

「女性スポーツ」 改革プロジェクト

立教大学 コミュニティ福祉学部
スポーツウエルネス学科 松尾ゼミC
朝倉菜緒、阿部まどか、
小川貴世依、楠部由莉、
佐久間遥香、並木美百合、宮崎亜美



目次

- 緒言
- 課題
- 文献調査
- 課題の背景
- 分析の枠組み
- 作業仮説
- 調査概要
- 調査結果
- まとめ
- 支援策
- 期待される効果

緒言 1週間の総運動時間

男子に比べて
女子中学生は1週間の
総運動時間
60分未満が多い

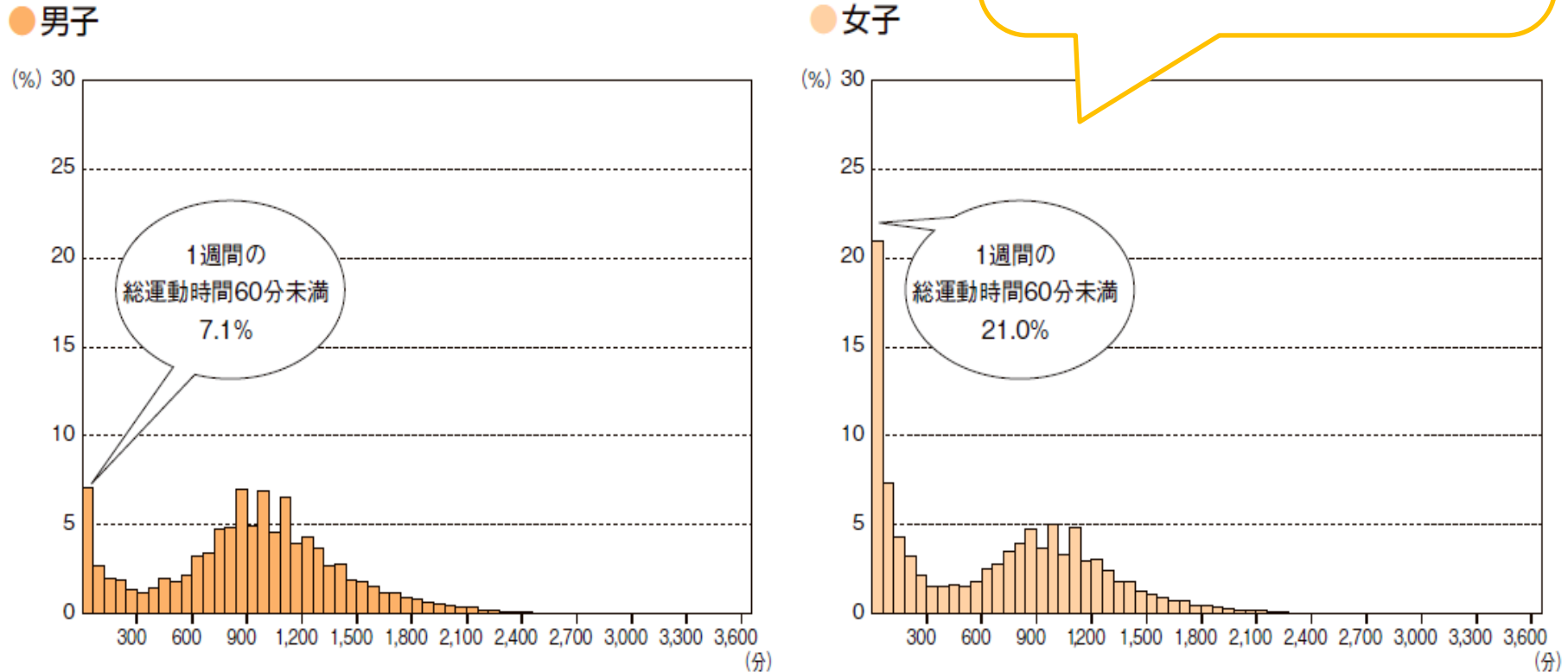
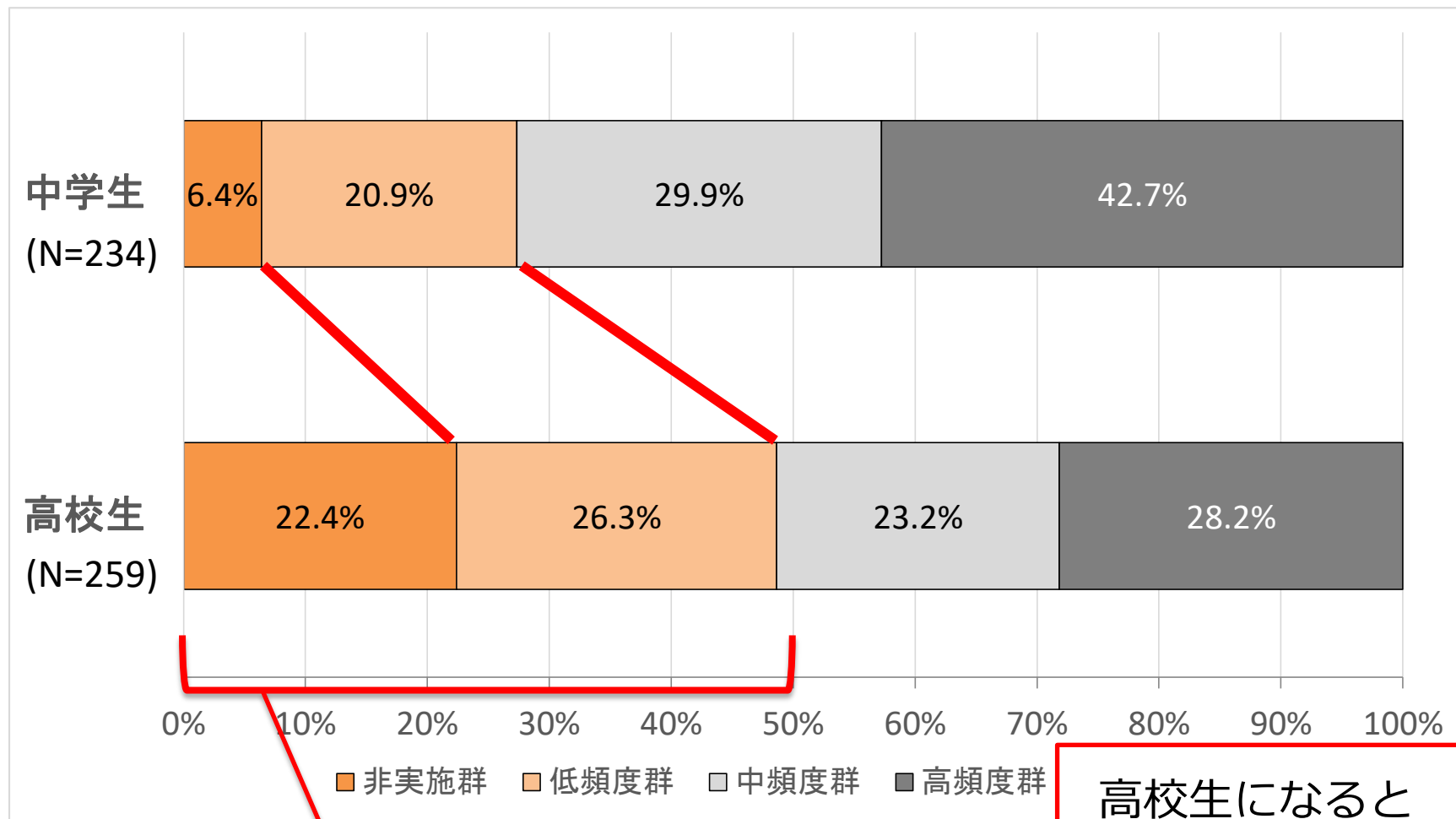


図1 1週間の総運動時間の分布

出典：平成27年度全国体力・運動能力・運動習慣等調査（文部科学省）

http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kodomo/zencyo/1365119.htm

緒言 女子の運動・スポーツ実施頻度



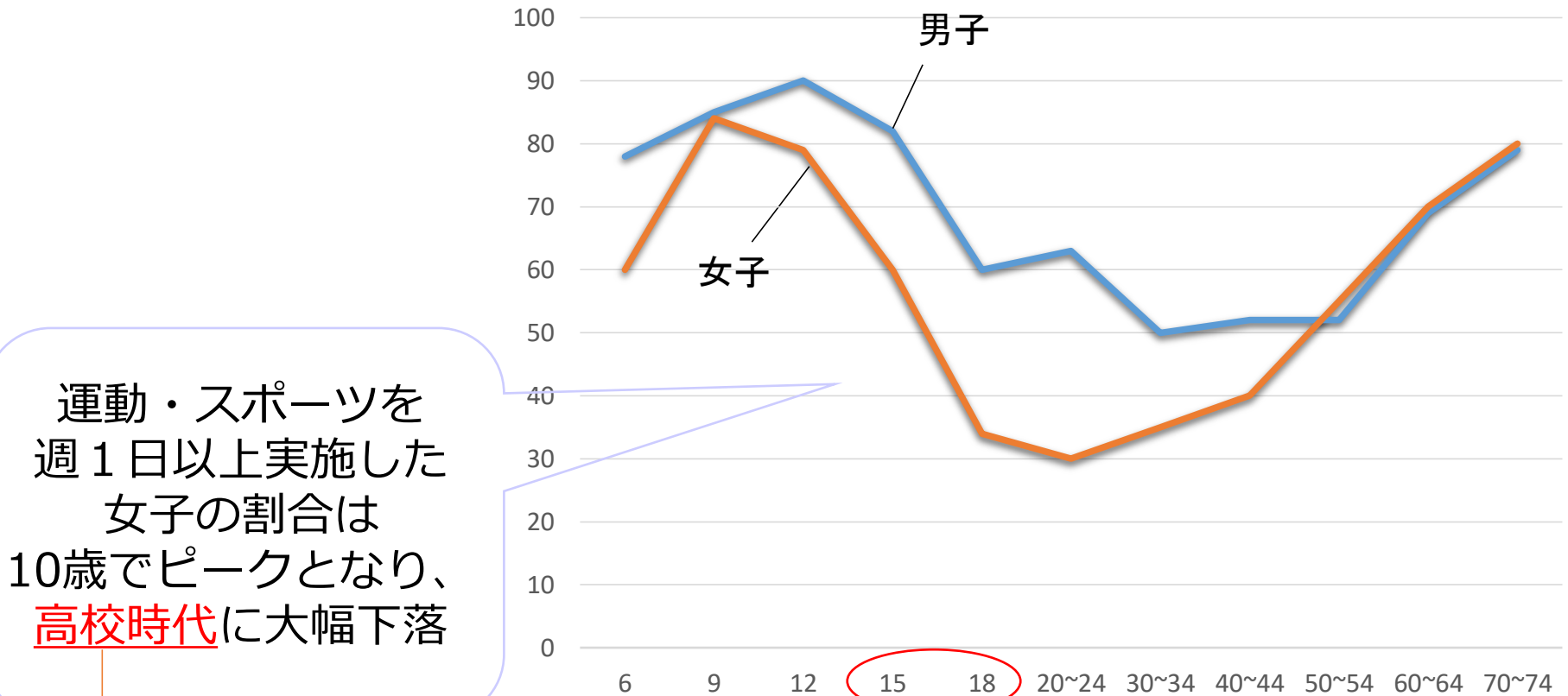
高校生になると
運動頻度の低い
女子生徒が増える

図2 女子の運動・スポーツ実施頻度群（ステージ別）

出典：青少年のスポーツ・ライフデータp.22（笹川スポーツ財団）を参考に作成

緒言

運動・スポーツを週に1日以上した人の割合



運動・スポーツを週1日以上実施した女子の割合は10歳でピークとなり、高校時代に大幅下落

図3 運動・スポーツを週に1日以上した人の割合

緒言 運動・スポーツの好き嫌い

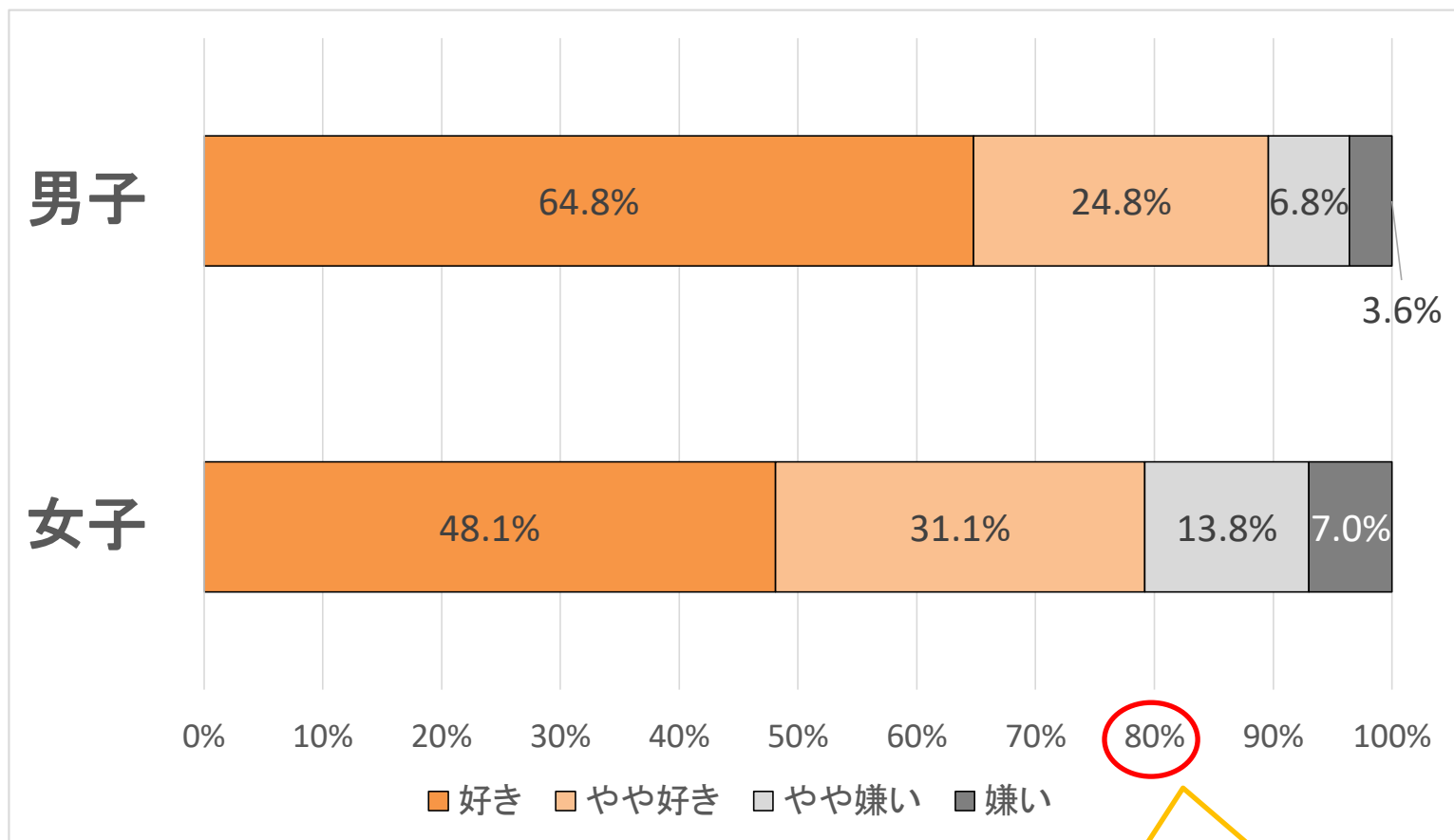



図4 運動・スポーツの好き嫌い

8割近くの女子は
運動が好き



**女子は
運動は好きだが、
実際にはしていない**

課題

運動不足

生活習慣病の
罹患率増加

死亡率の増加

BUT!!

運動やスポーツを行っていた生徒は
卒業後も運動やスポーツを
行っている割合が高い

出典：健康日本21（厚生労働省）
全国体力運動能力習慣等調査（文部科学省）

A large, vibrant red starburst graphic with multiple sharp points, centered on a white background. The text is written in white, bold, sans-serif characters within the starburst.

女子高生への
運動促進策を提案

文献調査

(荒井啓子,1991,「女性のスポーツ行動に働く社会的圧力に関する一考察」)

女子のスポーツ実施率の低下原因①：仲間間でのステータスの差異

ステータス

女子

服や容貌によって
仲間にも認められる

男子

スポーツの優劣で
仲間にも認められる

女子のスポーツ実施率の低下原因②：マスメディアによる固定概念の操作

スポーツの
取り上げ方

女子

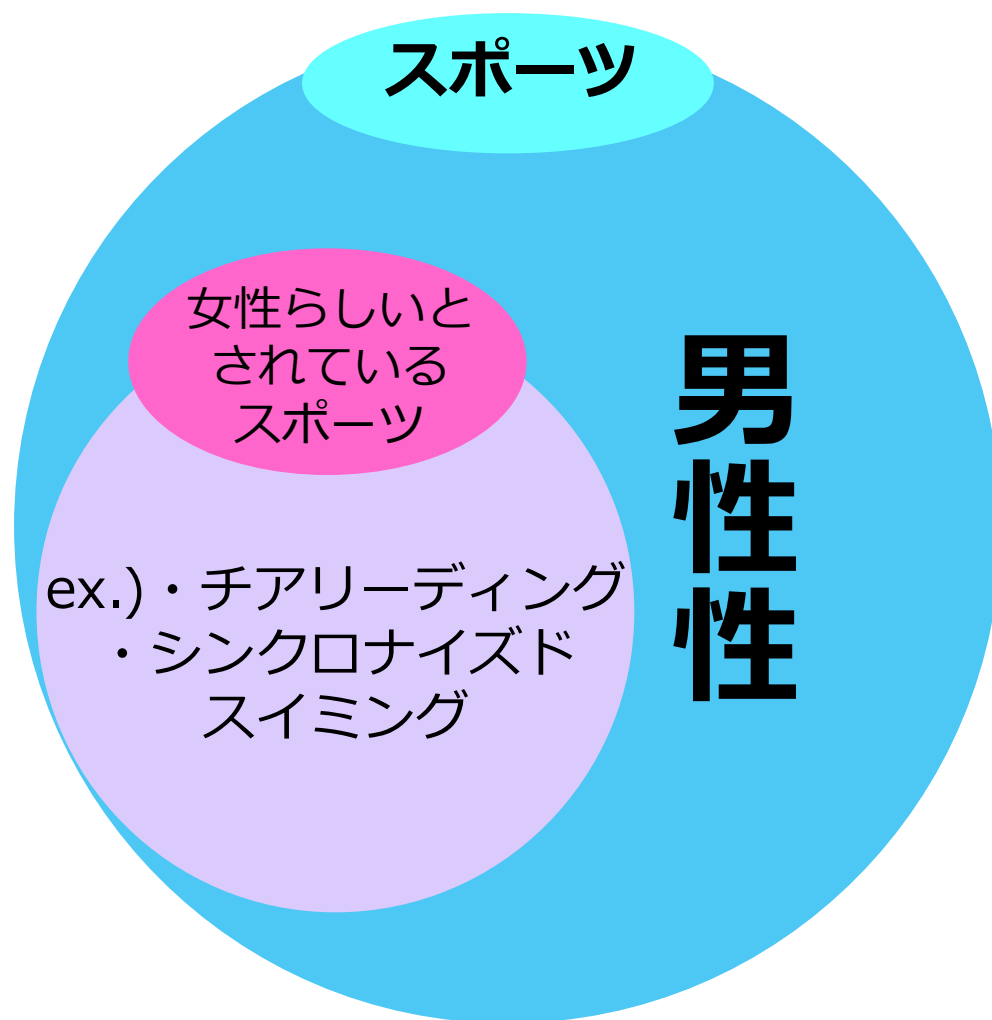
服装やセクシャリティ
に関わる話題が多い

男子

スポーツ技能に
秀でた個人の
話題が多い

文献調査

(大野哲也,2015,「スポーツと平等性」)



文献調査

(笹沼明子,2005,「スポーツとジェンダー
女性は何のために運動するのか」)

女性

他者の欲望を
自分の欲望とする

男性の欲を満たす
ための鑑賞対象

男性

主体として女性を
従属させる

男性⇒外で闘う
女性⇒それをサポートする
という社会的性役割がスポーツ
においても反映されている

文献調査 (堀籠美佳, 2013, 「スポーツ少女にみるジェンダー」)

「卓球の愛ちゃん」
「フィギュアの真央ちゃん」
"カワイイ/キレイ"に
注目される

護るべき対象

女性への割引・特別
サービス
力仕事はしない など

幼児化
性愛化

性的対象

現代社会における
女性・女性スポーツ
のイメージ

「スポーツ=屈強な体」
というイメージと
相反するもの

痴漢
セクハラ など

やわらかい
こわれやすい

地位の低い
もの

就職、賃金など
社会参加に
おける差別

文献調査まとめ

- 女子が運動・スポーツをしない背景にスポーツにおけるジェンダーが関係していることが示唆された。

女子が運動しないのはジェンダーに起因する理由だけなのだろうか？

- 先行研究に加えて、実体験をもとに課題の背景を考える

課題の背景

運動・スポーツ
=男らしい

みんなが
やらないなら
私もやらない

汗の臭いが
気になる

運動部の
拘束感が嫌

順位や成績が
つくとも楽しめない

できないから
やりたくない

汗の後処理が
面倒

バイトもあるし
時間がない

華奢な体で
いたい



分析の枠組み

できないから
恥ずかしい

汗の臭いが
気になる

男性は外で闘う
女性はサポート

周囲の視線

服や容貌で
認められる

華奢な体で
いたい

女性らしさへの
固定概念

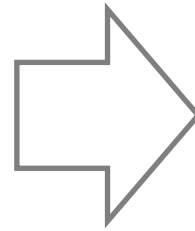
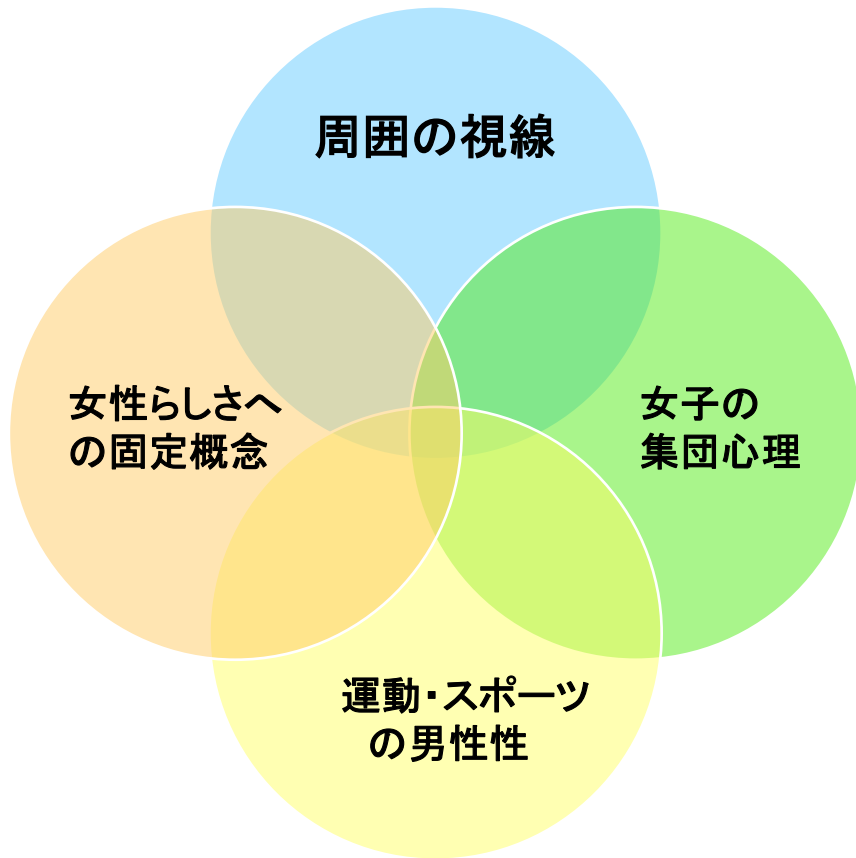
女子の
集団心理

過度な競争性
屈強な体

運動・スポーツ
の男性性

みんなが
やらないなら
私もやらない

作業仮説



この4つの要因が関係して女子高生が運動しないのではないか？

⇒ アンケート・インタビュー調査を行う

調査概要①

- 調査対象：A大学学生 1～4年生
- 方法：集合法による質問紙調査
- 調査時期：2016年7月
- 有効回答部数：212部
- サンプル特性：男子47.2% 女子52.8%

調査結果 筋肉がつくのは嫌か

女性らしさへの
固定概念

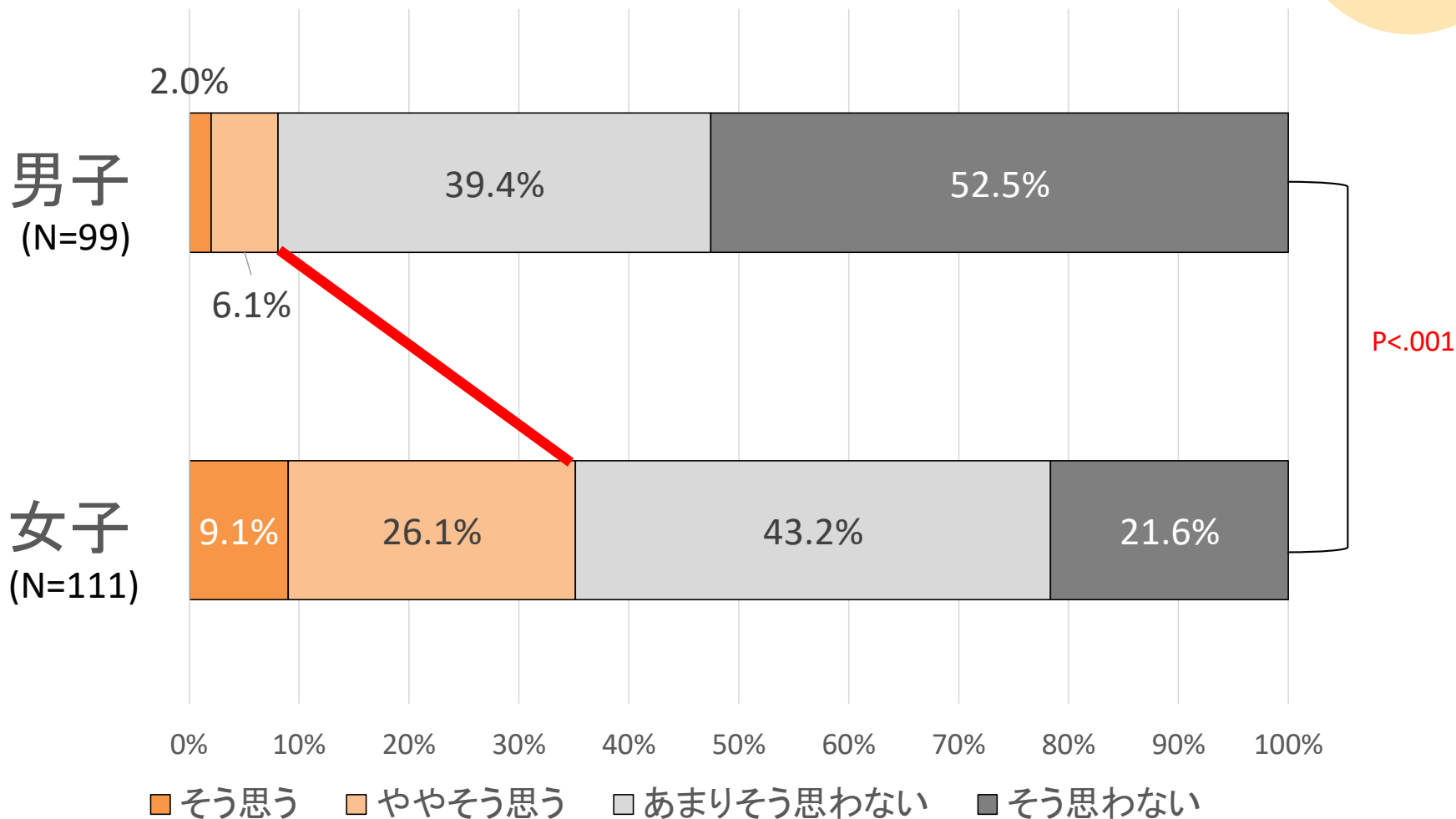


図5 筋肉がつくのは嫌か

調査結果

衣服の汗ジミが気になるか

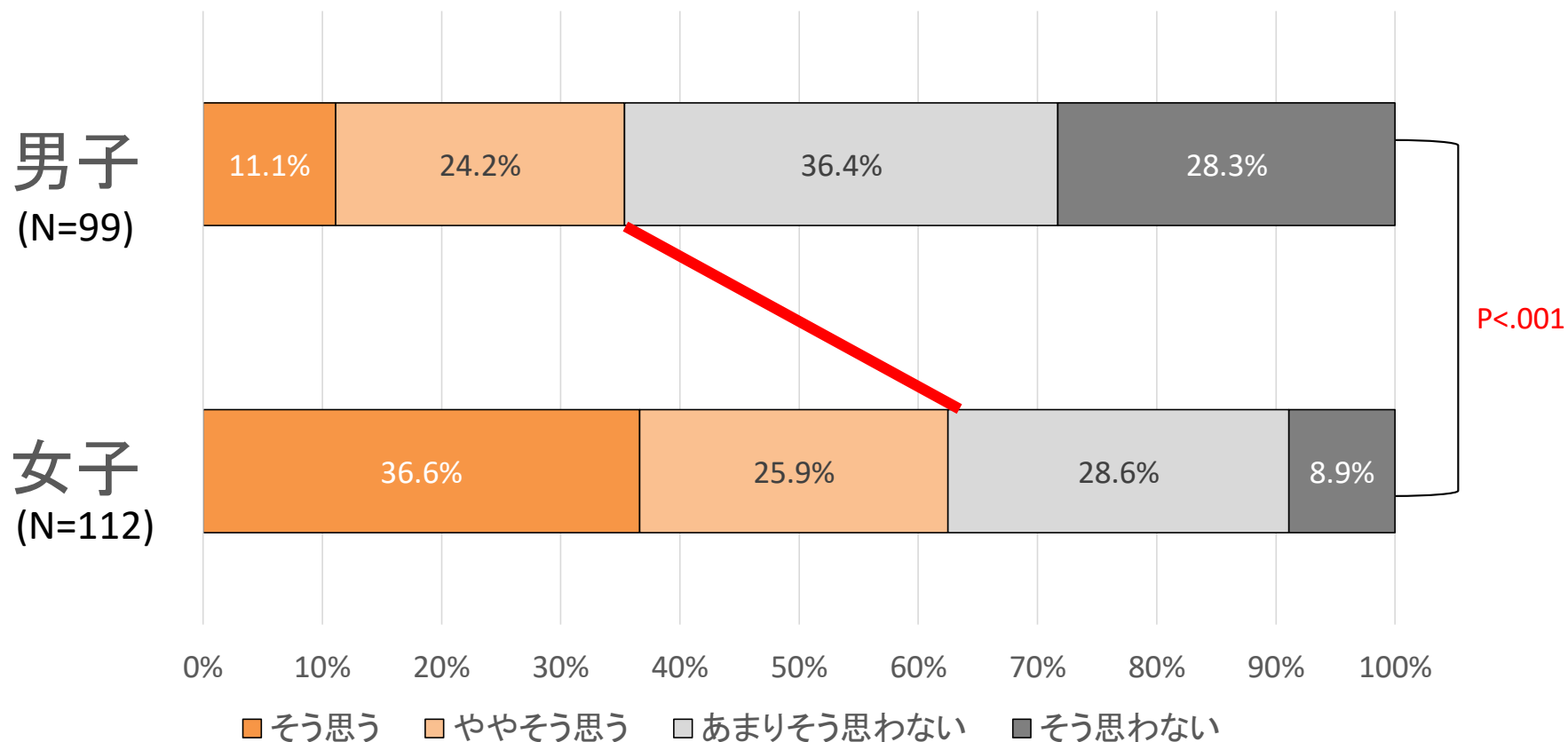


図6 運動時の衣服の汗ジミが気になるか

調査結果

女子は華奢なほうが魅力的か

女性らしさへの
固定概念

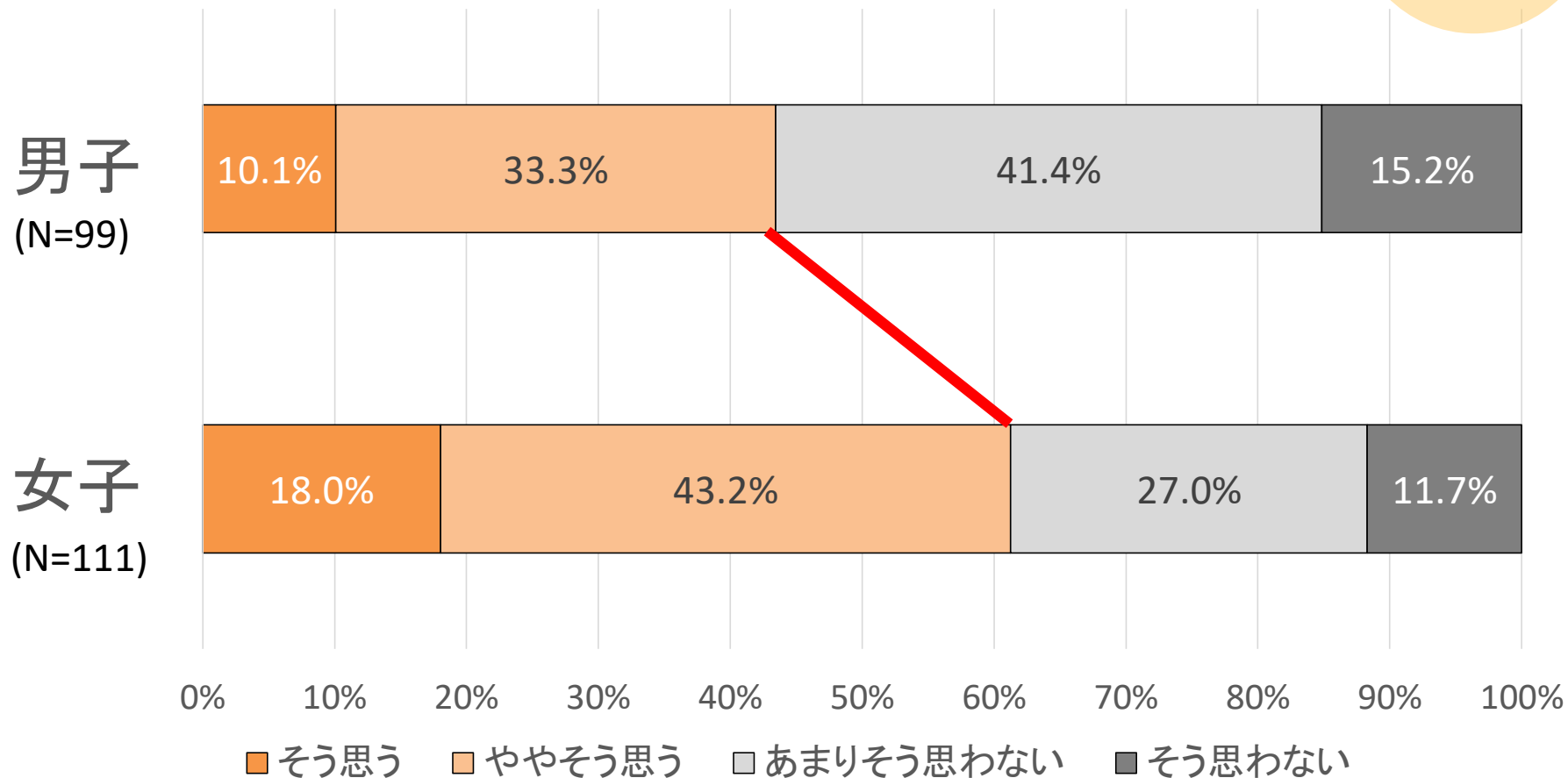


図7 女子は華奢なほうが魅力的だと思うか

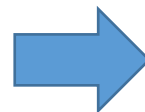
調査概要②

- 調査対象：女子高校生 13人
- 方法：半構造化インタビュー調査
- 調査時期：2016年9月
- サンプル特性：
 - ①1年生9人 2年生4人
 - ②運動部7人 それ以外6人
 - ③運動好き11人 嫌い2人

インタビュー結果

👉 運動をしていない子から得られた知見

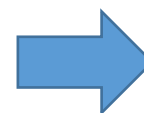
- ・部活での髪型や服装の強制が嫌
- ・競い合って順位や成績がつくのが嫌



女性らしさへの
固定概念

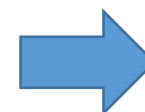
運動・スポーツの
男性性

- ・周りの友達がやらないなら自分もやらない
- ・できる/できないが目立ちたくない



女子の
集団心理

- ・できないことを周りで見られるのが嫌
- ・全力で運動する姿がかっこ悪い
- ・人と比べられるのが嫌



周囲の
視線

インタビュー結果

その他得られた知見

- ・ 体育祭などのイベントは好き
- ・ 自分ができる種目は好き
- ・ 優しい指導者と仲のいいメンバーでやりたい
- ・ ダイエットには興味あり
- ・ 周りを気にせず自分のペースでやりたい
- ・ かわいらしくおしゃれなウェアなら着替える
- ・ わかりやすい効果を感じられるものが良い
- ・ 筋肉痛があると達成感

調査概要③

- 調査対象：埼玉県立B高校 1～2年生
- 方法：集合法による質問紙調査
- 調査時期：2016年9月
- 有効回答部数：112部
- サンプル特性：男子46.7% 女子53.3%

調査結果 女子の運動頻度

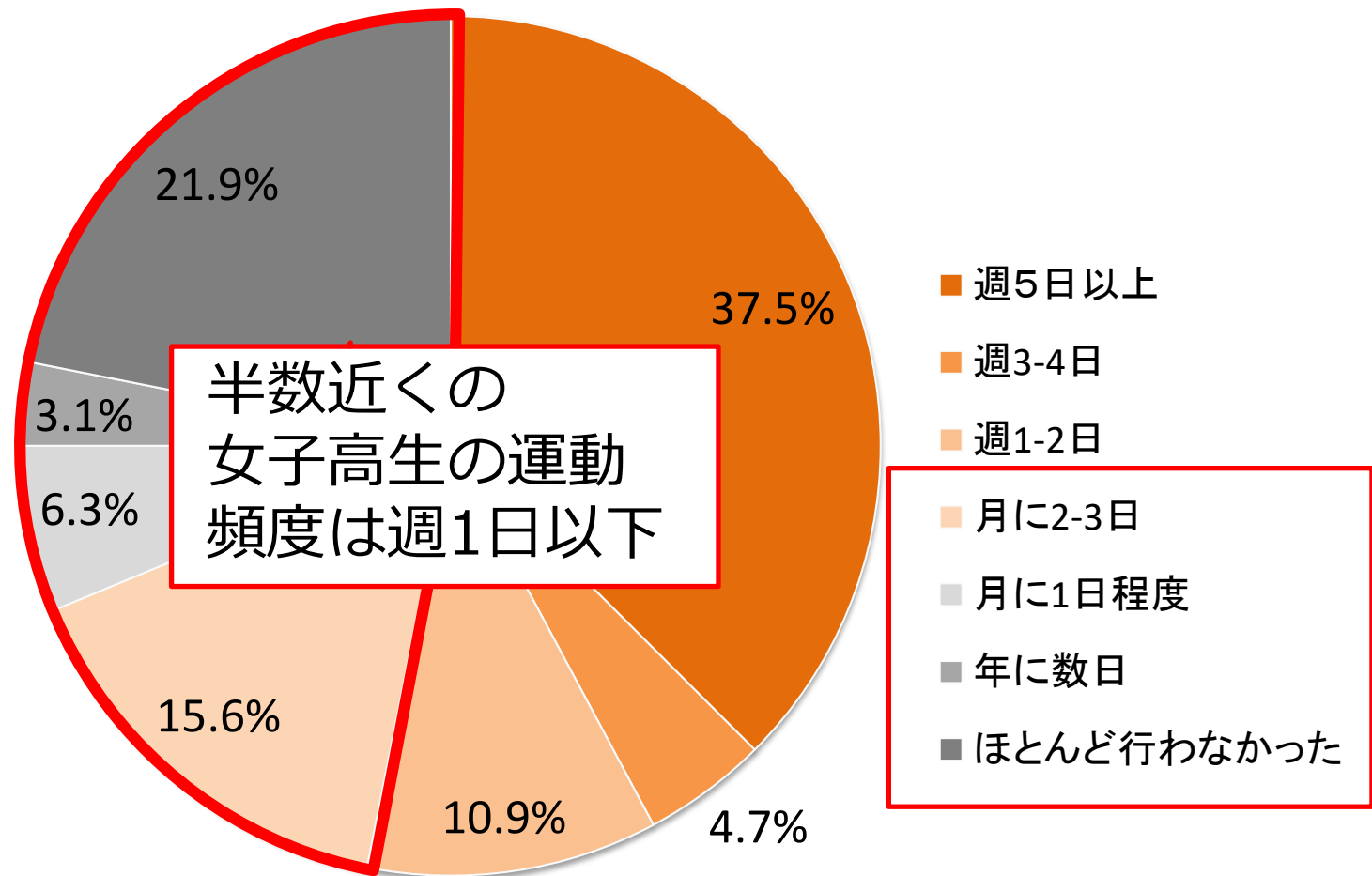


図8 学校での授業以外で日常的に運動・スポーツをしているか（女子）

調査結果 運動・スポーツの好き嫌い

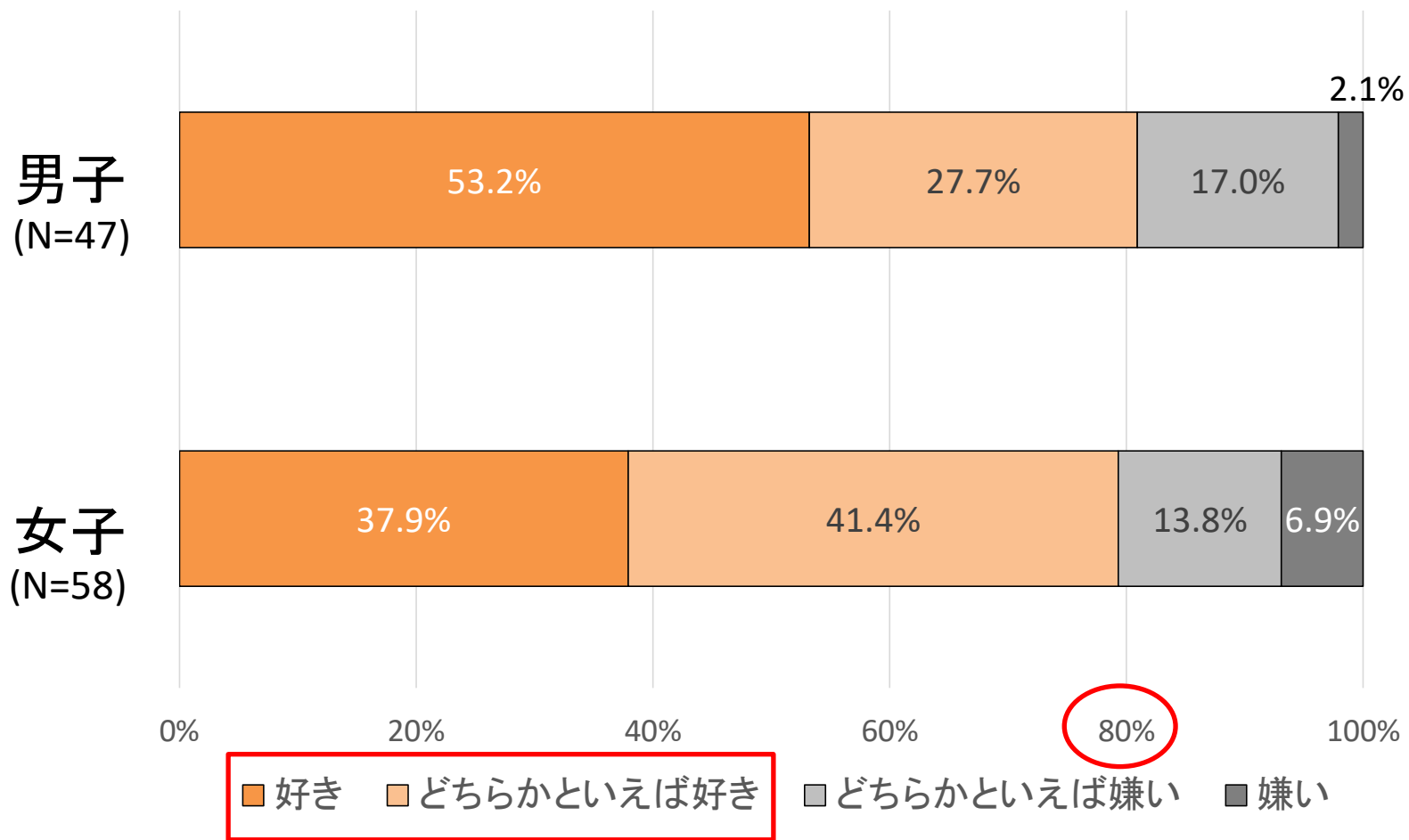


図9 運動・スポーツの好き嫌い

調査結果 健康と運動・スポーツ

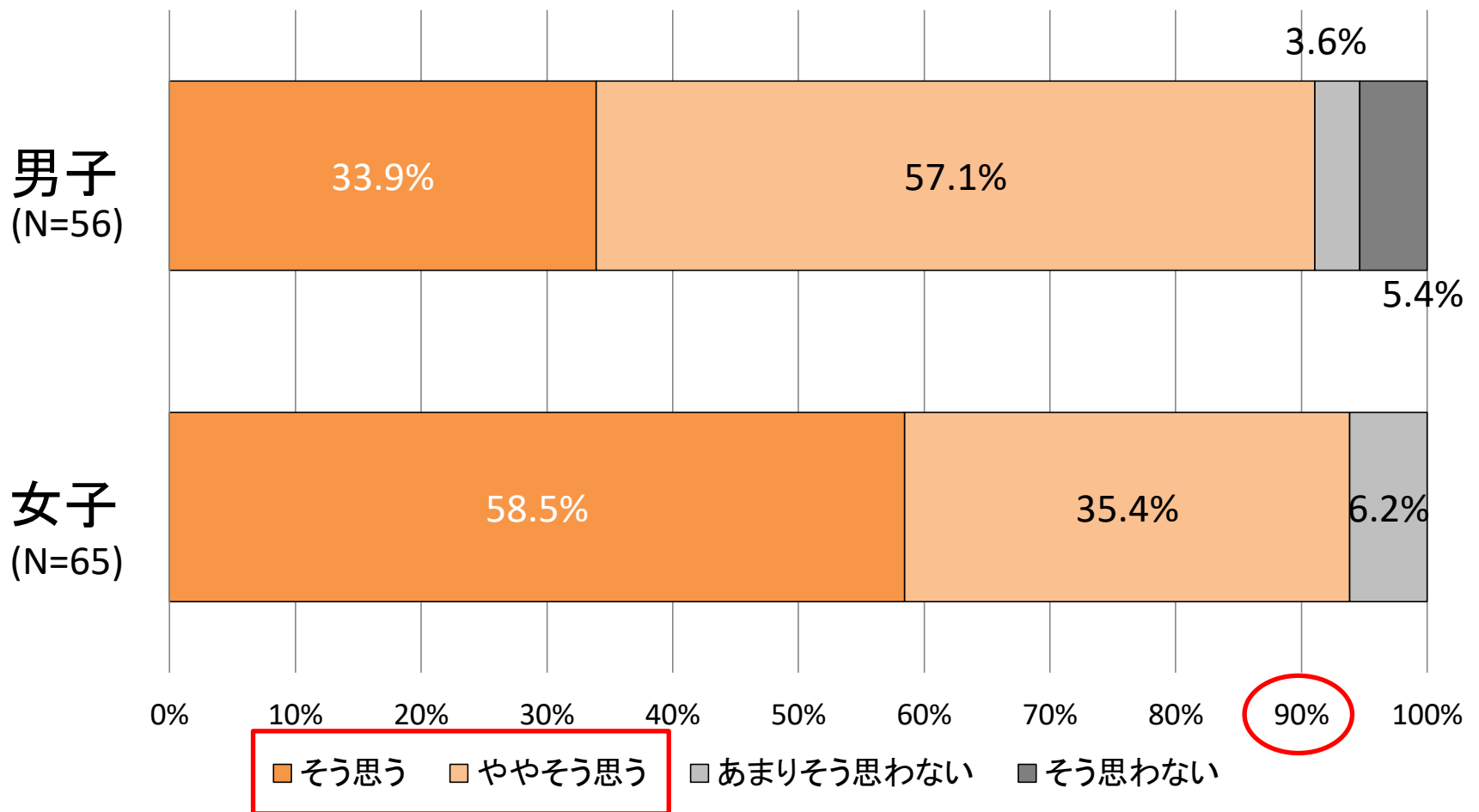


図10 健康のために運動・スポーツをしようと思うか

まとめ

女性らしさへの固定概念

- 健康的に美しく

周囲の視線

- 汗が気にならない
- スポーツが苦手でもできる
- 自分のペースでできる

運動・スポーツの男性性

- 性差を感じない
- 競争性がない

女子の集団心理

- みんなで参加できる
- みんなで楽しめる

支援策・提言のポイント

女子高生に寄りそう

Needs

- ・自分の気分やペースでできる
- ・勝敗関係なし
- ・自分の体の正しい知識を知る

Fun

- ・みんなとできる
- ・新しいスポーツとの出会い
- ・運動、スポーツのアレンジ

Freedom

- ・男女関係なくできる
- ・服装、髪型などに強制がない

運動をする
きっかけ

運動の継続

支援策

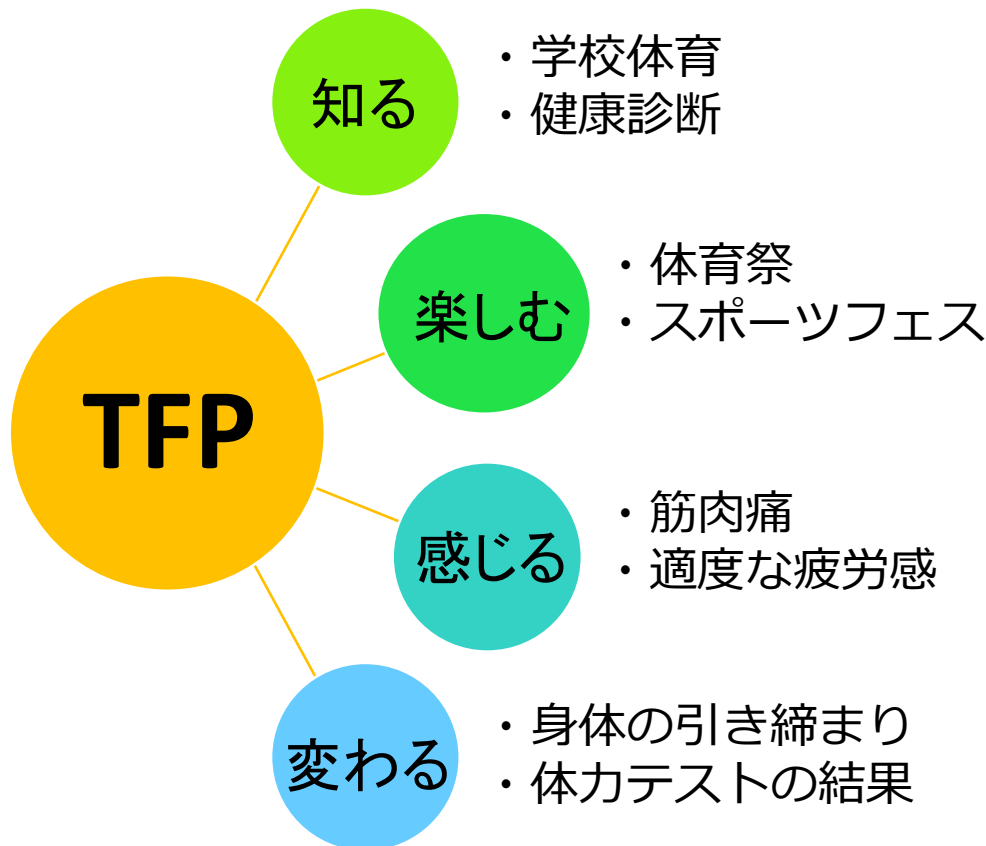
TFP

～トータルファッショナブルプログラム～

支援策

TFP -トータルファッショナブルプログラム-

What's TFP ?



自分の体の正しい知識や、新しい運動・スポーツを「知る」

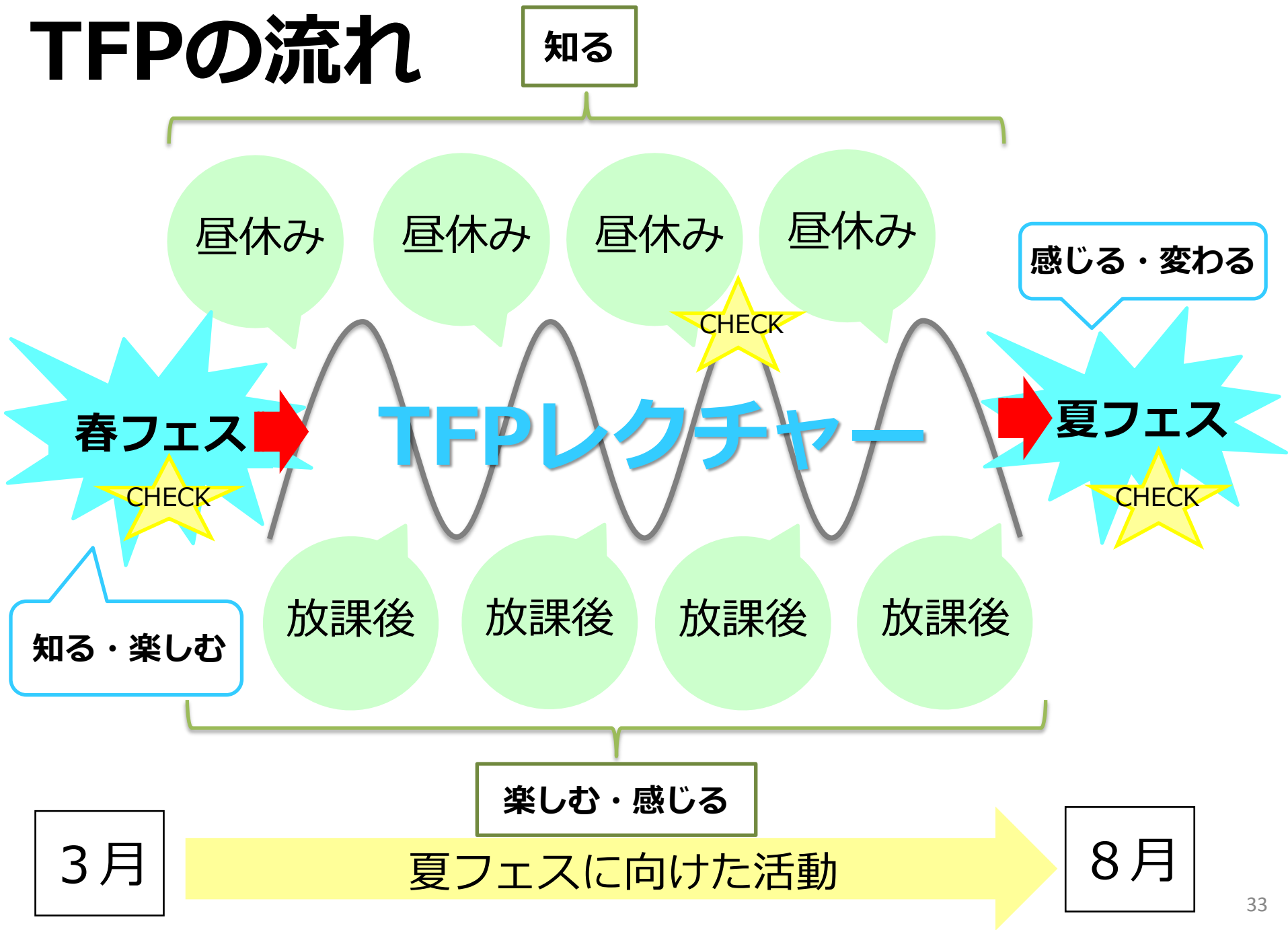
それらを行うことを「楽しむ」

運動による達成感を「感じる」

なりたい自分に「変わる」

これら4つすべての要素をとり入れたプログラム

TFPの流れ



支援策

TFP -トータルファッショナブルプログラム-



春フェス

13:00~

開会式(10分)

13:10~

第1部

- 身体を知ろう!!~からだチェック~
 - ・チェックシート配布、説明(15分)
 - ・からだチェック(30分)
 - ・ウォームアップ、体操(10分)
 - ・改善運動、体験(20分)

知る・楽しむ



14:10~

休憩(10分)

14:20~

第2部

- ゆるスポーツを楽しもう!!
 - ・ウォームアップ(10分)
 - ・ベビーバスケ(25分)
 - ・休憩(10分)
 - ・スポーツかるた(25分)



3月 春休み

@対象の高校

15:40~

閉会式(10分)

16:00~

解散

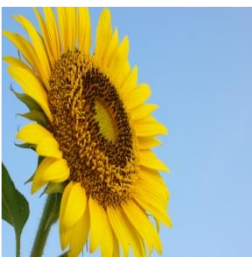
主催：TFPパートナーズ

支援策 TFPレクチャー

週/時間帯	昼休み	放課後
1週目	【筋肉について】 <ul style="list-style-type: none">・ 筋肉と代謝・ ゴリマッチョ細マッチョ	ヨガ ピラティス
2週目	【汗について】 <ul style="list-style-type: none">・ いい汗とは？・ 汗の処理方法	ドッチビー
3週目	【歩き方について】 <ul style="list-style-type: none">・ 正しいフォーム・ 足のむくみ、入浴法	からだチェック ツイスター
4週目	【着こなし,ファッション】 <ul style="list-style-type: none">・ coolなファッション・ Tシャツ作成	ダンス キックボクシング

支援策

TFP -トータルファッションナブルプログラム-



夏フェス

感じる・変わる



8月 夏休み

@大学

13:00~ 開会式(10分)

13:10~ 第1部

- ファッションショー
- ・投票用紙配布、説明(10分)
- ・ファッションショー(40分)

14:00~ 休憩(10分)

14:10~ 第2部

- 皆で考えたスポーツを楽しもう!!
- ・チェックシート、振り返り(15分)
- ・ウォームアップ(10分)
- ・オリジナルスポーツ①(25分)
- ・休憩(5分)
- ・オリジナルスポーツ②(25分)

15:30~ 表彰式(10分)

15:40~ 閉会式(10分)

16:00~ 解散

主催：TFPパートナーズ

- ・汗について学ぶ
- ・汗ジミの気にならないウェアの作成
- ・周りとは比べられないスポーツ

周囲の視線

- ・皆で楽しく参加できる
- ・勝敗に拘らないから目立ちすぎない

女性らしさへの固定概念

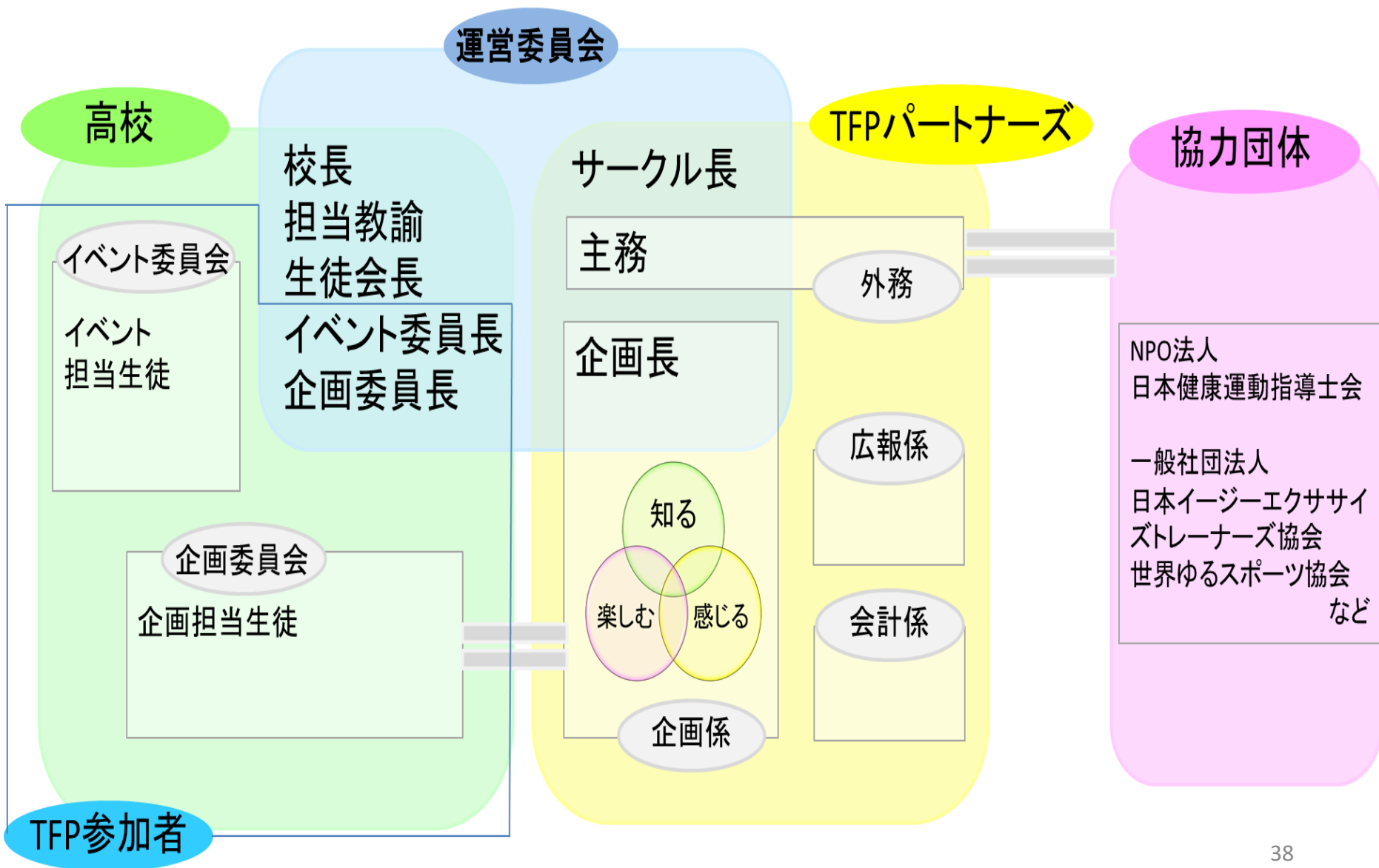
女子の集団心理

運動・スポーツの男性性

- ・筋肉について学ぶ
- ・髪型や服装の強制をしない

- ・性差や競争性のないスポーツ
- ・誰もが主体的にできるスポーツ

支援策 TFP 運営体制



支援策 高校生との連携体制

イベント委員会

春フェス・夏フェスの企画考案・運営手伝いを行う組織。
ex.)フェスで実施するスポーツの決定
ショーの進め方、運営方法

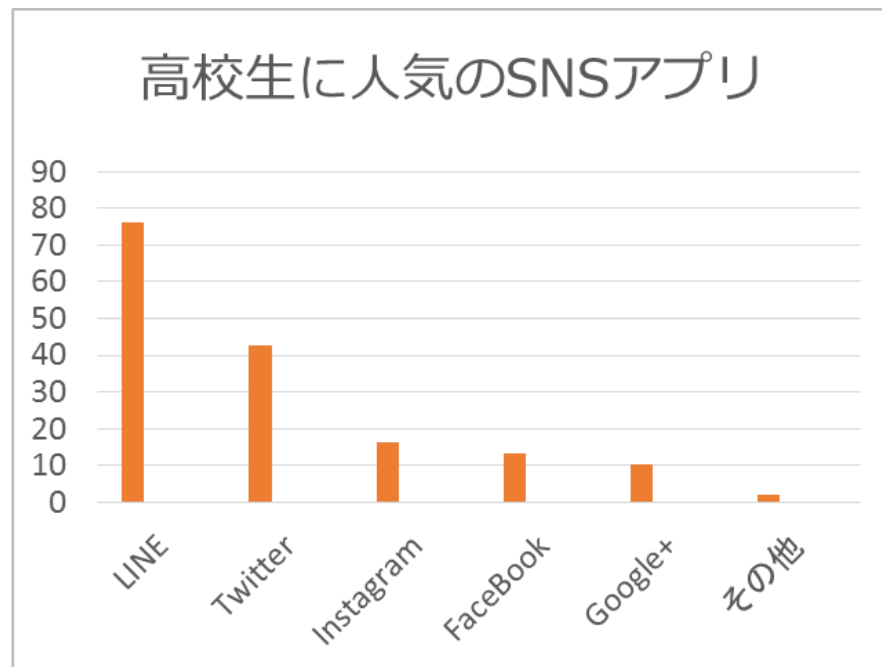
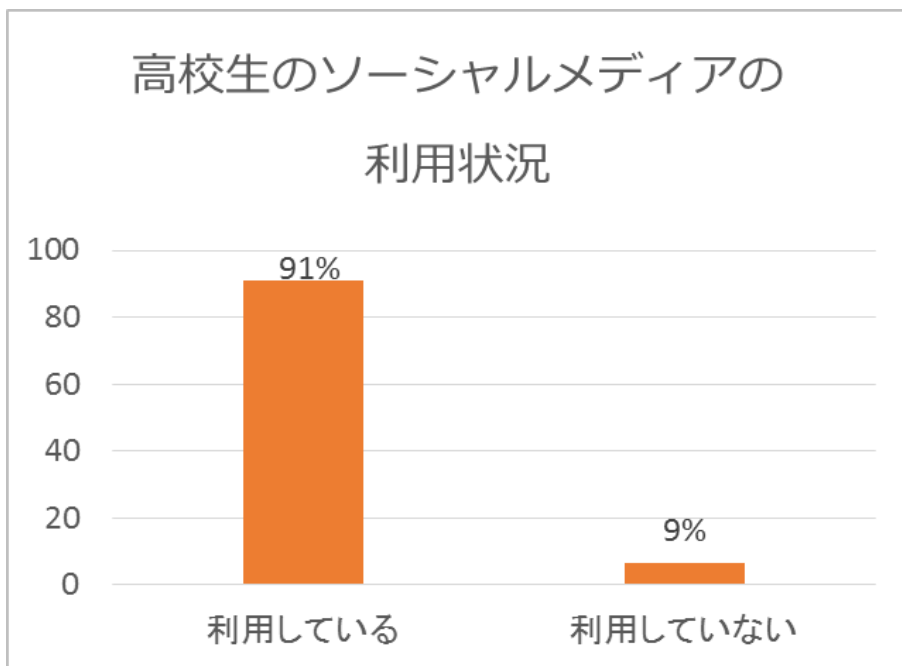
TFPパートナーズ

企画委員会

TFPレクチャー後にフィードバック会議を行い、今後の実施希望種目/内容を提案。次回内容を決定する。

広報活動

- ・ SNSの活用
- ・ ポスターの作成、掲示
- ・ チラシの作成、配布（新入生勧誘用）

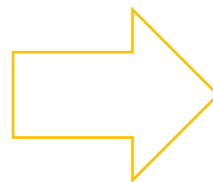


出典:平成27年版情報通信白書(総務省) を参考に作成
<http://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/h27/html/nc242220.html>

出典:ベネッセ教育情報サイト(Benesse) を参考に作成
<http://benesse.jp/kyouiku/201507/20150731-13.html>

〈広報活動の流れ〉

ポスター、チラシによる
広報活動（QRコード掲載）



SNSによる広報活動
（アカウントの作成）

〈内容と期待する効果〉

活動内容の報告
次回内容の告知など



対象高校内において
参加者増加



実施外高校にアピールし、
活動範囲を拡大

支援策

TFP 第1回, 第2回TFP事前研修

○研修概要

目的：TFP実施のための大学生研修

時期：第1回→3月上旬

第2回→4月下旬(新1年生含む)

会場：大学

主催：TFPパートナーズ

協力：日本イージーエクササイズ

トレーナーズ協会

世界ゆるスポーツ協会

運営：TFPパートナーズ企画係

【研修会スケジュール】

10:00~

○開会の挨拶

10:10~12:00

○第1部講習会

- ・講師：日本イージーエクササイズ
トレーナーズ協会

- ・内容：歩き方、姿勢、汗、からだチェック
食事等について(主に座学)

12:10~13:00

○お昼休憩

13:10~15:00

○第2部講習会

- ・講師：世界ゆるスポーツ協会
- ・内容：ゆるスポーツの指導法(実践)

15:10

○解散

運営費用・資金捻出

《フェス》

- ・人件費(ゲスト2名 ¥15,000×10.21%/人)
- ・施設費(学校のため無償)
- ・チェックシート費用(配布、作成 ¥500)

《レクチャー》

- ・施設費(学校のため無償)
- ・人件費(講師4名 ¥10,000×10.21%/人)

《事前研修》

- ・人件費(講師4名 ¥10,000×10.21%/人)
- ・施設費(大学内のため無償)

《その他》

- ・スポーツ用具費(¥8,000)
- ・雑費
- ・新歓費(チラシ500部 ¥1,420)
- ・広報費(ポスター40部 ¥8,120)

主にサークル費
1人あたり ¥1,000/月
(部員30名の場合)

期待される効果

運動機会の増大

- 運動をすることが好きであるが普段運動をしていない女子高校生が、体育で主に行っているいわゆる「スポーツ」とはちがう、自分のペースで楽しめる運動があることを知り、実践することで運動を行うきっかけを与え、運動機会の増大につながる。

ジェンダーフリー

- ジェンダーによって阻害されてきた女性スポーツ・運動を、この支援策を通して、スポーツは男性が主体的に取り組むだけのものではないと理解し、ジェンダーフリーな世の中への足掛かりとなる。

無理なダイエットの抑制

- 高校生の中に運動の楽しさを知り、実践することで、卒業後も運動を継続し健康被害のリスクを軽減し、食事制限などによる無理なダイエットの抑制にもつながる。

学校体育への問題提起

- 女子における学校体育のあり方への問題提起。女子が授業外での運動・スポーツをしないことに対して、体育のカリキュラムにさらなる変更が求められていることを教育界に指し示す。

主な参考文献

- 荒井啓子(1991)女性のスポーツ行動に働く社会的圧力に関する一考察: Ken F. dyerによる社会科過程の検討を通して(一般教育関係)、武蔵野短期大学研究紀要、5: 25-32.
- Benesse、ベネッセ教育情報サイト、<http://benesse.jp/kyouiku/201507/20150731-13.html>、(参照日2016年10月25日)
- 堀籠美佳(2013)スポーツ少女にみるジェンダー: 1970年代と2000年代のマンガ比較による、東北学院大学教養学部論集137: 139-177.
- 厚生労働省、健康日本21、http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21_11/b2.html#A21、(参照日2016年10月4日)
- 文部科学省 平成27年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査、http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kodomo/zencyo/1365119.htm、(参照日2016年10月10日)
- 大野哲也(2015)スポーツと平等性: ジェンダーと障がい者スポーツの視点から、桐蔭論叢33: 23-37.
- 笹川スポーツ財団 青少年のスポーツ・ライフデータp.22.
- 笹沼朋子(2005)スポーツとジェンダー、日本労働研究機構、No.537
- 総務省、平成27年版情報通信白書、<http://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/h27/html/nc242220.html>、(参照日2016年10月25日)