

2019年度 地域スポーツ女性指導者・リーダー研修会  
「第6回 スポーツの絆 WOMAN 和ークル」 報告書



## 1 ねらい

山口県内のキッズ・ジュニア期のスポーツにかかわる女性指導者およびリーダー（中学生以上20歳未満）が集い、子どものためにできることを学んだり、話し合ったりする交流の場とする。

## 2 期日・場所

期日：令和元年11月9日（土） 13:00～16:30

場所：カリエンテ山口（山口市）

## 3 参加者 25名

## 4 報告「女性コーチアカデミーでの学び」

今年度8月27日

（火）から、軽井沢で2泊3日の予定で行われた「女性コーチアカデミー」に受講者として参加した廣川氏からの報告がありました。



この研修会の様子は、

写真で紹介されました。講師は国内に限らず海外からの講師も交え、アカデミックな3日間を過ごされたようです。主な内容は次のとおりです

- プロフェッショナルとしてのコーチング
- スポーツとジェンダー
- 女性とスポーツ
- 女性アスリートのコンディショニングⅠ「女性アスリートの三主徴」Ⅱ「スポーツ栄養」
- コーチのためのモチベーション戦略
- CoachDISC プログラム・ケーススタディ
- 思考と感情整理のメンタルトレーニング
- スポーツにおけるダイバーシティ
- リーダーシップ
- パネルディスカッション
- ネットワーキング

廣川氏は、これらの講義の中で、運動と食事（スポーツ栄養学）について報告しました。

- ・ジュニア期に必要な食事の量には限界があるので、サプリメントを必要とする時代になってきた。
- ・スポーツをすることを重視しすぎてしまうことで、鉄欠乏貧血・骨粗しょう症などの症例を引き起こしているのが問題。
- ・成長スパートに合わせた食事の必要性を指導者が認識しておくこと。
- ・カルシウム+ビタミン+運動が大切。

特に、女性の体についての知識や情報を持つ指導者であること、選手や親が一人で悩むことなく相談できる体制づくりが必要であることなどを報告しました。

## □ 参加者の感想から

- ・改めて、食事の大切さ、生活習慣を整えることについて考えさせられた。
- ・個人に合わせた運動量や食事量を定めることが大切。こうしたことに、これからどのようにかかわっていくのか…いろいろ勉強していきたい。
- ・エネルギー不足による病気の症状がわかってよかった。
- ・コーチアカデミーの参加者がみんな笑顔で楽しそうだった。
- ・仲間づくりの大切さがわかった。スポーツは声出しや声掛けをしてよい雰囲気づくりが大切であり、そのことが良いチームを作ることだと思った。

## 5 講話「女性が関わりさらに輝くスポーツの魅力

～スポーツの価値を拓げるために私たちにできることはなんだろう?～

講師 順天堂大学女性スポーツ研究所 リサーチアシスタント

三倉 茜 氏



JOC 女性スポーツ専門部会のワーキングメンバーとしても活躍されている三倉先生から、スポーツに関する様々情報を提供していただきました。

### ○近代スポーツとは…

19 世紀後半、秩序あるスポーツとして、イギリスのジェントルマン教育として生まれたスポーツであること、そして、女性が参加することは難しかった時代を経て、1922 年に第 1 回女性オリンピックがパリで開催された歴史をふりかえりながら、今日までの近代スポーツと女性の関わりを紹介された。

### ○「オリンピック・アジェンダ 2020-20+20 の提言（2014）」における男女平等

この提言の 11 番目は、次のような内容である。

- ・ IOC は国際競技連盟と協力し、オリンピック競技大会への女性の参加率 50% を実現し、オリンピック競技大会への参加機会を拡大することにより、スポーツへの女性の参加と関与を奨励する。
- ・ IOC は男女混合の団体種目の採用を奨励する。

### ○日本は、ジェンダーギャップ指数は、110 位（149 か国中、2018 年）であり、ジェンダー後進国

・海外の女性スポーツに関する動向を紹介された。

### ○女性のコーチがなぜ少ない？

- ・ロールモデルが少ない…手本になる女性コーチが少なく、コーチになるイメージがわきにくい。
- ・男性コーチとの競争…男性優位なスポーツ界では、男性が優先的にコーチに選ばれる。
- ・自己効力感の欠如…コーチとしてやっていけるという自信が男性に比べて低い。
- ・セカンドキャリアの問題…競技生活に集中しすぎて、引退後の準備ができていない。
- ・家庭との両立…拘束時間が長いコーチでは、家事などとの両立が大変。

### ○コーチング（男女問わず）

- ・競技の低年齢化が進むことにより、バーンアウトが起きやすい。

- ・一方的なコーチングになっていないか？
- ⇒アスリートが学ぶ機会を増やす
- ⇒自主的に競技に取り組める姿勢を
- ⇒競技性だけではない、スポーツ・身体活動の楽しさを伝えて、生涯にわたって取り組む態度を



#### ○保護者として

- ・家族は、スポーツ参加へのきっかけとなったり、スポーツに対する行動に影響を与えたりするという認識に立つこと
- ・家族や保護者も、アスリートを育成する協働のスタッフの一員であるという認識を持って、積極的に関わりをもつこと
- ・競技に加熱しすぎず、楽しみを重視する環境を整えること

#### ○まとめに変えて

- ・社会におけるスポーツの価値の向上…まだまだ社会では進んでいない女性の活躍を実現すると
  - ⇒社会のお手本になる
  - ⇒社会を先導する
  - ⇒社会を豊かにする
- ・スポーツの魅力向上
  - ⇒様々な立場・役割の人がスポーツにかかわることができるということを示すことで、さらに多くの人にとって魅力ある存在に。

#### □ 参加者の感想

- ・コーチングが昔と今では変わってきている。自分にも自信がついた。
- ・リーダーシップ、コーチや指導者のイメージ（男性優位）が自分の中でも作られていることを改めて感じた。
- ・女性アスリートの活躍があることを感じた。私も楽しみながら続けていきたい。
- ・ジェンダーギャップについて、認識を変えることができた。
- ・保護者は、スポーツに対する行動に影響を与えるので、楽しむことを教えていきたい。
- ・女性アスリートや指導者が増えるといいなあとと思った。
- ・自分自身、ずっとスポーツと関わり、母となり、仕事もある中、スポーツが今までよりもできにくくなっている状況なので、もう一度自分なりに考え直したい。
- ・生涯スポーツをもっと考えたい。

#### 6 わいわいトーク

参加者が5~6人のグループを作り、「自分とスポーツ」をテーマに話し合いました。話し合われた内容の一部を紹介します。

- ・スポーツをすることで、人とつながり、心も安定する。
- ・勝利だけでなく、スポーツの楽しさを実感できることが大切。
- ・よい指導者とは

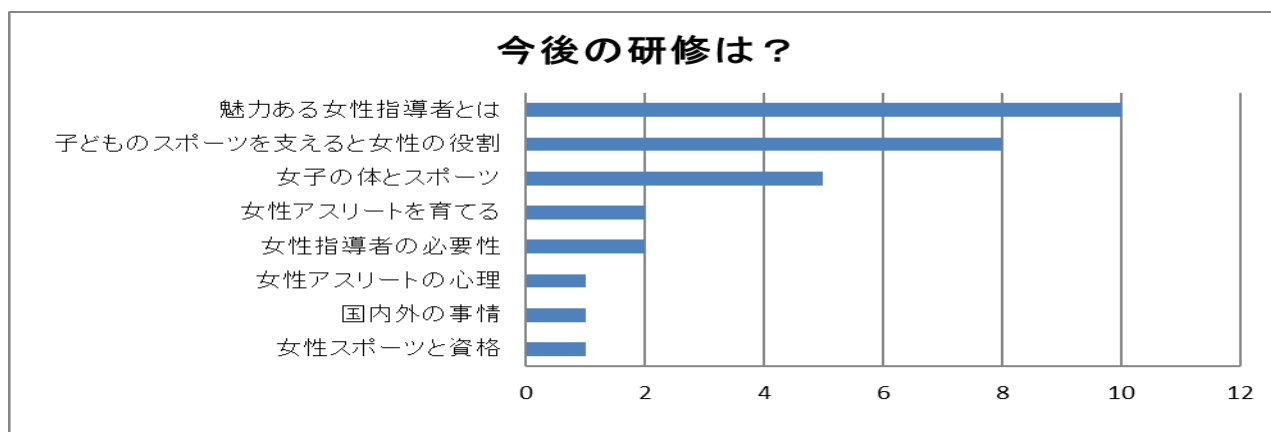
- ⇒ほめることが大切…よいきっかけがあれば子どもは伸びていく
- ⇒ほめすぎるのはよくない…飴と鞭のバランス（妥協できない、いけないことをはっきり伝える）
- ⇒子どもがわかりやすい言葉で…一人一人とらえ方が違うという認識で
- ⇒待つことが大切…自分で考える時間を
- ⇒指導者、親、学校との協力や役割分担が大切である
- ⇒女子の体の変化…女性指導者がとても貴重
- ⇒楽しく続けること…継続が力になる

・課題

- ⇒子どもたちが忙しい…練習への強制的参加は避ける。スポーツ以外の習い事も多い。
- ⇒子どもの体力に応じた指導が難しい

## 7 今後の研修のテーマ希望

参加者が希望するテーマは、次のグラフのようになりました。



## 8 まとめ

参加者にこの女性とスポーツの会に対する期待を尋ねました。皆さんは、いろいろな立場の人が情報を交換でき、有意義な時間を過ごされたようです。

このほかの意見として、「もっとたくさんの人に参加してもらえるように広報した方が良い」「ジュニア期のスポーツ少年団の育成には、女性指導者が母親的な目配りができるので、その存在が大いに期待される」「この会は、積極的な人、リーダーシップがある人、コミュニケーションが上手にとれる人でないと参加できないイメージがある。もう少し気軽に参加できるイメージが根付くといいと思います」といった意見もあり、今後の運営の参考になりました。

今回は、いつもの研修会に比べて参加者が少なかったのですが、たくさんの情報をいただき、それぞれの立場で学んでいただきました。

今年度から、「女性とスポーツの会」と名称を変えました。そこには、より多くの人に参加し、女性とスポーツを視点に日頃の活動や生活に生かしていただけるようにとの思いが込められています。来年度も充実した学びの場が持てますよう、実行委員が知恵を出し合っていきたいと思っています。皆様のご支援をお願いいたします。

（文責：山口県女性スポーツ指導者・リーダーの会 事務局）