

令和8年度 群馬県スポーツ指導者セミナー 開催報告

開催概要

日時	令和8年9月12日（土）	会場	ALSOKぐんま武道館 大道場 （ALSOKぐんま総合スポーツセンター内）
主催	群馬県スポーツ指導者協議会	参加者	182名
講師	順天堂大学スポーツ健康科学部 助教 三倉 茜 氏	演題	女の子・女性がスポーツを続けることができる 環境づくり～指導者にできることを考える～



セミナー概要

令和8年度群馬県スポーツ指導者セミナーを開催し、182名が参加した。講師に順天堂大学スポーツ健康科学部助教の三倉茜氏を迎え、「女の子・女性がスポーツを続けることができる環境づくり～指導者にできることを考える～」をテーマに、講演と実践が行われた。

女の子・女性のスポーツ参加が少ない背景を、個人の問題だけでなく、社会・文化、組織、人間関係、個人の各層に存在する構造的な障壁として捉え、健康面への配慮や指導者の具体的な関わり方について理解を深めた。

講演のポイント

01 現状と背景	運動・スポーツの実施率には男女差があり、女の子・女性が参加しにくい背景には、スポーツの歴史や社会的な規範を含む構造的な障壁があることを学んだ。
02 阻害要因の整理	ワークでは、参加・継続を阻む要因を洗い出し、エコロジカルモデルの「社会・文化」「組織」「人間関係」「個人」の4層に分類して考察した。
03 必要な健康知識	相対的エネルギー不足（REDs）、女性アスリートの三主徴、月経関連症状、貧血、妊娠期の運動、ボディ・イメージなど、指導に必要な基礎知識を確認した。
04 指導者の実践	必要な情報の提供、専門家への連携、本人のニーズ把握、アンコンシャス・バイアスの点検が重要である。本人の声を聴き、つながりをつくり、結果だけでなく成長の過程や挑戦を重視する具体的な行動が示された。

まとめ

本セミナーを通じ、女の子・女性が安心してスポーツを続けるには、本人だけに適応を求めるのではなく、指導者が環境や関わり方を見直す必要があることを学んだ。健康面への配慮と一人ひとりの声を尊重する指導を、日々の現場で具体的に実践するための有意義な研修となった。

