). The 2007 Tucker Center Research Report, Developing physically active girls: An evidence-based multidisciplinary approach. University of Minnesota. 2007 Tucker Center Research Report: Developing Physically Active Girls: An Evidence-based Multidisciplinary Approach (umn.edu)

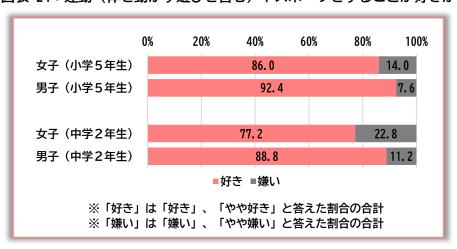
3.女性のスポーツ実施促進のためのライフサイクル に応じた環境整備等に関する方策

成人の運動実施支援に関する実証研究(石野ら, 2016)の結果から、運動習慣を継続するための支援として、生活者である人々のライフサイクルを考慮した運動支援の検討が課題であると示されている。また、女性の運動実施においては、出産・育児等のライフイベントにより、運動・スポーツの習慣が断絶するなどの女性特有の課題もあるため、その取組に当たっては、男性に対してとは異なるアプローチが必要(スポーツ庁, 2017)、という指摘もあるように、女性のライフサイクルに応じた方策を講じる必要がある。

そのため、ここでは「2-6 身体・生理的課題」におけるライフサイクルの整理に沿い、「小児・思春期」「性成熟期(妊娠出産)」「更年期」「老年期」という4つの時期について、それぞれの時期特有の課題に対応する方策を記述する。

3-1 小児・思春期女性のスポーツ実施促進のための方策

第2章で述べた通り、令和4年度にスポーツ庁が実施した調査(スポーツ庁, 2022)によると、運動やスポーツをすることが「嫌い」と回答した女子は小学5年生で 14.0%、中学2年生で 22.8%であり、男子と比較して2倍程度の開きがみられた。また、「嫌い」という回答割合は男女共に年齢が上がるにつれて増加しており、その傾向は女子に顕著であった。



図表 24:運動 (体を動かす遊びを含む) やスポーツをすることが好きか

出所:令和4年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」(スポーツ庁)を基に作成

また、令和4年度にスポーツ庁が実施した別の調査(スポーツ庁,2023a)では、18、19歳女性がこの1年間で運動やスポーツを週に1日以上実施できなかった理由として、「面倒くさいから」が最も多く、次いで、「仕事や家事が忙しいから」、「運動・スポーツが嫌いだから」が挙げられた。

ここでは、小児・思春期女性のスポーツ実施促進のための方策として、第2章で述べた 課題のうち、この年代に関連の強い「学校生活環境」、「家庭環境」及び「身体・生理面」 に着目する。特に「学校生活環境」では体育授業の在り方について、「家庭環境」では家 族のスポーツ観や思春期の身体的変化への家庭での対応について、「身体・生理面」では 生理時の対処等について述べる。

以降で詳細に述べる方策を簡潔にまとめた一覧を記載する。

3-1-1 学校生活環境

- 運動に無関心な学生に対しては運動の楽しさを体験させたり、運動の重要性や必要性についての知識を身に付けさせることにより、運動に対する興味を持たせる
- 運動を行うことで得られる利益をより認知でき、かつ、例えば、運動を行って痩せた、健康になった、肌がきれいになったなどを実際に体感できるプログラムを構築する

3-1-1 学校生活環境に関する課題に対する方策

<多様なニーズに応じた運動部の設置>

学校生活環境の中で、保健体育の授業以外に運動を実施する場として、運動部活動が挙げられる。現在の運動部活動が生徒の潜在的なスポーツニーズに必ずしも応えられていないことを踏まえ、生徒の多様なニーズに応じた活動を行うことができる運動部を設置(田村,2019)することも、女子の運動離れを防ぐ可能性がある。この点、「女性スポーツ促進に向けたスポーツ指導者ハンドブック」(スポーツ庁,2019)でも「ゆる部活」という体力向上や運動の楽しさを実感するための部活が誕生してきていることが紹介されている。

<女性のニーズに合わせた授業及び女性指導者の配置>

ライフサイクルとしての小児・思春期には該当しないが、教育機関における運動を行う場として、大学体育についてもここで言及する。若い女性に人気のスポーツについては、大学の体育授業での受講経験も生涯スポーツの基礎づくりに貢献しているのではないか(北ら,2015)という推察もなされている。

また、大学生に対する調査(中村, 古川, 2004)では、運動志向の高い大学生の運動の継続意欲に影響を及ぼしている意識は「楽しさ」及び「運動有能感」であった。

<運動で得られるメリットを体感できるプログラムの構築>

現在運動しておらず、運動に対して無関心な学生に対しては、運動の楽しさを体験させたり、運動の重要性や必要性についての知識を身に付けさせたりすることにより、運動に対する興味を持たせることが一層重要となる(涌井、白澤、木下、1998)。

また、運動を行っていないイギリスの女子大学生を対象に行った運動の利益と障壁についてのアンケート調査(Lovell, Ansari & Parker, 2010)では、運動を実施していない対象者の回答にも関わらず、運動の利益/障壁比は 1.33 であり、運動を行っていない女子大学生は運動を行う際の障壁よりもメリットをより認知していることが判明した。利益として高く評価されたのは身体能力・身体的健康、その次に心理的見通し、健康予防、生活向上、そして社会的交流が続いた。

<運動の重要性に係るリテラシーの向上>

育児期の女性の運動実践状況を調べた調査(山西,金子,2018)において、妊娠前に運動を実践している者ほど育児期に運動を実践している母親が多いことから、妊娠前、さらには中学校や高校、大学の若年期から運動や体を動かすことを楽しむ経験を積み重ね運動習慣を身につけられるような健康教育を行う必要があろう(山西,金子,2018)、との指摘がある。

上記の点については海外でも指摘されている。ニュージーランドが策定した「エブリバディ・アクティブ戦略プラン 2020-2024」(Sport New Zealand, 2019)では、子供(5歳~

18 歳)に焦点を当て、彼らが体験するスポーツの質を向上させることで、生涯にわたってスポーツなどの活動的な行動に関わっていく可能性が高くなる一方、子供の活動水準が低下し続ければ、その影響は生涯あるいは次世代にも続く可能性が高いと指摘している。

3-1-2 家庭環境に関する課題に対する方策

<親が運動を促すような環境の整備>

「2-4-1 社会環境要因」でも述べたように、小さい子供は親の考え方に左右されることもある。この点、本事業で実施したインタビューにおいて、『基本的には、親は子供に健やかに育ってほしいと思っている。健康に過ごすということは心と体の充実であり、それを叶えることができるのがスポーツである。子供のころからスポーツに親しむ資質を磨くことが、今後の運動や勉強に取り組む気持ちや体をつくることにつながることを丁寧に伝えている』(一般社団法人ルートプラス)、という取組事例が見られた。

3-1-3 身体・生理面に関する課題に対する方策

<身体・生理面の相談ができる窓口等の設置>

「2-6-1 小児・思春期」で述べたように、第二次性徴を迎える思春期は、身体的トラブルを抱えやすい。本事業で実施したインタビューでは、『10 代女性などに産婦人科かかりつけ医をつけることで、月経などの身体的トラブルが起きた際の相談のハードルを下げることができると考えられる』(一般財団法人日本女性財団)といったアイデアも挙げられた。

<指導者の月経等への理解の促進>

「2-6-1 小児・思春期」で述べたように、女子のスポーツ実施において、月経は、スポーツ実施における重要な要因であると考えられる。この点について、本事業で実施したインタビューでは、『今後女性アスリートが活躍していく中では、月経中であるということを言える環境について、女性スタッフの配置や、指導者・スタッフ・選手での知識や意識の統一が必要だと思う』(船橋整形外科クリニック)という声が聞かれた。

指導者の理解促進という観点においては、スイミングスクールを運営する事業者で、『水の中でも生理用品が使えること;月経時に一律に入水を控えるのではなく、症状によっては運動のレベルを下げることでレッスンへの参加が可能であること;痛みがひどい場合は休んだほうが良いこと、などを教員にも伝え、身体面及び心理面での配慮を大切にしている』(株式会社ルネサンス)という事例がある。

<月経時におけるフェムテックの活用>

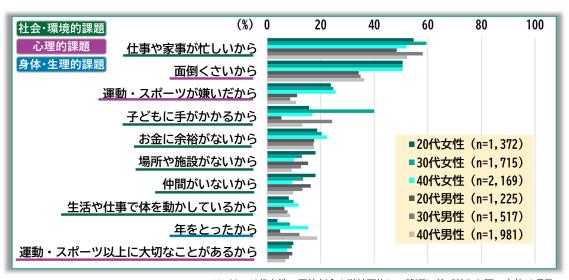
ここまで月経への対応について述べてきたが、フェムテック(Female と Technology を

かけ合わせた造語で、女性が抱える健康課題をテクノロジーで解決する製品やサービスなどを指す)の活用も有効な対応手段となりうると考えられる。『試合や大会などのイベントがある際は、最大のパフォーマンスを発揮したいにも関わらず、月経で棄権せざるを得ない状況も考えられる。こうした際に、オンライン診療やオンライン健康相談サービスを使い、ピルを服用することも対処方法の一つとして挙げられる。ピルは、避妊というよりは、月経の症状をコントロールするという意味で使われることもあり、月経困難症やPMSの症状が重い人が仕事をしながらパフォーマンスを担保したい場合にも使用される。症状を抑えるだけでなく、受験、試合、大会など大事なイベントがある日を避けるように月経のタイミングを移動することもできる』(一般社団法人メディカル・フェムテック・コンソーシアム)との声が本事業のインタビューで挙げられた。

3-2 性成熟期女性のスポーツ実施促進のための方策(妊娠・出産 含む)

令和4年度にスポーツ庁が実施した調査(スポーツ庁, 2023a)では、20~40 代女性が 運動やスポーツを実施しない理由としては、「仕事や家事が忙しいから」が最も多く、次 いで、「面倒くさいから」、「運動・スポーツが嫌いだから」が挙げられた。

図表 25:1年間で運動やスポーツを週に1日以上実施できなかった理由(性成熟期) 上位10項目(すべての理由を複数回答可)



% 20~40代女性の回答割合を単純平均して降順に並び替えた際の上位10項目 % 性成熟期の目安として20~40代のデータを掲載

出所:令和4年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(スポーツ庁)を基に作成

ここでは、性成熟期女性のスポーツ実施促進のための方策として、第2章で触れた課題のうち、この時期の女性に特徴的な「妊娠・出産」、「周辺環境」、「心理面」及び「労働環境」に着目する。「妊娠・出産」では妊娠中または産後の女性が安心して運動を実施できる環境づくり、「周辺環境」では特に家事・育児を担う女性がスポーツを行うための環境づくり、「心理面」ではヘルスリテラシーを高める際の情報提供方法、「労働環境」では就労の場での対応について述べる。

以降で詳細に述べる方策を簡潔にまとめた一覧を記載する。

3-2-1 妊娠・出産

• 無料で実施できる運動ツール、例えば、Facebook や Instagram 等の SNS を通じた マタニティヨガなどの運動の発信を行う

3-2-1 妊娠・出産及び産後における課題に対する方策

■ 妊娠・出産

<妊娠中に運動を行ってもよいことの伝達>

本事業で実施したインタビューでは、『妊娠中は安静にしていなければならないと思っている女性も少なくない。そのため、早産傾向がなければ医師や助産師などの専門家が妊娠中の運動を勧め、運動を行っても問題ないことを伝える必要がある。加えて、妊婦が安全に運動を行えるように、妊娠周期に合わせたチェックリストを作成することで、「どの運動は行ってよく、どの運動は行ってはいけないのか」等の判別がわかりやすくなり、運動実施率の向上につながることが考えられる』(山本助産院)という声が挙げられた。また、母子健康手帳に運動の重要性や運動の方法を記載することも伝達方法の一つと考えられる。

<安心して妊娠中の女性が運動を行える環境づくり>

妊娠中に運動を行う際は、『運動中に何かあった際に、医師や助産師等の医療関係者がすぐに対応できる環境を整備することで妊婦は安心して運動ができる』(山本助産院)、『妊婦健診と妊婦の運動プログラムの実施日を重ねることで、妊婦の運動実施率を高めている』(山本助産院)というように、プログラムの参加者を増やす工夫をしている施設もある。

<妊娠中・産後の運動についての周囲の理解の促進及び妊婦が気軽に相談できる窓口の設置>

Sugiyama et al.(2023)及び Nomura & Araki(2022)の研究では、周囲からのサポートがあること、相談や話をできる人がいること、日常生活において不安がない(あるいは少ない)といった情緒的要素も運動の実施に関連していることが確認されている。

<両親教室や母親教室等の既存の取組の中での運動実施>

『マタニティクラス、両親教室及び母親教室の取組の中で運動の必要性を伝え、運動を組み込むなど、既存の取組のプラスアルファとして運動の要素を加えていくと環境整備を行いやすいと考えられる。運動指導はインストラクターではなくとも、助産師が教えられる範囲で教えるという形式でも有効であろう。特に、初産婦はほぼ 100%マタニティクラスに参加するため、クラスでストレッチなどの簡単な運動から、体を動かすことを勧めていくことで、妊娠中に運動することの意義を見出して貰えるのではないだろうか』(山本助産院)といったアイデアが本事業のインタビューで挙げられた。

<妊娠中の運動に関する情報発信>

無料で実施できる運動ツールを充実させることも効果的だと考えられ、『Facebook や

Instagram 等の SNS を通じたマタニティヨガ等の発信をしている』(山本助産院)といった 取組を行う助産院もある。

■ 産後

<子供の面倒を見るスタッフや幼い子供と一緒に運動できるプログラムの提供>

一般社団法人ママリングスでは、「脱孤育て®」をスローガンに、産後の女性をケアする人、子供のケアをする人、家事を手伝う人、心のケアをする人を一つのチームにして産後の女性に派遣するという事業を自治体と協働で行うなど、産後女性を支えるさまざまな取組が行われている。母親が運動を行っている際は、『子供の面倒を見るスタッフや幼い子供と一緒に運動できるプログラムを提供することが、母親が安心して運動を行うためには重要』(山本助産院)といえる。運動プログラムの提供にあたっては『産後の母親教室などの活用も考えられる』(山本助産院)。

3-2-2 周辺環境に関する課題に対する方策

<家族の理解及び託児に関する支援>

運動を実践するための時間的余裕と精神的余裕を作り出せるように、家族や身近な子育て支援施設等の協力が必要(山西, 金子, 2018)となる。子を持つ女性が運動プログラムに参加する際、『子供を祖父母、父親に預けて自分だけ来るパターンか、子供と一緒に来て、スタッフに面倒を見てもらうというパターンにわかれる』(一般社団法人ルートプラス)。

<家族単位で実施できる運動プログラムの提供>

イギリスで行われた異なる所得水準の学校に通う 10~11 歳の児童の親 30 名を対象とした調査(Thompson et al., 2010)では、多くの親が家族での運動参加を「重要」と評価し、親子のコミュニケーションや時間の共有、楽しみ、メンタルヘルスの向上、体重管理や体力向上などの利点を挙げていた。しかし、ほとんどの親が家族単位での運動は行わず、一緒に行う活動もしばしば座っているものであることが多かった。また、週末には家族での運動が増えるが、両親が同時に参加することはまれであり、親一人が一人または複数の子供と組んで運動をすることが多いと報告している。

<安価利用できる施設・サービス及び運動仲間づくり>

一般成人に対する運動習慣の調査(黒崎ら, n.d.)では、壮年期(同調査では 25~44歳)の者は、運動を開始するきっかけとしては、施設を安価利用できる環境や仲間と一緒に実施できる運動プログラムといった促進要因を知覚しており、一方、運動継続のためには、運動仲間などからの社会的支援を求めていることが示されている。

3-2-3 心理面に関する課題に対する方策

<運動を前向きに捉えられるような心理的サポート>

30 才代、40 才代の日ごろの生きがいが「子供の成長」、「子供との接触」、「家族との団らん」といった家族志向にあることから、この時期における生きがいの達成あるいはその目標として、また日常生活の中におけるスポーツの定着化の手段として、プラス面に活用させる(新谷、1992)。

<育児期の健康づくりに関する情報提供>

親が親自身の時間を持つこと、自分の健康や生活を振り返ることや運動実践といった、 自分の健康のために何か実行すること自体が、育児不安やストレスの軽減につながる(砂川ら,2011)という見解もあり、育児期の女性における自分自身の健康づくりの重要性と その方法を保育機関の園便りや保護者会等で情報提供をする(山西, 金子, 2018)といった方向性の支援も有効であろう。

また、本事業で実施したインタビューでは、『必ずしも母親は子供と一緒にいる必要はないため、誰かに子供を預けて自分の時間を楽しむことや子供と一緒にスポーツを楽しむような事例を、モデルケースとして紹介できると参考になる人も多くいると思う』(公益社団法人東京都障害者スポーツ協会)といったアイデアも挙げられた。

3-2-4 労働環境に関する課題に対する方策

<認定制度を活用した従業員の運動機会の増進>

就労する女性たちに対し、職場から運動促進や健康への動機づけを行うというアプローチも考えられる。経済産業省の「健康経営優良法人」認定制度では、優良な健康経営を実践している企業等を顕彰しており、この認定を受けることで、企業の PR 等に使用できたり、地域の金融機関の低金利融資や自治体の公共調達における加点等、各地域の優遇措置を受けられるといったインセンティブ等の支援が行われている(経済産業省,2020)。健康経営優良法人の認定基準の中には、健康増進・生活習慣病予防対策として、「運動機会の増進に向けた取組」や「女性の健康保持・増進に向けた取組」といった評価項目も設けられており、実際に、社員に万歩計を支給し、個人別・部署別実績を公表するという取組や、バランスボールを支給して家に持ち帰ってもらうことで、従業員とその家族の運動機会の増進をねらう取組等が実践されている(経済産業省,2020)。また、就業時間中の座位行動を減らしたり、身体を動かせるようにするため、立ち仕事スペースの設置やバランスボールを含む健康器具を利用するなど、健康経営オフィスづくりを行う企業もある(経済産業省,2016)。

さらに、スポーツ庁の「スポーツエールカンパニー」認定制度では、従業員の健康増進

のためにスポーツ実施に向けた積極的な取組を行っている企業を認定しており、2023 年には 915 社が認定されている (スポーツ庁,2023b)。このように、企業主導で健康増進やスポーツ実施を従業員に促し、それが企業にとっても従業員にとっても好ましい結果となるような仕組みづくりを国や自治体が実践することで、労働環境という側面から、女性のスポーツ実践を促すことができると考えられる。

<従業員の運動促進を目的とした社内制度の構築>

株式会社カーブスジャパンでは「健康手当」という社内制度がある。『これは、「禁煙」「筋力トレーニングを含む中程度以上の強度の運動を月8回以上実施」の2つの条件を満たした社員に半年ごとに手当(半年で3万円)を支払うものであり、ほぼ全社員が条件を満たしている』(株式会社カーブスジャパン)という事例があるように、運動に関する社内制度を構築することは、女性の運動実施率の向上にも有効だといえる。

また、制度ではないが、例えば、自社に運動施設がある会社では、『社長をはじめとした経営層が施設を利用することで、従業員も利用してよいという雰囲気づくりを行う』 (株式会社ルネサンス)、というように、経営層が運動を行っているという事実を伝えていくことも従業員及び働く女性が運動を前向きに捉えることにつながると考えられる。

<地方自治体による健康経営の推進>

豊橋市では市内の企業の健康経営の取組をサポートするため、取組メニューを市が用意している。ただし、『メニューの提供を行政のみで行うと、予算が確保できなくなった際に取組が継続できなくなり、また、担当者が変わると質の担保ができなくなる可能性もあるため、予算面の工夫として民間企業とのパートナーシップ制度を用い、メニューの提供を民間企業が行う形としている。民間企業がサービスを提供することで、質が担保され継続されやすい。また、民間企業にとっても自社で伸ばしていきたいサービスを試してもらえる利点もあり、それにより行政側の予算を小さくすることもできる。また、民間企業は新しいトレンドに敏感である傾向もあるため、トレンドにあった女性を惹きつけるサービスの提供が可能になると考えられる』(豊橋市(保健所))。

<「知る→理解する→実践する」のステップに取り組むための支援>

『「どうすれば働く女性に運動をしてもらえるか」に焦点を当て、健康や運動に関して、 産婦人科医や薬剤師会及び理学療法士等の専門家による講座を行う』(豊橋市(保健所))。 そのような取組の中で女性自身が『「なぜ、それらが必要なのか」を理解し、体を動か すことへの動機づけを行い、実際に行動を起こす、すなわち「知る→理解する→実践する」 というステップを踏めるように情報提供を含めた支援をしていく』(株式会社ルネサンス) ことが重要だと考えられる。

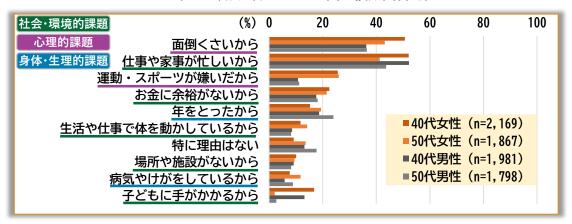
<運動に関する企業からの声掛け>

『イベントや講習会を開くと、元々、運動や健康に対しての意識が高い人が参加する場合が多い。運動への関心が薄い人たちが運動を行うには、運動以外の部分での動機づけが効果的であると考えられ、一緒に運動を行う仲間がいることや誰かから誘われたという事実が運動を始める動機となり得る。企業の人事担当者から従業員に声掛けを行う等の取組を行うことで、運動を始めるきっかけがつくれるのではないだろうか』(豊橋市(保健所))。

3-3 更年期女性のスポーツ実施促進のための方策

令和4年度にスポーツ庁が実施した調査(スポーツ庁, 2023a)では、40~50 代女性が 運動やスポーツを実施しない理由としては、「面倒くさいから」が最も多く、次いで、「仕 事や家事が忙しいから」、「運動・スポーツが嫌いだから」が挙げられた。

図表 26:1年間で運動やスポーツを週に1日以上実施できなかった理由(更年期) 上位 10項目(すべての理由を複数回答可)



 \times 40~50代女性の回答割合を単純平均して降順に並び替えた際の上位10項目 ※ 更年期の目安として40~50代のデータを掲載

出所:令和4年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(スポーツ庁)を基に作成

ここでは、更年期期女性のスポーツ実施促進のための方策として、第2章で述べた課題 のうち「周辺環境」、「心理面」に着目して検討する。

3-3-1 周辺環境に関する課題に対する方策

<運動強度や種類への配慮と指導者のサポート>

更年期とスポーツの関わりに着目した文献(朝井, 2017)では、更年期におけるスポーツ実施について次のように述べられている。「更年期におけるスポーツは若年期に比し、個人差が著しく、スポーツ歴、体力、嗜好、年齢、生活環境などを十分考慮しなければならない。この時期は高血圧や糖尿病などの有病率が高く、老化も加わり、それ以前のスポーツとは一線を画す必要があるからである。しかも、この時期以降は運動許容量の幅が小さく、これ以下では運動効果が認められない有効限界と、これ以上では危険であるという安全限界との領域が狭いため、運動負荷が強ければ逆効果ともなりかねない。すなわち、スポーツに熱中し過ぎると不定愁訴を増悪させる原因となることも頭に入れておく必要がある。更年期におけるスポーツ活動は、身体を鍛えることを目的とせず、いかに健康な生活を送るかを目標として考えるべきである」。

<コミュニティの構築支援>

本事業で実施したインタビューでも、『同じ悩みを持つ者同士で会話が弾み、仲良くなり、お互い励まし合って運動を続けることができる。誰かと一緒に運動をしているというのは、運動をポジティブに捉えづらい方にとっては非常に大きな要素であると思う。男性以上に女性は世代を超えたコミュニティが大事だと思う。子育ての悩みや介護の悩みも年齢が上の方に相談ができ、仲良くなるケースもある』(株式会社カーブスジャパン)、という声が聞かれた。

3-3-2 心理面に関する課題に対する方策

<運動に対する優先順位の向上>

女性専用フィットネスクラブのカーブスは、運動習慣がない 50 代以上の方をターゲットとしているが、『入会者の大半は、時間ができたから運動を始めたのではない。「時間を作ってでも運動をした方がよい、時間をとって運動をしてみたらとても楽しく、すっきりして、疲れがとれる」ということを体感してもらうことで運動習慣がない女性の運動習慣づくりをサポートしている』(株式会社カーブスジャパン)といった指摘及び取組があった。また、カーブスでは、『インストラクターが一人ひとりの利用者とコミュニケーションをとる際には、全員ファーストネームで呼ぶというルールがある。こういったこともお客様にとっては自分が大切にしてもらえている、自分のことを見てもらえているという心理的な満足度を上げていると思う』(株式会社カーブスジャパン)。

<自身の成果や体験談及び健康知識の周知>

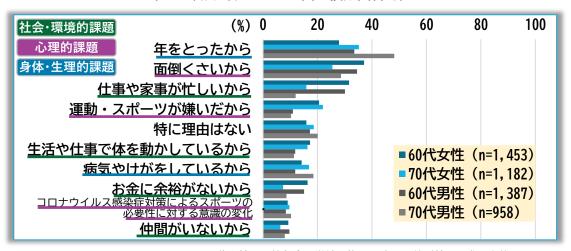
『運動経験が少ない女性が運動を行うようになるためには、運動に対してのネガティブなイメージをどのように払拭するかが非常に重要になる。これには、年代や生活環境等が自身と似た方が運動を始めて継続し、効果を感じているという事実は大きな影響を与える。運動をするように思えなかった近所の人や友人が運動を始め、体重の減少や体調が良好になった等という効果を実感することで、運動をしていない周囲の人の背中を押す。そして、運動を行い自分も健康になったという口コミの力がマーケティング上、大きな役割を果たしていく』(株式会社カーブスジャパン)という指摘がある。

また、カーブスでは、『運動習慣をつけてもらうためのコミュニケーションと併せて健康教育を行うことを大切にしている。これは既存のお客様が運動・スポーツを継続することにもつながり、自分が運動していかに楽しいか、体調がよくなったかという成果や体験談と共に健康知識を周りに広めてもらえることができる。それにより、運動は健康にいい、運動不足は健康に悪いと漠然と思っている会員の周りの人たちへと自然に啓発されていく』(株式会社カーブスジャパン)。

3-4 老年期女性のスポーツ実施促進のための方策

令和4年度にスポーツ庁が実施した調査(スポーツ庁, 2023a)では、60~70 代女性が 運動やスポーツを実施しない理由としては、「年をとったから」が最も多く、次いで、「面 倒くさいから」、「仕事や家事が忙しいから」が挙げられた。

図表 27:1年間で運動やスポーツを週に1日以上実施できなかった理由(老年期) 上位 10項目(すべての理由を複数回答可)



※ 60~70代女性の回答割合を単純平均して降順に並び替えた際の上位10項目 ※ 老年期の目安として60~70代のデータを掲載

出所:令和4年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(スポーツ庁)を基に作成

ここでは、老年期女性のスポーツ実施促進のための方策として、第2章で述べた課題の うち「周辺環境」、「身体・生理面」に着目して検討する。

3-4-1 周辺環境に関する課題に対する方策

<集団エクササイズによるコミュニティ環境の構築>

中高年者の運動への動機づけに関する調査(西田,渡辺,佐々木,2000)では、運動やスポーツを実施することの価値観を高めること、運動やスポーツを一緒に行える友達や仲間を見つけることが、中高年の運動への動機づけと運動実施頻度を高めるのに重要であると示された。

65 歳以上の地域高齢者に対する調査(河口ら, 2022)では、民間スポーツクラブでのグループで行う運動プログラムは利用高齢者の運動習慣定着に有効である可能性が示唆され、民間スポーツクラブにて、グループで行うプログラムを増やし参加者同士の交流が生まれるように配慮することで、継続的に参加する高齢者の増加が期待できるとされた。さらに、グループでの運動機会の増加により女性の運動習慣者が相対的に増加し、運動習慣者割合

の男女差の解消につながる可能性がある(河口ら,2022)とも述べられている。

また、高齢者における集団エクササイズは身体、認知機能及び幸福感に有益な影響を与えることが示唆されている(Williams & Lord, 1997)。

<個人で行える運動プログラムの構築>

高齢者に対する別の調査(重松ら,2007)において、週に1回や月に1-2回程度運動をしている群では、他者との交流が運動参加の促進要因となっており、集団エクササイズを希望する者が多くなっている一方で、運動していない、もしくはほとんどしていない群では、運動するにしても個人での実践を望んでいるという結果が示された。

なお、ニュージーランドで行われたうつ症状のある 75 歳以上の高齢者を対象とした調査 (Kerse et al., 2010)では、DeLLITE (自宅で行う運動プログラム) と集団エクササイズの 間で生活の質や気分の改善に有意な差はなく、双方のグループで生活の質や気分の改善が 見られた。

<身体特性や生活リズムに配慮した運動支援>

高齢者の運動実施に関する研究(中山, 2013)では、医師や看護師、運動指導者などのフォーマル関係からの促進的な働きかけが身体活動実施者増加のための介入方略に有効な手段である、という指摘がなされている。

高齢者の中には、膝が悪いために歩行が不自由な人もいるだろう。その場合には、体育運動である体操を椅子に座って行う、床に長座して行うなど、自身の身体特性に応じて工夫しながら実践できるように指導していく必要がある(飯干ら,2003)。また、高齢者の運動実施を促す際のポイントについて、時間的な余裕のある高齢者においては、きちんと定刻を決めた時間的なプランを与えるよりも、毎日行う食事や入浴などの日常生活の活動に付随して行うような「運動を生活パターンに組み込む」ことで運動を認識し運動継続に効果的である(中野ら,2015)という指摘もみられる。老年期は、健康状態や体力レベル、身体機能には個人差がある。特に身体機能が低下している方は、安全に配慮し、転倒などに注意して体を動かす必要がある(健康づくりのための身体活動基準・指針の改訂に関する検討会,2024)。

2023 年秋期の日本臨床運動療法学会では「サルコペニア、フレイルと運動療法、予防から治療まで」と題し開催された。その中で、「公衆衛生と運動療法の間を誰が担うのか 社会的処方としての運動療法」、「医療と運動施設の連携」といったシンポジウムが開催された。

3-4-2 身体・生理面に関する課題に対する方策

<必要に応じた骨密度の検査の実施>

『体の不調や症状がない場合、検査をするまでは自分の骨密度が低いということに気づけないまま年齢を重ねていることが多い。運動をしている、していない関係なく、少しでも不調を感じたら、医療機関で必要に応じた検査などの相談を早めに行うなどの行動を推奨したい』(船橋整形外科クリニック)、という声が聞かれた。

3-5 その他の女性のスポーツ実施促進のための方策

令和4年度にスポーツ庁が実施した調査(スポーツ庁,2023a)では、年代全般の女性が 運動やスポーツを実施しない理由としては、「面倒くさいから」が最も多く、次いで、「仕 事や家事が忙しいから」、「運動・スポーツが嫌いだから」が挙げられた。

(%) n 社会·環境的課題 60 80 100 心理的課題 面倒くさいから == 身体・生理的課題 仕事や家事が忙しいから 運動・スポーツが嫌いだから お金に余裕がないから <u>年をとったから</u> ■ <u>子どもに手がかかるから</u> ■女性(n=9,982) <u>生活や仕事で体を動かしているから</u> ■男性(n=9,040)

図表 28:1年間で運動やスポーツを週に1日以上実施できなかった理由(年代全般) 上位10項目(すべての理由を複数回答可)

※ 10~70代のデータを掲載

出所:令和4年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(スポーツ庁)を基に作成

特に理由はない 仲間がいないから 場所や施設がないから

ここでは、「年代全般における課題」、「LGBTQ+に関する課題」、「障害に関する課題」に 着目して検討する。

3-5-1 年代全般における課題に対する方策

各年代にまたがるスポーツ実施促進のための方策について、「家庭環境」、「周囲の評価」、「スポーツ観」、「周辺環境」及び「経済環境」に関連する内容を述べる。

(1) 家庭環境

<座位行動の身体活動への置き換え>

0ECD が実施した調査では、33 カ国中、日本人の平均睡眠時間は7時間 22 分(平均は8時間 28 分)と最短であり、かつ男性より女性のほうが 13 分短いことが示された(経済協力開発機構, 2021)。また、令和元年国民健康・栄養調査(厚生労働省, 2020)では、1日の平均睡眠時間が6時間未満の者の割合は、男性 37.5%、女性 40.6%となっていた。

この状況に対してさらに運動・スポーツを実施する時間を確保することは難しい場合も

ある。この点、WHO が作成した「身体活動および座位行動に関するガイドライン」(World Health Organization, 2020)では、座位行動を身体活動に置き換えることが推奨されていた(スマートフォンを使用する時間を減らして運動時間に置き換えたり、短い距離の移動を車から徒歩や自転車に置き換えるなど)。

(2) スポーツ観

<スポーツの捉え方(解釈の拡大)>

本事業で行ったソーシャルメディア分析では、Twitter(現X)での投稿には「春休み後半はほぼ毎日公園に行って鬼ごっこをした」、「旅行期間中、毎日1万歩超えた。毎日歩かないからいい運動になった」など、一般的に「運動・スポーツ」と捉える機会が少ない「育児中(子供と一緒に遊ぶなど)」、「旅行中」、「雪かき」、「フェスの参加」などのシチュエーションにおいても、体を動かしている様子が見られた。「2-5-1 過去の経験」で触れたように、スポーツに対して苦手意識を持つ場合であっても、運動・スポーツの解釈が広まり、上記の投稿にみられるように、子育てや旅行など、何気ない日常生活の中で自然と身体を動かすことも運動・スポーツの一つである、もしくは身体活動も運動の一種、と捉えることができれば、より多くの人が運動やスポーツに対して親しみを持つことができると考えられる。

(3) 周辺環境

<コミュニティの構築>

定期的な運動を実施している女性に対する調査(須藤, 2008)では、運動の継続の局面において、運動習慣の獲得と他者、特に「友人」や「家族」の存在が重要であることが示唆され、また、フィットネスクラブを利用する中高年を対象にした調査(大工谷ら, 2003)では、女性は男性と比較して仲間やスタッフと交流することが運動の重要な目的になっていることを明らかにし、運動を継続する要因の一つとして社会関係が指摘されている。

このように、『女性は誰かと一緒に何かをすることに喜びや楽しさを感じる傾向があり』 (公益社団法人日本女子体育連盟)、その環境づくりは女性に運動を継続させるだけでな く、認め合える仲間がいることで周囲の評価を気にせずに運動を行えるという点で、必要 なことといえるだろう。そして、そのような環境下で、『女性が積極的に運動を行い輝い ている姿を見せることで、家族や周囲から共感が得られ、応援や協力を得ることにつなが るのではないだろうか』(公益社団法人日本女子体育連盟)。

<年齢、レベルに合わせた選択肢の提示及び進捗度合いを共有するサポート>

『自分に合うチームがないからやっていない、また、行ってみたが、思いのほかレベルが高かったため行かない、逆にレベルが低すぎてつまらないという話も聞く』(船橋整形外科クリニック)。よって、『年齢やレベルに合わせた選択肢が増えれば、運動に飛び込み

やすくなるのではないだろうか。そして、そのような選択肢をチームや自治体などがメディアや SNS を通じて公開していくことができれば、そこから情報を拾い、自身に本当に合った運動プログラムに参加できるようになる』(船橋整形外科クリニック)という指摘は、スポーツ実施をする際のハードルを下げるために効果的であると考えられる。

また、『3カ月という日数は、1つの習慣が定着する日数と言われている。そのため、 産婦人科クリニックに3カ月に1回は来院してもらい、運動実施状況の経過について報告 をして貰う』(一般財団法人日本女性財団)などの取組は運動習慣をつけるために効果的 であると考えられる。

<運動で得られるメリットの提示>

『運動の習慣がある人はキレイ、快適などをエビデンスとして示すことができれば、運動に対しての関心を持ってもらえるだろう』(一般財団法人日本女性財団)というインタビューでの指摘もあるように、運動プログラムの構築の際に、運動を行うことで得られるメリットを提示できるとよいと考えられる。

この点、豊橋市では、『(働く女性向けに実施した) プログラムの内容には運動だけはではなく、スキンケアやヨガの要素も盛り込み、無関心層の方も参加しやすいようなテーマにできるよう意識した』(豊橋市) といった取組もなされている。なお、豊橋市からは、『きれいになる、女を磨く、といった要素を入れることも考えたが、ルッキズムやフェミニズムの観点から気分を害する人が出ないように配慮した』という留意点も聞かれた。

<運動への関心を高められる仕掛けの導入>

『例えば、生命保険会社のサービスのように、健康に過ごせば過ごすほどポイントがたまり、保険料が下がったり、ドリンクがもらえるという、運動するとお得になる仕掛けを取り入れることで、習慣化のハードルを下げるが可能となるだろう。ゲーム性のある仕組みを用いることで、運動することへの関心を深めていくことが期待できる』(一般社団法人メディカル・フェムテック・コンソーシアム)と考えられる。また、リハビリテーション病院も、廊下を街の道のように広くし、パジャマではなく、通常の服に着替えて過ごすようにしたところ活動度が増した、と言う報告もある。

<ハラスメント対策>

「女性スポーツ促進に向けたスポーツ指導者ハンドブック」(スポーツ庁,2019)では、ハラスメントとは、相手の意に反して不快や不安な状態に追い込む言動、あるいはそうした環境や状況をつくることであり、セクシュアルハラスメント、ジェンダーハラスメント、性的マイノリティに関する差別的言動が挙げられている。ハラスメントは加害者と被害者間の権力関係や信頼関係を背景に起こるため、弱い立場にいる被害者は「いや」と言い出しにくい状況に置かれ、被害者自身が「いや」と明言しないことによって周りの人たちも

傍観せざるを得なくなる。また、周囲の黙認や傍観は、さらに被害者が「いや」と言い出す気力を失わせることにつながってしまう(スポーツ庁, 2019)。

ハラスメントについては IOC 倫理規程 2022で、ハラスメントから個人を守るために対策が実行される必要があること、教育的ツールを提供し、定期的に研修を行わなければならないこと(日本オリンピック委員会, 2023)などが言及されており、日本オリンピック委員会においても、スポーツ界における暴力根絶に向けた取組として、通報相談処理規程の制定、JOC が認定するオリンピック強化指定選手、委嘱する強化スタッフ等を対象とした通報相談窓口の開設、各競技の日本代表に関わる主な指導者、スタッフを対象としたインテグリティとコンプライアンスに関するさまざまな研修を実施するなどが行われている(日本オリンピック委員会, 2022)。

(4) 経済環境

<運動に対するインセンティブの提供>

厚生労働省が取りまとめた「個人の予防・健康づくりに向けたインセンティブを提供する取組に係るガイドライン」(厚生労働省,2016)では、健康無関心層に対しては、必ずしも「健康」という切り口だけでは行動変容にまでつながらないという実態があるため、より本人の関心等を踏まえた「健康」以外の多様なインセンティブの提供という形でアプローチしていくことが有効である、と記述されている。また、同ガイドラインでは、インセンティブを用いた施策について、当初はインセンティブによって本人が健康づくりの取組を実践、継続することになったとしても、最終的には、本人に健康に対する問題意識が芽生え、インセンティブがなくとも、自発的かつ積極的に健康づくりの取組を継続するという姿を目指す必要がある(厚生労働省,2016)と述べられている。

3-5-2 LGBTQ+に関する課題に対する方策

日本スポーツ協会が作成した「体育・スポーツにおける多様な性のあり方ガイドライン」 (日本スポーツ協会, 2023)では、誰もが自分らしく身体活動を行うための方策が記載されている。ここでは、当該ガイドライン及び本事業で行ったインタビューからいくつかの方策を抜粋して紹介する。

<相談窓口の設置>

「国内競技を統括する競技団体(NF)、都道府県レベルの競技団体及び体育・スポーツ協会が真っ先に取り組むべきこととして、性的指向・性自認に基づく差別や不平等に関する相談窓口の設置がある。弁護士や心理カウンセラーなどの専門的知識を持った相談員が担当することが望ましく、既存のハラスメントに関する相談窓口や女性アスリートに関する相談窓口などを兼ねているケースも多くみられる。また、窓口の存在を広く周知し、LGBTQ+の人々に寄り添う姿勢がある組織であると伝えることも大切である(日本スポーツ

協会, 2023)。

<指導者の知識の向上>

指導者研修などの機会を通じて情報を提供することや、組織全体として性的指向・性自認に基づく差別を許さない姿勢を明確に示すことで、スポーツ界全体の意識を高めていくことができる(日本スポーツ協会, 2023)。

<性別に関わらず使用できる更衣室やトイレの整備(仮設トイレ設置時など)>

スポーツ組織や大会の運営者などができるハード面の方策として、更衣室やトイレの整備が挙げられる。例えば、更衣室の一部にカーテンやテント、パーテーションなどを用いて個室として使えるようなスペースを設けたり、男女別の更衣室のほかに性別に関わらず使用できる更衣スペースを用意するなどの工夫が考えられる。仮設トイレを設置する場合は、一部を性別に関わらず使用できるようにすることが望ましい(日本スポーツ協会,2023)。

<安心してスポーツイベント等に参加できるようにするための共通ルールの作成>

LGBTQ+当事者も安心してスポーツイベント等に参加できるようにするためには、グラウンドルールを作ることも有効である。LGBTQ+を対象としたスポーツイベントを開催した実績もあるプライドハウス東京へのインタビューでは次のことが指摘された。『トランスジェンダーの人やノンバイナリーの人は自身が望まない名前で呼ばれたり、公表されることに抵抗があり、本名を使うことは安全性が担保されていないと考える人もいることから、イベント中は呼ばれたい名前を使う、また、本人から話さない限りは性自認や性的指向についての話などはしないようにするといったことがルールとして考えられる。このようなことをイベントの最初に伝え、共通認識を持てるようにする。加えて、ファシリテーターや関わっている大人の言葉遣いや、見た目で性別を判断しないということにも気をつける。トランスジェンダーの人に限らず、女性であってもいわゆる男性らしい恰好と言われる服装を身につけたいという方もいるため、服装によって性別を決めつけないということは注意する必要がある』(プライドハウス東京)。

【プライドハウス東京のユースチームが使用しているグラウンドルールズは次々ページ参照)】

3-5-3 障害に関する課題に対する方策

<女性及び男性スタッフのサポート体制の構築>

『障害の程度によっては、着替えや身の回りのことも含め、スタッフのサポートが必要となる。ただし、障害のある方を支えるスタッフは、男性と比べて女性が少ない状況であり、障害を有する女性の運動プログラムの参加者数に制限がかかってしまう場合もある。

また、男性がサポートする場合、着替え場所など、男性がサポートできる環境が整備されているかがネックになる』(公益社団法人東京都障害者スポーツ協会)。よって、女性スタッフの確保、育成という重要課題に取り組むと共に、障害を有する女性に対して、男性スタッフがサポートできる環境を整備することも重要であるといえる。

図表 29:LGBTQ+当事者も安心してスポーツイベント等に 参加できるようにするための共通ルールの例

(プラウドハウス東京提供資料。実際の使用時は都度変更を加えながら運用している)

プライドハウス東京ユースユニット グラウンドルールズ

2023/8/5

【グラウンドルールズ①: 食べ物と飲み物について】

Ground Rules

- ・アルコールの入っていない飲み物はいつでも飲んでいいです。You can drink soft drinks a t anytime.
- ・食べ物を食べる必要があるときは、人のいないところで食べてください。 If you need to e at something, do so in the corner of the room.

【グラウンド・ルールズ②】

Ground Rules

- プライバシーを尊重する

Respect Privacy

- ・撮影・録画はしないでください。Do not photograph/videotape during the group.
- ・この交流会で得た情報や参加して思ったこと・感じたことを「誰からどこで聞いた」は誰 にも言わないようにしましょう。You can share the new information you learned, and your t houghts and feelings with people outside of this group, but do not share from whom and whe re you got the information and experiences.

-人の性のあり方を決めつけない

Never Assume One's Gender Identity and Sexual and Romantic Orientations

- ・名前や見た目などで、他の人の性自認、セクシュアリティ、恋愛の指向を勝手に判断しないよう気をつけましょう。Do not make assumptions about the gender identity, sexual orien tation, and romantic orientation of your fellow participants and staff members based on their gender expression or name.
- ・今日は「くん」「ちゃん」ではなく「さん」を使いましょう。Use "san" to address every one instead of "kun" and "chan." When communicating in a language that uses third-person-pronouns, ask the pronouns they use, use "they" pronouns, or try not to use pronouns.

-性的行動やセックスの話は今日はなし

No Sexual Talks Today

- ・今日はとりあえず、性的な話はなし。For now, please do not bring up topics on sexual ac
- ・セックス等の話は全員の同意をとって話す必要があります。全員が、安心安全な気持ちで同意をするかしないかを表明できる必要があり、今日はそのプロセスを踏む十分な環境ではないと考えました。To talk about sex and other sexual acts, everyone needs to be able to express whether they consent or not while feeling safe. We feel that today is not a sufficient environment to go through that process.

-よりよい交流のために

For A Better Experience...

- ・いつもたくさん話す人はいつもより聴いてみたり、いつもたくさん聴く人はいつもより話 してみたりしていい場所。This groups can be an opportunity to try talking more if you are u sually a listener, and listening more if you are usually a talker.
- ・話したくないことは話さなくていいです。You do not have to talk when you do not want t o talk.
- ・誰かが話したことについて聞いてもいいけれど、必ずしもそれに答える必要はありません。You can ask follow up questions, but know that no one is obligated to answer the questions.
- ・ 色んな事情で途中で帰っても、OKです!Leave anytime you need

【「トリガー」について】

- ・過去の嫌な出来事などを思い起こさせる原因やきっかけになるものを「トリガー」といいます。Things that remind you of negative past experiences are called "triggers."
- ・トリガーに出会うと、そわそわしたり、ぽーっとしたり、イライラしたり、悲しくなった りすることがあります。Encountering a trigger may make you feel restless, spaced out, irrit ated, or sad.
- ・交流会の中で「トリガー」に感じるようなものが出てきたら、その時は深呼吸をしたり 「いい感じ」を感じられることを思い出したり、外の空気を吸いにいったり行ったりしてO K!心の状態がいい感じに近づいたら戻ってきてください。If you encounter a trigger during this meeting, please feel free to take a deep breath, remember things that make you feel go od, or step outside to get some fresh air – whatever helps you feel better!
- ・「トリガー」になりやすい話題については、スタッフが「トリガーになりやすい話題なので今日はここまで」などとストップすることがあります。The staff may also stop conversat ions on topics that are prone to becoming "triggers" with a statement like, "This topic seems likely to become a trigger for some of us, so we'll stop here for today."

「3.女性のスポーツ実施促進のためのライフサイクルに応じた環境整備等に関する方策」引用文献

- 新谷崇一. (1992). *女性の生涯スポーツに関する社会学的研究: 一般社会人女性のスポーツ参与に関わって*. 行政社会論集, 5(1), 1-31. https://www.lib.fukushima-u.ac.jp/repo/repository/fukuro/R000000721/2-89.pdf
- 朝井均. (2017). 第 36 回スポーツと健康女性のスポーツ医学⑤更年期とスポーツ. Medical Now; 82, 55.
- https://www.med.shimadzu.co.jp/application/back/images/back082sports_health.pdf 大工谷新一, 鈴木俊明, & 原田宗彦. (2003). 中高年者の運動アドヒアランスに影響する因子に関 する研究—民間フィットネスクラブ 1 施設における検討—. 理学療法学, 30(2), 48-54. https://www.jstage.jst.go.jp/article/rigaku/30/2/30_KJ00001019714/_pdf/-char/ja
- 飯干明, 福満博隆, 末吉靖宏, 長岡良治, 徳田修司, 西種子田弘芳, 南貞己. (2003). 高齢女性の運動・スポーツの実施状況と阻害要因に関する調査研究. *鹿児島大学教育学部研究紀要.* 人文・社会科学編, 55, 93-103.
- 石野レイ子, 兒嶋章仁, 吉田宗平, 相澤慎太, 五十嵐,純, 伊井みず穂, 岩井惠子. (2016). 成人の運動習慣を継続するための支援に関する実証的研究: 運動習慣の継続要因の検討. *関西医療大学紀要, 10*, 16-25.
- 河口謙二郎, 横山芽衣子, 井手一茂, 近藤克則. (2022). スポーツクラブを利用する地域在住高齢者におけるグループ運動と運動継続との関連: リソルの森ウェルネスエイジクラブ縦断研究. *日本老年医学会雑誌, 59*(1), 79-89. https://doi.org/10.3143/geriatrics.59.79
- 経済協力開発機構. (2021, March 8). *The OECD Gender Data Portal*. Retrieved September 20, 2023, from
 - https://www.oecd.org/gender/data/OECD_1564_TUSupdatePortal.xlsx
- 経済産業省. (2016). 平成 27 年度健康寿命延伸産業創出推進事業 健康経営に貢献するオフィス 環境の調査事業.
 - https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/downloadfiles/kenkokeiei office_report.pdf
- 経済産業省. (2020, March). 健康経営優良法人取り組み事例集.

 https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/downloadfiles/kenkokeiei/yuryohojin_jireisyu200327.pdf
- Kerse, N., Hayman, K. J., Moyes, S. A., Peri, K., Robinson, E., Dowell, A., Kolt, G. S., Elley, C. R., Hatcher, S., Kiata, L., Wiles, J., Keeling, S., Parsons, J., & Arroll, B. (2010). Home-based activity program for older people with depressive symptoms: Dellite-a randomized controlled trial. *Annals of Family Medicine*, 8(3), 214-223. https://doi.org/10.1370/afm.1093
- 北徹朗, 小林勝法, 飯田路佳, 佐野信子, 中山正剛. (2015). 成人女性における運動・スポーツの開

始・継続・再開の要因に関する基礎的研究. SSF スポーツ政策研究, 4(1), 55-63.

厚生労働省. (2016, May 18). 個人の予防・健康づくりに向けたインセンティブを提供する取組に係るガイドラインについて. 厚生労働省, 保険局医療介護連携政策課データヘルス・医療費適正化対策推進室.

https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000124579.html

厚生労働省. (2020, December). 令和元年 国民健康・栄養調査報告.

 $\frac{\text{https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/eiyou/r1-houkoku_00002.html}$

健康づくりのための身体活動基準・指針の改訂に関する検討会.(2024). 健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023. 厚生労働省.

https://www.mhlw.go.jp/content/001194020.pdf

- 黒崎喬嗣, 内田遼太, 野間彩花, 石田良恵, 沼尾成晴, 中垣内真樹. (n.d.). 一般成人を対象とした運動習慣と習慣化促進・阻害要因に関する研究(令和2年度健康運動指導研究助成実践研究). 公益財団法人健康・体力づくり事業財団.
- https://www.health-net.or.jp/tyousa/josei/pdf/r2/r2_houkoku_1-09.pdf
- Lovell, G. P., Ansari, W.E., & Parker, J. K. (2010). Perceived exercise benefits and barriers of non-exercising female university students in the United Kingdom. *International Journal* of Environmental Research and Public Health, 7(3), 784-798. https://doi.org/10.3390/ijerph7030784
- 文部科学省. (2013). *平成 25 年度運動が苦手・運動しない女子をつくらないために*. 文部科学省, スポーツ・青少年局.

https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kodomo/zencyo/1342665.htm

- 中村恭子, 古川理志. (2004). 健康運動の継続意欲に及ぼす心理的要因の検討 ―ジョギングとエアロビックダンスの比較―. *順天堂大学スポーツ健康科学研究, 8*, 1-13.
- 中野聡子, 奥野純子, 深作貴子, 堀田和司, 藪下典子, 根本みゆき, 田中喜代次, 柳久子. (2015). 介護予防教室参加者における運動の継続に関連する要因. *理学療法学, 42*(6), 511-518. https://doi.org/10.15063/rigaku.11015
- 中野貴博. (2023). 子どもの運動習慣および体力・運動能力変化の性差. *年報 体育社会学*, *4*, 5-16. https://doi.org/10.32243/arspes.23-04-007
- 中山健. (2013). 高齢者の運動実施に対する自己効力感へ人的支援が与える影響に関する研究;. スポーツ健康科学研究, 35(0), 99-110. https://doi.org/10.50909/tspe.35.0_99
- 日本オリンピック委員会. (2022, August 6). スポーツにハラスメントと暴力根絶に向けて IOC と JOC は協議を実施. Retrieved 24 May, 2023, from

https://www.joc.or.jp/sp/news/detail.html?id=12605

日本オリンピック委員会. (2023, April). ETHICS2022 IOC 倫理規程 2022.

https://www.joc.or.jp/olympism/ethics/pdf/ethics2022_j.pdf

日本スポーツ協会. (2023 August 31). 体育・スポーツにおける多様な性のあり方ガイドライン.

日本スポーツ協会スポーツ, スポーツ科学研究室.

https://www.japan-

sports.or.jp/Portals/0/data/supoken/doc/SOGIguigeline/jspo_optimal_sexual_diversity
_vor4_low1p_20230831.pdf

- 西田保, 渡辺俊彦, 佐々木康. (2000). 中高年者の運動への動機づけを促進および阻害する要因に 関する研究. デサントスポーツ科学 (21), 15-26.
- Nomura, Y., & Araki, T. (2022). Factors influencing physical activity in postpartum women during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional survey in Japan. *BMC Women's Health, 22*(1), 371. https://doi.org/10.1186/s12905-022-01959-9
- 重松良祐, 中垣内真樹, 岩井浩一, 藪下典子, 新村由恵, 田中喜代次. (2007). 運動実践の頻度別に みた高齢者の特徴と運動継続に向けた課題. *体育学研究, 52*(2), 173-186. https://doi.org/10.5432/jjpehss.10
- スポーツ庁. (2017). スポーツを通じた女性の活躍促進のための現状把握調査報告. (スポーツ 庁委託調査 平成 29 年度スポーツ政策調査研究事業). https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop11/list/detail/__icsFiles/afieldfile/2018/06/13/1387278.pdf
- スポーツ庁. (2019). 女性スポーツ促進に向けたスポーツ指導者ハンドブック. (スポーツ庁委託事業 平成 30 年度「女性スポーツ推進事業 (女性コーチの育成)」). https://www.japan-
 - sports.or.jp/Portals/0/data/supotsu/doc/womensport/womensportsbook01.pdf

スポーツ庁. (2022). 令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果.

- https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922_00004.html スポーツ庁. (2023a). 令和 4 年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(令和 4 年 12 月
- スポーツ庁. (2023a). *令和 4 年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(令和 4 年 12 月 調査)*.
- https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/sports/1415963_00008.htm スポーツ庁. (2023b). スポーツエールカンパニー. スポーツ庁, Sport in Life. Retrieved 11 July, 2023, from
 - https://sportinlife.go.jp/sports_yell_company/
- Sport New Zealand. (2019, September). Every Body Active: strategic plan 2020-2024. https://sportnz.org.nz/media/1160/strategy-doc-201219.pdf
- 須藤英彦. (2008). スポーツクラブにおける中高年女性の運動継続の規定要因に関する研究. スポーツ科学研究, *5*, 96-107.
- Sugiyama, S., Momma, H., Yamada, A., Huang, C., Tatsuta, N., Sakurai, K., Nakai, K., Arima, T., Yaegashi, N., & Nagatomi, R. (2023). Social Capital and Physical Activity among Japanese Pregnant Women: Adjunct Study of Japan Environment and Children's Study in Miyagi Prefecture. The Tohoku Journal of Experimental Medicine, 259(4), 307-318. https://doi.org/10.1620/tjem.2023.J004

- 砂川友美, & 宮﨑美砂子. (2011). わが国における乳幼児をもつ親世代の生活習慣の実態と乳幼児をもつ親世代を対象とした生活習慣病予防と生活習慣改善への支援についての文献検討. 千葉看護学会会誌, 17(2), 47-54.
- 田村好史. (2019, March 12). *働く女性にとってのスポーツ* [PowerPoint slides]. 順天堂大学, 国際教養学部グローバルヘルスサービス領域.

 https://www.mext.go.jp/prev_sports/comp/a_menu/sports/micro_detail/_icsFiles/afie-ldfile/2019/03/27/1414771-004.pdf
- Thompson, J. L., Jago, R., Brockman, R., Cartwright, K., Page, A. S., & Fox, K. R. (2010). Physically active families de-bunking the myth? A qualitative study of family participation in physical activity. *Child: Care, Health and Development, 36*(2), 265-274. https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2009.01051.x
- 涌井佐和子, 白澤貴子, 木下茂昭. (1998). 本学学生における日常身体活動習慣、運動・スポーツ 参加の阻害要因、および運動への意図について. *駒沢女子短期大学研究紀要, 31*, 29-35. https://doi.org/10.18998/00000534
- Williams, P., & Lord, S. R. (1997). Effects of group exercise on cognitive functioning and mood in older women. *Australian and New Zealand Journal of Public Health, 21*(1), 45-52. https://doi.org/10.1111/j.1467-842x.1997.tb01653.x
- World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour.
- https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1 山西加織, 金子伊樹. (2018). 育児期にある女性の運動実践状況と関連する要因. *高崎健康福祉大学紀要*(17), 123-133. https://doi.org/10.50973/00000064







