



**女の子の
スポーツ参加を促す
指導者ガイド**

LET'S GET GIRLS MOVING

CONTENTS

目次	01
はじめに	02
このガイドができるまで	03
女の子のスポーツ指導と7つのアプローチ	04
7つのアプローチとは？	04
7つのアプローチの紹介	05
アプローチ1 女の子のための活動をはじめるときの前提	06
アプローチ2 セーフガーディングについて	10
アプローチ3 女の子のための環境を整える	14
アプローチ4 女の子のための組織文化をつくる	18
アプローチ5 女の子と話すとき	22
アプローチ6 保護者と話すとき	26
アプローチ7 運動セッションを考えると	30
さらに詳しく	34

はじめに

一緒に、女の子たちをアクティブにいきましょう。 ——大坂なおみ選手

2020年8月、私たちローレウス・スポーツ・フォー・グッド財団(以下、ローレウス)は、「ブレイ・アカデミー with 大坂なおみ(以下、ブレイ・アカデミー)」の立ち上げをきっかけに、スポーツを通じた女の子の支援活動を日本で開始しました。日本のスポーツ基本法ではスポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことが人々の権利であるとしている一方、女の子のスポーツ参加率は男子より20%低く、15歳までにスポーツをやめてしまう女の子の数は男子の二倍とされています。女の子たちの興味・関心に合ったスポーツ環境やプログラムが整っていないことも背景として挙げられますが、社会や周囲の大人が期待する「女の子らしさ」「女性らしさ」にスポーツはそぐわないという、ジェンダーに対する固定観念も、女の子がスポーツから離れてしまう理由の一つです。これまで男性を中心に発展してきたスポーツにおいて、女の子が直面する課題は認識されにくい構造があります。

ローレウスは、「スポーツには世界を変える力がある」ことを信じ、スポーツを活用しながら平等と機会、そこへのアクセスを創出するために、世界中のプログラムの助成や支援、開発に取り組んでいます。持続可能な開発目標(SDGs)への貢献も目指しており、SDGsゴール5「ジェンダー平等を実現しよう」に関連した戦略として、ジェンダー・ジャスティス・プログラムを構築しています。このプログラムでは、スポーツを活用しながら女性や女の子に対する暴力を根絶し、彼女たちの声の社会への発信、リーダーシップ向上や社会参画推進に取り組んでいます。

私たちはブレイ・アカデミーとしてこのミッションに日本で取り組むために、2023年3月に「スポーツ現場におけるジェンダー平等を目指す指導者のためのネットワーキングプログラム(通称:ジェンダー&スポーツコーチングプログラム)」を一般社団法人S.C.P.Japanの協力のもと開始しました。スポーツをプレーする女の子にとって、現場で一番身近な存在が指導者です。スポーツの現場で活躍する指導者たちが、競技や年代を超えてつながる場をつくり、指導者間での対話を通じて、女の子にとってより安心・安全で、より楽しく充実したスポーツを届けるための工夫や課題を共有してきました。

ローレウスが日本で活動を始めてから今日までの間、指導者の方々から「どんなことが課題なのかが分からない」「課題は認識しているが、どうやったら解決できるのかが分からない」という声を耳にできたことが、本ガイドの制作に至ったきっかけです。

これを手に取ってくださった指導者やスポーツリーダーの皆さんと協力して、より多くの女の子、そしてすべての子どもたちが自分らしくスポーツを楽しめる環境を広げていきたいと考えています。

ローレウス・スポーツ・フォー・グッド財団

このガイドができるまで

女の子のスポーツ参加を促す指導者ガイド(以下、本ガイド)開発のために、2022年7月にスポーツ指導者・スタッフを対象としたオンライン研修会を実施し、スポーツ現場で実際に発生しているジェンダー課題の抽出及び現場のニーズの収集を行いました。参加者は17名(男性:9名、女性:8名)でした。研修会では、スポーツ現場で起こるジェンダー課題やなぜその課題が生まれるのか、その課題に対して指導者ができる働きかけについて、5つのグループに分かれて議論し、その様子を記録し内容を分析しました。

各グループから抽出されたジェンダー課題は、

- ①組織文化の問題
- ②指導者を取り巻く環境の問題
- ③指導者の知識不足(ジェンダー課題に対する意識の低さ、女の子参加者とのコミュニケーション方法、研修等の学ぶ機会の不足)
- ④ロールモデルやお手本の不足

の4つのカテゴリーに分類されました。

上記の調査結果を踏まえて、本ガイドは、Center for Healing and Justice through Sportが開発した「女の子のコーチングガイド」を参考にしながら、日本の文化や風土を考慮した上で、実際のスポーツ現場でも使いやすいように、日本の専門家や「ジェンダー&スポーツコーチングプログラム」に参加する指導者の方々のアドバイスを反映しながら制作しました。

ここでは、指導者の方々が女の子を含む子どもたちのためにスポーツの機会を提供していく中で、参考になる知識や行動に移すためのチェックリスト、すぐに使える運動セッションのアイデアなどを紹介しています。



女の子のスポーツ指導と 7つのアプローチ

© Play Academy with Naomi Osaka / Mazken

7つのアプローチとは？

女の子が安心して安全にスポーツに参加でき、スポーツからあらゆるものを得られるように、指導者が知っておくべき「知識」と、その知識をベースにどのような「意識」で指導にあたるかが重要なのかを7つのアプローチからまとめました。

そしてこの7つのアプローチに基づいて、「知識」を身につけ変化した「意識」を、具体的な行動に落とし込むことがスポーツの現場では重要です。このガイドに含まれているチェックリストを用いて皆さんの行動を確認してみてください。

※ここでいう「知識」とは、研究などで明らかになっている現象や、理論的枠組みなどを指示しています。また、「意識」とは、知識を踏まえ、指導者がどのような価値観や考えを持っているのか、またどのような視点に立って指導に臨んでいるのか、ということを示しています。

7つのアプローチの紹介

○ アプローチ1 女の子のための活動をはじめるときの前提

「女の子らしさ」って誰が決めたの？ジェンダーやジェンダー課題とは何かを学び、なぜスポーツ現場でジェンダー課題が問題となるのかを理解します。

○ アプローチ2 セーフガーディングについて

女の子にとっての最善を。スポーツ現場における、子どもの安心・安全を保障し、子どもの権利を守るための組織の取り組み「セーフガーディング」とは何かを知り、特に弱い立場に置かれることの多い女の子を守るために注意すべきことを考えます。

○ アプローチ3 女の子のための環境を整える

多様なニーズに合わせて。女の子が「自分の居場所だ」と思えるスポーツ環境を整える方法や、施設(更衣室・トイレなど)に関して考慮すべきことを考えます。

○ アプローチ4 女の子のための組織文化をつくる

女の子のための対話を。女の子のための活動をはじめるときの組織全体における新たな理解の醸成や、ジェンダー平等を推進する組織体制の構築について考えます。

○ アプローチ5 女の子と話すとき

より良いコミュニケーションを。女の子への言葉かけ、コミュニケーションについて理解し、女の子が自信をもってチャレンジできる環境づくりの方法を考えます。

○ アプローチ6 保護者と話すとき

保護者もチームの一員。女の子がスポーツに積極的に参加できる環境づくりのためには、保護者の理解と協力が不可欠です。
女の子の成長に大きく影響する保護者と一緒に取り組むことや、保護者へのアプローチ方法について考えます。

○ アプローチ7 運動セッションを考えると

女の子を変えるのではなく、遊びを変える。女の子が安心・安全な環境でスポーツや運動を楽しめ、自己効力感や自信が持てるセッションのつくり方を考えます。

アプローチ1

女の子のための 活動をはじめるときの前提

「女の子らしさ」って誰が決めたの？女の子のためのスポーツ活動内容をつくる大前提として、「ジェンダー」とは何か、そしてなぜスポーツ現場でジェンダー課題が多く発生するのかをまとめました。これから続く6つのアプローチの前提となる考え方を紹介します。

© Play Academy with Naomi Osaka / Hiroki Nishioka

このアプローチを通じてできるようになること

1



自身や社会が持っている性別に関する固定観念が、女の子のスポーツ参加にどのような影響を及ぼすのか理解できる

2



スポーツではなぜジェンダー課題が多く発生するのかを理解できる

3



性別や属性に関わらず参加できる活動を企画・運営できる



© Play Academy with Naomi Osaka / Akiko Ota-Griffith

知っておきたい知識

○ 近代スポーツの歴史

今日、テレビやインターネット上で見る多くのスポーツである「近代スポーツ」は、19世紀のイギリスにおいて、男性中心の学校教育の中で発展してきました。つまり、スポーツはそもそも男性の視点を中心につくられたため、ジェンダーの不平等や偏ったジェンダー規範^(注1)を形成し、女の子(女性)の参加が難しい仕組みとなっています。

注1:ジェンダー規範とは、男の子(男性)と女の子(女性)がどうあるべきで、どう行動し、どのような外見をすべきか、という考え方のこと。

○ 性別に関する固定観念

性別によって個人の特性が異なるわけではありません。社会や周囲の大人が考える「男の子らしさ」「女の子らしさ」といった固定観念は、子どもたちの自信や他者に対する意識・行動を変化させてしまう恐れがあります。能力や性格、身体的特徴、好きなものなどが性別によって異なるという大人の固定観念は、活動の紹介チラシやポスター、ユニフォーム、指導中の言葉かけなど、あらゆる場面において、影響を与えてしまう可能性があります。これらの固定観念に無意識に縛られていないか、日頃から意識的に振り返りましょう。

○ インターセクショナリティ (交差する不平等)

今日の社会では、障害のある女の子や外国にルーツがある女の子、経済的に困窮している家庭の女の子など、障害の有無、性別、性的指向、出身地、経済レベル、人種、運動能力など、複数のアイデンティティや属性により、不平等が複雑に絡み合い、個人が受ける差別や不利益が複雑化することがあります。その結果、平等な機会を得ることがより難しくなる状況が生じます。多様性を尊重し、さらなる格差を生み出さないためには、インターセクショナリティという視点を取り入れる配慮が必要になります。

○ 多様な性のあり方

性別は「男」と「女」の二つしかなく、恋愛対象は異性であることが当たり前ということが長年、社会の常識とされてきました。しかし、性別は「男」と「女」の二つにはっきりと分かれるものではありません。出生時に割り当てられた性別が、性自認(自身の性別をどのように認識しているか)と異なる人もいます。また、恋愛対象が同性の人や異性だけではない人、恋愛的感情を持たない人もいます。こうした一人ひとりの多様な性のあり方を認識し、それぞれの人権を尊重することが近年ますます重視されています。「LGBTQ+」は、性的マイノリティを包括的に総称する用語として用いられています。

○ 「平等」と「公平」「公正」のちがい

「平等」とは、人種、障害、性別、性的指向、出身地、宗教、社会・経済的背景などに関わらず、すべての人に等しい機会が与えられている状態を指します。しかし、スポーツ界が長らく男性優位で形成されてきたため、男の子(男性)への機会に偏りがちです。そのため女の子(女性)に意図的に機会を提供することで、「公平性」を実現する必要があります。さらに、誰もが特別な支援なしに機会を利用できる「公正」の状態を目指すべく、「不公正」の根本的原因を解消することも重要です。



© Play Academy with Naomi Osaka / Hiroki Nishioka

身につけたい意識

内容	「このアプローチを通してできるようになること」との対応
「女の子は○○だ」「男の子は○○が好き」といった性別によって能力や性質、好みが違うなどの考え方を、自分が無意識のうちに持っている固定観念だということに気づく。	
社会のジェンダー課題に関心を寄せ、それがスポーツにどのような影響があるのかということに意識を向ける。	
女性アスリートがメディアの中でどのように取り上げられているのか注目し、それがどのように女の子や女性のスポーツ参加や彼女たちの心技体にまつわる自信に影響するか考える（容姿や見た目が過度に注目されている、パフォーマンスを重視しているなど）。	
日常の中で周囲やメディアで表現される「女性らしさ」「男性らしさ」はどのようなもので、それがどのように子どもたちに影響があるのか考える。	
性別に関わらず、指導する子ども一人ひとりがどんな子であるのか、個性を把握することを心がけている。	
性別を「男性」と「女性」の二つのカテゴリーで考えたくない人や、二つのカテゴリーで分けられることを心地よく思わない人がいることを理解する。	
LGBTQ+の人たちのスポーツ参加について、関連するニュースや動向に注視する。	
トランスジェンダーの子どもがいることを想定して、自身の活動でどんな配慮ができるか考えている。	
障害のある子、外国にルーツのある子ども、経済的に困窮している家庭の子どもも参加できるような活動であるのかを考え、どんな配慮が必要なのかを考える。	



自身や社会が持っている性別に関する固定観念が、女の子のスポーツ参加にどのような影響を及ぼすのか理解できる



スポーツではなぜジェンダー課題が多く発生するのかを理解できる



性別や属性に関わらず参加できる活動を企画・運営できる

アプローチ2



セーフガードングについて

女の子にとっての最善を。スポーツ現場で子どもや若者、社会的に弱い立場におかれている人たちの安心・安全を脅かす行為や環境とは何かを理解し、特に被害を受けやすい女の子をはじめとする全ての人の人権を守るための具体的なアクションについて理解を深めます。

© Play Academy with Naomi Osaka / Hiroki Nishioka

このアプローチを通じてできるようになること

1



女の子を含む子どもや若者、社会的に弱い立場におかれている人々を守るためのセーフガードングについて理解できる

2



スポーツ現場における女の子への「不適切な関わり」を理解し、「適切な関わり」を実践することで女の子をエンパワーすることができる

3



女の子を含む子どもや若者、社会的に弱い立場におかれている人々たちの安心・安全や人権が脅かされることに対し予防策を講じることができる

知っておきたい知識

○ セーフゲーディング

セーフゲーディングとは、すべての子どもおよび若者、社会的に弱い立場におかれている人たちのウェルビーイングを促進し、彼ら・彼女らを危害から保護するために取られる措置のことです。これを保障するためにチームとして行動することが求められ、子どもを対象とする活動現場において子どもの人権を守ることは最優先事項とします。

○ 子どもの権利条約 (児童の権利に関する条約)

1989年11月20日に国連総会で採択された世界中の子どもたちが持つ権利を定めた条約です。「差別の禁止」「子どもの最善の利益」「生命、生存及び発達に対する権利」「子どもの意見の尊重」の4つの原則に基づいて54の条文から構成されています。このような条約がありながらも、日常では「子どもは半人前」などといった間違った思い込みにより、一人の人間としての尊厳が守られなかったり、保護や支援の対象である点ばかりが強調され、権利を持つ主体であることが見過ごされがちです。そのため、子どもであっても一人の人間として権利行使の主体として力を発揮する機会を守ることが重要です。

○ スポーツにおけるセーフゲーディング

スポーツの現場では、指導者と選手間の圧倒的な力の差、身体接触の許容、密室的な環境など、スポーツ特有の環境が子どもへの危害のリスクを高めています。さらに、「男性の視点」に基づく偏ったジェンダー規範が存在する現場では、子どもであることに加え「女の子」であることで、さらに弱い立場に立たされます。だからこそ、故意か過失かに関わらず、大人が女の子も一人の人間として尊重し、セーフゲーディングの知識を身につけ、取り組むことが重要です。



© Play Academy with Naomi Osaka / Hiroki Nishioka



© Play Academy with Naomi Osaka / Mazken

○ マルトリートメント

子どもに対する不適切な関わりや、不当な扱いを意味する言葉であり、「虐待」よりも広義な言葉として使われます。子どもを傷つけたり、健康や生存、発達の障害をもたらす、またはその可能性のあるすべての身体的、感情的に不適切な関わり、性的虐待、ネグレクトや搾取を指します。特に女の子が経験しやすい例として、大人が偏ったジェンダー規範（例：スポーツは男の子がするもの）を押し付けること、一人の人として尊重しない、または、尊重されていないと感じさせる言動や表現を使うこと（例：「女の子なのにすごいね」という言葉）も不適切な関わりと考えられています。

○ 周知・予防・報告・対応

組織の中でセーフガーディングを推進するために必要な4つの要素です。子どもの権利や暴力についての理解を深め意識を高める「周知」。暴力や虐待が起こらない環境をつくる「予防」。問題が生じた際に安心して安全に相談や通報ができる「報告」。問題が生じた際には、子どもの安全を最優先し、再発を防ぐための措置を講じる「対応」の4つの要素があります。

身につけたい意識

内容	「このアプローチを通してできるようになること」との対応
子どもの権利条約やセーフガーディングに基づき、組織全体で共通認識をもち、子どもに関わるために、「していいこと」と「してはいけないこと」を理解する。	
スポーツにおいて、子どもの権利が侵害されやすい状況があることを理解し、子どもの安心・安全が脅かされた内容のニュースを憂慮する。	
自身のスポーツ現場における子どもの権利の侵害リスクを検討し、どのようにセーフガーディングを遵守できるかを具体的に考えている。	
大人である指導者は、子どもや参加者に対して、自分が強い立ち場であることを常に自覚している。	
自身が、いかなる差別も行ってはならないこと、そしていかなる差別も見逃すことは許されないことを認識する。	
子どもにとって最善の利益を常に中心に据え、子どもたちとの対話を通して意思決定ができる環境づくりに必要なことを考えている。	
子どもに対して抑圧行動を行わないように注意する。(無視をする、他者と比較する、意見を否定する、軽視する、条件つきで愛情を与えるなど)	
子どもたちに、「嫌なことは嫌と言ってい」ということを伝える方法について考えている。	
子どもから相談を受けた時や、子どもの権利を脅かす事象を目撃した時に、適切に対応できるよう日頃からシミュレーションする。	
子どもに関する相談窓口の存在を知っている。(児童相談所、子ども支援センター、教育委員会、警察、NPO法人、団体、カウンセリング機関、民生児童委員など)	



女の子を含む子どもや若者、社会的に弱い立場におかれている人たちを守るためのセーフガーディングについて理解できる



スポーツ現場における女の子への「不適切な関わり」を理解し、「適切な関わり」を実践することで女の子をエンパワーすることができる



女の子を含む子どもや若者、社会的に弱い立場におかれている人たちの安心・安全や人権が脅かされることに対し予防策を講じることができる

アプローチ3

女の子のための環境を整える

多様なニーズに合わせて。活動で使用する施設(更衣室・トイレなど含む)はあらゆる人が使用できるのかという観点から選択しましょう。また、女の子がスポーツをする上で適切な機能・デザインを持つウェアを選択できるように働きかけましょう。

© Play Academy with Naomi Osaka / Akiko Ota-Griffith

このアプローチを通じてできるようになること

1



女の子がスポーツをする際に適切な施設、ウェアを選択することができる

2



女の子がスポーツをする上で経験しやすい健康上の課題を理解し、適切にサポートできる

知っておきたい知識

○ インクルーシブなスポーツ施設

使用するスポーツ施設は、性別や障害の有無に関わらず、すべての人が使いやすいものでしょうか？
例えば、施設選びの際には、誰もが安心して利用できる更衣室や、性別問わずに使えるトイレが整備されているか、障害のある方々が容易にアクセスできるかどうかを考慮することが重要です。

○ ユニフォーム・ウェア

ユニフォームやウェアは子どもたちが着たいものを尊重しましょう。「男の子だから」「女の子だから」という理由でユニフォームやウェアを決めてしまうことは、それが自分らしさと異なるときに子どもたちを苦しめてしまいます。性別に関わらず統一したデザインのチームウェアにしたり、子ども自身にデザインを選んでもらう、練習着はそれぞれが着用したいウェアを自由に着てもらおうなどの配慮が大切です。

○ 女の子がスポーツをする上での健康課題

「女性アスリートの三主徴」(利用できるエネルギー不足、視床下部性無月経、骨粗しょう症の症状のこと)など、女の子(女性)がスポーツをする上で直面しやすい健康上の課題や、その状況についての理解を広めることが必要です。そのため、チームに所属する指導者やスタッフを対象として定期的に学ぶ機会を設けることが理想です。

※詳しく知りたい方は34ページ「順天堂大学女性スポーツ研究センター『女性アスリートのためのe-learning』」をご覧ください。

身につけたい意識

内容	「このアプローチを通してできるようになること」との対応
活動を実施する施設を探す際、料金の安さだけでなく、個室の更衣室やトイレの有無など、多様なニーズに対応できる施設かどうかを重視している。	
子ども、保護者および関係者の中で特別な事情を持つ方が使用できる設備(多機能トイレ、授乳室など)の有無を確認している。	
ユニフォーム・ウェアのデザインを、性別によって分けることで生じる不利益について考えている。	
子どもたちが自分らしさを表現できる服装を選択できるように、チームとして取り組むべき課題と具体的なアイデアを考えている。	
女の子がスポーツする上で直面する女の子特有の健康上の課題について学ぶ機会を探し、できる対策を立てている。	



女の子がスポーツをする際に適切な施設、ウェアを選択することができる



女の子がスポーツをする上で経験しやすい健康上の課題を理解し、適切にサポートできる





アプローチ4



女の子のための組織文化をつくる

女の子のための対話を。ジェンダー課題に配慮した活動を企画・開始するためには、まずジェンダーの視点を持って、活動を考えることが必要です。そして、組織の意思決定者の理解を得て、組織全体で理解し、支援する体制をつくり、適切な資金調達を行いましょ。また、組織そのものが、ジェンダーバランスの取れた体制であることも必要なため、継続的な改善を行なっていきましょう。

© Play Academy with Naomi Osaka / Hiroki Nishioka

このアプローチを通じてできるようになること

1



組織の体制・活動をジェンダーの視点で分析できる

2



ジェンダー平等な活動を推進するために、組織の体制を整備できる

3



組織の体制や実施した活動が、ジェンダー平等推進に効果的であったのかを、適切に評価ができる

知っておきたい知識

〇 ジェンダー主流化

組織の中の規定やルール、予算の配分、指導者やスタッフ・理事・役員の人数、提供する活動内容やそれに参加する子どもたちの人数など、あらゆるチームの活動において、ジェンダー平等が考慮されているかどうかを意識することを「ジェンダーの視点」と呼びます。これには、ジェンダーの違いがもたらす影響を分析するなど精査し、ジェンダー平等を担保する取り組みを推進することも含まれます。

〇 ステークホルダー・マネジメント

組織における重要な意思決定者や影響のある人々（ステークホルダー）を特定し、組織の活動にどのような影響を及ぼしているかを分析するプロセスです。主要な関係者を理解し、適切なアプローチでコミュニケーションを取ることで、プロジェクトの進行がスムーズになります。

〇 意思決定者のジェンダーバランス

組織に関する様々な意思決定を行う人たちのジェンダーバランスは、多くの組織において課題となっています。特にスポーツに関する組織では、一般的に、意思決定者のほとんどを男性が占めています。しかし、より多くの女の子が参加できる活動にするためには、ジェンダーバランスの取れた意思決定が重要です。多様な背景を持つ人々の意見を取り入れることで、より公平で包摂的な視点を取り入れることができます。



© Play Academy with Naomi Osaka / Hiroki Nishioka



© Play Academy with Naomi Osaka / Akiko Ota-Griffith

○ 組織の規程

組織の活動において、ジェンダー平等を推進するための指針・規定を策定する際、参加する女の子の声を活動に反映させる仕組みや習慣はありますか？参加する女の子の関心やニーズに耳を傾け、その声を組織運営に反映させることで、女の子たちがより参加しやすい組織文化が形成されます（企画内容や実施方法、参加の呼びかけ、予算の使い道など）。

○ 評価

組織には、組織体制や活動内容を評価するシステム・習慣がありますか？ジェンダー平等に関する目標（具体的な数値目標など）が達成されたのか、活動を通じて参加者にどのようなインパクトを与えたのか、参加者は活動に対してどう思っているかなど、活動終了後には定量的な指標を用いて評価し、結果を報告しましょう。組織レベルや活動レベルとしての成果を可視化することによって、皆さんがスポーツで取り組んでいる価値観を広く知ってもらうことにも繋がります。

身につけたい意識

内容	「このアプローチを通してできる ようになること」との対応
自身の組織で、参加者数の男女比を確認する。男女比が偏っている場合は、どのように改善していくか考える。	
自身の組織で、活動予算が男女公平に配分されているか確認する。公平に配分されていない場合、どのように男女公平に配分できるか考える。	
自身の組織の指導者のジェンダー比率が平等に構成されているか確認する。平等でない場合、どうしたら平等に構成できるか考える。	
自身の組織のスタッフ・役員のジェンダー比率が平等に構成されているか確認する。平等でない場合、どうしたら平等に構成できるか考える。	
自身の組織で、ジェンダー平等を推進するための規則があるのか、確認する。不十分な場合、どのような規則があればジェンダー平等が推進されるのか考える。	
組織内や関係者、参加者の中で影響を持つ人々を分析している。	
関係者や参加者（ステークホルダー）が各活動にどのように影響を与えているのか、日頃から関心の度合いと関与姿勢に注目している。	
活動を共に実行する指導者・スタッフ、参加する子どもたちや保護者を、様々な意思決定に積極的に巻き込み、主体的に参画させることを意識している。	
他団体の活動評価方法を参考に、自身の組織の活動評価方法について考えている。	



組織の体制・活動をジェンダーの視点で分析できる



ジェンダー平等な活動を推進するために、組織の体制を整備できる



組織の体制や実施した活動が、ジェンダー平等推進に効果的であったのかを、適切に評価ができる

アプローチ5



女の子と話すとき

より良いコミュニケーションを。女の子たちがチャレンジすることを促し、活動しやすい環境をつくる上で、指導者からの声かけは非常に重要です。女の子と話す際にはどのような点に注意する必要があるのかを理解しましょう。

© Play Academy with Naomi Osaka / Mazken

このアプローチを通じてできるようになること

1



自身の性別に関する固定観念の影響を受けず、適切なコミュニケーションを実践できる

2



スポーツ現場において、女の子の成長を促し、チャレンジすることを称賛するコミュニケーションを実践できる

知っておきたい知識

○ 呼称

何気なく使っている「ちゃん」「くん」という呼称は、性別を固定化してしまう恐れがあります。トランスジェンダー^(注2)の子どもたちは見た目の性別によって呼称を分けられた経験がネガティブなものとなっていることも明らかになっています。性別に関わりなく使うことができる「さん」という呼称を使用するほか、何と呼んでほしいのか、子どもたちに尋ねてみましょう。

注2：生まれた時に割り当てられた性別と、自認する性別が一致しない人のこと。

○ 指導中のコミュニケーション方法

指導者は、技術やルールなどを参加者に「教える」ことや、「指示する」ことがメインの役割と考えている人が多いかもしれませんが。しかし、指導時には「質問する」というコミュニケーション方法も有効です。「どのように」や「どうして」など、自由に回答できる「オープンクエスチョン」を増やすことで、子どもたちが考え、気づくことを促すことができます。



© Play Academy with Naomi Osaka / Hiroki Nishioka



© Play Academy with Naomi Osaka / Mazken



© Play Academy with Naomi Osaka / Hiroki Nishioka

○ 動機づけの種類

スポーツへの参加を促すために、動機づけは非常に重要です。動機づけには大きく2種類あり、内発的動機づけと外発的動機づけに分けられます。内発的動機づけでは、内面から湧き出る興味、関心、意欲に基づいて行動するため、継続的な努力や自主性を育むことができます。外発的動機づけは「褒めてもらえるから」という外部からの刺激に基づいて行動するため、内発的動機づけよりも持続性が低い傾向があります。そのため、活動の楽しさを伝える、自分たちでやりたいメニューを考えてもらう、できるようになったことを振り返る時間をつくるなど、内発的動機づけを高める働きかけをすることが重要です。

○ 女の子たちが勇気を出すことを称賛する

女の子は男の子と比較し、他人と比較してしまったり、自分の失敗が周りに与える影響についてネガティブに考えてしまうなど、自分を過小評価したり、失敗を恐れ行動できなかつたりする傾向があるとされています(ナイキ, 2020)。そのため、「私にはできる!」という自己効力感を高めることが必要です。「楽しいかもしれないから、まずはやってみよう」と指導者から言葉をかけられることで挑戦しやすくなります。また、似た状況・属性の他の人の成功を観察することも、自己効力感を高める上で有効であると言われていたため、女の子たちにロールモデルを紹介することも、指導者にできる働きかけの一つです。

身につけたい意識

内容	「このアプローチを通じてできる ようになること」との対応
性別による呼び方で子どもが抱くかもしれない気持ちを理解しようとしている。	
信頼関係を築くために子どもたちの名前を呼ぶことを心がけている。	
「教える」「指示する」「質問する」など、指導現場におけるそれぞれのコミュニケーション方法の特徴を理解している。	
子どもたちが自ら考え、自ら気づくことの重要性を理解している。	
スポーツを継続する上で、自己効力感を高めることが重要であると理解している。	
自己効力感を高めるために、指導者からできる働きかけの方法を複数検討している。	
「内発的動機づけ」と「外発的動機づけ」の違いを理解している。	
内発的動機づけを促進するために指導者ができる働きかけについて検討している。	
女の子が失敗を恐れる気持ちや、自分を過小評価してしまう原因を考察している。	
女の子が挑戦しやすくなる環境について、チームやメンバーの状況に合わせて考察している。	



自身の性別に関する固定観念の影響を受けず、適切なコミュニケーションを実践できる



スポーツ現場において、女の子の成長を促し、チャレンジすることを称賛するコミュニケーションを実践できる

アプローチ6



保護者と話すとき

保護者もチームの一員。女の子がスポーツに積極的に参加しやすくするためには、子どもだけではなく、普段から影響を与える保護者の意識に働きかけをすることも重要です。保護者が無意識のうちに女の子の可能性に制限をかけてしまわないように、普段から保護者との対話を大切にしましょう。

© Play Academy with Naomi Osaka / Hiroki Nishioka

このアプローチを通じてできるようになること

1



保護者に対して、アンコンシャスバイアスに留意した女の子とのコミュニケーションを促すことができる

2



女の子がスポーツに参加しやすい環境をつくる上で重要な、保護者の理解を得るための具体的なアプローチを実践することができる

3



思春期の女の子を指導する際に配慮すべき事項を理解できる

知っておきたい知識

○ アンコンシャスバイアス (無意識の偏見)

保護者が抱く「女の子らしさ」「女性らしさ」という固定観念は、女の子をスポーツから遠ざけ、選択肢を狭めてしまう可能性があります。また、「女の子は競争やスポーツが好きではない」という考え方も、無意識の偏見(アンコンシャスバイアス)に基づいています。女の子が運動を継続するモチベーションを維持するには、彼女たちの求めるものやニーズに合わせた健全な競争の機会を提供することが重要です。

○ 勝利至上主義の根絶

女の子はスポーツにおいて、「安心・安全」「楽しさ」「技術の向上」「健全な競争環境」を求めていると言われています。最終的な結果よりも、個々人の成長に即したフィードバックを求めています(ナイキ, 2020)。



© Play Academy with Naomi Osaka / Hiroki Nishioka



© Play Academy with Naomi Osaka / Akiko Ota-Griffith

○ 思春期の女の子にとって適切な服装

女の子はおおよそ8歳～13歳に思春期を迎えます。体型変化や月経への対応が必要となるため、周囲の視線に影響を受けやすく、自信を失いやすい時期です。スポーツブラをはじめ、女の子の身体に合った安心できる服装が、自信につながる重要な要素となります(ナイキ, n.d.)。

○ ボディイメージ

身体へのポジティブイメージと自信を持つ女の子は、スポーツ継続率が高い傾向があります。しかし充分な運動量を確保している11歳～17歳の女の子はわずか15%しかいません。その原因の一つは周囲からの視線です。どんな姿でも女の子自身が自分らしくいられることが素敵であることを価値観として持ち、外見よりも「できること」や努力の過程に注目しましょう。褒める言葉であっても、身体に関する表現は避けましょう(ナイキ,2023)。

※詳しく知りたい方は34ページ「ボディ・コンフィデント・スポーツ(Body Confident Sport)」をご覧ください。

身につけたい意識

内容	「このアプローチを通してできる ようになること」との対応
保護者(大人)はアンコンシャスバイアスを持っていることを、認識している。	
保護者がどのような「女の子らしさ」「女性らしさ」のイメージを持っているのかを意識し、保護者が女の子と接する際の言動に注意を向けている。	
保護者が、女の子の活動参加にどのような期待をしているのか観察し、チームの目標設定や活動に積極的に参加してもらう機会を設けている。	
勝ち負けよりも、女の子の活動参加による価値を保護者に説明できるように準備している。	
思春期の女の子がスポーツブラや服装が原因で運動から離れてしまうことがあることを保護者にも共有しようとしている。	
女の子が運動する際の服装は、女の子自身が自分で選ぶべきであるということを保護者に伝える方法について考えている。	
保護者の発言の中に、女の子(女性)の身体を褒めたり、否定的な評価をしたりする内容がないか注意を払う。	
女の子が運動時に周囲の視線を気にしているということを、保護者にも理解してもらうための方策を検討している。	
保護者に、身体の見た目に関する話が女の子に与える影響について理解してもらう必要性を認識している。	
女の子の「できること」に注目した声かけをするように保護者にも推奨している。	



保護者に対して、アンコンシャスバイアスに留意した女の子とのコミュニケーションを促すことができる



女の子がスポーツに参加しやすい環境をつくる上で重要な、保護者の理解を得るための具体的なアプローチを実践することができる



思春期の女の子を指導する際に配慮すべき事項を理解できる

アプローチ7



運動セッションを考えるとき

女の子を変えるのではなく、遊びを変える。各セッションを構成する際には、女の子が安心・安全に楽しく活動に参加でき、自己効力感や自信が向上するような活動内容、グループ分け、ルールづくりを心掛けましょう。指導者自身の意識や行動を変えることが重要です。

© Play Academy with Naomi Osaka / Hiroki Nishioka

このアプローチを通じてできるようになること

1



各セッションや一連の活動を、女の子のエンパワメントや課題解決を促す観点から考察することができる

2



活動中のグループ分けにおいて、配慮すべき事項を理解し、適切なグループ分けを実行できる

知っておきたい知識

○ エンパワメント

人はみな、自分自身の意思で選択し、行動していくことで、力を獲得していきます。しかし、女の子は社会にある不平等や無意識の偏見など、様々な障壁によって力を獲得することや力を発揮することを阻まれ、弱い立場に置かれてきました。そのため、女の子のエンパワメントとは、女の子が本来持っている力に働きかけ、女の子が自身の潜在能力やニーズを認識し、自信や内なる力を獲得していくプロセスをいいます。

○ エージェンシー (主体性)

自分自身で目標を決め、そのために自ら行動する力を指します。日本語では「主体性」とも訳されます。自己効力感や自信が低いとエージェンシーを発揮することは難しいため、スポーツの現場では、女の子が自分らしくいることを認め、女の子の意見が大事にされるという安心感をつくる必要があります (Kabeer, 1999)。



© Play Academy with Naomi Osaka / Mazken



© Play Academy with Naomi Osaka / Hiroki Nishioka

○ グループ分けの工夫

グループ分けには、性別や習熟度など様々な方法があります。性別で分ける場合、女の子にとっては、異性からの評価や失敗への恐怖から解放され、自信をつけやすく、悩みや経験を共有して、親密な関係を築きやすいという良い影響があります。一方、習熟度などで分ける場合、自分のレベルに合った指導を受けられ、男女混合で競争する機会となり、多様性への理解を深められる良い環境があります。グループ分けは、目的や状況、性別や習熟度に合わせて適切な方法を選択することが重要です。性別によって分ける場合は、自分が望むグループを選べない子どももいることを頭に入れ、子どもたちの個性やニーズも考慮する必要があります。

○ ト라우マを考慮したアプローチ

日本において約60%の子どもがトラウマ^(注3)を抱えていると言われてます。不安や恐怖から、不信や疑念が拭えず他者とうまく付き合えなかったり、自信が持てなかったり、トラウマによって様々な症状や行動が生じることがあります。これらのトラウマ反応は、本人が危機に備えようとする正常な反応であるにも関わらず、時に「問題行動」のように捉えられがちです。そのため、指導者は子どものその場に適さないように見える行動もトラウマの影響かもしれないと理解し、再トラウマを与えることなく、子どもがトラウマから回復できるよう寄り添いサポートすることが大切です。このように誰もがトラウマを抱えているかもしれないことを認識し、トラウマの特徴を理解しながら関わることをトラウマインフォームドケアと言います。

注3：トラウマとは、生命に関わるような危機とそれがもたらす影響を指します。

- ・事件や事故、災害といった非日常的で衝撃を与える出来事
- ・家庭での虐待やネグレクト
- ・学校・職場や地域におけるさまざまな暴力

これらの出来事は、人の心身に強いストレスを与え、長期的な悪影響を及ぼす可能性があります。

身につけたい意識

内容	「このアプローチを通してできるようになること」との対応
プログラムや練習メニュー、チームのルールや目標などに対して、女の子が自分の意見や考えを発言できる場をつくろうとしている。	
女の子が安心・安全に意見や考えを発言するためにどうしたらいいかを考えている。	
女の子が活動に参加するにあたり、参加形態などを自分で選択ができるように選択肢をつくろうとしている。	
すべての子どもがトラウマを抱えている可能性があることを前提に、大人が「問題行動」と捉えがちな子どもの行動に対して、トラウマの影響である可能性を認識し、罰したり、遠ざけたりするのではなく、ケアやサポートの必要性に意識を向けている。	
社会的に弱い立場に置かれている子ども(女の子、障害のある子ども、LGBTQ+ユース、経済的に困窮している家庭の子どもなど)は、複数のトラウマを抱えている可能性が高いことを意識している。	
子どもにトラウマ反応が見られた際、子ども自身のトラウマから回復する力を信じ、子どもの癒しと回復を促進できるようスタッフ、指導者同士で協力しようとしている。	
トラウマ的な経験から生じる行動(トラウマ反応)は、自分自身で簡単にコントロールできるものではないことを理解している。	
男女混合グループで活動を行う際には、公平な評価基準を設定する。(例えば、新しいチャレンジに取り組んだ人を確実に称賛するなど)また、活動中のグループ分けを性別によって行うか、あるいは男女混合で行うかについて、それぞれのメリット・デメリットを理解している。	
男女混合で活動を行う際は、パフォーマンスの評価基準を性別による差が生じていないか注意している(例えば、女の子が得点した場合のみ2点を与えるなどの特別ルールがないかなど)。	



各セッションや一連の活動を、女の子のエンバウメントや課題解決を促す観点から考察することができる



活動中のグループ分けにおいて、配慮すべき事項を理解し、適切なグループ分けを実行できる

さらに詳しく！

- ▶ **Center for Healing and Justice through Sport (旧WE COACH)「女の子のコーチングガイド:女の子たちが体を動かし続けるためのアプローチ」**



<https://www.nike.com/pdf/coaching-girls-guide-ja-jp.pdf>

女の子たちが身体を動かし続けるためのアプローチが紹介されたコーチとプログラムリーダーのためのツールキット和訳版

- ▶ **順天堂大学女性スポーツ研究センター「女性アスリートのためのe-learning」**



<https://research-center.juntendo.ac.jp/jcrws/research-products/education/elearning/>

女性アスリートの三主徴ほか、女性アスリートや指導者が知っておいてほしい健康上の課題や栄養について、幅広く学ことのできるe-learning

- ▶ **「ボディ・コンフィデント・スポーツ (Body Confident Sport)」**



<https://ja.bodyconfidentssport.com/>

女の子がスポーツをしなくなる理由の一つである身体の見え方や容姿への自信の低さにアプローチする指導者と参加者向けのツールキット和訳版

- ▶ **一般財団法人児童健全育成推進財団「運動遊びプログラム『JUMP-JAM』」**



<https://jump-jam.jp/>

子どもの可能性を引き出す運動セッションのアイデアが紹介されています。

◎ 参考文献

はじめに

・文部科学省.(2011). スポーツ基本法. Retrieved August 6, 2024, from <https://laws.e-gov.go.jp/law/423AC1000000078>

<アプローチ1 女の子のための活動をはじめるときの前提>

・伊藤るり.(1995). ジェンダー・階級・民族の相互関係—移住女性の状況を一つの手がかりとして—ジェンダーの社会学. 岩波書店.

・UN WOMEN日本事務局.(n.d.). ジェンダーとは? Retrieved August 6, 2024, from <https://japan.unwomen.org/ja/news-and-events/news/2018/9/definition-gender>

<アプローチ2 セーフガーディングについて>

・日本ユニセフ協会.(n.d.). 子どもの権利条約 (児童の権利に関する条約)全文(政府訳). Retrieved August 6, 2024 from https://www.unicef.or.jp/about_unicef/about_rig_all.html

・UNICEF. (2016). *International Safeguards for Children in Sport*. Retrieved August 6, 2024, from <https://downloads.unicef.org.uk/wp-content/uploads/2014/10/International-Safeguards-for-Children-in-Sport-version-to-view-online.pdf>

・World Health Organization. (2022). *Child maltreatment*. Retrieved August 6, 2024, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/child-maltreatment>

・Laureus Sport for Good. (n.d). *Laureus Sport for Good Safeguarding Policy*. Retrieved August 6, 2024, from <https://www.laureus.com/policy/safeguarding>

・高橋欣也・山口理恵子.(2019). スポーツ界の体罰・セクシュアル・ハラスメント問題に関する予備的考察. 城西大学紀要, 15, 53-70.

<アプローチ3 女の子のための環境を整える>

・順天堂大学医学部附属順天堂医院 女性アスリート外来.(n.d.). **Female Athlete Triad(女性アスリートの三主徴)をご存知ですか?** Retrieved August 6, 2024, from <https://hosp.juntendo.ac.jp/clinici/center/wsmc/>

<アプローチ4 女の子のための組織文化をつくる>

・外務省.(2023). 令和4年度NGO研究会「国際協力におけるジェンダー主流化に向けた課題と実践」成果物. Retrieved August 6, 2024, from <https://www.mofa.go.jp/mofaj/gaiko/oda/files/100489425.pdf>

・Merriam-Webster Dictionary. (n.d.a). **Equity**. Retrieved August 6, 2024, from <https://www.merriam-webster.com/dictionary/equity>.

・Merriam-Webster Dictionary. (n.d.b). **Equal**. Retrieved August 6, 2024, from <https://www.merriam-webster.com/dictionary/equal>.

・内閣府. (2018). 共同参画2018年6月号. Retrieved August 6, 2024, from

<https://www.gender.go.jp/public/kyodosankaku/2018/201806/pdf/201806.pdf>

・スポーツ庁.(n.d.). **スポーツ団体ガバナンスコード**. Retrieved August 6, 2024, from

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop10/list/1412105.htm

・UN WOMEN日本事務局.(n.d.). **女性のエンパワーメント原則**. Retrieved August 6, 2024, from

https://www.unwomen.org/sites/default/files/Headquarters/Attachments/Sections/Library/Publications/2011/10/WEPs-2nd-Edition_Japanese%20pdf.pdf

・山谷清志.(2022). **プログラム評価ハンドブック:社会課題解決に向けた評価方法の基礎・応用**. 晃洋書房.

<アプローチ5 女の子と話すとき>

・アルバート・バンデューラ.(2011). **激動社会の自己効力感**. 金子書房.

・Center for Healing and Justice through Sport. (2020). **女の子のコーチングガイド:女の子たちが体を動かし続けるためのアプローチ**.

Retrieved August 6, 2024, from <https://www.nike.com/pdf/coaching-girls-guide-ja-jp.pdf>

・プライドハウス東京.(2023). **LGBTQ+ユースの体育現場の経験に関するアンケート**. Retrieved August 6, 2024, from

https://pridehouse.jp/assets/img/handbook/pdf/ally_experiences.pdf

<アプローチ6 保護者と話すとき>

・Center for Healing and Justice through Sport. (2020). **女の子のコーチングガイド:女の子たちが体を動かし続けるためのアプローチ**.

Retrieved August 6, 2024, from <https://www.nike.com/pdf/coaching-girls-guide-ja-jp.pdf>

・ナイキ.(n.d.). **Sports Bra Playbook**. Retrieved August 6, 2024, from <https://www.nike.com/pdf/sports-bra-playbook.pdf>.

・Body Confident Sport.(2023). **ボディ・コンフィデント・アスリートのためのコーチセッションガイド**. Retrieved August 6, 2024, from

<https://ja.bodyconfidentssport.com>

・World Health Organization.(2022). **Barriers and facilitators of physical activity participation in adolescent girls**. Retrieved

August 6, 2024, from

<https://www.who.int/andorra/publications/m/item/barriers-and-facilitators-of-physical-activity-participation-in-adolescent-girls>

<アプローチ7 運動セッションを考えるととき>

・Kabeer, N. (1999). **Resources, agency, achievements: Reflections on the measurement of women's empowerment**.

Development and Change, 30, 435-464

・野坂祐子.(2019). **トラウマインフォームドケア:“問題行動”を捉えなおす援助の視点**. 日本評論社.

・Center for Healing and Justice Through Sport . (2023). **Nothing Heals Like Sport: A New Playbook for Coaches**. Retrieved

August 6, 2024, from <https://chjs.org/resources/read-nothing-heals-like-sport-a-new-playbook-for-coaches/>

本ガイドは、ローレウス・スポーツ・フォー・グッド財団が一般社団法人S.C.P. Japanの協力のもと、2024年秋に発行しました。本ガイドは、「プレー・アカデミー with 大坂なおみ」が主催する「スポーツ現場におけるジェンダー平等を目指す指導者のためのネットワーキングプログラム（通称：ジェンダー&スポーツコーチングプログラム）」の一環として制作されました。

【プログラムについて】

「プレー・アカデミー with 大坂なおみ」は、生涯を通じて恩恵があると証明されている遊びとスポーツを、現代社会に根付いているジェンダー格差を埋めるのに役に立つエンパワメントツールとして活用し、女の子の生活に変革をもたらすことを目的としています。しかし、多様なニーズに合った機会の欠如、女性コーチやロールモデルの不足、文化的な障壁は女の子が遊びとスポーツに参加する際に直面する数多くの課題のほんの一部に過ぎません。プレー・アカデミーは、地域コミュニティ団体に助成金やキャパシティ・ビルディング、研修の機会を提供することで、これらの課題に取り組み、楽しく前向きな遊び体験や安心・安全なスポーツの場づくりを行っています。また、女の子特有のニーズに配慮したジェンダー・インクルーシブなコーチング研修を受けた指導者の増加とネットワーク構築にも取り組んでいます。プレー・アカデミーは2020年に東京（首都圏）で開始し、その後ロサンゼルスやハイチ、大阪府にまで支援を拡大してきました。

「ジェンダー&スポーツコーチングプログラム」は、「一人ひとりが自分らしく歩んでいける未来を創る」というビジョンを掲げる一般社団法人S.C.P. Japanとのパートナーシップで2023年3月から2024年12月に実施する事業で、スポーツ現場におけるジェンダー課題やジェンダー・インクルーシブなコーチングに関心のある人同士のつながりを創出し、気軽に関連する課題や日々の実践における工夫や悩み等について共有し合える場をつくることを目的とします。



詳しくは公式ウェブサイト (<https://playacademynaomi.com/ja/>) をご覧ください。

発行者

ローレウス・スポーツ・フォー・グッド財団

ローレウスは、スポーツの力を活用して、世界中の子どもたちや若者、彼ら・彼女らの地域コミュニティにおける暴力、差別、不平等を無くし、スポーツで世界を変えられるということを証明してきました。現在、スポーツの力で子どもたちや若者の生活に変化をもたらすために、50以上の国と地域において300以上ものプログラムを支援しています。

<https://www.laureus.com/sport-for-good>

協力

一般社団法人S.C.P. Japan

「ジェンダー&スポーツコーチングプログラム」参加者の皆様

監修

Center for Healing and Justice through Sport

順天堂大学女性スポーツ研究センター

女の子のスポーツ参加を促すための チェックリスト

アプローチ1 女の子のための活動をはじめるときの前提

- 活動周知のためのポスターやチラシ、記事の文章の中に、能力、性格等を性別によって特徴づけるような表現が含まれていないかチェックした。
- ポスターやチラシなどのデザインは、色使いやイラストなどを含め性別による固定観念（例：女の子はピンクなど）が反映されていないかチェックした。
- 活動の申込に必要な書類の性別欄を、男/女だけでなく、「その他」や「決めていない」「答えたくない」などの選択肢を用意した。
- 活動にLGBTQ+の子どもが参加することがあったらどうするか、スタッフや指導者たちと話し合っって当事者の意見を聞きながら配慮事項について整理した。
- 障害のある子どもが参加する場合にどのような配慮が必要でそれをどのように整えることができるのか、整理した。
- 経済的に困窮している家庭の子どもにも平等な機会が提供できているのか分析し、どのようなアプローチが必要なのか整理した。
- 外国にルーツがある子どもも参加できるように、言語的なサポートや文化の違いによる配慮をどのようにしていくのか整理した。

アプローチ2 セーフガーディングについて

- 組織で働くスタッフ、指導者がセーフガーディングが何か理解している。
- 組織の中でセーフガーディングを管理・推進していくメンバーが特定された。
- 組織の中で可能性のあるリスクの洗い出しと対応を検討できるチームをつくった。
- そのチームの中での「セーフガーディング」とは何かの定義を整理した。
- 子どもたちが、自分の権利が何かをいつでも見られる場所に示した。
- セーフガーディングポリシーと行動規範を組織内で作成し、定期的に改訂している。（最低2-3年に1回）
- セーフガーディングに関する内容を、組織の定例会議や議題に盛り込んだ。

- 子どもの権利について、子どもたちに伝える機会を設けている。(最低年1回)
- 保護者に子どもの権利について伝え、一緒に取り組んでいくことを共有する場を設けている。(最低年1回)
- 組織で働くスタッフ、指導者に対して、セーフゲーディングの研修をしている。(最低年1回)
- 組織で働くスタッフ、指導者がセーフゲーディングの事案が起こったときのように対応すればいいか理解している。
- セーフゲーディングの事案が起こった際、どのタイミングでどの外部組織のサポートを受けるのか、チームとして整理された。

アプローチ3 女の子のための環境を整える

- 活動で使用するスポーツ施設に、個別の更衣室はあるのか、性別に関わらず誰もが使えるトイレがあるのか、障害がある人でもアクセスしやすいかの問い合わせを確認した。
- 使用する施設に十分な設備が整っていない場合、それらに対する対応策を考えた。(例：簡易的な更衣室を設置する、生理用品の予備を準備するなど)
- チームのウェアやユニフォームは、性別に関わらず一律なデザインを用意した。または子どもたちが自分で選択できるように複数のデザインを用意した。
- 身体の発育をサポートするような、身体の特徴に合ったウェアや自分らしさが表現できるウェアを選択する重要性について子どもたちや保護者に話をした。
- 大会やイベントを企画する際、性別による区分ではなく年齢など他の区分を採用した。
- 女性アスリートの三主徴など、女の子が直面しやすい健康上の課題について女の子に啓発し、何か問題があった時には適切に医療機関等を紹介することができる。

アプローチ4 女の子のための組織文化を作る

- 組織内のジェンダー平等推進に関連する課題を分析した。
- 参加者、指導者数、スタッフの数、活動の参加者数を男女別の数字で整理し、ジェンダー平等推進のための達成目標数を設定した。
- ジェンダー平等を推進するとはどういうことか明文化し、組織の人がそれを確認できる。
- 組織の意思決定層にジェンダー平等を推進することの意義や、女の子のための活動が必要であることについて説明をして、合意を得た。
- 組織の中でジェンダー平等を推進するための予算が確保された。
- ジェンダー平等を一緒に推進する人(スタッフや指導者、保護者など)を特定した。

- 組織の中で影響を持つ人に対し、日頃からジェンダー平等のための活動の重要性を伝えている。
- 活動を開始する際、一緒に活動を運営するスタッフや指導者と十分に活動が持つ意義を共有し、子どもたちや保護者も含め意見を出し合いながら活動内容を考案した。
- 活動を計画する時点で、実施後にどのように評価するのかを考えた。
- 活動を客観的に評価できる指標や、方法(アンケート、ヒアリングなど)を用意した。

アプローチ5 女の子と話すとき

- 性別に関わらず「さん」という敬称を使っている。もしくは呼んでほしいニックネームを子どもたち自身に教えてもらい、その名前前で呼んでいる。
- 「教える」「指示する」「質問する」といった指導現場におけるコミュニケーション方法を使い分けしている。
- 「質問する」をはじめとして子どもたちの意見を引き出すコミュニケーションややりとりの割合を意識して増やしている。
- 参加する子どもたちの一部だけでなく、誰もが発言しやすいなど、一人ひとりが声かけされるような包摂的な空間づくりを心がけている。
- 練習の中で、子どもたちに考えてもらう時間をつくっている。
- 女の子の自己効力感を高めるために効果的な声かけを実践している。
- スポーツや身体を動かす楽しさを子どもたちに伝え、内発的動機づけを促している。
- 子どもたちが何に興味があるのか、どんなことに関心があるのかをよく聞いている。
- 子どもたちが意欲的に取り組むことができるように、活動の内容を柔軟に工夫している。
- 女の子が勇気を出してチャレンジすることを後押しする環境づくりや声かけを行っている。

アプローチ6 保護者と話すとき

- 保護者に対してアンコンシャスバイアス(無意識の偏見)の認識を高める情報を提供している。
- 社会が期待する「女の子らしさ」「女性らしさ」に捉われぬ、その子らしさを尊重することを活動の方針として保護者に伝えている。
- 活動では、安心・安全、技術の向上とその過程、健全な競争機会の創出、楽しさを重要視し、試合の勝ち負けの成果に指導者はこだわらないことを明確に保護者に伝えている。

- 活動の価値について保護者に明文化して伝えたり、保護者と対話形式で活動の価値について伝える場を確保し、それを価値形成していくプロセスに保護者にも参加してもらっている。
- 思春期の女の子の身体の変化について、またそれに伴う女の子の心理的な不安について保護者に情報を提供している。
- 思春期の女の子の身体の変化に合わせて、女の子が望む服装や身体にフィットする服（スポーツブラなど）を購入するステップを保護者に伝える機会をつくっている。
- 女の子が運動をするときに安心できる服装を、女の子の気持ちに寄り添って揃えてほしいことを保護者に伝えている。
- 身体や容姿に関する話は、例えばそれが褒める言葉であっても（例：「痩せてスタイルが良くなったね」など）、女の子とはしないように保護者に伝えている。
- タレントや芸能人に対する内容であっても、身体や容姿に関する話は控えるように保護者に伝えている。
- 女の子が周囲の視線を気にせず自分の身体に誇りを持つことができるように、日頃から女の子と会話することを保護者に伝えている。

アプローチ7 運動セッションを考えると

- チームの中で子どもたちの意見や気持ちを指導者やスタッフがしっかり聴き、その時々に子どもにとって最も良いことを一緒に考える、という子どもの権利を守るための約束を、チームの中で共有し、明示している。
- セッションの中で、必ず1回以上は子どもたちが選択できる機会をつくっている。
- セッションの中で、必ず1回以上は子どもたちが自由に発言して議論できる場面をつくっている。
- セッションの中で、必ず1回以上は子どもたちが自分たちで考えたアイデアやルールが適用されている。
- セッションに参加する子どもたちに、子どもたち自身が安心・安全に発言するために必要なルールをつくってもらう。
- セッションの中で子どもたちに何を指導者に評価してもらいたいかが決めている。
- 子どもが活動の中でトラウマや再トラウマとなりうる（心に傷を負う）体験をすることがないようになる場合も暴力を行使しない、また、隠し事や操作的なやり取りのないオープンなコミュニケーションを重ね、安心・安全な環境や関わりをつくっている。
- 「困った行動」や「問題行動」と大人が捉えがちな子どもの行動が起きた時に、トラウマの影響を受けたことによって現れるトラウマ反応かもしれないという視点を持って、子どもの話を聴き、適切なケアとサポートを提供している。
- 子どものものである行動に対しても、頭ごなしに叱ったり、罰を与えたりしないというルールをチーム内で明文化している。
- 活動中のグループ分けを、性別によるグループ分け、男女混合グループそれぞれのメリット・デメリットを理解した上で、活動内容に合わせて使い分けている。

今すぐ使える運動セッション

ここでは二つの運動を用いたセッション例を紹介します。スポーツの練習を始める前の準備運動やアイスブレイクなどで活用できると思います。

一つ目は、子どもたちが運動の中で意見や考えを述べたり、自分で選択ができる機会を十分につくり出すためのセッションのつくり方について紹介します。

二つ目に、指導者と子どもたちが共にジェンダーについて考えたり、学んだりできる手段としての運動のゲームアイデアを紹介します。

1 鬼ごっこを子どもの声に合わせて工夫しよう

目的:子どもたちのエージェンシー(主体性)やエンパワメントを助長するために、運動の中で意見や考えを発言し、自分で選択する機会を創出する。

女の子が運動の中で意見や考えを発言し、自分で選択ができる機会を十分につくり出すためのセッションのアイデアです。

鬼ごっこはシンプルで子どもが夢中になって取り組める代表的な遊びの一つです。よくある進行では指導者はゲームの提案者であり、以下のように指示者になってしまいがちです。

○よくある進行

- ・指導者が鬼ごっこを提案する
- ・子どもたちが指示された通りにプレーする
- ・指導者がプレーのポイントを教える/発展系の鬼ごっこを提案する
- ・子どもたちが指示された通りにプレーする

一方、子どもたちの意見を取り入れ、選択肢を増やす時、指導者は「指示者」ではなく、「支持者」となります。次項のように、同じゲームでも、言葉かけや進行の方法を変えらることで、子どもたちが主役になれるセッションをつくり出すことができます。

○子どもたちの意見を取り入れながら行う進行（例）

指導者が鬼ごっこを提案し、ルールやアイデアを子どもたちに聞く。

鬼ごっこは以下のように変えられる要素が多くあります。

まずはどれか一つでもいいので、子どもたちの意見を聞き、取り入れてみましょう。

- ・鬼は何人にするのか
- ・鬼はどのようにすれば捕まえられるのか（タッチなのか、何かを投げるのか等）
- ・鬼に捕まえられた人はどうするのか
- ・鬼に捕まえられた人を助けるためにはどうするのか

指導者はルールの合意形成のサポートを行う

※合意形成の際に、声の大きい人の意見にばかり着目しないよう注意する

子どもたちのアイデアでルールが決まる

子どもたちが決めたルールで鬼ごっこをする

○まねっこ鬼ごっこ

鬼にタッチされた人は好きなポーズをしてその場で止まる。

鬼にタッチされた人を助けるためには止まっているポーズと同じポーズを目の前ですることで助けることができる。

2 ジェンダーについて子どもたちの声を聞いてみよう

目的:運動を通して、子どもたちがジェンダーについて考えたり学んだり議論する機会を創出する。

指導者と子どもたちが共にジェンダーについて考えたり、学んだりできる手段としての運動のゲームアイデアです。

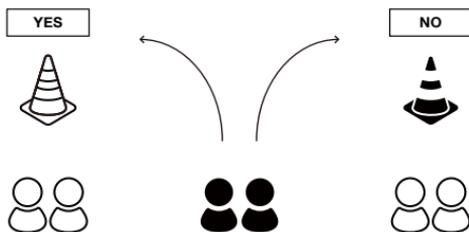
普段の会話の中であまり話題とならないジェンダーについての話や対話を、運動を用いて行うことができます。子どもたちは常に私たちに新しい気づきやアイデアをくれます。子どもたちと運動を通して対話することで、自分自身や子どもたちが持っているジェンダーステレオタイプや無意識の偏見について見つめ直してみましょう。

○ジェンダーYES・NOゲーム

- ・1人～4人程度の個人またはグループに分かれる(人数はだいたい揃える)
- ・YES(はい)とNO(いいえ)と書かれたコーンまたは印を用意する。
- ・指導者が話す例文に対して、同意の場合はYESのコーンを回り、同意しない場合はNOのコーンを回り、スタート位置に戻ってくる。
- ・全ての例文の後に判断に迷った例文はあったか、この例文に対してどう感じたか等問いかける。

例文

- ・スポーツするのは男の子だ
- ・家族のご飯をつくるのは女の人の役割だ
- ・男の子は泣いてはいけない
- ・男の子は女の子を好きになり、女の子は男の子を好きになるのが当たり前だ
- ・男の子もピンク色の服を着てもいい



○プレー後の対話の例（指導者の問いかけ）

- ・ このゲームは面白かったですか？
どんなところが面白かったですか？
- ・ YES、NOを決めることが難しい例文はありましたか？
それはどうしてですか？
- ・ 自分の本当の気持ちとは反対のコーンを回った時はありましたか？
それはどうしてですか？
- ・ 1人で行った時とペア（またはグループ）で行った時、どちらが簡単でしたか？
それはどうしてですか？
- ・ この例文の文章をあなたの好きなように変えるなら、どのような文章にしますか？

※ このゲームは子どもたちと保護者が一緒に行うこともできます。ジェンダーについて指導者1人で学び・努力するのはなく、子どもたちや周りの人たちを巻き込み、多くの人と対話をしながら学びを深めることが大切です。

※ その他の運動セッションのアイデアを知りたい方はガイド34ページ「運動遊びプログラム『JUMP-JAM』」をご覧ください。



www.playacademynaomi.com



Laureus
SPORT FOR
GOOD