

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

エッセンス版



スポーツ庁

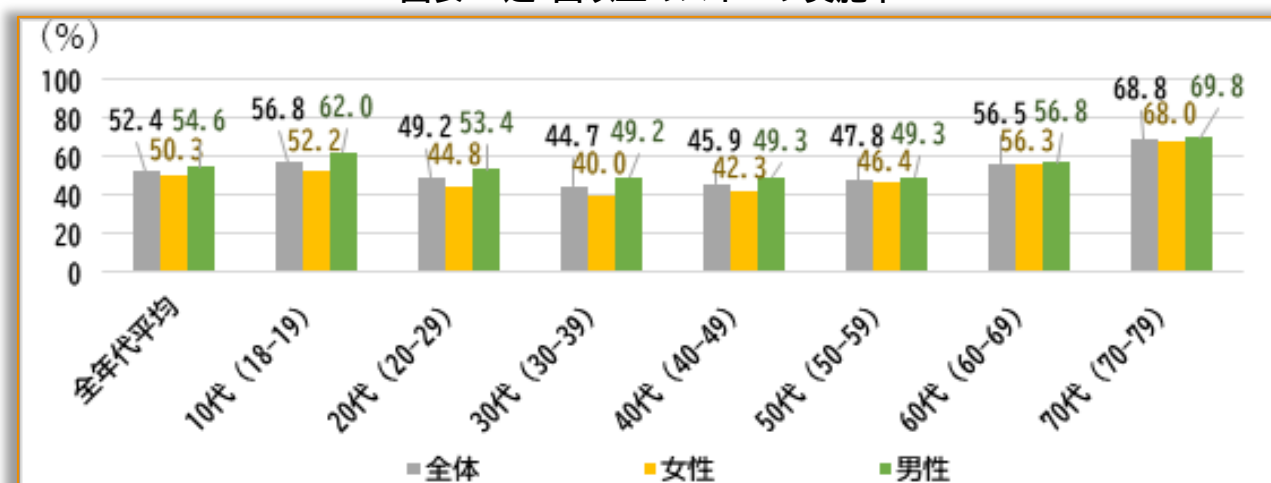
# 目次

1. 目的	P 1
2. 方法	P 2
3. 本レポートにおけるライフサイクル	P 2
4. 女性の運動・スポーツ実施における課題の全体像	P 3
5. 課題を把握するうえでの留意点	P 3
6. <u>小児・思春期女性</u> が直面しやすい課題及び方策	P 4
7. <u>性成熟期女性</u> が直面しやすい課題及び方策	P 6
8. <u>更年期女性</u> が直面しやすい課題及び方策	P 8
9. <u>老年期女性</u> が直面しやすい課題及び方策	P 10
10. <u>その他</u> に女性が直面しやすい課題及び方策 (年代全般、LGBTQ+、障害)	P 12

# 1. 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ます。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ます。
- 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りますが、引き続いての取組が求められます。
- 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します。
- 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」とします。

図表：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

## 2. 方法

- 本事業では、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ました。

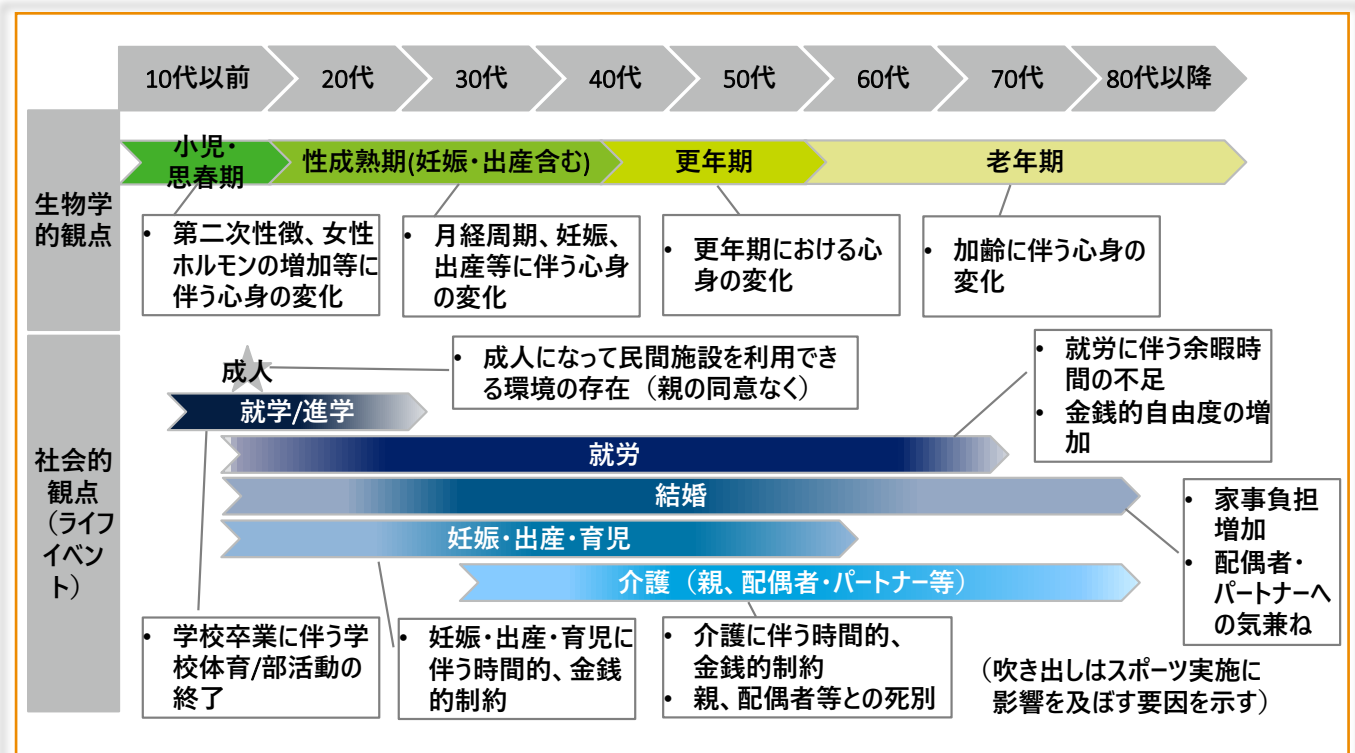
### 調査方法

文献の収集	◆ 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。
ソーシャルメディア分析	◆ 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。
インタビュー	◆ 文献調査の結果を補足するために、女性のスポーツ参加を推進する企業、団体や自治体等、11か所にインタビューを実施した。

## 3. 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ます。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**」、「**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心身の変化及びスポーツ実施における課題等を整理しました。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ました。
- 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：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

## 4. 女性の運動・スポーツ実施における課題の全体像

- 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ました。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課題を大別すると社会・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を挙げることができます。

## 5. 課題を把握するうえでの留意点

- 女性のスポーツ実施の課題を考えるうえでは、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、多角的な視点で捉える必要があります。

- ◆ 行動変容ステージ※の段階によって課題が異なる。
- ◆ 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。
- ◆ 女性のスポーツ実施を阻害する要因は、多くの場合、複数の要因が関連しており、単一の要因ではない。
- ◆ スポーツ種目によっても要因が異なる。                      など

※ 行動変容ステージとは、人が行動を変える場合に通ると考えられる5つのステージをいう（「無関心期」→「関心期」→「準備期」→「実行期」→「維持期」）。

図表：中中年女性における7つのパーソナリティ別の運動への取組傾向  
（個人個人の性格などによって取組傾向が異なることを示す例）

パーソナリティ	運動の取組傾向
積極型 （何事も前向きなスポーツ好き）	・運動が日常に組み込まれている ・スポーツは得意なほう
バランス型 （友人を大事にする平和主義）	・運動することが外出の機会になっている ・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 （コスパ重視の多忙好き）	・普段からよく歩き、階段を使うことも多い ・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 （健康でいることが一番のマイペース）	・友人からの誘いで一緒に運動する ・“ながら運動”を意識して取り入れている
自己確立型 （好奇心に基づく行動でストレスフリー）	・辛い運動は取り組む気になれない ・運動よりもやるべきことがある ・体の調子を整える運動をしたい
ひかえめ型 （自分のことは後まわし未来に期待）	・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 ・体型の維持・改善のために何かしたい
のんびり型 （違和感は切り捨てマイウェイ思考）	・運動はキツイし好きじゃない ・運動を楽しみと感じられない ・やらなきゃいけないことはわかっている

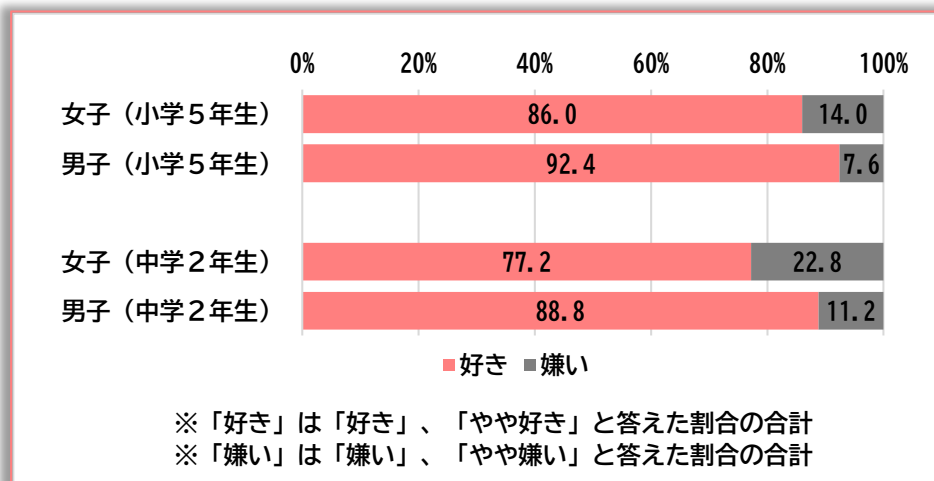
出所：順天堂大学女性スポーツ研究センター「中中年女性のスポーツ参加調査」（2021）を基に作成

## 6. 小児・思春期女性が 直面しやすい課題及び方策

### (1) 小児・思春期女性が運動やスポーツを実施しない理由

- スポーツ庁の調査によると、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ました。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した（下図）。

図表：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、スポーツ庁の別の調査によると、18、19歳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」が挙げられました。

※ 調査項目上は「仕事や家事が忙しいから」という選択肢であるが、18、19才の女性においては、「仕事」は学業と解釈することができる

### (2) 社会・環境的課題に対する方策

- 上記のとおり、スポーツ庁の調査では、運動やスポーツをすることが「好き」と回答した女子は小学5年生で86.0%、中学2年生で77.2%である一方、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%、60.9%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した。
- 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など、男女の嗜好の差を踏まえた環境づくりが求められます。

#### 【社会・環境的課題に関する課題への方策の例】

- 多様なニーズに応じた運動部の設置
- 女性のニーズに合わせた授業及び女性指導者の配置
- 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



### (3) 心理的課題に対する方策

- 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%であり、**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い**という結果でした。
- 女子が自分の身体能力をどのように評価するかは**親の影響力が大きく**、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いう指摘もあります。
- また、**運動の重要性や必要性**について身に付けさせることにより、運動に対する興味を持てるようにすることも重要です。

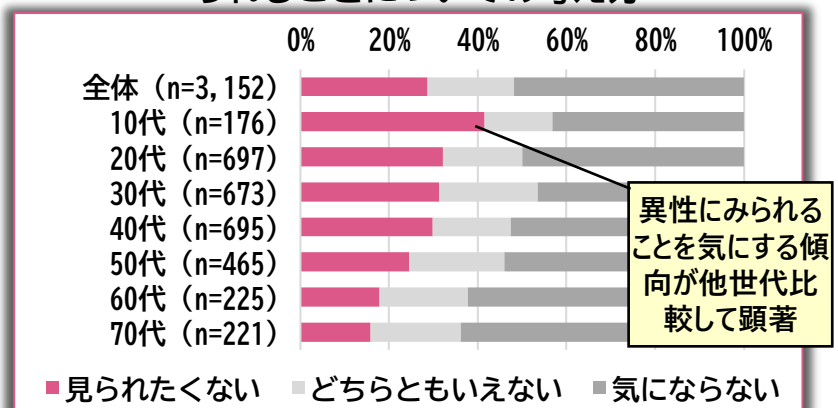
#### 【心理的要因に関する課題への方策の例】

- 親が運動を促すような環境の整備
- 運動の重要性に係るリテラシーの向上

### (4) 身体・生理的課題に対する方策

- 運動やスポーツを実施しない理由の上位には回答がありませんが、第二次性徴を迎える**思春期は身体の変化が非常に激しい**時期です。また、運動・スポーツをしている姿を**見られることを特に気にする**時期でもあります（下図）。
- 思春期は、身体的トラブルを抱えやすいものの、10代、20代などの若い世代はお金も伝手もなく、女性が自分の身体のことを知る機会やサポートを得られづらい状況にあります。10代女性に産婦人科かかりつけ医をつけることで**相談のハードルを下げる**ことも考えられます。
- その他、月経時の運動実施について、**指導者が適切な助言**をできるように**知識を深める**ことや、受験、試合などの大事なイベントがある日を避けるように、ピルを用いて**月経のタイミングを移動**することも月経時における対応手段の一つです。

図表：運動・スポーツをする姿を異性に見られることについての考え方



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

#### 【身体・生理的要因に関する課題への方策の例】

- 身体・生理面の相談ができる窓口等の設置
- 指導者の月経等への理解の促進
- 月経時におけるフェムテック※の活用

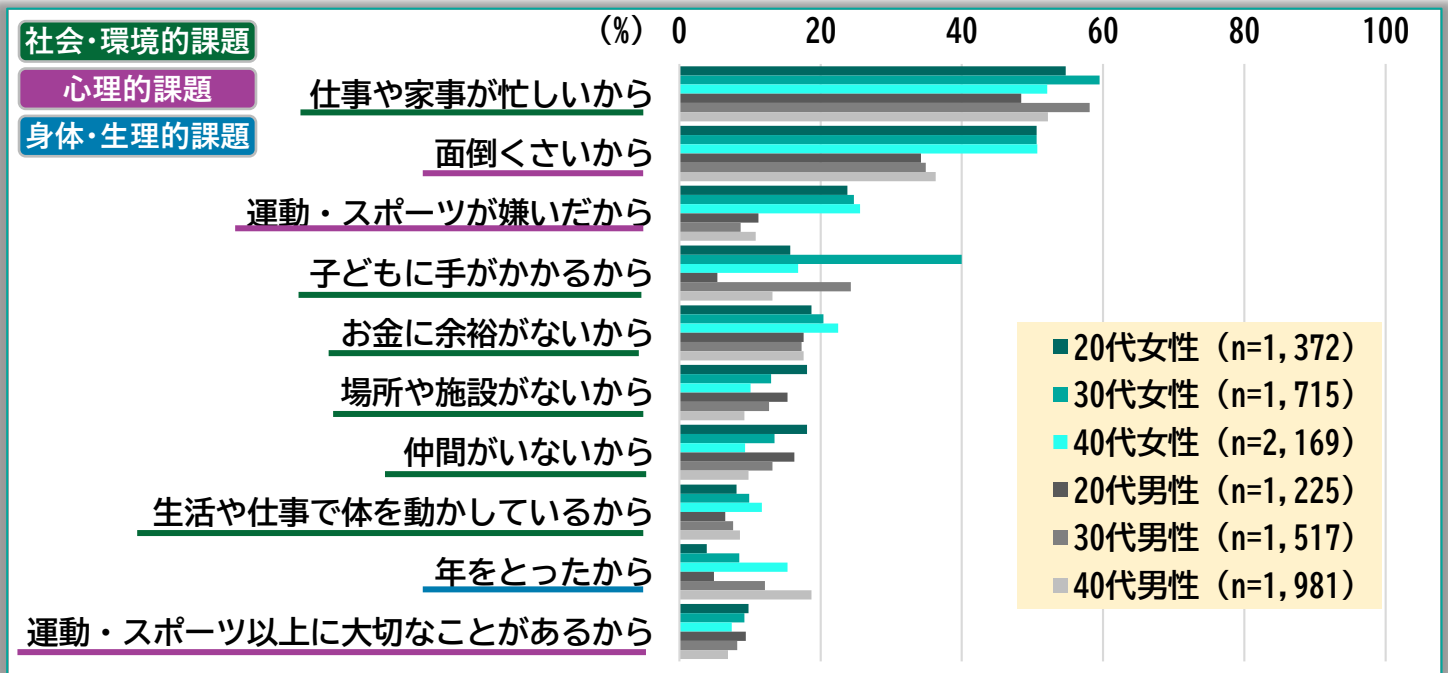
※ フェムテックは、FemaleとTechnologyをかけた造語で、女性が抱える健康課題をテクノロジーで解決する製品やサービスなどを指す

# 7. 性成熟期女性が直面しやすい課題及び方策

## (1) 性成熟期女性が運動やスポーツを実施しない理由

- スポーツ庁の調査によると、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」が挙げられました（下図）。

図表：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）



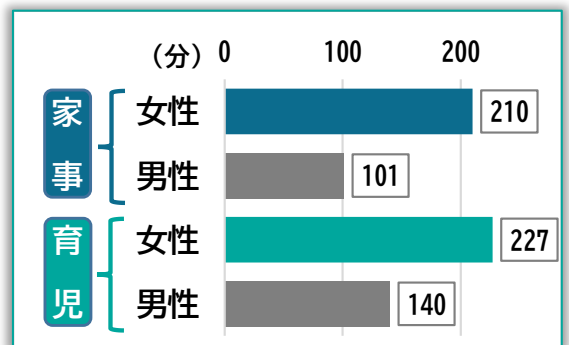
※ 20～40代女性の回答割合を単純平均して降順に並び替えた際の上位10項目  
※ 性成熟期の目安として20～40代のデータを掲載

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

## (2) 社会・環境的課題に対する方策

- 総務省が実施した調査では、**家事や育児に係る負担は依然として女性が大きい様子**がみられました。**小さい子供がいても運動できる環境づくり**が求められます。
- **職場における運動機会の提供**や、声掛けが有効な場合もあります。また、月に一定以上の運動を行う従業員に対して手当てを付与することで、**従業員の運動習慣をつけるサポート**をする企業もあります。

図表：「家事」「育児」平均実施時間



出所：令和3年度「社会生活基本調査」（総務省）を基に作成

### 【社会・環境的環境に関する課題への方策の例】

- 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
- 認定制度を活用した従業員の運動機会の増進、運動に関する企業からの声掛け
- 従業員の運動促進を目的とした社内制度の構築



### (3) 心理的課題に対する方策

- 前述の(1)のとおり、20～40代女性が運動やスポーツを実施しない理由の上位3つのうち、2つが心理的要因に関連する内容（「面倒くさいから」、「運動・スポーツが嫌いだから」）であり、かつ、それらの内容は、すべての年代において男性と比較して女性の回答割合が大きくなっています。
- 20～40代は仕事、家事、育児の負担が大きくなる年代でもあります。親自身が自分の健康のために何かを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という指摘もあります。保育機関の園便りや保護者会などで親自身の健康づくりの重要性とその方法を発信することが有効な場合もあります。

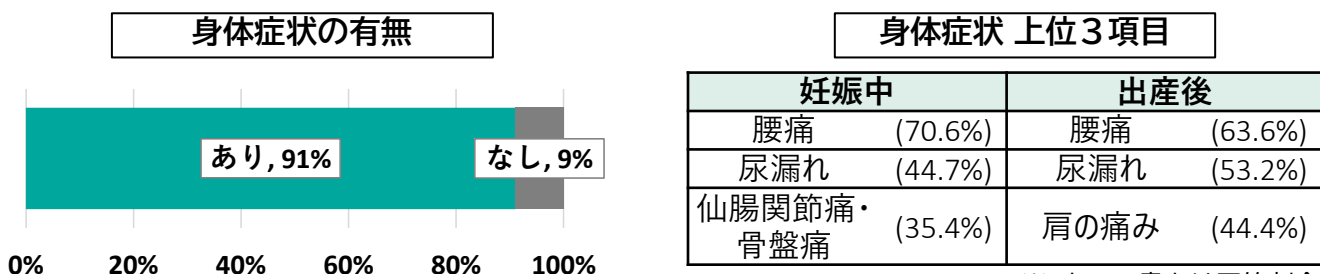
#### 【心理的要因に関する課題への方策の例】

- 運動を前向きに捉えられるような心理的サポート
- 育児期の健康づくりに関する情報提供（家族の理解を得るための情報を含む）

### (4) 身体・生理的課題に対する方策

- 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・子育てを経験するといわれています。また、妊娠中・産後の女性の91%に腰痛や尿漏れ等の身体的トラブルがあり、妊娠中・出産後の身体症状はマイナートラブルではないことを示すデータもあります。

図表：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



※ 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

- 上図のような身体症状を抱える場合もあり、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と考えられるため、医師や助産師などの専門家が妊娠中の運動を勧めることや、妊婦が安全に運動を行えるよう、妊娠周期に合わせたチェックリストを作成することも方策の一つといえます。
- その他、両親教室や母親教室で運動の必要性を伝えたり、運動の要素を加えるなど、既存の取組のプラスアルファの取組であれば、環境整備のハードルを下げることもつながると考えられます。

#### 【身体・生理的要因に関する課題への方策の例】

- 妊娠中に運動を行ってもよいことの伝達（母子健康手帳への記載等も含む）
- 安心して妊娠中の女性が運動を行える環境づくり
- 両親教室や母親教室等の既存の取組の中での運動実施

※ 月経に関する課題及び方策は「小児・思春期」を参照

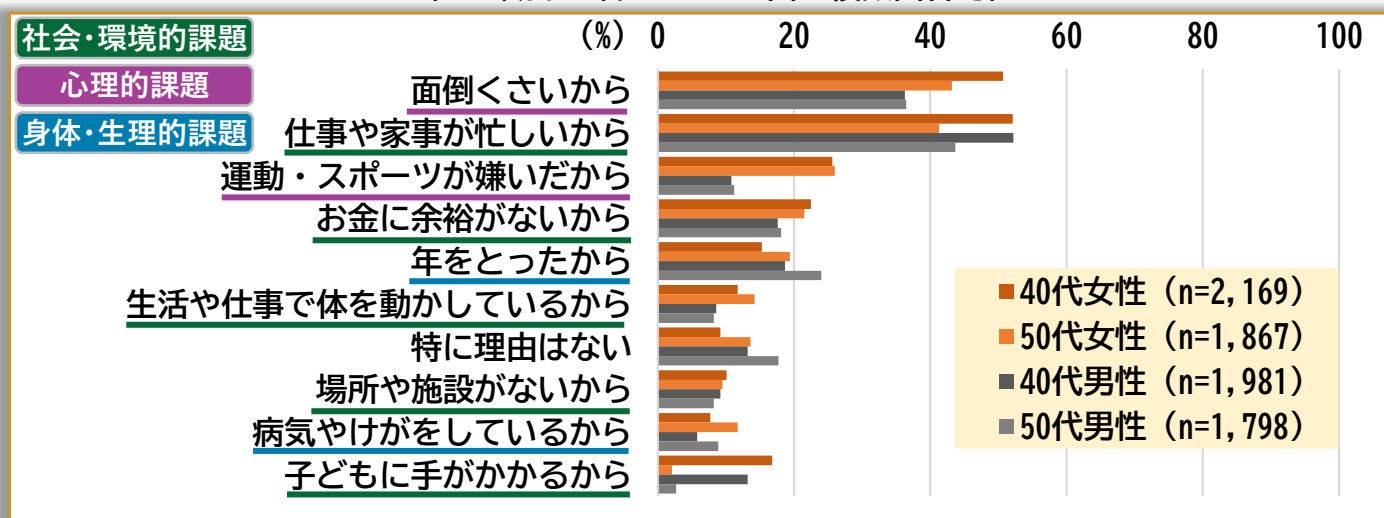
# 8. 更年期※女性が 直面しやすい課題及び方策

※ 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」という

## (1) 更年期女性が運動やスポーツを実施しない理由

- スポーツ庁の調査によると、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」が挙げられました（下図）。

図表：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可）



※ 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

## (2) 社会・環境的課題に対する方策

- スポーツ庁の調査では、子供に手がかりやすい性成熟期女性と比較すると、徐々に育児負担は軽減していくものの、**仕事や家事による時間的制約**がスポーツ実施における課題として挙げられました。
- 運動をポジティブに捉えづらい方にとって、お互いを励ましあう**運動仲間**の存在は**大きい**と考えられます。子育てや介護の悩みなど、同じ悩みを持つ者同士で会話をしたり、年齢が上の方に相談をするなど、**世代を超えたコミュニティづくり**が運動実施に有効な場合もあります。
- また、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、生活環境などを考慮した、**指導者の適切なサポート**が必要な場合もあります。

### 【社会・環境的課題に関する課題への方策の例】

- コミュニティの構築支援
- 運動強度や種類への配慮と指導者のサポート

### (3) 心理的要因に対する課題

- 本事業で行ったインタビューでは、女性専用フィットネスクラブを展開する事業者から、「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**」という指摘があり、**実際に運動をして良さを体感してもらうこと、健康知識をつけてもらうこと**、指導者が利用者をファーストネームで呼ぶなどで**心理的な満足度を高める**、といった取組などが行われています。
- さらに「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」という声も聞かれ、**身近な人同士のつながり**を活用することで、運動に対する**心理的なハードルを下げる**ことにつながっている様子がみられました。

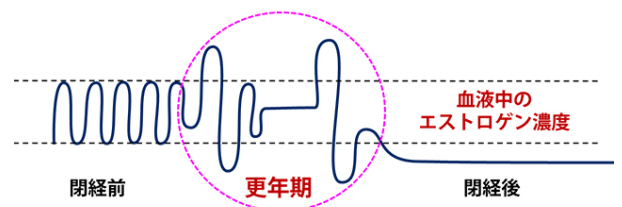
#### 【心理的要因に関する課題への方策の例】

- 運動に対する優先順位の向上  
(自身の成果や体験談及び健康知識の周知)

### (4) 身体・生理的要因に対する課題

- 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」といいます。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です（右図）。更年期障害の症状としては、①のぼせやめまい、発汗、②不眠や頭痛、抑うつ気分などの精神・神経障害症状、③肩凝りなどの運動器障害症状などが代表的な訴えとして挙げられます。

図表：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

- 更年期は、上記のような更年期症状の他、**高血圧や糖尿病などの有病率が高く**、老化も加わります。更年期以降は運動許容量の幅が小さく、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**こともある、更年期におけるスポーツは、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、といった指摘もなされています。
- そのため、スポーツ歴、体力、嗜好、年齢、生活環境などを十分考慮し、**運動強度や種類に配慮**をすることも必要といえます。自分の体をよく観察し、無理のないような運動から開始し、徐々にできる運動を増やしていくことが望まれます。

#### 【身体・生理的要因に関する課題への方策の例】

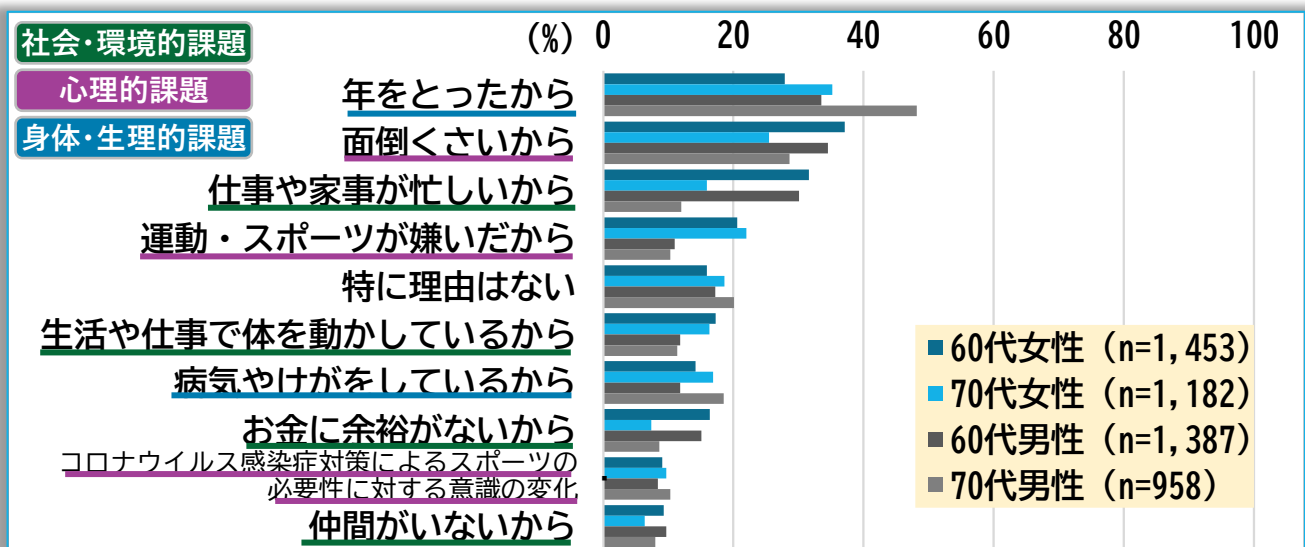
- 運動強度や種類への配慮

# 9. 老年期女性が 直面しやすい課題及び方策

## (1) 老年期女性が運動やスポーツを実施しない理由

- スポーツ庁の調査によると、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」が挙げられました（下図）。

図表：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

## (2) 社会・環境的課題に対する方策

- 老年期では、運動やスポーツを実施しない理由として、社会・環境的要因を挙げる割合は、**他の年代と比較して低い**様子がみられました。
- 「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」、「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」、といった指摘もあり、**集団エクササイズ**による**コミュニティ環境の構築**は有効な方策の一つといえます。
- 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」という調査結果もあり、**ニーズに応じてプログラムを提供**できる環境づくりが求められます。

### 【社会・環境的環境に関する課題への方策の例】

- 集団エクササイズによるコミュニティ環境の構築
- 個人で行える運動プログラムの構築



### (3) 心理的課題に対する方策

- 運動やスポーツを実施することの**価値観を高める**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、という指摘もあり、老年期においても他の年代と同様、健康知識を深めていくことが、運動やスポーツ実施に向けた有効な取組の一つといえます。

#### 【心理的要因に関する課題への方策の例】

- 健康知識、ヘルスリテラシーの向上

### (4) 身体・生理的課題に対する方策

- 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**になるとされています。
- 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します。その結果、**骨基質の量が低下**して骨が脆くなり、**圧迫骨折や大腿骨頸部の骨折、腰痛**が起りやすくなります。骨基質の量が低下した状態は、**骨粗鬆症**といいます。骨粗鬆症は、男女共に加齢に伴って発症率が高まりますが、**特に閉経後の女性**に起りやすくなっています。
- 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ます。この点、本事業で実施したインタビューでは、「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**まま高齢になることが多い。運動をしている中で少しでも不調を感じたら、必要に応じて**検査を早めに行う**のがよい」という声も聞かれました。
- 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こむ**」ことで運動を認識し運動継続に効果的であるという指摘もみられました。

#### 【身体・生理的要因に関する課題への方策の例】

- 必要に応じた骨密度の検査の実施
- 生活リズムに配慮した運動支援

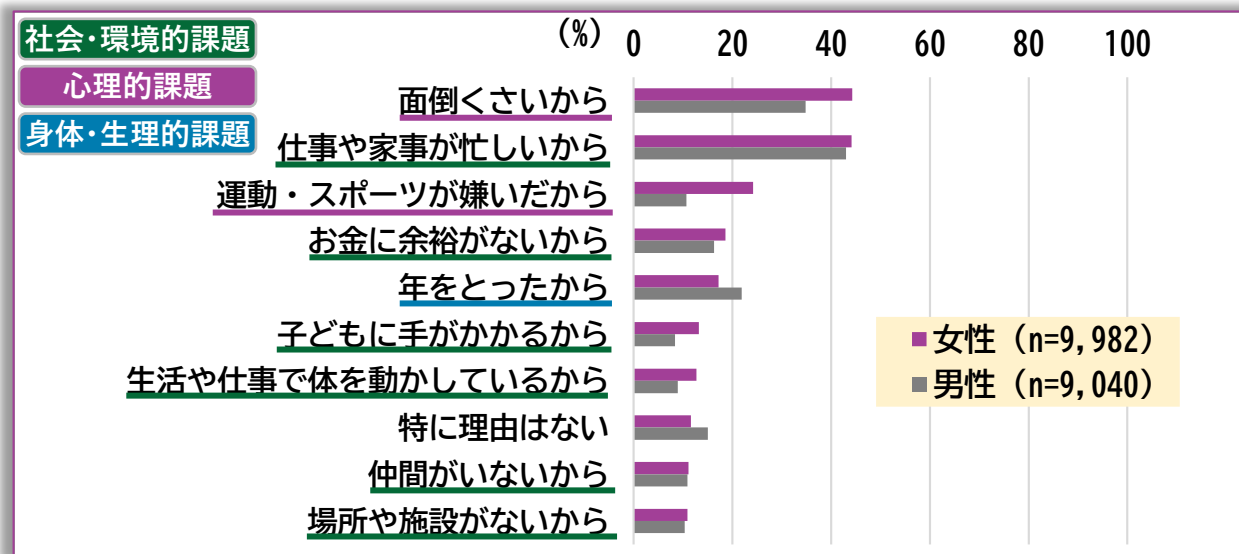


# 10. その他に女性が 直面しやすい課題及び方策

## (1) 女性が運動やスポーツを実施しない理由（年代全般）

- スポーツ庁の調査によると、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」が挙げられました（下図）。

図表：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

## (2) 年代全般

- OECD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**ことが示されています。
- 現状の生活にプラスαで「運動」を行うことは難しい場合も考えられるため、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」で推奨されている、**座位行動を身体活動に置き換える**ことが有効な方策の一つと考えられます。
- また、本事業で行ったソーシャルメディア分析では、「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、いわゆる「運動やスポーツ」以外のさまざまな場面で身体を動かしている様子がみられました。スポーツに対して苦手意識を持つ場合であっても、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立派な運動・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、より多くの人々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ます。

- その他、自分の求める運動レベルに合わせた運動機会・選択肢をメディアやSNSを通じて公開していくこと、ヘルスリテラシーを高め、運動の動機付けを高めること、ハラスメント対策を行うことなどにより、女性の運動・スポーツ実施のハードルを下げる可以考虑されます。

#### 【年代全般の女性が抱える課題に対する方策の例】

- 座位行動の身体活動への置き換えの推奨
- スポーツの捉え方（解釈の拡大）
- 年齢、レベルに合わせた選択肢の提示
- 運動で得られるメリットの提示
- ハラスメント対策

### (3) LGBTQ+

- 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です。
- **相談窓口の設置**や**更衣室、トイレといったハード面の整備**に加え、LGBTQ+当事者の心理的安全性を担保できるよう、イベント中の呼び名のルールなどを含む**共通ルールの作成**を行うことは有効な方策の一つといえます。

#### 【LGBTQ+の方が抱える課題に対する方策の例】

- 相談窓口の設置
- 性別に関わらずに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）
- 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（本人から話さない限りは性自認や性的指向について恋愛の話などはしないようにするなど）の作成

### (4) 障害

- 本事業で実施したインタビューでは「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」という声も聞かれました。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ます。

#### 【障害を有する方が抱える課題に対する方策の例】

- 女性及び男性スタッフのサポート体制の構築

## 参考情報

女性のスポーツ実施について、より理解を深めたい方は以下のURLをご参照ください。  
本事業の事業報告書では、本冊子の詳細版も掲載しています。

### 【スポーツ庁】

- スポーツ庁「女性のスポーツ実施率向上」ページ URL  
([https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop11/list/1387278.htm](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop11/list/1387278.htm))



---

# 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

---

発行日：2024年3月31日  
発行：有限責任監査法人トーマツ

※本資料は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）』」で作成しました。