
女の子たちが体を動かし 続けるためのアプローチ

女の子のスポーツ参加を促進し、維持するための戦略

コーチとプログラムリーダーのための
ツールキット 2020

Made
to Play



WE COACH

内容

1. 本ツールキットの活用方法

2. 概要

3. 推奨: コーチができること

4. コーチとプログラムリーダー向けのツール

5. 女の子たちを中心とした環境を作るためのチェックリスト

6. 重要なコーチング戦略

7. 男女混合チームの場合の重要な考慮事項

8. 練習計画

9. コーチのトレーニング方法

10. 振る舞い・行動バンク

11. 会話のきっかけ作りスポーツにおける男女の平等

本ツールキットの 活用方法

本ツールキットは、本分野の研究者や、実践者からの学びに加え、女性スポーツ財団が2019年4月の報告書「ジェンダーの視点を通じたコーチング」で概説した、スポーツ経験から女の子が必要とする、包括的な概念を構築することを目的としています。

既存の研究の主文から学んだ教訓を取り入れ、それらを実践に移したいと考えています。

これらの推奨事項は、スポーツにおける女の子についての研究レビュー、本分野の実践者やリーダーなどの専門家の召集、本分野に取り組む二つのコーチグループにおける検証に基づいてまとめられました。

新型コロナウイルス感染症対策のガイダンス

新型コロナウイルスが、日々のコーチング、集まって遊ぶことやスポーツをすることに大きな影響を及ぼしているのは言うまでもありません。コミュニティにおいてユーススポーツや活動を開始するにあたり、感染予防に対して考慮し、選手、コーチ、家族やコミュニティを感染のリスクから守ることは非常に大切なことです。コーチやプログラム・リーダーは管轄保健センターに問い合わせ、スポーツや活動の開始時期を相談してください。そして、新型コロナウイルス感染症拡大の予防に向けて、方針や手続きを策定し、運用することが重要です。全ての地域やスポーツによってその対策は異なりますので、コーチは地域のガイドラインを参照し、地域の状況や活動に見合った対策を行ってください。



概要

調査によると、女の子は一生懸命に競技に参加するのが大好きであるにも関わらず、女の子は男の子よりもスポーツを始めるのが遅く、早く辞めることが分かっています。多くの場合、それは家族や社会の期待や、嫌な思いをしたのが原因です。女の子たちの健やかな成長に体を動かすことが必要不可欠であるため、これは大きな問題です。しかし、良いこともあります。それは適切なコーチングにより、女の子が置かれる状況を変えることができるということです。

女の子は、すべての年齢において男の子よりもスポーツに取り組む割合が低く、男の子よりスポーツに参加するのが遅い傾向があり、そして早く辞めてしまいます。これらの格差は、都市社会やマイノリティグループに属する女の子の間で特に深刻です。

なぜ女の子のスポーツ参加率が低いのでしょうか。女性スポーツ財団の最近の調査によると、彼女たちは、スポーツの主な要素である競うこと、運動すること、目標達成、チームの形成を楽しいと感じ、競技に参加することを望んでおり、高い割合でスポーツを楽しんでいるということが報告されています。しかし現実には、女の子たちが競技に参加し続けるには、克服しなければならない重要な課題があります。例えば、女の子は、「女子であるということ」と「アスリートになるということ」の相反する文化的なメッセージを受け取ります。多くの場合、男性的と見なされているスポーツをするために、性別の境界を越えなければならないと感じたり、伝統的な男性中心のスポーツ空間にいる間は男の子にからかわれたり、また、尊敬し繋がりを持てるような女性コーチが十分にいないということがあります。

女の子がスポーツのメリットを最大限に受けていないということは問題です。女の子は、スポーツへの参加がもたらす、身体的、精神的、学問的、社会的メリットを必要としています。近年では、鬱や不安の割合は増加しており、この傾向は特に女の子に当てはまります。これらの女の子の多くは、しっかりとしたメンタルヘルス治療を受けていないため、従来とは異なる方法で心の健康を保つプログラムに参加することがとても重要です。都市社会の

若い女の子はスポーツにほとんど参加しておらず、特定の種類のトラウマを受け易いにも関わらず、質が担保されたメンタルヘルスケアを受けられる機会が不十分なのです。

スポーツは、女の子にメリットをもたらす大きな可能性を秘めています。そのためには適切な導入が必要です。女の子がスポーツを続けるかどうかは多くの要因によりますが、良きコーチが必要だということには明らかです。女性スポーツ財団は、自分のコーチについてどう感じるかが、女の子がスポーツを続けるかどうかに関わる最も重要な要因の一つであることを明らかにしました。(次項に続く)



概要

アスリートの成功を支援するのは、コーチの思いに通ずるところですが、気づかない偏見を持ちコーチングをしている場合もあります。例えば、ラグビーのような肉体的なスポーツでは、コーチの女性の「靱性さ」についての認識が、男の子と比べて女の子をコーチする際に、彼女たちの異なる動きやスキルに焦点を当ててしまうことがあります。コーチの「女性らしさ」についての偏見や期待が、選手にウエイトトレーニングをさせるか、別の筋力ベースのエクササイズへの参加を促すかに影響する可能性があります。別の例で言うと、女の子が「友達と一緒に時間を過ごす」ためにスポーツに参加していると分かっているコーチは、女の子のスキル改善のみならず、参加を促進すること自体に焦点を当ててコーチングをすることが

できます。これらの行動はいずれも、意図的ではないとしても、女の子のスポーツ体験の満足感ややりがいの感じ方に影響を与えるかもしれません。

女の子の置かれる状況を改善するためには、スポーツにおける女性や女の子の偏見について認識し、スポーツをする際に女の子への接し方を変えることから始まります。コーチが、ただ女の子が置かれる状況や気持ちを認識できていないだけかもしれませんし、認識はできているものの、実際に改善するために具体的なサポートを必要としているのかもしれない。コーチは女の子がスポーツをし、続けるための中心的な役割を果たすため、女の子に優しいスポーツ環境を提供するために本ツールキットが役立つことを心から願っています。



¹http://www.womenssportsfoundation.org/wp-content/uploads/2016/08/go_out_and_play_exec.pdf

² ジェンダーのレンズを通じたコーチング (WSF)

³<https://adaa.org/find-help-for/women/mental-health-in-young-girls-and-teens>

⁴<https://www.cnn.com/2019/02/11/health/children-teens-mental-health-untreated-study/index.html>

⁵https://www.ywca.org/wp-content/uploads/BRIEFING_PAPER_GOC_AND_TRAUMA_FINAL.pdf

⁶ Hodgkinson, S., Godoy, L., Beers, L. S., & Lewin, A. (2016). プライマリ・ケアという背景において低所得の子供や家族がメンタルヘルスを受診する機会を改善する *Pediatrics*, 139(1). doi:10.1542/peds.2015-1175

⁷ ジェンダーのレンズを通じたコーチング (WSF)



**推奨：
コーチができること**



1. 競技スペースやチームの文化が女の子に合うようにする

安心できるスペースを創り、適切な設備を提供する

コーチは、女の子にとって可能な限り安心できるスペースを創ることが必要です。つまり、そのスペースに危険がなく、十分な明るさがあり、適切に監督されていることを確認しなければなりません。女の子は大勢の中にいる一部ではなく、彼女たちのスポーツ体験を念頭に置き、女の子が優先されるスペースを提供します

コーチは、女の子それぞれの個々を尊重し、差別や批判がない環境づくりを心がけることで、女の子のスポーツ参加をただ促すだけではなく、彼女たちがスポーツの経験に歓迎されていると感じることが大切です。子どもの安心・安全確保は皆の責任であり、コーチは子どもたちの安全、健康と幸福を常に最優先することが大切です。

包括的な言葉や例を使う

私たちはスポーツの際、男性に関連する事例を多く使います。チーム名を決める時、例えばジャイアンツ、ヤクルト、アントラーズ、マリノスだけを使うのではなく、ベレーザ、なでしこ等の女性チームも含めるようにしてください

女の子が参加できる方法を考えてください

日々のアプローチの一部として、女の子がどのように参加できるかを考える時間を作ってください。成功や挑戦について、他のコーチやプログラム管理者、チームの女の子たちに話してください。女の子のスポーツへの参加に関する既存の固定概念を理解し、またチームメイトや保護者を巻き込み、女性アスリートについての認識と誤解について話し合いましょう。[30](#)ページの『会話のきっかけ作り』をご覧ください。

事例

女の子たちに自らのスペースを創ってもらいましょう。

コーチは、女の子たちにスポーツをする場所を常に自分の場所にする方法を模索・提案する。ベンチにペンキを塗ったり、共同で作成したバナーをぶら下げたり、ロッカールームを好きなアスリートやキャラクターで飾ったりするのもいいでしょう。その場所が彼女たちのものであると表現できるなら、なんでもかまいません。

「本当かデタラメか」のゲームは、女の子が耳にする偏見を自身で偏見と認識することができます。

コーチは、チームの女の子たちに意見を聞くための特別な方法を用います。コーチは、女の子自身や、一般的に女の子について今日聞いたことについて尋ねます。そして、彼女たちは聞いたことが「本当かデタラメか」を全員で決めることができます。全員が「本当」と合意した時は、全員で拍手をし、もしそれが「デタラメ」なら、手を振って「デタラメ」にさようならをします。こうすることにより、他者から告げられる偏見をチームのみんなを確認することができます。



2. 女の子たちとのつながりを作る

女の子に優しい方針を推進するためにできる最も重要なことの一つは、その女の子の経験の一部となる人々をサポートすることです。思いやりのある大人（コーチ）との健全な関係は、女の子に集団との繋がりを感じさせ、前向きな成長を後押しします。コーチはロールモデルとなり、困った時に手を差し伸べ、自らの経験を共有して、女の子が体験していることは普通だということ伝えます。

もっとも重要なことは、コーチはスポーツを通じて何ができるかを女の子に示すサポートをすることです。

チームメイトもまたインスピレーションの源となり、女の子の参加を促進します。仲間の影響は、特に思春期には重要で、女の子がスポーツに夢中になるための強力な要素になり得ます。また未体験の環境の中で、女の子が受け入れられて、安心できると感じることに繋がります。仲間との関係はまた、活動内外でも安心感を与え、サポートを提供します。

女の子は、必ずしも男の子同様にスポーツをすることが支持されるわけではないため、保護者や自身の生活に関わる他の大人との繋がりを作ることも重要です。女の子の生活の中で、スポーツ参加の重要性を周囲の大人に伝えることで、大人が彼女たちのサポーターになります。

事例

女の子は女の子を連れてきます。

コーチは新しいプログラムを始めるとき、リクルートの担当グループを作りました。彼女たちはチラシを作り、同じ学校やコミュニティの女の子たちに参加を促しました。結果として、女の子の参加者人数は活動が始まって以来最大規模となりました。

家族を招待して遊びましょう。

あるプログラムにおいて、子ども対大人の練習試合を開催して、女の子の家族を巻き込み、美味しいご飯も用意して、年末にはいつもお祝いの宴会を行います。



3. 女の子たちに競う機会を提供する

長い間、「競争」は女の子がスポーツをする際の主な動機の一つとは捉えられておらず、減量や交流のためにスポーツをしていると信じられてきました。そして、女の子がスポーツにおいて人間関係を優先することは事実である一方で、これが「競争」という考えと相反するものとして理解されるようになりました。しかしながら、この二つは互いに相入れないものではありません。有意義な関係を築きつつ、切磋琢磨しようという意欲を掻き立てることができるコーチが、女の子たちをもっとも動機づけられることが分かっています。

競争には、さまざまな形や大きさがあります。女の子がスポーツを経験する機会を持ち、スポーツに慣れ、スポーツを得意になる機会をコーチは提供することができます。女の子のモチベーションをアップし、コーチは、女の子が一個人として、チームメンバーとして、あらゆる人間関係において成長するために、挑戦を課すことから逃げてはいけません。

コーチは、最終的なスコアにこだわるのではなく、フィードバックをする際にプレイヤーやチームの改善点に焦点を置くことで、プレイヤーのモチベーションを上げることができます。



事例

プレイヤーの成長を見守り、賞賛します。

コーチは、女の子がフリースローをする際に、ゲーム方式を用いることで、楽しくチームスコアを維持できるようにしています。シーズンを通じて、チームはその進捗を見て、さらに上達できるようお互いをサポートしています。



4. 最終結果ではなく、成長の課程に焦点を当てる

女の子は、「安心・安全」「楽しさ」「スキル構築」「健全な競争を促す前向きな環境を創り出す」ことのできるコーチを求めています。また、チームの勝ち負けだけではなく、彼女たちの成長に関連したフィードバックを求めています。熟練した方法では、コーチは結果ではなく、スキル習得の背景にある努力と課程に焦点を当てます。アスリートのコントロール下にあるもの、つまりアスリートやチームの結果ではなく、その成長に注目するのです。

自分の成長を目の当たりにすることは、非常に力強い体験です。女の子たちが自分の成長を認識することが大切です。彼女たちが自分の成長を理解し、その成長を通じて「できない」と感じることから「できる」と信じ始めるといふ変化を経験させることが、コーチとしての私たちの仕事です。

コーチが結果ではなく成長に焦点を合わせると、成功の定義が変わります。女の子は試合に勝ったことだけでなく、結果を出すためにスポーツや生活のスキルを向上させたことでも称賛されます。改善を称賛されることは、彼女たちの自信を高め、新しいことを試してリスクを冒すことを促します。それは、女の子がスポーツに参加する理由の一つでもあります。



事例

スキル習得のプロセスに焦点を当てる。

コーチは、ポジティブ・コーチング・アライアンスのELMを使用して、コーチが1) 努力 (Effort)に焦点を当て (E)、2) すべての経験を学ぶ (Learn)機会としてみなし (L)、3) ミス (Mistakes)を奨励する (M) ことを奨励します。

女の子を目標設定と成長の計測に参加させる。

コーチは、毎シーズンの始めに、女の子それぞれにそのシーズンに上達したいと思うスキルを1つ選ぶように言います。毎回の練習で2分かけてそのスキルに取り組み、コーチは定期的に各プレイヤーの様子を記録します。シーズンの終わりに、女の子はそれぞれどう改善したかを見ます。



5. 女の子に完璧ではなく、勇気を出すことを促す

多くの女の子は、自分自身を肯定的に表現しなくてはならない大きなプレッシャーを感じています。ソーシャルメディアは、女の子が常に完璧でなくてはならないと考える一つの要因ですが、女の子は、完璧でいることで称賛され、報われている一方で、男の子はリスクを取ることで称賛され、報われています。これは、成功するかどうか分からない場合は特に、女の子が男の子よりも新しいことに挑戦することが少ないと社会的に考えられていることを意味します。しかし、物事を試さないと、楽しんだり成功したりする機会の発見を逃してしまいます。リスクを冒して新しいことに挑戦する気がなければ、何かを学ぶことはできません。

女の子が新しいことに挑戦したいと思うためには、完璧さではなく、勇気を出すことに報いる環境を私たちが作らなければなりません。女の子たちはリスクを冒しても批判されることはない、大丈夫だ、またリスクを冒すために発揮した勇気が報われると感じる必要があります。彼女たちは、チームにもたらすものが評価され、貢献が重要であることを知る必要があります。コーチは期待値を設定し、前向きな注意を払い、スキルをうまく発揮する人よりも新しいことに挑戦する女の子を褒め称えましょう。たとえ失敗したとしても、挑戦はチームにとって最も大事な価値であると皆が理解した時、リスクを冒しても大丈夫だと感じるでしょう。



事例

新しいことに挑戦するためにチームメイトはお互いを励まし合う。

コーチは、ポジティブ・コーチング・アライアンスの ELMを使用して、コーチが1) 努力 (Effort)に焦点を当て (E)、2) すべての経験を学ぶ (Learn)機会 としてみなし (L)、3) ミス (Mistakes)を奨励する (M) ことを奨励します。



コーチとプログラム リーダー向けのツール



女の子たちを中心とした環境を作るための チェックリスト

チェックリストの使い方 (プログラムマネージャー向け)

チェックリスト全体を通して現状を把握する定期的な機会（例：シーズン前、1年の中間時点、年末）を設定します。コーチとツールを共有し、うまくいった点、いかなかった点について対話します。コーチ自身の状況について感じていることを共有してもらい、プログラムマネージャー側からどのようなサポートが必要かを聞き出します。また、プログラムマネージャー側はコーチがうまくできていると思う点をコーチに共有し、どうすればより良くコーチとしてサポートができるかをコーチに問いかけます。

チェックリストの使い方 (コーチ向け)

女の子に適切な環境を提供できているかを、このツールを使って定期的に確認します。うまくいっている点や改善できる点を必ず女の子たちに尋ねるようにします。自分のコントロールの範囲外で変更が必要な点があれば、それについて自分のスーパーバイザーかリーグの管理者に相談します。





チェックリスト

安全で快適な空間とチームの文化

- 女の子たちは練習や試合の場所に到着した時に安全である。入り口や活動場所には危険物がなく、適切な照明があり、適切な監督者がいる。
- 女の子たちが使えるトイレがあり、必要なものが揃っている。ゴミ箱や衛生用品を利用できる。
- 女の子たちは活動場所で積極的にかつ意図的に歓迎され、活動に参加している。
- 女性のロールモデルや、スポーツの場所でアクティブに活動している女の子の写真が女の子たちから見えるところに掲示されている。
- 女の子たちはスポーツに参加している時に、自分と似たような大人の女性に出会っている。
- 女の子たちは専用に確保された場所でアクティブに活動する機会を得ている。

適切な用品

- 女の子たちは自分たちに合ったスポーツ用品を利用できる（サイズが適切で、プレーするスポーツのルールに合っている等）。
- 女の子たちはスポーツに参加するのに必要なスポーツブラやヘアゴム、スニーカー、スパイクなどの個人的なアイテムを利用できる。これらの用品を持っていない場合は、コーチやプログラムの運営者が代わってそれらの入手に努めている。

包括的な言葉づかい

- 女の子たちは、コーチが具体的なチームの名前を挙げたり優れたパフォーマンスの例を取り上げたりする場合に、女性アスリートの役割についてもポジティブに話すのを目にしている。
- 女の子たちは、コーチがWNBAプレーオフ、U.S.オープン、女子ワールドカップ等の大きな女性スポーツイベントについて話すのを目にしている。

振り返りの時間

- 女の子たちは、公式・非公式に自分の体験について振り返る機会を得ている。
- 女の子たちは、自分の体験についてコーチにフィードバックする機会を得ている。
- 女の子たちは、コーチがスポーツの場での女の子への偏見について振り返り、それを積極的に変えようとするのを目にしている。
- 女の子たちは、女の子のスポーツ参加を制限するような言動を見聞きした場合にコーチがそれに介入するのを目にしている。



重要なコーチング戦略

1. 名前を覚える

簡単なことのようにですが、実際には、自分のアスリートの名前を覚えようとしない、なかなか覚えられない、または名前呼びかけないコーチが非常に多くいます。コーチは名前を素早く覚えるための戦略を立て、チーム全員の名前を覚えようと努力していることを隠さずにチームメンバーに伝えるべきです。名前を覚えるだけでなく、どんな時も、どのプレイヤーにも、名前呼びかけましょう。

2. 円陣を組む

円陣には自分が一員であると感じさせ、安心感をもたらす効果があります。円陣はコーチを含むすべてのメンバーを対等な立場に置きます。女の子は、自分たちが平等に価値ある存在であり、意見を聞いてもらえると感じる時に、お互いやコーチとの絆を深めます。円陣はプレイヤーに安心感をもたらします。つまり、裏がなく、後ろから監視されていないと感じるとき、リラックスし、チームの状況に注意を払うようになります。

3. 質問する

女の子たちに関心があることを示し、時には指示を与える代わりに質問をすることで、彼女たちの学びに関与します。女の子たちは質問されると、答えを出すために「考える」ようになり、そこから合理的な考え方や意思決定のスキルを徐々に獲得していきます。

4. 様々な貢献の形を認める

パフォーマンスの高いチームでは、コーチやキャプテン、ベストプレイヤーだけではなく、メンバー全員がチームに貢献しています。それぞれの貢献の内容は同じとは限りません。勇気づけるコメントをする、優れた行動倫理のモデルを作る、競技中に困難に立ち向かうなど、貢献のあり方はさまざまです。自分のアスリートに対し、自分なりにチームに貢献する方法を見つけるよう促してください。必ずしも常に注目されるわけではない貢献も認めて誉めるようにします。チーム全員の貢献が単に「あればいい」ものではなく「必要

である」ことを全員が理解することが大切です。

5. 女の子自身に目標を設定させる

女の子に自分が達成したい目標を設定するよう促し、彼女たちが自分でコントロールできる範囲内で目標を設定する手助けをします。女の子たちは試合の結果をコントロールすることはできませんが、試合に向けてどう準備するか、試合を通して何を得たいかをコントロールすることはできます。自分にできること、つまり懸命に努力する事や何かにこだわること、勇気を持つことに焦点を当てることで、チームや個人のパフォーマンスが向上します。

6. 競争のカルチャーを醸成する

競争力はいろいろな方法で発揮することができます。さまざまな訓練を取り入れ、女の子たちが自分と闘い、チームメイトと力を合わせて戦い、またチームメイト同士で競い合う機会を作るようにします。「自己ベスト」の目標を設定してそれに挑戦するよう促すことで、女の子たちはチームメイトや競合チームメンバーに対してと同じくらい、自分の成長にも注意を向けるようになります。女の子たちにいろいろな環境で競い合うチャンスを与えることで、大きな試合で成功を収めるための準備を整えることができます。

7. 正しいことや正しい方法を誉める

コーチは、チームの雰囲気や優先事項の設定に非常に大きな影響力を持っていて、コーチが誉めることによりプレイヤーの関心が高まります。単に「よくやった」と声をかけるのではなく、その子が見せたどんなプレーがチームに貢献したのかを具体的に誉めるようにします。その内容はプレイヤー自身がコントロール可能なことに絞ることで、プレイヤーは自分に改善する力や新しいことを学ぶ力があることを信じるようになります。



重要なコーチング戦略

8. 勇気ある行動を優先する

多くの女の子は、何ごとも完璧にしなければというプレッシャーを感じています。この完璧というプレッシャーのために、自信のない時は特に、新しいことに挑戦したがりません。女の子がリスクをとって新しい挑戦をすることを促すため、勇気ある行動を意識して誉めるようにします。勇気ある行動を認めて誉め、女の子同士でも誉め合うようにすることで、勇気を出すことをチーム内の最優先事項にできます。従来の「最優秀選手 (MVP) 賞」を「最も勇気ある選手賞」に変えても良いかもしれません。

9. 間違ふことを許す

女の子は新しいことに挑戦しないと、自信や喜びを得られません。臆病になっている女の子に一番力を与えるのは、「誰も完璧ではないのだ」と知ることです。完璧になる必要はないのです。コーチは自らの間違いについて女の子に話し、間違ってもいいと理解させましょう。そして、間違っただとしても次のプレーに向けて体制を立て直すことを思い出させる何らかのジェスチャーを考えるように女の子たちを促して、間違っただとしても先へ進むよう背中を押してあげましょう。

10. 女の子たちが話す機会を作る

コーチは毎回、練習の後に女の子たちが自由に話せる時間を捻出します。女の子たちが自分の意見を言える機会を設けることで、チームメートをより深く知り、つながりを強めることができますようにします。





男女混合チームの場合の重要な考慮事項

多くのコーチやプログラムは、女の子たちにとって素晴らしい環境をつくるには、まず男女別、特に女子のみの機会をつくることだと考えがちです。このアプローチは（特に男の子がメインのスポーツであり肩身の狭い思いをしている女の子たちが男の子たちの目を気にすることなくプレーするチャンスを得るという点で）確かに一理ありますが、男の子と女の子と一緒に競争する機会を与えることの価値にも目を向けることが大切です。

The Women's Sports Foundation（女性スポーツ財団）は、子どもたちが思春期を迎える前、つまり個人の違いが性別でなく個性の違いとして認識される時期に、男の子と女の子が混合チームで互いに競い合うこと、適切な状況下において、思春期後もこのような機会を維持することを推奨しています。

本ツールキットの戦略は、スポーツの中で女の子に良い経験をさせるという研究から学び、焦点を置いて作られています。こうした研究の多くは、スポーツにお

いて女性と女の子たちが直面してきた歴史的な障壁に対峙し、何世紀にもわたる女性アスリートについての偏見に由来する典型的な罫に陥らないようコーチを支援していますが、これらの戦略は男女混合チームも適用できるはずで

良い結果を生み、女の子たちに素晴らしい経験をさせることができる戦略は、多くの場合、男の子たちや男女混合チームに適用してもうまくいきます。

要するにこうした戦略とは、関係づくりを優先し、若者がリスクを冒すことを奨励し、学びのプロセスに焦点を定め、成功するために必要なことをそれぞれのアスリートに提供するものです。すべての女性アスリートが成功に必要なツールを確実に手に入れるには、より一層の努力が必要かもしれませんが、これらのサポートを与えたからといって、男性アスリートが不利になることは一切ありません。



¹<https://www.womenssportsfoundation.org/wp-content/uploads/2019/08/issues-related-to-girls-and-boys-competing-with-and-against-each-other-in-sports-and-physical-activity-settings-the-foundation-position.pdf>



男女混合チームの場合の重要な考慮事項

女の子と男の子では、スポーツにおける経験において異なることが多くあります。男の子たちは様々なことに挑戦する（そしてそれを奨励される）傾向があります。また、他の人たちよりプレーする機会に恵まれている人がいるかもしれません。いじめやからかいが問題になることがあります。親、保護者、コーチ、そしてプレイヤー自身にも、意識的な、または無意識の偏見があり、それが経験に影響を与えている可能性があります。男女混合チームのコーチが考慮すべき項目には以下のようなものがあります：

1. グループ分けを慎重に行う

男女混合チームの場合も、ほかのチームの場合と同じように、プレイヤーのスキルと能力に幅があるのが普通です。それぞれレベルの違う若者の能力開発を支援する最善の環境を与えるには、学年や性別、体のサイズや年齢ではなく、スキルと能力のレベルに合わせて慎重にグループ分けを行います。

2. 基準を変えない

女の子に合わせて基準を変えることで「公平な競争環境を作っている」と考えるプログラムが多く存在します。例えば、女の子が得点した場合は得点を2倍にする、女子選手の最低プレー時間を決める、などです。しかし、こうした調整をすることは、女の子の立場を高めることにはならず、男女の差に意識を向けさせるだけです。男の子と女の子には同じ基準を適用しましょう。例えば、バスケットボールの男女混合チームの場合、各チームは前半のプレイヤーを女子3名、男子2名とし、後半は男子3名、女子2名とすることが考えられます。

3. 称賛する内容に注意する

人が従来持つ偏見は、特定の性別に特徴的と考えられている行動を称賛する形で現れることがよくあります。女の子と男の子を一緒にコーチングする場合は特に、これらのステレオタイプ（固定観念）を強調することを避け、私たちが重視することに基づいて称賛することが大切です。例えばコーチは、男の子と女の子のどちらであっても、プレイヤーが何か新しいことに挑戦した場合、得点したりレースに勝利したりした時と同様の称賛を送るべきです。



練習計画 (一般的な種目・特定の種目)

練習計画の使い方 (プログラム マネージャー):

トレーニングで伝えたコンセプトをコーチが効果的に取得する方法は、プログラムマネージャーが標準の練習計画を共有することです。女の子がスポーツ体験を最大限に活用できるための戦略を、適切なタイミングで適応できるようにするため、以下の内容をコーチに共有してください。意義ある練習とは、スポーツや生活に不可欠なスキルを習得することに焦点を当てるものです。

練習計画の使い方 (コーチ):

コーチとして、皆さんは毎回の練習を統括しています。練習の内容構成を統一することで適切にコーチングに向き合い、プレイヤーが成長するための最善の環境を整えることができるようになります。また、練習計画を活用することで、女の子がスポーツ体験を最大限に活用できるための主なコーチング戦略を、確実かつ適切なタイミングで採用できるようになります。優れた練習では、女の子がスポーツやコートの中だけでなく、外（生活）でも活用できる、不可欠なスキルを習得することに焦点を当てています。





所要時間 練習内容

(90分間)

コーチする内容

5 分間

円陣を作る

毎回行うことを決めると、女の子は次に何を行うのか把握できるようになる(例:毎日の練習の始め方)。プレイヤーに1日の日程を伝え、練習開始前に考えていること(感じていること)を共有してもらう。

毎回円陣を作る:円を作ることで全員が同じ立場になり、安心感が生まれる。(常に誰かが見守ってくれている感覚を持てる)

質問をする:プレイヤーの気持ちや身体の状態を確認する。

10 分間

ウォームアップ

ウォームアップ内容を統一し、身体を動かすことやつなかりに焦点を当てる。練習を数回実施した後、女の子が主体的に行えるものであればなお良い。ウォームアップは女の子がその日起きたことを忘れて練習に集中する時間となる。

シーズンの初めは、女の子の名前を覚える時間として使う。

15 分間

チームビルディング

チームビルディングでは、モチベーションを上げるため精力的に身体を動かす時間にする。プレイヤーが他のチームメイトと協力して問題を解決する機会、あるいはチームメイトについて知る機会とすること。

プレイヤーの良い行いを見つけ、その貢献をチーム全体に伝える。チームメイトをサポートする、一生懸命取り組む、さらには新しいことに挑戦すると言ったプレイヤーが自分で考えて行った行動を具体的に褒める。

15 分間

スキルを身に付ける

今日身に付けるスキルを紹介する。簡単な練習から始めて、難易度を上げていく。難易度を上げる方法:
1. スピードを上げる(例:ボールのドリブルスピードを上げる)
2. プレッシャーをかける(例:ディフェンスを相手にドリブルする)
3. 負荷をかける(例:ドリブルの時間を延ばし、スピードを上げる)

女の子自身に自分の目標を立ててもらう。

プレイヤーにミスをするのも学習の一部であると再度伝え、ミスに目を向けるのではなく「うまくいったね」と上達した点に焦点を当てて励ます。

30 分間

ゲーム

磨いているスキルを強化するゲームに切り替える。工夫して、多様なアクティビティを計画する。

話し合いの時間を設ける:磨いているスキルに焦点を当てられるようゲームのルールを調整する。

競争的な要素を混ぜる:自己記録を更新する、チーム間で記録を争う、または勝利を競うなどプレイヤーを後押しする。勇気のある人、リスクをとる人、新しいことに挑戦している人について、チーム全体に伝える。効果的なタイミングで伝えることが重要。

15 分間

クールダウン時に円陣を作る

その日のアクティビティを終える準備のためクールダウンを行う際、その内容を統一して実施する。プレイヤーがお互いにつながりを作り、自分について話す時間を設ける。

コーチからプレイヤーに対してその日の感想を伝えるのではなく、「今日気づいたことは何。」や「今日良かった点は何。」、「以前と変えた点は何。」といった質問をする。

プレイヤーが話したいことを話してもらう。



コーチのトレーニング方法 (プログラムリーダー・コーチの育成者)

女の子がスポーツ環境で何を必要するかを学んだところで、コーチがそのニーズに確実に応えられるにするためにはどうしたら良いのでしょうか。コーチトレーニングプログラムを作る上で、以下の4つの点が高い効果を生むと考えられます。

1. 経験する機会を提供する

人は自分がないものを与えることはできません。これは特にコーチに言えることで、コーチは大抵の場合、自分が指導された方法で指導しようとしています。ほとんどのコーチに自身が受けた指導とは異なる方法で指導することを求めるため、コーチにもコーチングをどのように行うか、どのように感じるか、を知ってもらう必要があります。そのためには、求めるコーチングのあり方を模範として示す必要があります。その方法として以下が考えられます。

つながりを作る方法

- まずは、フィードバックを質問を投げかけることから始める。何か話したいことがあればどんどん話すようコーチに促す。2人1組または少人数で質問に答えるような場を計画的に設ける。
- 全員が同じ立場で円の一部なるように、円陣を作ってフィードバックを行ったり、指示を出したりする。
- コーチたちに他のコーチに接する時に、期待する振る舞い方、コーチが指導する女の子同士が接する時に期待する振る舞い方で私たちもコーチたちに接する。

コーチに完璧を目指すのではなく、 勇気を出すことを促す方法

- 常に励ます言葉で回答をするー 貢献を批判・非難するのは避け、共有してくれたことに感謝する。

- 参加を促す。絶対に強制はしない。女の子に彼女たちの体験をコントロールする権利をある程度委ねることで、彼女たちもプレイヤーに権限を委ねるようにする。

結果ではなく、成長に焦点を当てる方法

- 基準を定め、コーチたちにどこから始めたら良いか、考える機会を与える。
- どのような新しい挑戦に取り組んでいるか、コーチに質問する。
- フォローアップを行い、コーチに自分たちの行った新しい挑戦について振り返る機会を与え、どう取り組んだのか、質問する。

コーチに競う機会を与える

- トレーニングの際に、目標を設定する、自己記録またはチーム記録達成を掲げる、あるいは他のチームとの競争機会等を設け、競争する様々な方法をモデル化する。

何よりも大事なものは、私たちが提供している内容がコーチの役に立っていない場合、彼らににただ「頑張って」と伝えるのではなく、提供内容を見直すのはプログラムリーダーの役割です。私たちがプログラム構成の見直しやコーチへのサポートを示すことで、コーチが練習内容を再構築し、プレイヤーへのサポートを続けることができるのです。

2. 共通の言語を持つことから始める

正式なシーズン開始ミーティングやトレーニング前に、コーチ全員の認識が同じになるようにしておくのが良いでしょう。参照し検討できる情報・資料があると、全員が同じ言葉を話し、学姿勢が奨励される雰囲気作りに役立ちます。



コーチのトレーニング方法 (プログラムリーダー・コーチの育成者)

3. 積極的に、偏見に対する意識を高める

スポーツにおける女性の役割について、百万というメッセージを受け取ることで、偏見が自然に生まれます。ボストンマラソンでキャサリン・スウィツァーが主催者に物理的に走るのを阻止されそうになったのがわずか50年程前、女子のバスケットボール協会(WNBA)の設立や他のプロリーグが成長し始めてから25年も経過していません。そしてアメリカで放送されている最も人気のスポーツ番組で、女子スポーツに割かれる時間が2%未満であることを考えると、大半のコーチ(およびアスリート)がスポーツにおける女性の役割や価値について先入観を持って練習に臨むことは不思議ではありません。偏見を持つこと自体は自然なことである一方、この偏見がコーチの行動に影響を及ぼし、チームの女の子に一番のスポーツ体験を提供する環境にも影響が出ているのです。

まずは始めることが重要で、偏見について意識し、省みるだけでも始めは十分でしょう。ハーバード大学が「10代の女子とリーダーシップの偏見」に関して行ったある調査を行いました。その結果、まずは偏見を意識することが、その偏見に対応する上で重要な過程の1つであることが分かっています。手始めに、コーチと率直に対話し、「今までいつもこのやり方でやってきた」ことを省みて考え直すよう促してみると良いでしょう。時間が許す限り、このガイドブックに記載されたアクティビティや、他の偏見に関する会話を始めるのに役立つアクティビティを行い、内省に弾みをつけることもできます。

4. 学ぶことを重視する

他の教育プロセスと同様に、1回のトレーニングで話が終わってしまわないようにすることがコーチトレーニングで最も効果的です。また、プログラムリーダーから一方的にコーチへ教えるだけではいけません。コーチからのフィードバックに時間を使うことで、コーチも同様にプレイヤーに接することができます。フィードバックを本当に重視するのであれば、シーズンの終わりにアンケートを送るだけでは不十分です。コーチ

が具体的かつ各自の状況に特化したフィードバックを受けるとともに、よく考えられた詳細なフィードバックをプログラムリーダーやリーグ管理者に対して行うフィードバックのサイクルを作りましょう。フィードバックは後付けでなく、シーズンの計画の一部として組み込み、公式および非公式な形で定期的実施しましょう。

コーチを最善の形で準備できるようにするためには、私たちがどのようなコーチになってもらいたいかを強調し、自分の成長についてじっくりと考えるよう促す接点をできるだけ多く作る必要があります。そういった接点を作るために、必ずしも原資や時間はかけなくてもかまいません。適切な質問を行い、適切な情報を共有するやり取りを少し変更するだけで、非常に大きな効果を生むことができます。女の子が完璧を目指すのではなく、勇気を出すのを後押しするために何かするようコーチに促すテキストメッセージ程度でもかまいません。または、「何点だった。」という尋ねる代わりに、「今日一番印象に残ったのは誰でしたか。」といった、女の子がリスクを取ることをコーチが後押ししたり促したりしたことについて、彼女たちが考えさせるような質問や、その週に練習で特にうまくいったこと(または全然うまくいかなかったこと)を1つ挙げてもらうような質問を投げてみることもできます。

プログラムでは良い学習習慣を作るために以下を試してみると良いでしょう。

- その日の練習でうまくいったこと、いかなかったことを考える1~3つの質問を、毎回の練習の終わりにコーチの電話やEメールをするように予定を組む。
- 女の子が完璧を目指すのではなく、勇気を出すのを後押しするために何かするようコーチに促すテキストメッセージ、または本ツールキットの行動バンクから選んだ別の行動についてのリマインダーを送る。[\(link\)](#)。

コーチのトレーニング方法 (プログラムリーダー・コーチの育成者)

- 「試合で何点だったのか」という質問の代わりに、「今日一番印象に残ったのは誰でしたか」といった、女の子がリスクを取ることをコーチが後押ししたり促したりしたことについて、彼女たちが考えられるような質問を1つ尋ねる。
- コーチにとって興味深いと思われるビデオやポッドキャスト、記事を共有し、女の子や女性が期待を超えて活躍している事例を紹介する『シンク・タンク・チューズデイ (考える火曜日)』を実施する。
- トレーニングを義務化し、適切な場合には、コーチの時間に対して報酬や奨励金を支払う。ボランティアコーチと仕事をする場合には、練習に必要な物品提供等でサポートを行う。
- 毎回のミーティングやトレーニングで、他のコーチが上手に行ったのを見聞きしたことについて、そのコーチ本人にエールを送るよう促す。

私たちがコーチにトレーニングを行う上でできる最善のことは、コーチにプレイヤーとどのように接してもらいたいかを常に考えることです。プレイヤーとどのような関係を築いてもらいたいか、コーチは何を優先すべきか、コーチは困難な状況にどのように対応し、支えになるがプレイヤー成長の糧になるような環境を作るために何をすべきか。私たちは上述の行為を模範として示すことから始めていかななくてはなりません。



⁹<https://dornsife.usc.edu/assets/sites/80/docs/tvsports.pdf>

¹⁰<https://mcc.gse.harvard.edu/reports/leaning-out>

¹¹偏見に対処するためのアクティビティ: https://www.tolerance.org/sites/default/files/tt_sports_gender_stereotypes_09.pdf

¹²(スポーツにおける性別に関する偏見) <https://cultureplusconsulting.com/2018/08/16/a-ha-activities-for-unconscious-bias-training/>(一般的な偏見)

使用方法

**「振る舞い・行動バンク」はさまざまな
場面で活用することができます。**

今日のヒント

コーチがチームを指導する際に女の子特有のニーズに注目することを念頭に入れておくため、活動をする日は常に以下のヒントのうち一つを実践しましょう。練習計画やコーチングの手引書を印刷する、あるいはメール、ショートメール、アプリなどを通して提供しても良いでしょう。

コーチの期待値を設定し、 観察してサポートする

実施しているプログラム（最も効果を期待している内容あるいはプログラムを通して最も成長させたい分野）で最も関連性の高い振る舞い・行動を選択してください。これらの振る舞い・行動をコーチのみなさんに直接伝え、期待している内容を説明しましょう。この中には、管理者やコーチ指導担当者が指導中のコーチを観察するためのツールも含まれています。コーチングスキルを身につける方法についてコーチとの話し合いを開始する上で、観察内容を活用し、期待値を合致させるようにしましょう。

振り返りの習慣をつける

コーチが振り返りと一貫したフィードバックを行うため、コーチは練習が終わる度に振る舞い・行動バンクに関連する簡単な問いかけをする必要があります。そうすることにより、重要な内容の復習となり、当日「うまくいったこと」と「うまくいかなかったこと」を自問することを習慣化することができます。



振る舞い・行動バンク

 つながりを作る

 女の子に競わせる

 女の子目線で考える

 完璧を目指すのではなく、勇気を出す

 結果ではなく、進歩に焦点を当てる

1. 名前を覚える

女の子自身に何と呼ばれたいか尋ねる。練習後、すべてのプレイヤーの名前を確実に覚えたかどうか自身自身にクイズを出してみる。

2. 「私たちの信念」リストを作成する

コーチに、チームの「共通認識」または「私たちの信念」を提出してもらう。リスクを冒し新しいことに挑戦することの重要性を明確に言葉で表すようにする。

3. 質問する

コーチがプレイヤーに質問を投げかけることで、プレイヤーが学習し、「考える脳」を使う練習につながる。コーチを観察する際、プレイヤーとコーチのやり取りでコーチが質問を投げかける回数に注目する。

4. 帰属意識を高める

チームの旗やマスコットなどアイデンティティを象徴するシンボルを作成するよう、コーチに促す。シンボルをシールやピンバッジ、リストバンドに印刷する予算の確保に努める。少額で長期的に使うことができる。

5. 模範となる立場にいる女性の状況を把握する

プログラムに所属している女性コーチは何名いるか。コーチの男女比は同じか。女性コーチが指導している女子チーム、男子チームの数はそれぞれいくつか。リーダーの役割を担う女性はいるか。女の子は、こうした女性リーダーが活動している様子を見る機会はあるか。

6. 円陣を作る

チームで円陣を作りコーチが話す様子を観察する。円を作ることで全員の立場が平等となり、全員がお互いを見守ることができるため、つながりを作り、安心感を生み出すことにつながる。

7. 振り返り方法に変化をつける

プレイヤー同士を混ぜるようコーチを促す。チームの体験を常に大人数で報告してもらうべきではない。ペアや少人数のグループを作って体験を共有したり、話をしたりするよう促す。

8. 事例を精査する

成功しているアスリートの例をあげる時、男性ばかりになっていないか。周囲に女性アスリートの写真はあるか。男性コーチやアスリートと同じくらい成功している女性コーチやアスリートの経歴も紹介しているか。

9. 完璧を求めない

コーチは結果または新しいことを挑戦する勇氣に焦点を当てているか。リスクを取り、間違いから学んでいる内容を具体的に褒めるよう、再度コーチに伝える。

10. 貢献を評価する

女の子たちは自分がチームにどう貢献しているか把握しているか。プレイヤー数人に対して、自分たちがチームにどう貢献していると思うか質問する。



振る舞い・行動バンク

11. 雰囲気を作る

あなた自身が最近新しいことに挑戦して、失敗した例をチームに話したことはあるか。女の子が安心して新しいことに挑戦してもらうことを目的としてコーチに自分の弱みを見せて経験を話してもらう場合、まずはコーチが安心して弱みを見せられるようにする。次回のコーチ便りまたはコーチ会議は、「新しいことに挑戦する」というトピックを設定する。

12. チームメンバーを把握する

プログラムに参加しているコーチの一覧を作成する。あなた自身と他の管理者は、コーチの生活におけるポジティブ（前向き）な人間関係を確認できるか。確認できない場合、こうしたコーチとより仲を深める事を優先する。プレイヤーに対して同じことをするよう、コーチを後押しする。

13. リスクをとることを真剣に考える

コーチがコンフォートゾーン（居心地の良い環境）、学習ゾーン、ストレスゾーンの違いを理解し、練習の段階によってどのゾーンにあるのか振り返ることができるような文言を取り入れる。コーチ自身が違いを理解して振り返れるようになれば、女の子たちがどのゾーンにいるのかを把握できるように、コーチがサポートできるようにする。

14. 『良い噂』を広める

コーチと会うたびに、まずチームに所属している女の子の1人についてポジティブな内容を話してもらう。課題はのちに確認するが、毎回まず初めはポジティブな内容から確認する。

15. トイレを確認する

清潔で整理されているか。全てのトイレにゴミ箱が設置されているか。施設の状態を報告するよう、必ずコーチに依頼する。

16. 励ましの言葉を伝える

コーチの集まりは毎回必ず励ましの言葉で、コーチがお互いに励まし合う機会を設ける。全ての練習で同じように締めくくると確認する。

17. 競争したことを褒める

自分自身、チームメイト、あるいはチーム全体のためにその日最も競争心を発揮した女の子を、具体的に褒めることに焦点を当てるよう、コーチを促す。

18. 女の子だけの時間を設ける

プログラムの予定を意図的に確認する。1日のうち、男の子が周りにおらず女の子だけになれる時間はあがるか。女の子だけになれる時間を予定に組み込むことはできるか。その時間は、女の子にとって都合の良いタイミングか。女の子によっては、より自信を持ち、安心するために安全な場所を求める人もいる。

19. 女の子たちに選択肢を与える

数週間に1度、女の子が集まって1日の計画を立てる機会を与えるよう、コーチに再度伝える。すると、女の子が自主性を持ち、コーチは彼女たちがチームの一員になることで最も気に入っている点を学べるようになる。

20. 女の子たちからフィードバックを受ける

状況を振り返るよう公式かつ非公式にコーチにお願いし、フィードバックの文化（習慣）を作る。女の子たちや保護者から直接フィードバックを受ける計画をコーチと共有することで、コーチが予測できるようにする。コーチがさまざまな方法で定期的にフィードバックを求めるよう促す。

21. 女子チームの名前を使う

プログラムでトーナメント戦やリーグ戦を実施している場合、全てのチーム名をプロの女子チームのつもりで命名するよう促す。男の子のチームであっても同様の対応をする。



振る舞い・行動バンク

22. 女の子たちが何を学んだかを把握する

今シーズン改善した点について定期的に女の子に質問する旨を、シーズンの初めにコーチに伝える。いくつか日程を決め、練習に顔を出して彼女たちが学んだ内容に耳を傾ける。一人ひとり今シーズン改善した点を確実に特定できるよう、コーチに課題を与える。

23. チームの伝統を作る

練習に顔を出すと、チームを盛り上げる掛け声やチーム名、常にチーム一丸で行うアクティビティなど、プレイヤーがチームの一員であることを実感できることを目に見ているか。

24. 『今はまだ』の力を発揮する

女の子が、『私にはできない』と口にしたらどうするか。コーチは励ましながら返答しているか。「自分は能力を改善・向上できる」という意識を持たせることができる大人は、彼女たちの自信を養うことができる。「私にはできない」と口にした際には必ず、「今はまだ」というメッセージを加えるようスタッフに伝える。

25. 意見箱を使う

意見や感想を紙に書いて箱に入れてもらい、女の子たちが個人的にフィードバックできる機会を作るようコーチに促す。全てのプレイヤーが何らかの意見・感想を伝えれば個人が特定されにくくなり、安心して自分の考えを表現できるようになる。

26. 全ての女の子に勝つ機会を与える

全ての女の子に前向きな貢献をする力があるので、彼女たちがそうできるようにチャンスを作ることがコーチの役目である。女の子たちがリスクを冒し、新しいことに挑戦し、一人ひとりがチームに貢献できることを見つけるための取り組みをコーチに聞きましょう。

27. 『今日の単語』を決める

クラブあるいはプログラム全体で、1日の単語を決める。「強い」や「ハードにプレーする」など、通常女の子の振る舞いとして褒められることがない言葉に焦点を当てる。コーチは1日を通して観察し、その日の単語を体現していた様子をチーム全体に伝える。

28. 振り返る時間を作る

女の子たちに2人1組または少人数グループで振り返る時間を設けるようコーチに再度伝える。

29. 『挑戦の記録』を作る

『挑戦の記録』用紙を作成し、コーチに渡す。女の子が新しいことに挑戦する様子を目にした事例を記録し、1日の終わりに励ましの言葉をかける時にチーム全体に共有する。

30. 基礎に集中する

スポーツの基礎を強化する固定メニューに、毎日の時間を割くようコーチに要求する。必要に応じて自分が取り入れている固定メニューを教えても良いし、コーチ自身が選んでも構わない。女の子たちが練習を始める前に毎日できる動きを取り入れることで、時間が経つにつれて上達を実感できることが重要。

31. 「どうやってやったの。」と質問する

コーチに対して頻繁に「どうやってやったの。」と質問を投げかけることで、コーチ自身が自分の力で達成したことを認識させ、達成するために経たプロセスについて考えさせる効果があることを体験してもらう。そして、コーチがプレイヤーに対して同じことをするよう促す。

32. 自己記録を設定する

女の子たちが自己記録を達成し（その記録を他のチームメイトと比較することなく）、記録を破り続ける後押しするよう、コーチを促す。女の子たちが新記録を達成した際は、コーチを褒める。



振る舞い・行動バンク

33. 背伸びをさせて、元に戻す

スキルを指導する際のプレッシャーのかけ方と抜き方による効果を、コーチが理解するようトレーニングする。新しいスキルを習得する際、コーチがプレッシャーを高めることで女の子がコンフォートゾーンから出て、習熟への道を歩むことができるようになる。女の子がコンフォートゾーンから脱出することができても、他のオプションを与えることは常に心がける。挑戦する回数が少なかったとしても、プレッシャーを下げることで女の子たちは、自分の選択肢が自己の範疇内にある感覚を持ち、次の挑戦に臨む準備を整えられるようになる。

34. グループ分けを考える

計画または振り返り段階で、グループ分けに関する感想をコーチに尋ねる。女の子がチームメイト全員と安心して過ごせることを目的として、さまざまなメンバーと協力する機会を多く与えるようコーチに再度伝える。この安心感を醸成することで学習を促進することができる。

35. グループ分けでスキル向上を促す

グループ分けは、スキルを養うのにも役立つ。平等な状態がスキル向上を促進するため、同等の能力の女の子同士を競わせる。スキルが大きく異なる場合は、スキルを習得済みの女の子が習得中の子をサポートできるようコーチを促す。

36. 「最優秀プレイヤー」を祝う

各チームの最優秀プレイヤーを公表する方法を考える。ウェブサイトやEメールで発表する。または賞や表彰状を渡して公表する。

37. 家族で楽しむ時間を設ける

プログラム全体を通じた「家族の日」を設け、各プレイヤーが人生で大切な人と共に楽しい時を過ごす。カルチャーを作るだけでなく、女の子の参加を拡大する効果的な方法となる。つまり、女の子の体験に家族が関われば、その分継続する確率が高くなる。

38. 新しいスポーツや新しいスキルを教える

女の子が新しいスポーツからも学べるよう、他のスポーツの専門家も活動に招待する。多種目要素からなるトレーニングを取り入れることで、多様なスキルを持つアスリートが育つことに繋がる。そして、未体験のスポーツを通し、通常種目でスキルを習得できていない子であっても、次に挑戦し続ける機会を提供することができる。

39. スポーツ以外の生活状況を知る

アスリートの生活の様子を把握し、サポートし続けるよう努める。コーチ自身とプレイヤーの生活の様子についてコーチに聞く。プログラム全体の随所であなただけが聞いた業績（コーチが達成した内容）を強調する。



会話のきっかけ作り スポーツにおける男女の平等

大半の人がスポーツのアクセスは男女平等であると思込んでしまいます。スポーツ基本計画において具体的な施策が展開され、女子のスポーツ参加が強調されているにもかかわらず、指導やコーチングに関しては、依然として平等とはかけ離れた状況にあります。こうした女の子や女性のスポーツ経験の現実に対する誤解によって、男性コーチと女性コーチ及びプログラム管理者や保護者も間違った思い込みを抱くようになりかねません。

女性と男性の経験上の違いを示す一つの方法としては、その経験について話をしてもらうということです。自分の経験について振り返ってもらうよう促し、類似する点や異なる点を以下のアクティビティを通して確認してもらうと良いでしょう。

円の中と円の外

設定

参加者は、円又は四角の形で並んで立ってもらいます。可能であれば体育館やフィールドの線、あるいはコーンを使って設定してください。

はじめに

こちらから一連の問いかけを投げます。その際に、1つ目の答えが自分の経験を最も良く反映している場合は、**円の中**に入り、2つ目の答えが自分の経験を最も良く反映している場合は、**円の外**に出よう指示をします。正解や間違いはなく、他の参加者の動きに応じて自分が立ったり座ったりする必要もありません。自分の経験とグループの人たちの経験の間に似ている点や異なる点があるはずですが、アクティビティ中は、そのような類似点や相違点を意識するようにして下さい。最後にそうした類似点や相違点についてディスカッションします。

同じ性別又は男女混合でのプログラム設定について、一緒にアクティビティをしている仲間、又はコーチングの性別アイデンティティーと、自分の性別アイデンティティーを一致させるのにかかった時間について話します。こちらで「自分の性別」について言及したら、自分と一致する性別を選択します。





会話のきっかけ作り スポーツにおける男女の平等

問いかけ

- この質問では、休み時間での遊びやその場にいる人を集めて行うゲーム、キャンプなど組織化されていない遊びにおける自分の経験について考えて下さい。
 - 大抵の場合（全体の50%以上）、一緒に遊んだ人の多くが自分と同じ性別だった場合は**円の中**に、自分とは違う性別であれば**円の外**に出て下さい。
 - 自分の性別の人が自分1人だけだった場合は**円の中**に、1人ではなかった場合は**円の外**に出て下さい。
- この質問では、組織化された部活でのスポーツ経験について考えて下さい。部活動でのスポーツ経験がなければ、そのまま同じ場所に立っていて下さい。
 - 大抵の場合、自分の性別と同じ性別のみで構成されるチームでプレーをした場合は**円の中**に、男女混合のチームでプレーをした場合は**円の外**に出て下さい。
 - チームで自分の性別の人が自分1人だけだった場合は**円の中**に、自分の性別の人が自分1人ではなかった場合は**円の外**に出て下さい。
 - コーチが自分と同じ性別だったチームでプレーしたことがある場合は**円の中**、自分とは違う性別の人からコーチングを受けた場合は**円の外**に出て下さい。
- この質問では、高校、大学又はプロでプレーをした競技スポーツでの経験について考えて下さい。
 - 大半の期間、監督が自分と同じ性別だった場合は**円の中**に、監督は自分とは違う性別だった場合は**円の外**に出て下さい。
 - 少なくともコーチの1人が自分と同じ性別だった場合は**円の中**に、いずれのコーチも自分とは同じ性別ではなかった場合は**円の外**に出て下さい。



会話のきっかけ作り スポーツにおける男女の平等

フィードバック

1. 質問:どんな点に気づきましたか?

様々な経験が出てくるかと思いますが、以下のような回答が想定されます。

男性の大半は、通常男性中心の経験を持っている（自分のところに男性の参加者がいる場合）

女性の多くは少数派（あるいは男性だけ）の中にいたという経験を持つ

女性の多くは、大抵の場合女性コーチから指導を受けていない一方で、男性の圧倒的多数はほぼ常に男性コーチから指導を受けていた（自分のところに男性の参加者がいる場合）。

2. 質問:これら全てが当てはまる場合、スポーツは誰のためにあるか、どんなことを示唆していますか?

男の子あるいは女の子、誰の経験について最も良く表していると思いますか。以下のような回答が想定されます（ファシリテーターは参加者がこれらの格差について認識する際にサポートすることが可能です）。

スポーツは、主に男性や男の子のためのものであり、彼らの要望に沿っている。女の子は主に男性と一緒にプレーする、あるいは男性コーチから指導を受けている時、男の子や男性と同じような経験が得られない場合がある。

女の子は大多数の立場になる、あるいはコーチとして模範となる女性に接する機会を持つことがあまりない。

3. 質問: スポーツが主に男性のニーズには対応されている一方、女性は指導者やコーチとして平等に機会を与えられていない場合、こうした状況によってコーチ（男性および女性）はどんな偏見や思い込みを持つようになるのでしょうか?

以下のような回答が想定されます（ファシリテーターは参加者にこれらの思い込みについて検討する際にサポートすることが可能です）。

女性や女の子はチームやグループに所属していないという思い込み

スポーツでは女性や女の子がしてはいけないものがあるという思い込み

女の子にはスポーツで男の子と同じ動機やチャレンジがあるという思い込み

女の子や男の子はスポーツで同じものを期待しているという思い込み

4. 質問: これらの思い込みはどんな影響を与えていると思いますか?

以下のような回答が想定されます（ファシリテーターは参加者が理解できるようサポートすることが可能です）。

女の子にとって最高のスポーツ環境を構築する機会を逃している。そうした機会は、女の子のやる気を促し、挑戦しようと思わせる機会であり、他の女の子と交流することや模範となるようなパワフルでポジティブな女性から学ぶことができることを指す。

私たちの務めは、私たちが持っている偏見やそれらの偏見が自分たちの行動に影響を与える可能性があることを理解することです。こうした偏見によるネガティブな影響を最小限に抑えるために、コーチとして自分たちのアクションや決定に反映させ続け、リサーチで確立された内容についてできる限り学んでいく必要があります。そして最も重要なのは、スポーツを通じて何を必要としているのかを女の子が伝えることなのです。

会話のきっかけ作り スポーツにおける男女の平等

アスリートとは

設定

グループを2つに分け、もう一方のチームが何をしているか見聞きできないようにします。男女混合の場合、均等に分けるようにして下さい。各グループがフリップチャート数枚、ホワイトボード等何らかの手段でブレインストーミングの内容を記録できるようにします。各グループでその場ですぐに（相対的に）綺麗にまとめられるよう「書記係」を決めます。

はじめに

1分間で、特定のグループの人々を表現する文章をできる限り考えます。自分の答えを自由に声に出して伝えても結構ですが、書記係には全て記録できるよう余裕を持って伝えて下さい。この1分の間になるべく多くの文章を書き出すようにします。

問いかけ

- 一方のグループには「男性アスリートは……」の文章を完結するために1分間のブレインストーミングを始めてもらいます。
- もう一方には「女性アスリートは……」を完結させるために1分間のブレインストーミングを始めてもらいます。

両グループにブレインストーミングをした内容をまとめて、全体に共有してもらいます。





会話のきっかけ作り スポーツにおける男女の平等

設定

1. 質問: 2つのリストを見て何か気付いたことはありますか?

以下のような答えが想定されます。

- 一部で似ている点がある
参加者にはアクティビティのうちどれくらいの割合で似ていると感じたかを聞いて下さい。
- 一部で興味深い違いがある
参加者に、片方のリストにしか出てこなかった単語を挙げてもらってください。

2. 質問: 女性アスリートと男性アスリートの間で認識の違いが少しでもあると言えるでしょうか。そうした認識の違いはなぜ起こっているのでしょうか?

以下のような答えが想定されます。

- 男女間で期待値の設定が異なり、女の子への対応方法が異なってくる
- 普通と感じている偏見が自身の行動に影響を与えているかもしれない
- 男の子と女の子でそれぞれ異なるニーズがあるのに、男の子ではうまくいくことが女の子でもうまくいくと思込んでいる
- 女の子と男の子がどちらも実際は同じことを望んでいるのに、それぞれが異なるニーズを持っていると思込んでいる

私たちの務めは、私たち皆が持っている偏見やそれらの偏見が自分たちの行動に影響を与える可

能性があることを理解することです。こうした偏見に起因するネガティブな影響を最小限に抑えるために、コーチとして自分たちのアクションや決定に反映させ続け、リサーチで確立された内容についてできる限り学んでいく必要があります。そして最も重要なのは、スポーツを通じて何を必要としているのかを女の子が伝えることなのです。

** 本アクティビティ内容には、以下の変更が含まれる場合があります。

1. グループを男性と女性に分けます。両グループには両問いかけを完了してもらった上でリストを比較してもらいます。
2. 両グループには「女性アスリートは」で始まる問いかけを完了してもらいます。
3. 使用した文章のうちいくつか、「女の子がスポーツの経験から何を得たいと思っているのか」に関する後述のリサーチが示す内容と合致するかを確認してもらって下さい。「女の子は強い」「女の子は競争することを好む」「女の子には勇気があって新しいことを試してつながりを重視する」ことを表す文章をハイライトして下さい。



会話のきっかけ作り スポーツにおける男女の平等

ペアでの共有とグループでの共有 設定

各参加者にペアを作ってもらい、以下の質問のうちの1つについてディスカッションをしてもらいます。ペアで共有が終わったら、さらにグループ全体に共有したい人がいるかを聞いて下さい。全体に共有した内容を確認したら、スポーツ経験の男女間での違いについて考えてもらうような質問をしてフォローアップして下さい。

はじめに

自分のパートナーと交代で下記の質問について答えて下さい。自分とパートナーの両方が答えられるよう時間に余裕を持って下さい。

問いかけ1

- 自分のパートナーに、「コーチが自分にとっていい意味で違いをもたらしたこと」を伝えて下さい。何をしてくれたのか、何を言ってくれたのか、どんな影響を自分に与えたかを伝えて下さい。
- コーチが自分のスポーツ経験に与えた影響についてグループに報告して下さい。

問いかけ2

- 一枚の紙に自分のコーチに関して、思いつく限り書き出して下さい。書き出したら、自分を支えてくれた、学ぶことができた、あるいは一緒にプレーをすることで全般的に良い経験が得られたなど「良いコーチ」だと思ふ文章の横にチェックマークか星印を入れて下さい。
- 今までの人生で出会ったコーチの何割ぐらいが「良い」コーチだったか、および良かった理由について自分のパートナーと話して下さい。

- 書き出したコーチを確認し、自分と同じ性別だった人を丸で囲んでください。
- 丸で囲んだコーチ全員が自分と同じ性別であれば手を挙げて下さい。丸で囲んだコーチの大半が自分と同じ性別であれば手を挙げて下さい。丸で囲んだコーチの大半が自分とは違う性別であれば手を挙げて下さい。最後に、丸で囲んだコーチのうち誰も自分とは同じ性別ではなかったら手を挙げて下さい。

問いかけ3

- 自分が知っている最高のコーチについて考えて下さい。自分のコーチに限定する必要はなく、憧れのコーチでも、そのキャリアパスを追いかけている人でも構いません。その人が素晴らしいコーチだと思う理由のうち上位5つを書き出して下さい。
- 自分もパートナーも書き終えたら、そのコーチが素晴らしいと思う理由について話をして下さい。
- 自分たちのコーチを素晴らしくさせている点で共通しているものをグループ全体に報告して下さい。



会話のきっかけ作り スポーツにおける男女の平等

フォローアップ質問

1. 質問: 女性のコーチについて話をしたペアやチームは、手を挙げて下さい。

もし手を挙げた人の割合が全体で低かった場合、「女性コーチの数が男性コーチよりも少ない理由は何でしょうか」と質問して下さい。下記のような回答想定できます。

- そもそも自身がアスリートだった時に、目指す女性のコーチが少なかったから
- メディアが優れた女性コーチのストーリーをあまり伝えないから
- 私たちの大半は、特に高度なスポーツになると女性よりも男性のコーチに接することが多かったから

フィードバック

どんなコーチでも若者に良い影響を与える可能性があります。一方で、こうした性別による偏見や根拠のない男女の違いは、良い影響を生み出しません。男の子が同性である男性コーチから指導を受ける場合に比べて、女の子が同性である女性コーチの指導を受ける可能性は、はるかに低いのです。ましてや男の子が女性コーチから指導を受ける可能性はもっと低くなります。これは、大人から受ける良いレッスンの大半が男性によるものであることを意味します。子どもたちには、将来男女間お互いの価値観や良い意味での相違点を学ぶためにも、男性コーチだけでなく、優れた女性コーチやメンターからも指導を受けてもらいたいと思いませんか。



Made
to Play



WE COACH