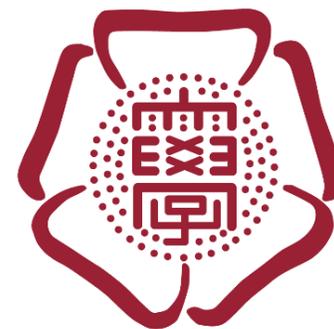


女性・子どものスポーツ振興 を考える



水村(久埜)真由美

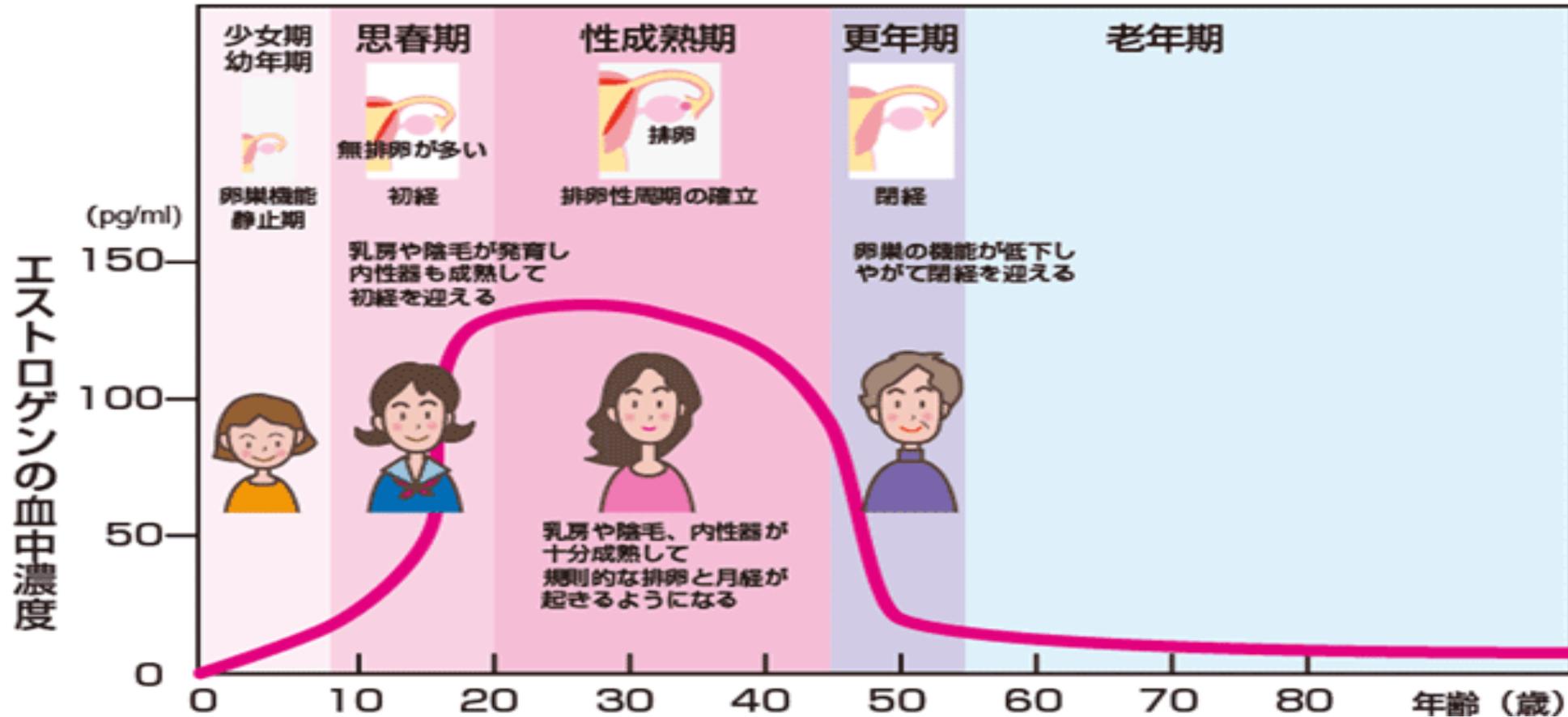


お茶の水女子大学
Ochanomizu University

お茶の水女子大学 基幹研究院

生理機能から考える女性のライフサイクル

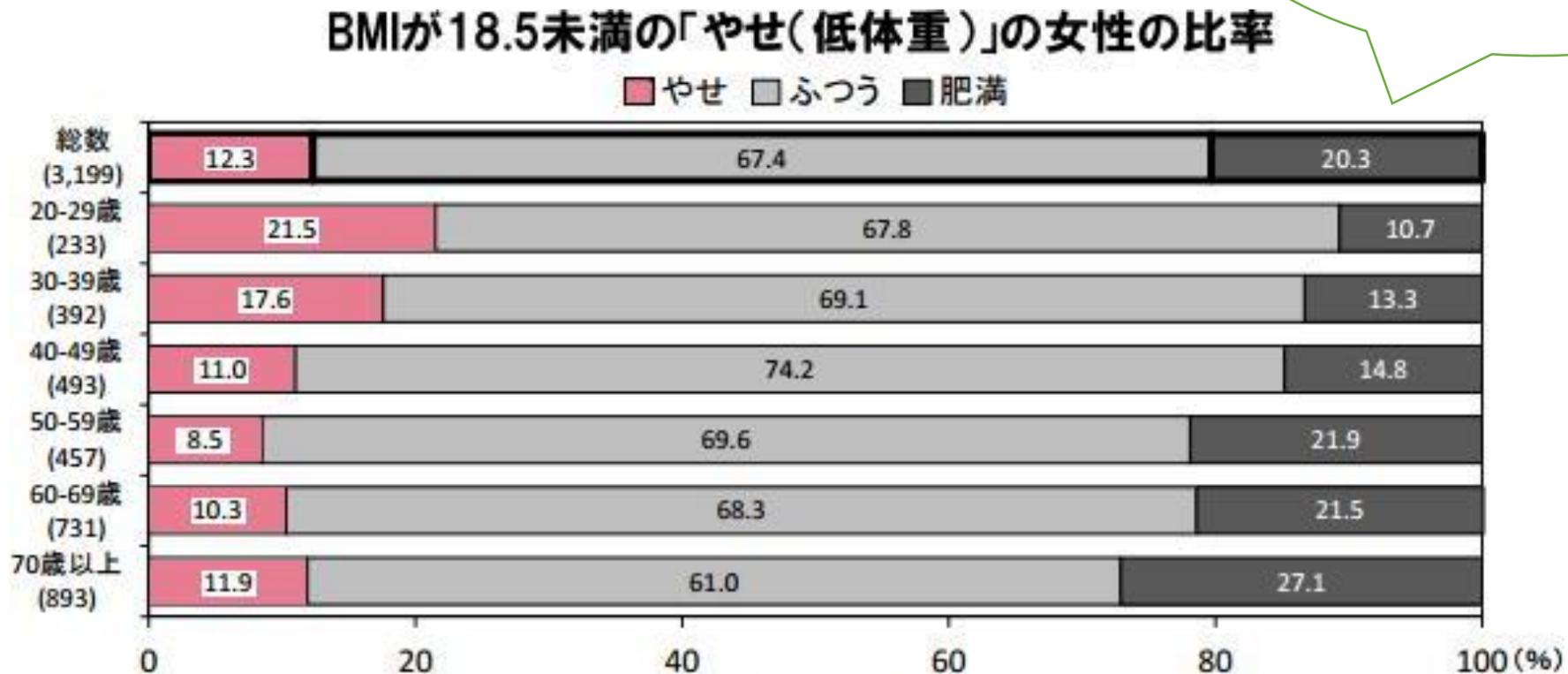
女性のライフサイクルとエストロゲンの血中濃度



女性のライフイベントと運動

- 思春期女子
- 12歳前後：初潮発来による体形変化

若年女性の
健康問題＝
過度な痩せ願望



「やせ」は BMI18.5 kg/m² 未満、「ふつう」は BMI18.5 kg/m² 以上 25 kg/m² 未満、「肥満」は BMI25 kg/m² 以上。

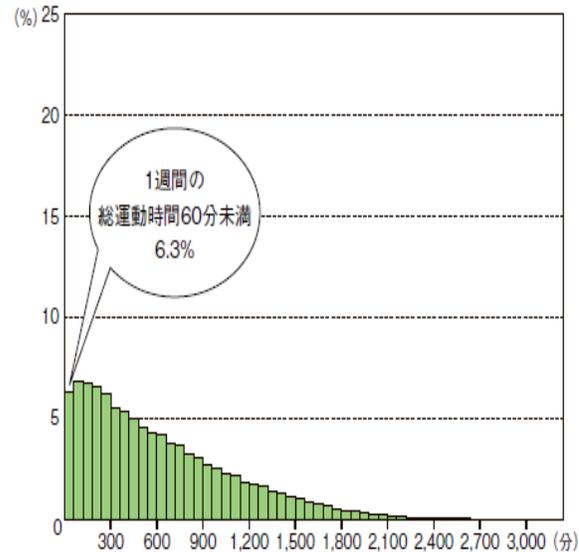
出典：2013年国民健康・栄養調査(厚生労働省)

就学期の男女にみられる週総運動時間

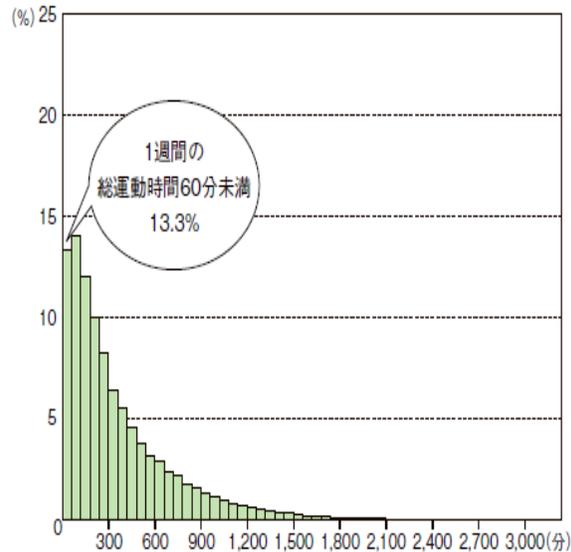
• 小学5年生

〈1〉 1週間の総運動時間の分布

● 男子



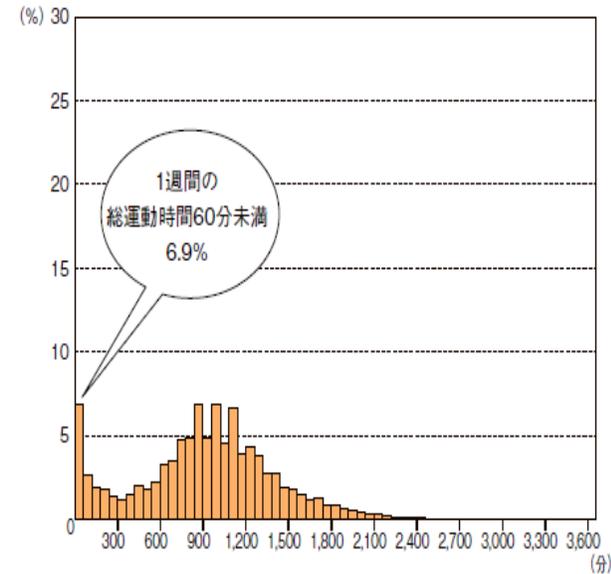
● 女子



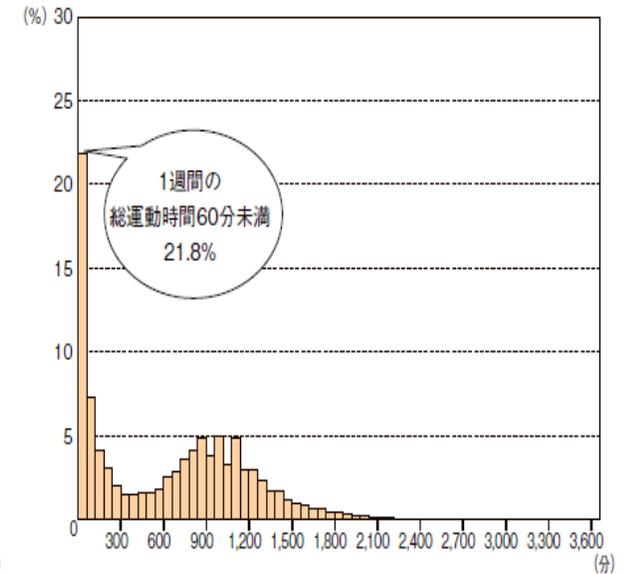
• 中学2年生

〈1〉 1週間の総運動時間の分布

● 男子



● 女子



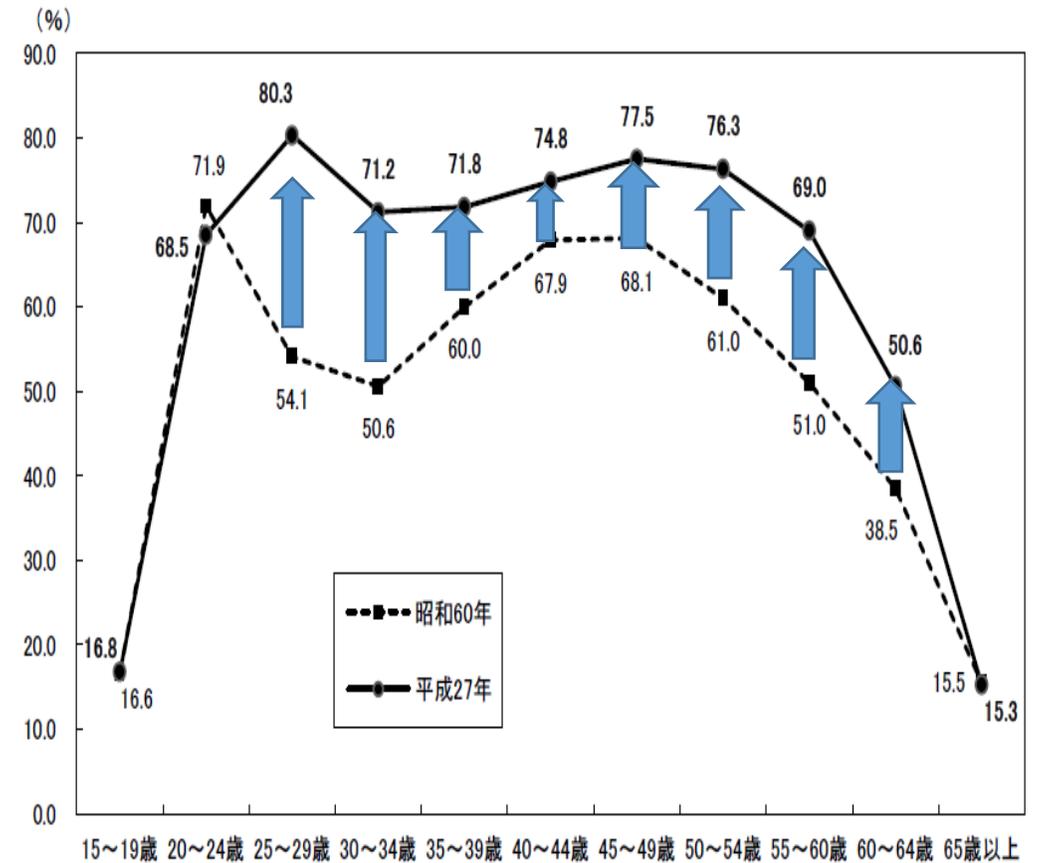
1週間の総運動時間が60分未満の割合

小学5年女子は13.3%→中学2年は21.8% vs 男子は約7%と変化がない

女性のライフイベントと運動

- 青年・壮年期
 - 結婚、妊娠、出産
 - 初婚年齢29.4歳(2015年)
 - 東京は30.5歳
 - 第一子出産年齢30.7歳(2015年)
 - 就業率(25~44歳の女性)
56.5%(S60)から71.6%(H27)
 - 女性のライフスタイルも多様化

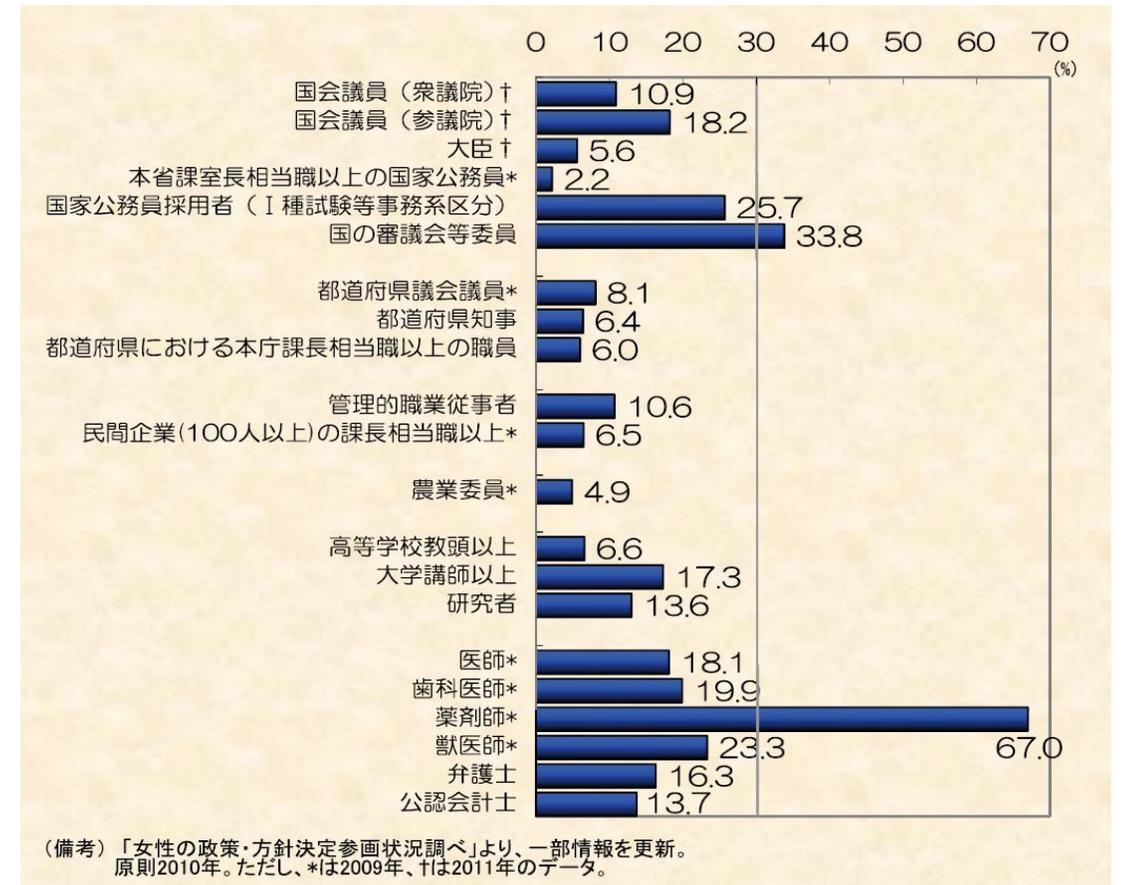
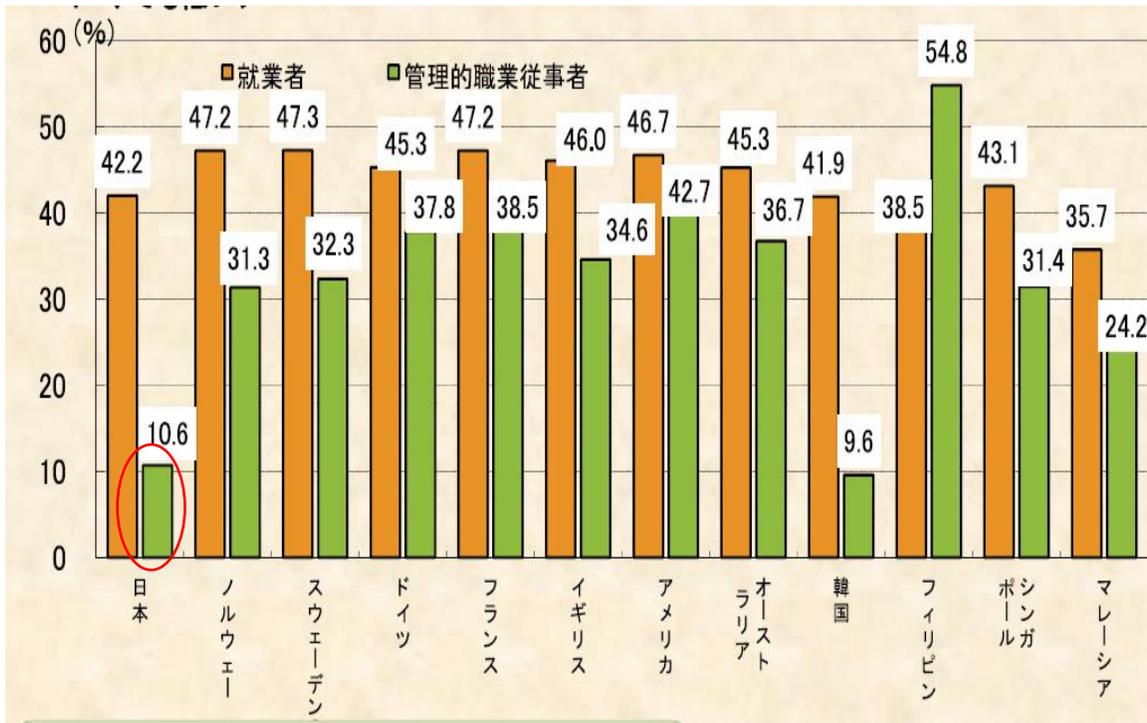
図1 女性の年齢階級別労働力率



資料出所：総務省「労働力調査」(昭和60年、平成27年)

ポジティブアクション(積極的改善措置)

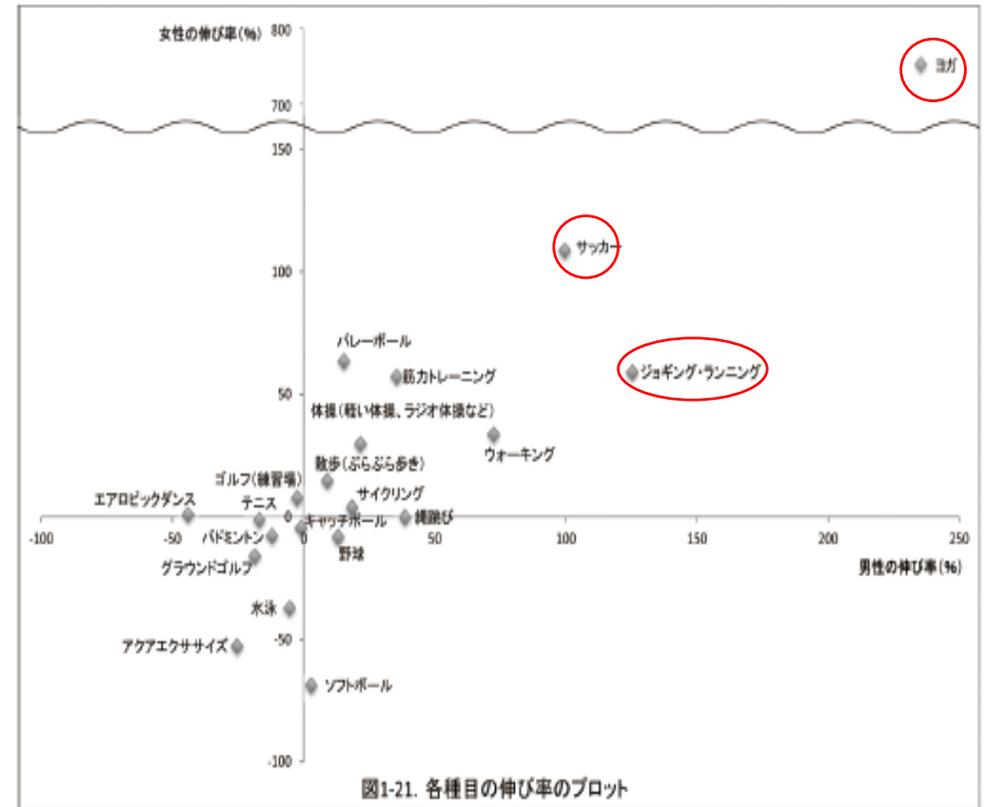
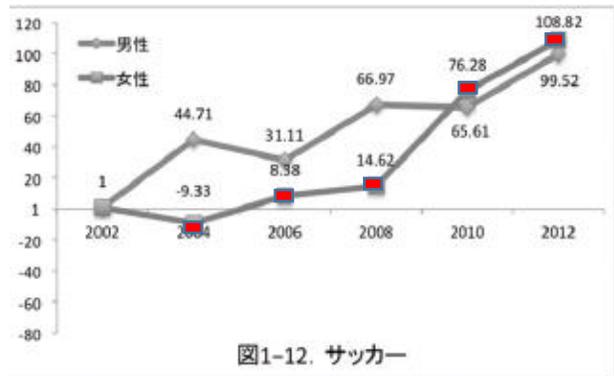
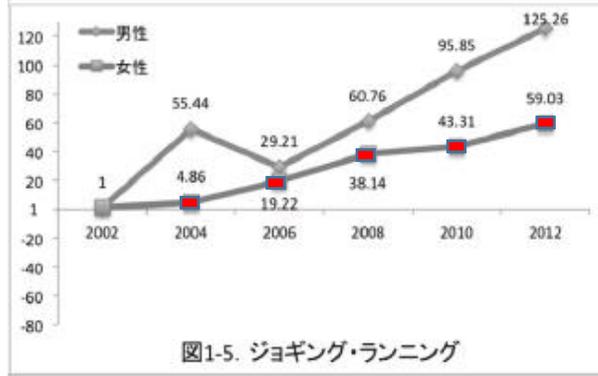
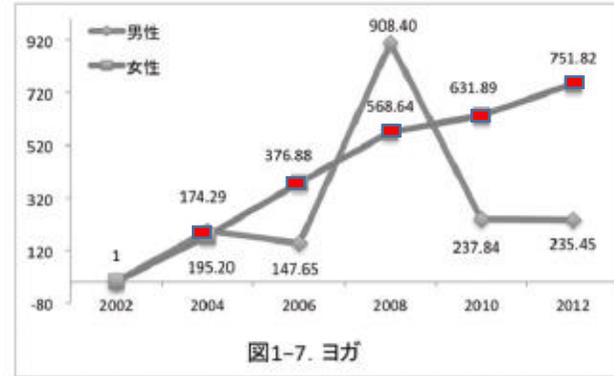
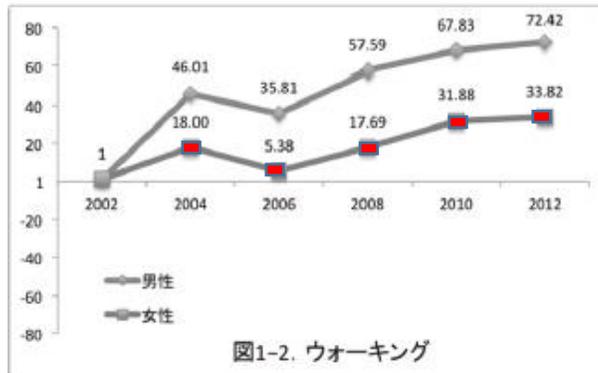
- 2020年30%
- 指導的立場にいる女性の割合を2020年までに30%にする



(内閣府男女共同参画局、平成23年度資料)

嗜好する運動種目の男女差

(笹川スポーツ財団の資料より、大勝2015作図)

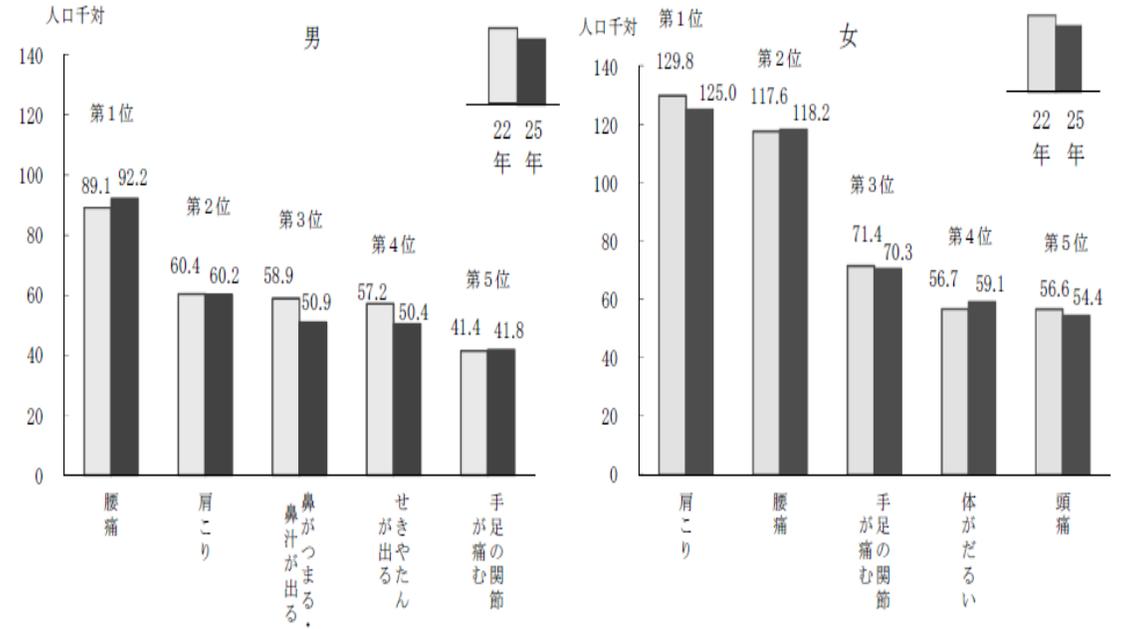


- 2002年から10年間での変化
- 男女共に人気上昇: ヨガ、ジョギング・ランニング、サッカー

中高年女性の心身の変化

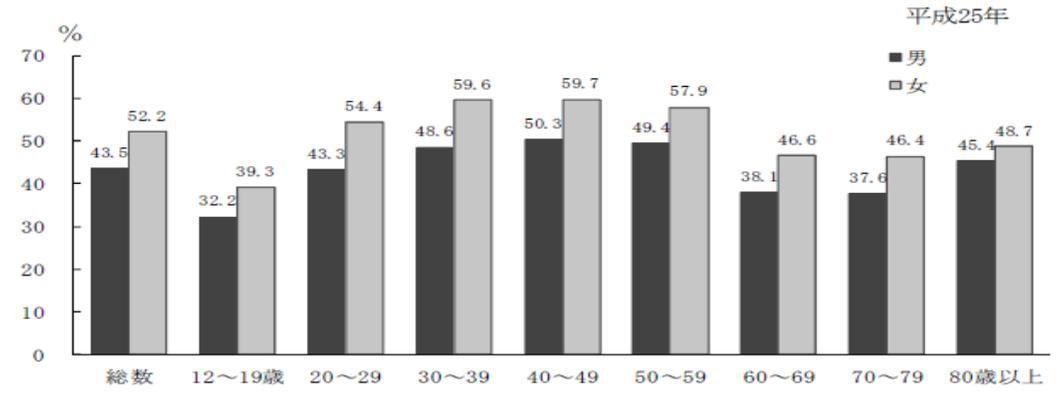
閉経

- 平均閉経年齢は約50歳（40～59歳）
- エストロゲンの低下により、骨粗鬆量、動脈硬化のリスクが増加
- 更年期障害
 - のぼせ、汗、寒気、冷え症、動悸、胸痛、息苦しさ、疲れやすい、頭痛、肩こり、めまい
 - イライラや怒りっぽいなどの情緒不安定、抑うつ気分
 - 腰痛や関節痛、嘔気や食欲不振、皮膚の乾燥感やかゆみなど



注：有訴者には入院者は含まないが、分母となる世帯人員には入院者を含む。

図 28 性・年齢階級別にみた悩みやストレスがある者の割合（12歳以上）

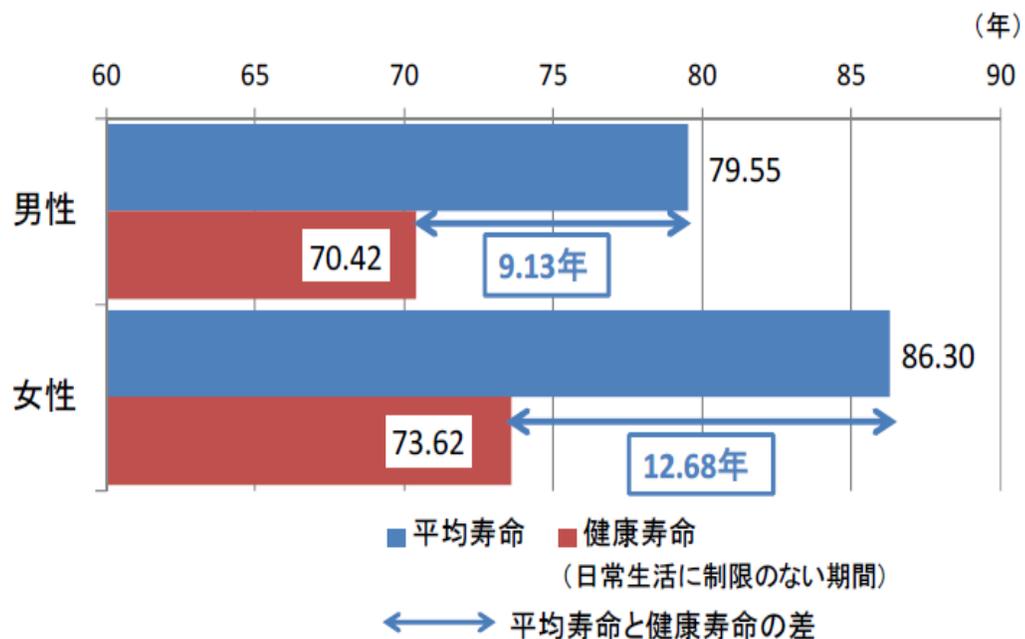


注：入院者は含まない。

（厚生労働省国民生活基礎調査、2013）

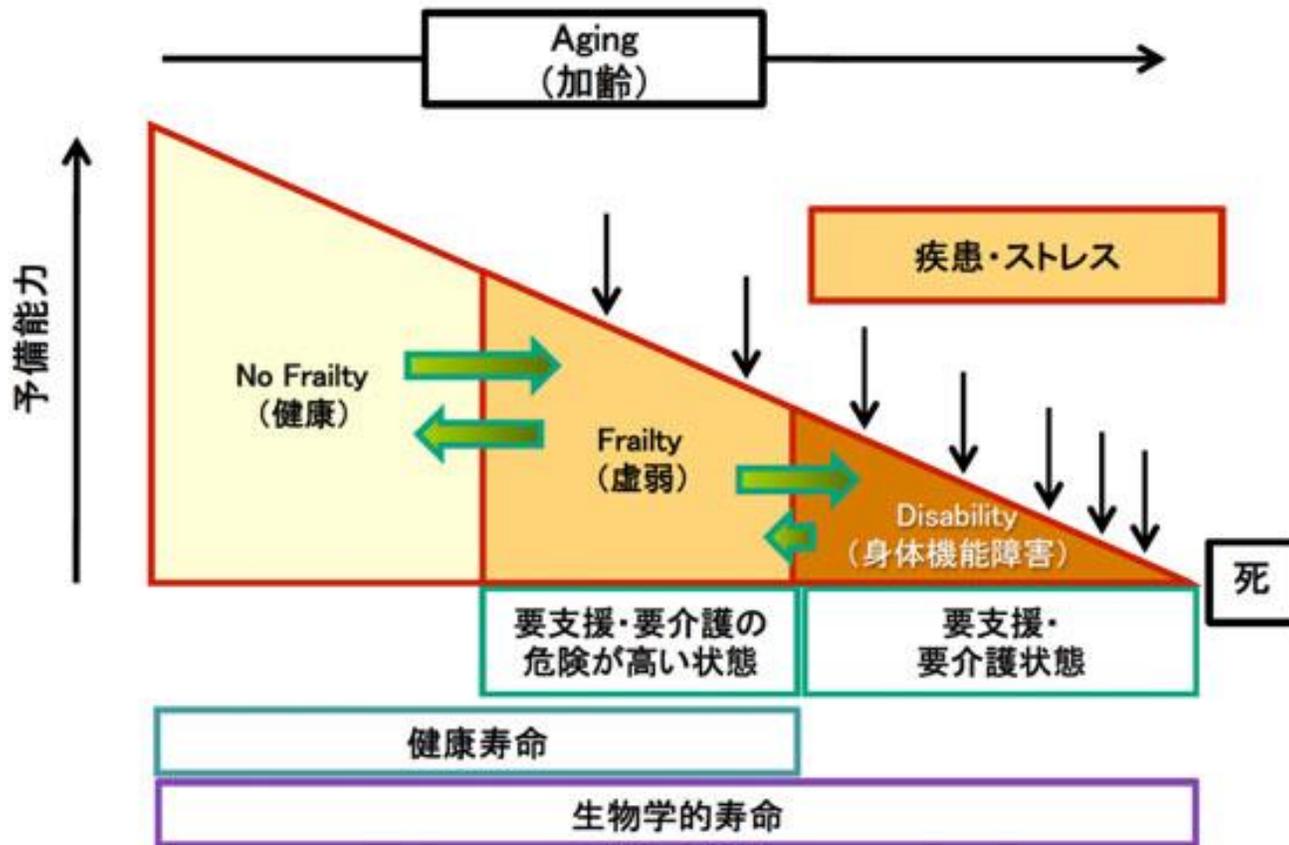
女性のライフイベントと運動

- 高齢期
 - 長寿な日本人女性
 - 介護、認知症

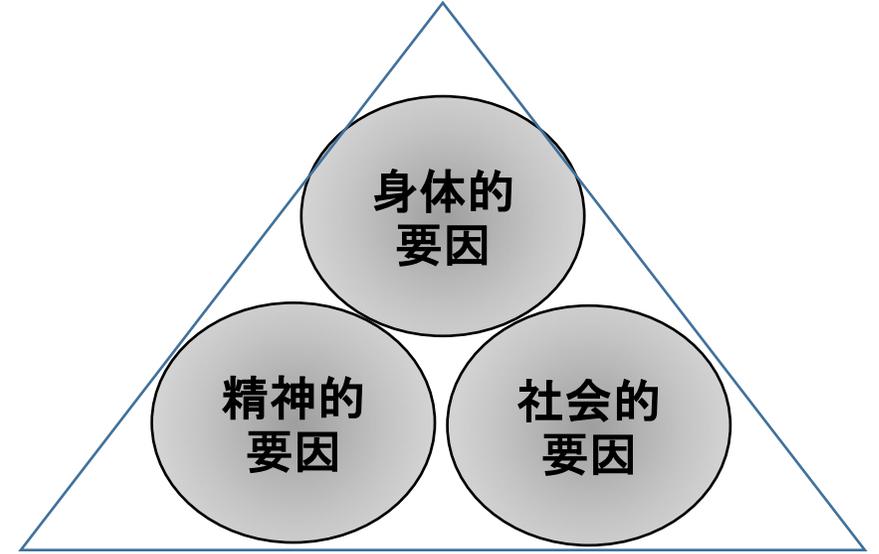


資料: 平均寿命(平成22年)は、厚生労働省「平成22年完全生命表」
健康寿命(平成22年)は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

フレイル(虚弱: Frailty)

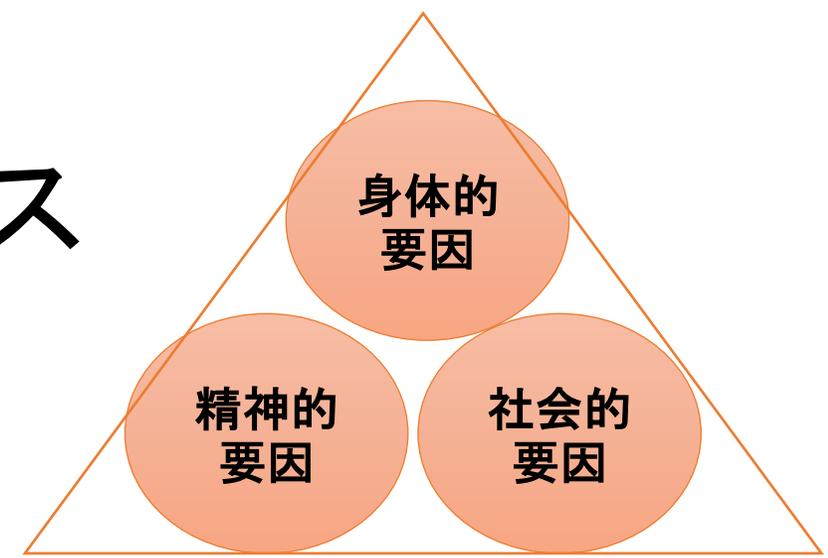


出典： 長寿医療研究センター病院レター 第49号
虚弱(フレイル)の評価を診療の中に
<http://www.ncgg.go.jp/hospital/pdf/news/Hospitalletter49.pdf>



- フレイルの定義
- 体重減少: 意図しない年間4.5kgまたは5%以上の体重減少
- 疲れやすい: 何をするのも面倒だと週に3-4日以上感じる
- 歩行速度の低下
- 握力の低下
- 身体活動量の低下
 - 上記のうち3項目以上該当するとフレイル、1または2項目だけの場合にはプレフレイルと判断

認知症予防に身体活動、、、ダンス



ALZHEIMER'S DISEASE OUTLOOK



ILLUSTRATION BY GRACK LAM

PREVENTION

Activity is the best medicine

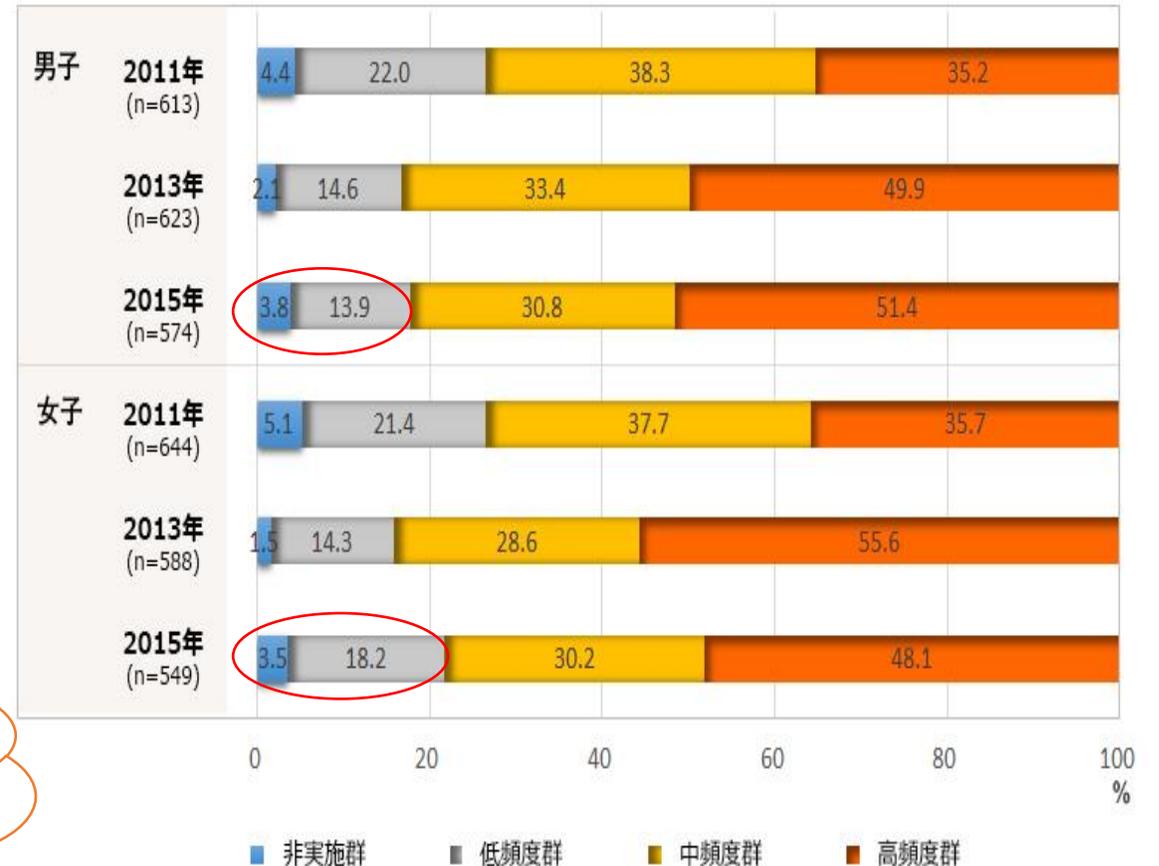
Can exercise, social interaction and the Mediterranean diet really help to keep the cognitive decline of Alzheimer's disease at bay?

(Deweerd, 2011)

- 身体活動
 - ウォーキング、筋力トレーニングよりも認知症リスクを低減 (Verghese et al., 2003)
- 認知(精神的)活動
 - 音楽に合わせる
 - 四肢を多様に動かす
- 社会活動
 - パートナーと、グループで踊る
 - 身体接触

子ども(4~9歳)のスポーツ参加 (笹川スポーツ財団、2015)

- 実施した運動・スポーツ種目
- 1位 おにごっこ 65.7%
- 2位 自転車あそび 53.2%
- 3位 ぶらんこ 48.0%
- 4位 かくれんぼ 48.0
- 5位 なわとび 47.2%



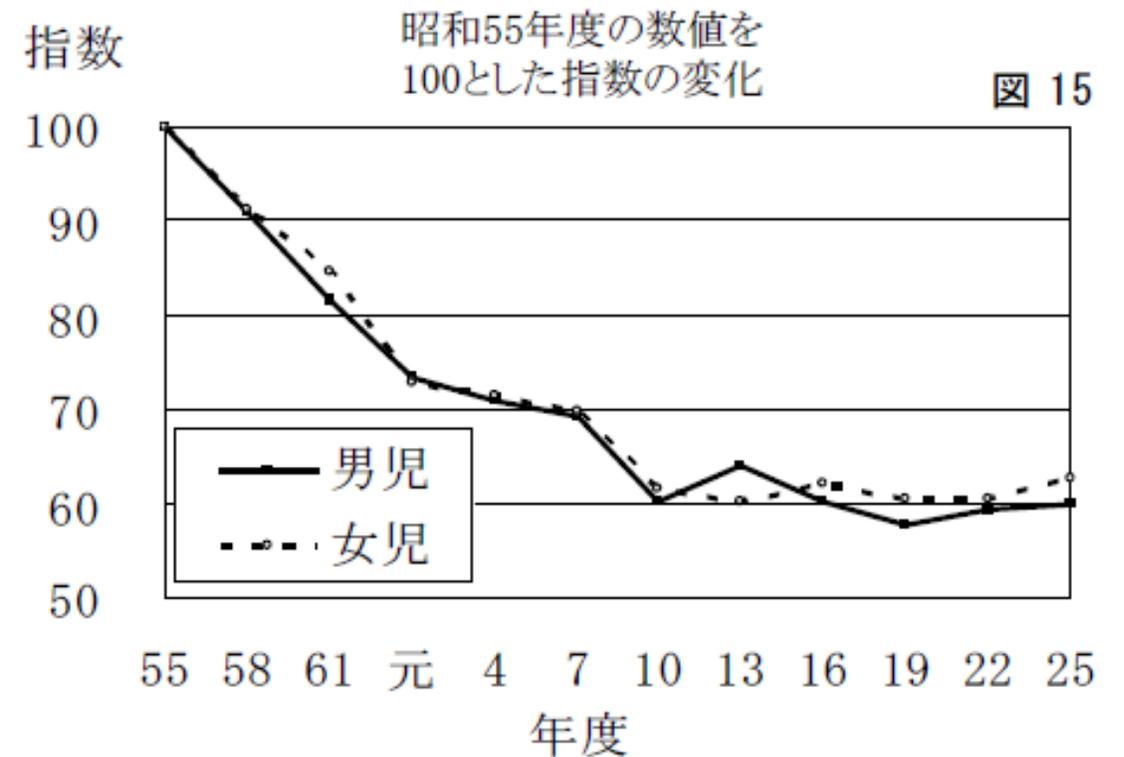
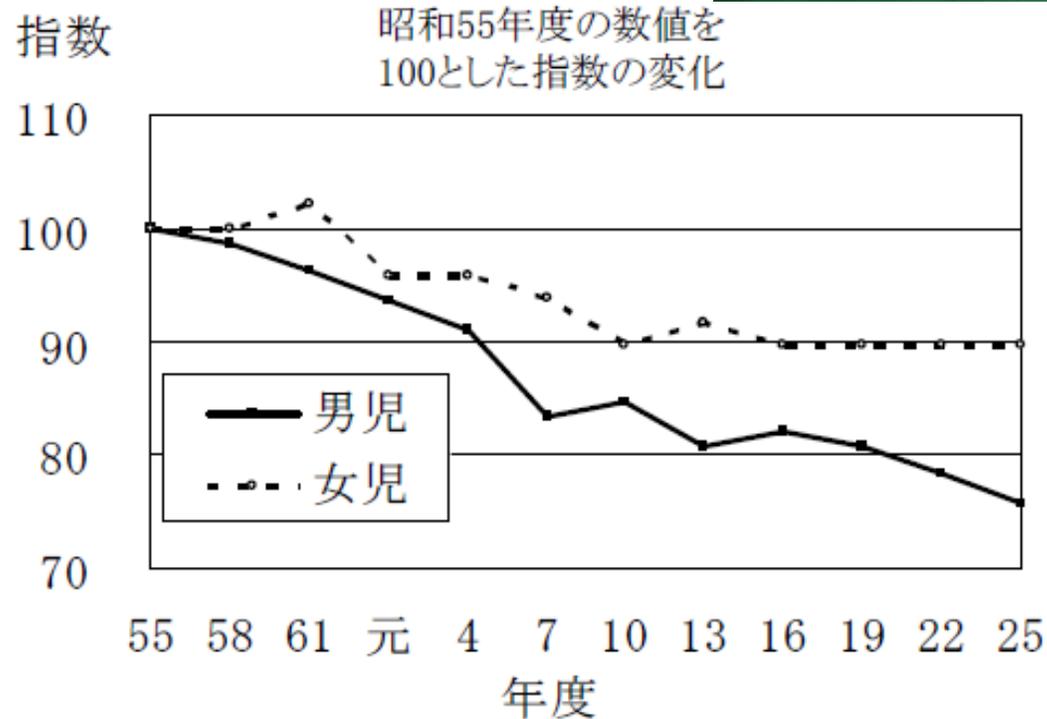
組織化されていない
運動が多い

幼児の体力変化(東京都、H25)

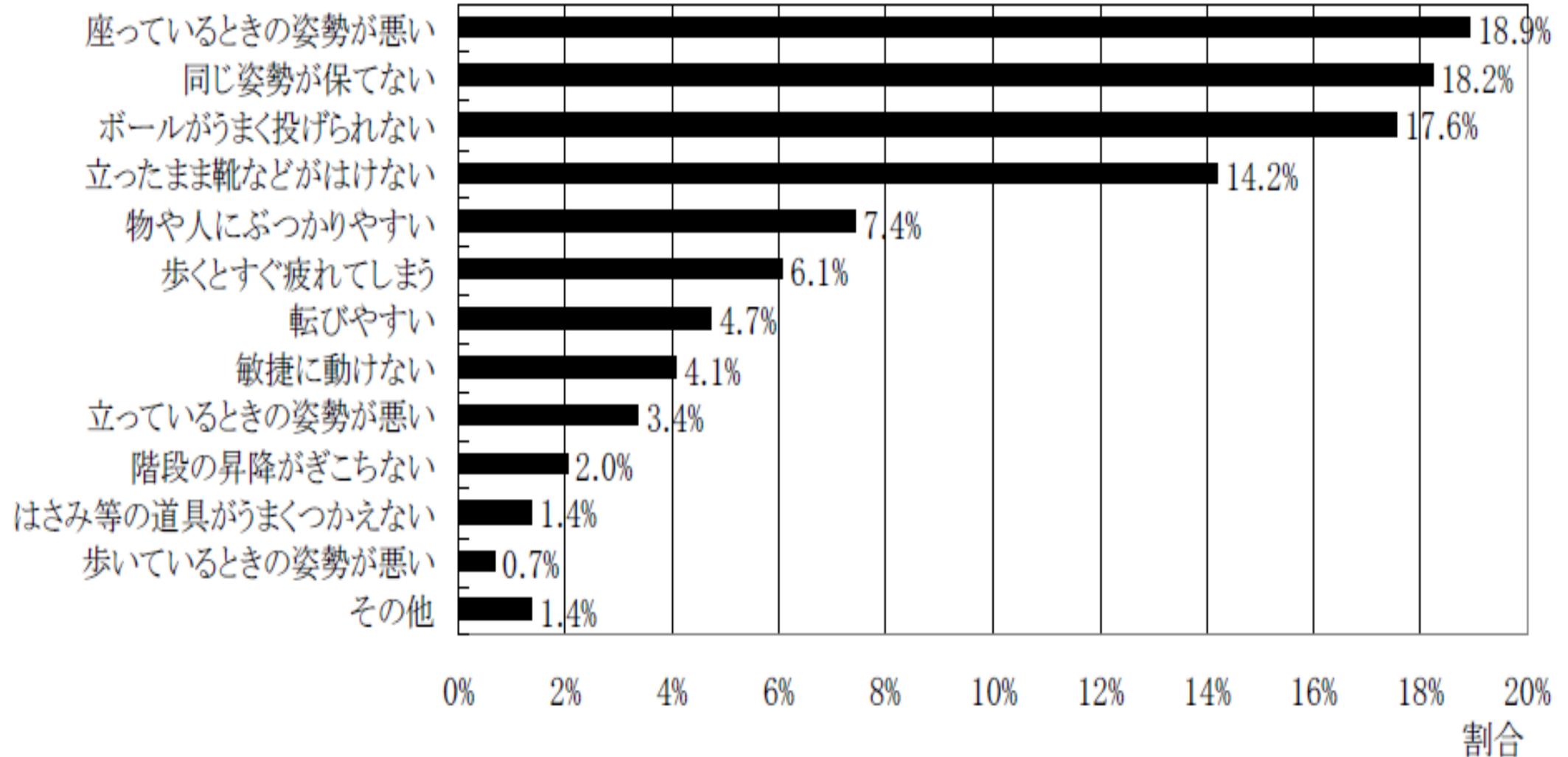
・ソフトボール投げ



・上体支持時間



幼児の日常生活に必要な動作や身のこなしなどについて(東京都、H25)



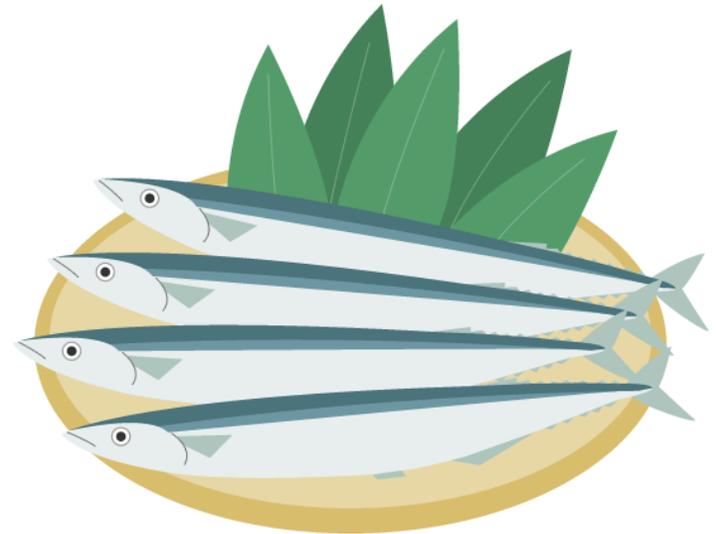
子どもを取り巻く環境の問題

・スポーツや外遊びに不可欠な要素の減少

- ・時間
- ・空間
- ・仲間

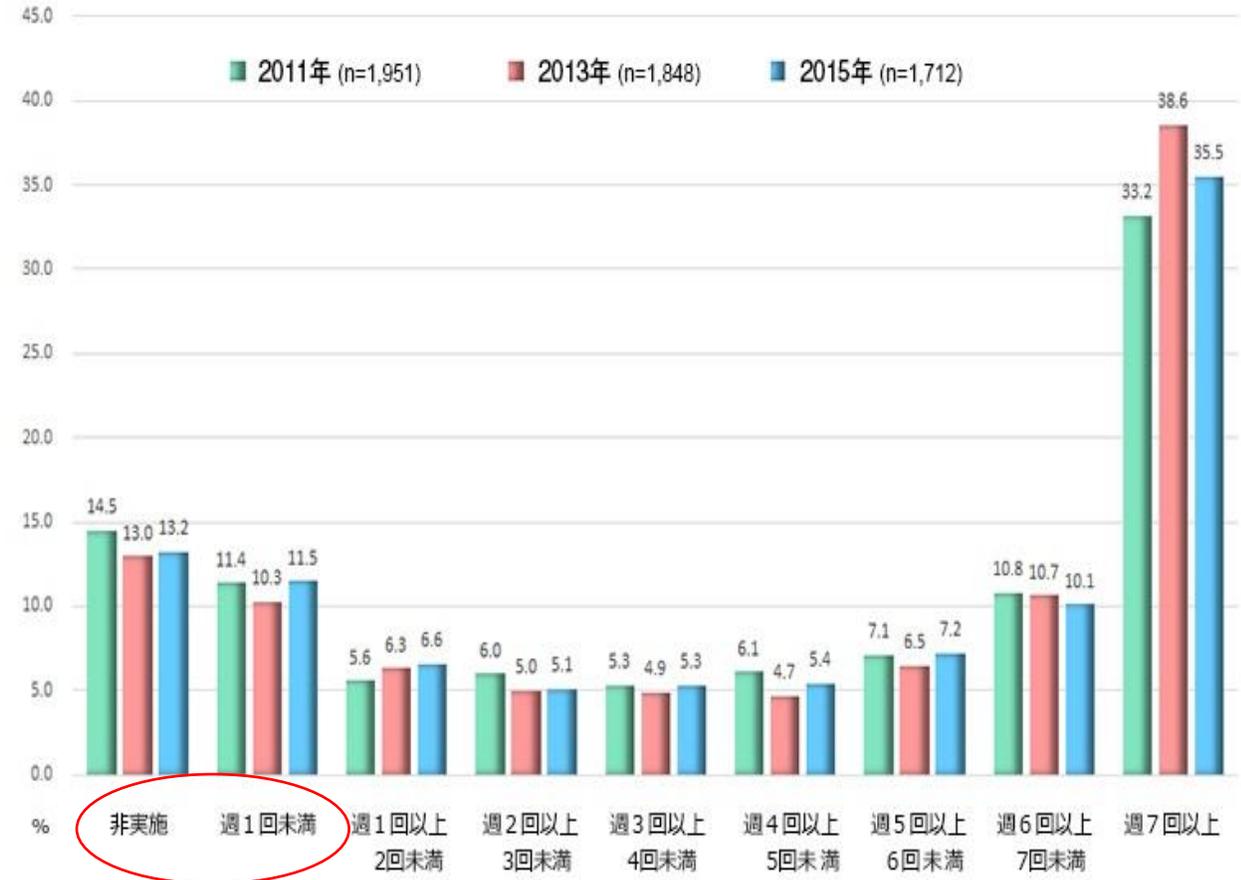
+ 手間

子どもを巡る
「さんま(間)」の
不足



青少年（10～19歳）のスポーツ参加 （笹川スポーツ財団、2015）

- 男子
 - 1位 サッカー 44.0%
 - 2位 野球 27.3%
 - 3位 バスケットボール 23.0%
- 女子
 - 1位 バトミントン
 - 2位 鬼ごっこ
 - 3位 バレーボール



子どもを元気にする
運動・スポーツの適正実施
のための基本指針



平成23年（2011年）8月16日

日本学術会議

健康・生活科学委員会

健康・スポーツ科学分科会

ポイント1 多様な動きが経験できるように
様々な遊びを取り入れる



ポイント2 楽しく体を動かす
時間を確保する



ポイント3 発達の特性に
応じた遊びを提供する



幼児期運動指針

普及用パンフレット

幼児期運動指針策定委員会

幼児は
様々な遊びを中心に、
毎日、合計60分以上、
楽しく体を動かす
ことが大切です！

※この指針は、運動習慣の基盤づくりを通して、幼児期に必要な多様な動きの獲得や体力・運動能力の基礎を培うとともに、様々な活動への意欲や社会性、創造性などを育むことを目指すものです。

※幼児にとっての運動は、楽しく体を動かす遊びを中心に行うことが大切です。また、体を動かすことには、散歩や手伝いなど生活の中での様々な動きを含めます。

※この指針における幼児とは、3歳から6歳の小学校就学前の子どもを指します。

文部科学省

(文部科学省、H24)

アクティブチャイルド プログラム (日本体育協会)

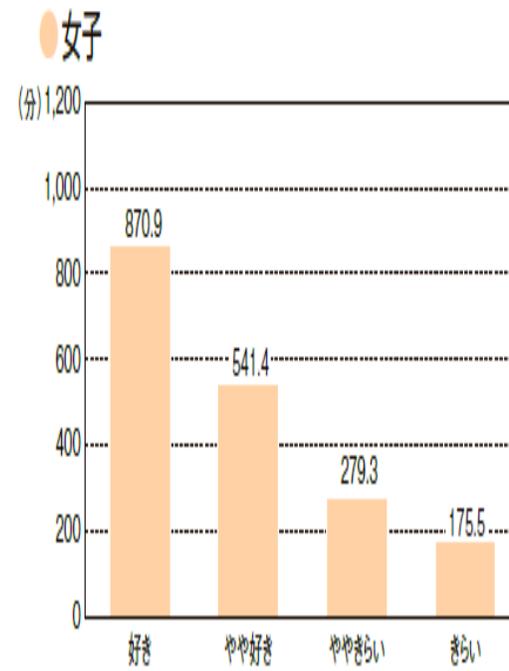
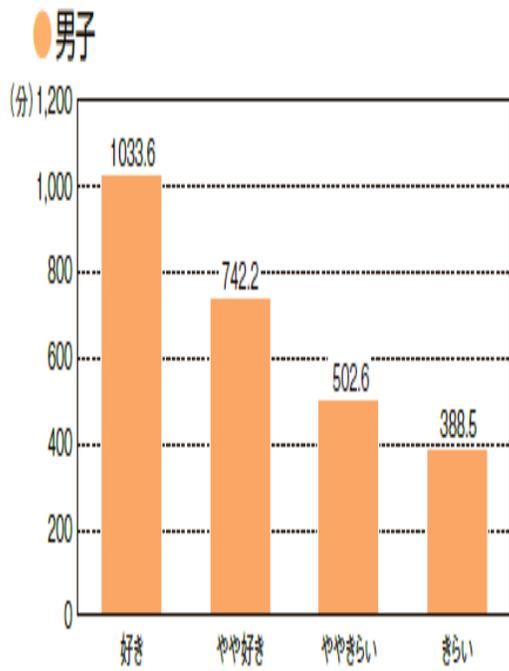


体力向上 ホームページ (日本レクリエーション協会)



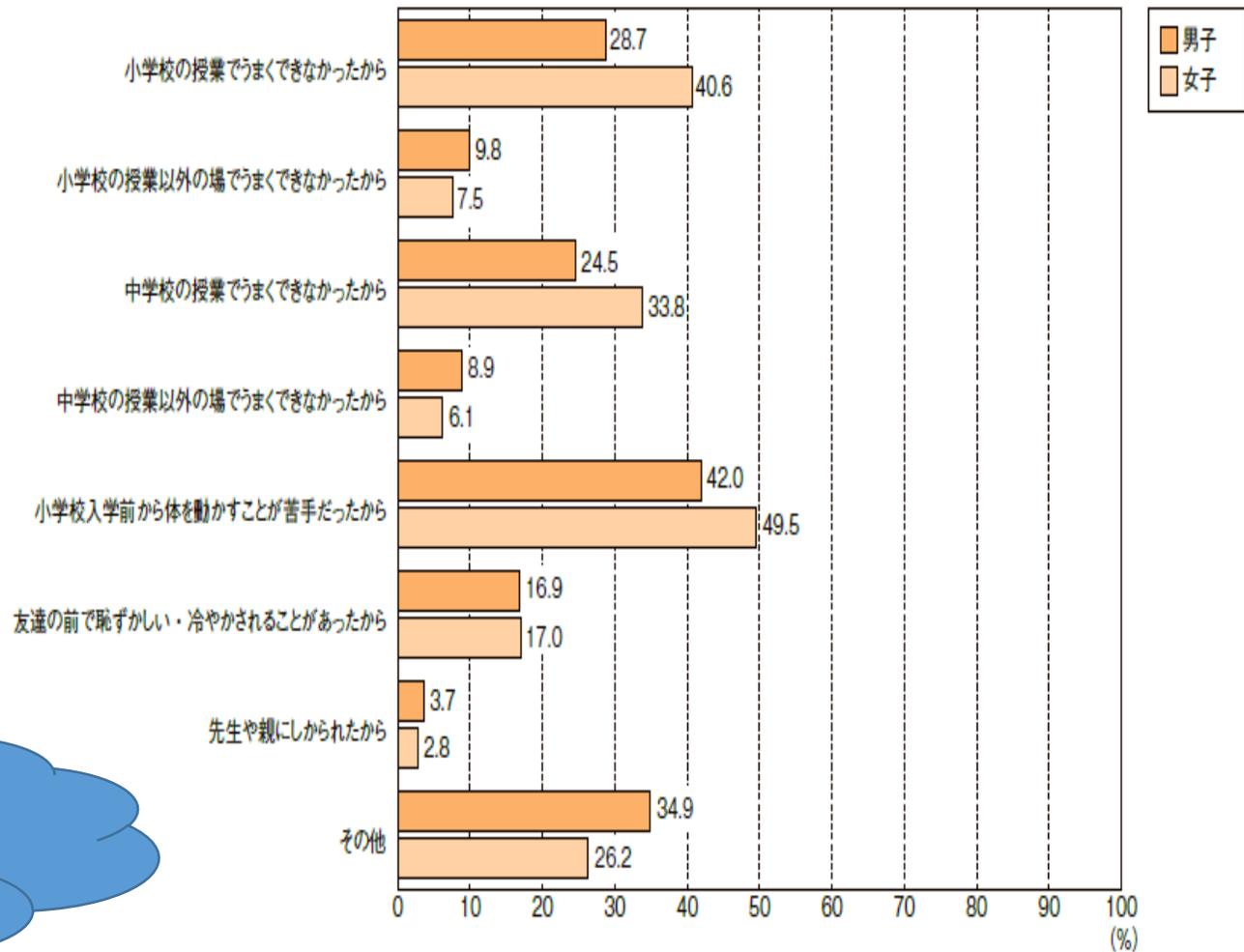
運動の好き嫌い

【質問1】と1週間の総運動時間との関連 

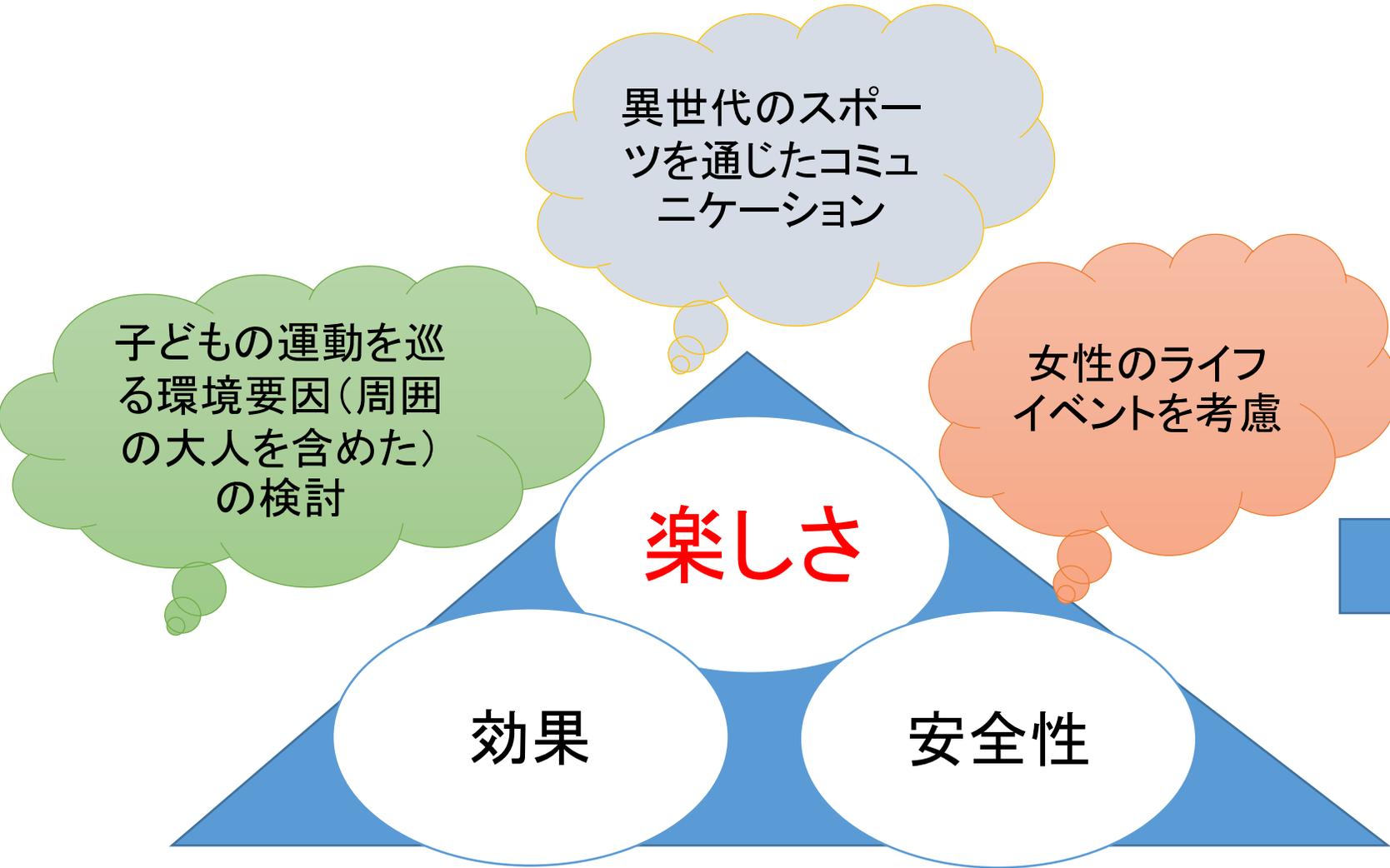
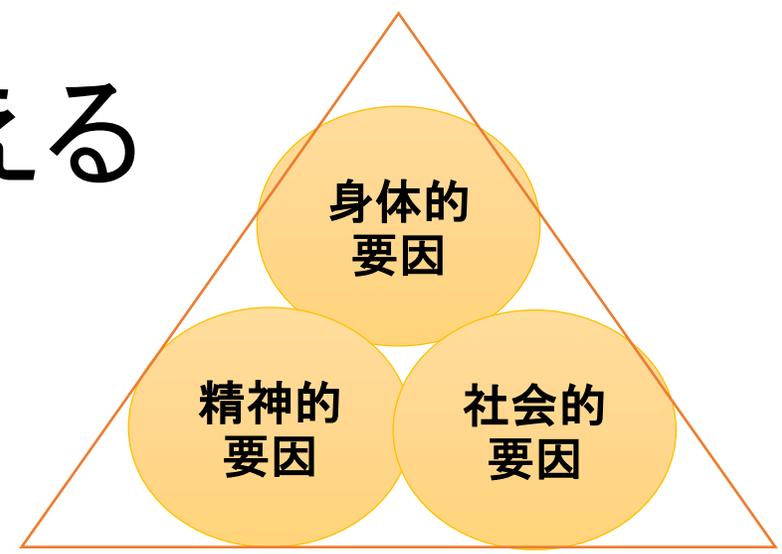


運が好きな子どもを増やす！！

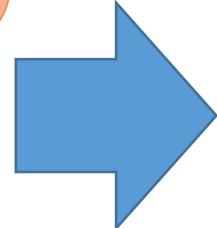
【質問1-2】 質問1で「やや嫌い・嫌い」と答えた人は、何がきっかけで嫌いになりましたか。あてはまるものをすべて選んでください。



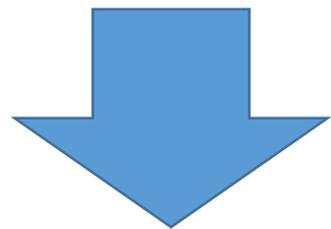
女性・子どものスポーツ振興を考える



運動プログラムの3要因



新しい枠組・概念のスポーツ創出



スポーツで人生が変わる