

SOGIを踏まえた 新たなスポーツの カタチを創造 ハウツーブック

編 集 順天堂大学SOGIを踏まえた新たなスポーツのカタチを創造
ワーキンググループ

著 者 前鼻 啓史 青木 和浩 和氣 秀文

「スポーツ庁及びUNIVAS委託事業 令和7年度感動する大学スポーツ総合支援事業
(大学スポーツ資源を活用した地域振興モデル創出支援事業)」の助成を受けています

目 次

冒頭言 p1

第1章

誰一人取り残さないスポーツ文化の整備

1. 現状と課題 p2
2. 指導者や支援者の育成 p3
3. 誰一人取り残さないスポーツマーク p4

第2章

SOGIに配慮したスポーツ環境の工夫

1. 心理的安全の確保その1 p6
2. 心理的安全の確保その2 p8
3. スポーツ環境のハード・ソフトの調整その1 p9
4. スポーツ環境のハード・ソフトの調整その2 p10
5. 約束事・グランドルールの策定 p11
6. ジェンダリングを避けるチェックリスト p12

第3章

スポーツ活動の実践事例

1. SOGIを踏まえたスポーツの取り組み方 p14
2. 対戦型ゲーム p15
3. 協力・連携型ゲーム p21

理解しておきたい言葉・事柄 p26

アウティング（SOGIハラスメント）に
関連する法的評価と対応策 p30

冒頭言

スポーツは世界共通の人類の文化であり、生涯にわたり心身ともに健康で文化的な生活を営む上で必要となることから、全ての人々は人格の全面的発達にとって不可欠な体育・スポーツへアクセスする権利を持っています。SOGIとは、Sexual Orientation（性的指向）およびGender Identity（性自認）の頭文字を取った言葉で、「誰を好きになるか」「自分をどの性のタイプとして認識しているか」を指し、個人の尊厳に深く関わる属性であり、外見や戸籍からでは分からないことが多いことが特徴です。SOGIに対する認識の強化は、特定の対象者のためだけではなく、すべての活動者が安心して身体を動かし、学び、挑戦ができる体育・スポーツ環境をつくる上で重要な視点となります。しかしながら体育・スポーツシーンでは、男女差を前提とした体力・技能基準や公平性・安全性の観点から、男女の二区分が鮮明になりやすく性自認と異なる区分への参加、チーム分けが公開的な性選別へと繋がることも多く、周囲の詮索や噂による二次被害を鑑みて、体育・スポーツへのアクセスを嫌厭あるいは遮断されてしまうケースも少なくありません。セーフスポーツとは、暴力、ハラスメント、差別、偏見、人権侵害のない安全なスポーツ環境を指します。安全という言葉には単に怪我をしないということだけではなく、活動者の心理的安全性や尊厳の保障を含めて考えしていく必要があります。アライシップとは、SOGIに関するマイノリティ当事者への理解者・支援者として行動する姿勢や態度を意味し、セーフスポーツとアライシップの視点を組み合わせ、参加者の全員が男女いずれかであるという前提を改め、参加方法や規則を選択できる余地を確保していくことが重要になります。体育・スポーツが「選ばれた人の場」から「誰もが安心して参加できる学びと成長・挑戦の場」へと変わっていくことで、体育・スポーツに対する行動変容が改善され、生涯にわたるウェルビーイングの向上に波及するものと考えます。「誰一人取り残さないスポーツ文化」を広めていくためには、発言や行動の「意図」だけではなく、「影響と余波」に目を向けていくことにも重きをおき、マイクロアグレッション（悪意がなく無自覚な言動や態度）、やジェンダーリング（性別の観点のみで役割を判断）を是正していく体制や風土、学びの機会を整えていく必要があります。本書の発刊にあたり、貴重な学びの機会のご提供をはじめ、数多くのご意見をお寄せ頂けました関係者の皆様に心より御礼を申し上げます。本書が多くの方々にとって、スポーツの可能性をさらに高め、新たなスポーツ文化を拡張していく上での参考、指導・支援時の手引きとして、ご活用いただけますと幸いです。

順天堂大学SOGIを踏まえた新たなスポーツのカタチを創造 ワーキンググループ

誰一人取り残さない スポーツ文化の整備

① 現状と課題

「誰一人取り残さないスポーツ文化」の整備は、スポーツを通じた健康増進や社会的包摶を実現するうえで極めて重要な理念です。特にセクシュアリティやジェンダーの観点から見ると、スポーツの現場には依然として構造的な課題が多く残されており、制度・慣行・文化の各層において丁寧な見直しが求められています。

今般の現状を見渡すと、多くの国や地域において、スポーツは依然として「男女二元制」を前提とした制度設計が主流となっています。競技カテゴリーの区分、更衣室やトイレの整備、ユニフォームの規定、登録書類における性別記載などは、生物学的性別を基準に設計されている場合がほとんどです。このような枠組みは、多くの人にとっては違和感なく受け入れられてきましたが、性的マイノリティ、特にトランスジェンダーやノンバイナリーの人々にとっては、参加の大きな障壁となっています。競技に参加する以前の段階で、居場所のなさや心理的負担を感じ、スポーツから距離を置いてしまう事例も少なくありません。セクシュアリティに関しては、異性愛規範が暗黙の前提として存在していることが多く、スポーツ現場における日常的な言動や人間関係の中で、無意識の偏見や固定観念が再生産されやすい状況にあります。例えば、更衣室や合宿、チーム内の雑談などにおいて、異性愛を前提とした話題や冗談が繰り返されることで、当事者が自身のセクシュアリティを隠さざるを得ない環境が生まれています。このような環境は、競技パフォーマンス以前に、心理的安全性を損なう要因となっています。

第一の課題は、制度と多様な性のあり方との間に生じている乖離です。競技規則や参加資格に関するルールが、身体的特徴やホルモン値などの一部の指標のみに基づいて運用される場合、公平性の確保を目的としているながらも、結果として特定の人々を排除してしまう可能性があります。公平性と包摶性をどのように両立させるかは、国際競技から学校体育、地域スポーツに至るまで共通する難題です。多様性と競争性の共存についてはエビデンスを蓄積していく必要があります。

第二の課題は、現場を支える指導者や運営者の理解不足です。セクシュアリティやジェンダーに関する知識が十分に共有されていない場合、悪意のない言動であっても当事者を傷つけてしまうことがあります（マイクロアグレッション）。また、「特別な配慮をすると不公平になるのではないか」という誤解から、合理的配慮の導入が躊躇されることもあります。結果として、個別の困難が「本人の問題」として例外的に扱われ、組織的な課題として認識されにくくなっています。

第三の課題は、声を上げにくい構造そのものです。スポーツの世界では、上下関係や同調

圧力が強く働く場面が多く、違和感や困難を感じても相談できない状況が生じやすいといえます。セクシュアリティやジェンダーに関わる問題は、極めて個人的で繊細なテーマであるため、周囲の理解や安全な相談先が確保されていなければ、当事者は孤立を深めてしまいます。

これらを踏まえると、「誰一人取り残さないスポーツ文化」を実現するためには、単にルールを整備するだけでは不十分です。多様な性のあり方を前提とした制度設計への見直しに加え、指導者教育や啓発活動を通じて、スポーツに関わるすべての人が無意識の前提や価値観を問い合わせることが求められます。また、安心して声を上げられる相談体制や、個々の事情に応じた柔軟な対応を可能にする組織文化の醸成も不可欠です。セクシュアリティやジェンダーの多様性に配慮したスポーツ環境の整備は、一部の人のための特別な取り組みではありません。それは結果として、すべての人が安心して参加でき、継続的にスポーツに関わることのできる文化を育むことにつながります。「誰一人取り残さない」という理念を実質的なものとするために、現状を直視し、段階的かつ継続的な改善を積み重ねていく姿勢が今、強く求められています。

② 指導者や支援者の育成

「誰一人取り残さないスポーツ文化」を実現するうえで、「指導者や支援者の育成」は中核的な要素です。制度や方針が整備されても、それを現場で具体的な行動に落とし込むのは指導者や支援者であり、その力量や姿勢が参加者の経験の質を大きく左右します。はじめに指導者・支援者育成における第一の要点は、「多様性を前提とした視点の獲得」です。従来のスポーツ指導は、年齢や性別、競技レベルといった比較的単純な属性を基準に設計されてきました。しかし現代のスポーツ現場では、セクシュアリティやジェンダー、障害の有無、文化的背景、家庭環境など、多様な要因が複雑に交差しています。指導者は「標準的な選手像」を無意識に想定するのではなく、参加者一人ひとりの背景や感じている困難が異なることを前提として関わる姿勢を身につける必要があります。そのための方略として、研修の中で当事者の声や事例を学び、「もし自分が同じ立場だったらどう感じるか」を考えるリフレクション型の学習が有効です。

第二の要点は、「心理的安全性を確保する関わり方の習得」です。誰もが安心して参加できるスポーツ環境には、失敗や違和感を表明しても否定されない雰囲気が欠かせません。具体的には、指導者が一方的に評価や指示を与えるのではなく、参加者の意見や感情を丁寧に受け止めるコミュニケーションが求められます。例えば、練習後に短い振り返りの時間を設け、「うまくいったこと」「やりにくかったこと」を自由に共有できる場をつくることは、当事者の声を可視化する有効な方法です。こうした実践を支えるためには、指導者自身が傾聴や非評価的な対話の技法を学ぶ研修が重要となります。

第三の要点は、「合理的配慮を実践に落とし込む力の育成」です。合理的配慮は、特別扱いではなく、参加の機会を公平に保障するための調整です。しかし現場では、「どこまで対応すべきか分からぬ」「前例がないため不安だ」という理由で、配慮が見送られることもあります。

す。ここで重要なのは、完璧な対応を目指すのではなく、当事者との対話を通じて柔軟に調整する姿勢です。例えば、更衣や服装に不安を抱える参加者に対して、個別の着替えスペースを案内したり、ユニフォームの選択肢を増やしたりすることは、小さな工夫でありながら参加継続を大きく支える配慮となります。指導者研修では、こうした具体的な事例を共有し、「できることから試す」実践的な判断力を育てることが効果的です。

第四の要点は、「問題が起きた際に一人で抱え込まない体制づくり」です。指導者や支援者が多様性に配慮しようとする中で、判断に迷ったり、対応に不安を感じたりする場面は少なくありません。その際に、個人の責任として抱え込むのではなく、組織として相談・共有できる仕組みが必要です。例えば、定期的なケース検討会を設け、現場での悩みや対応例を共有することで、指導者同士が学び合う文化を醸成できます。このような仕組みは、支援者自身の心理的安全性を高めると同時に、対応の質の均質化にもつながります。

最後に重要なのは、「指導者自身が学び続ける存在であることを明確に位置づける」ことです。セクシュアリティやジェンダーを含む社会的課題は、時代とともに認識や用語、求められる配慮のあり方が変化します。そのため、一度研修を受ければ十分という考え方ではなく、継続的な学習と更新が不可欠です。指導者が「分からないことは学び、必要に応じて修正する姿勢」を示すこと自体が、参加者にとってのロールモデルとなり、包摂的なスポーツ文化の形成に寄与します。

以上のように、「指導者や支援者の育成」は知識の付与にとどまらず、態度や関係性、組織文化の変容を含む包括的な取り組みです。一人ひとりの指導者が、参加者の多様性に向かい、対話を重ね、学び続けることによってこそ、「誰一人取り残さないスポーツ文化」は現場から着実に形づくられていくといえます。

③ 誰一人取り残さないスポーツマーク

「誰一人取り残さないスポーツ文化」の整備において、「誰一人取り残さないスポーツマーク」を作成・活用することは、理念を“見える形”に変換し、現場で機能させるための極めて重要な取り組みです。マークは単なるロゴや装飾ではなく、価値観の共有、行動の指針、そして組織としての責任表明を同時に担う象徴的な装置であるといえます。

第一に、理念を「可視化」する役割があります。「誰一人取り残さない」という理念は抽象度が高く、文章や方針として掲げられても、現場の一人ひとりが同じイメージを共有することは容易ではありません。スポーツマークとして視覚的に表現することで、この理念が日常的に目に触れるものとなり、参加者・指導者・保護者・観客など、関わるすべての人に対して直感的に伝わるようになります。これは、理念を「理解するもの」から「意識し続けるもの」へと転換する効果を持ちます。

第二に、安心と信頼のサインとしての機能です。セクシュアリティやジェンダー、障害、文化的背景などに関して不安や過去の傷つき体験を持つ人にとって、スポーツへの参加は大きな心理的ハードルとなる場合があります。そのような中で、「誰一人取り残さないスポーツ

マーク」が掲示されていることは、「ここでは多様性が尊重される」「困ったときに相談してよい」という無言のメッセージになります。これは参加前の段階における不安軽減に寄与し、スポーツへのアクセスそのものを広げる重要な要素となります。

第三に、組織としての姿勢と責任を明確にする点です。マークを作成し掲示することは、「私たちは包摂的であることを目指しています」という宣言にとどまりません。それは同時に、「その理念に反する行為があった場合、見過ごさない責任を負う」という自己拘束でもあります。つまり、スポーツマークは外向けのメッセージであると同時に、組織内部に対する規範としても機能します。指導者や支援者が日々の言動を振り返る際の基準となり、無意識の偏見や慣習を問い合わせきっかけを提供します。

第四に、対話と学びを促進する媒介としての重要性です。スポーツマークは、「なぜこのマークがあるのか」「どのような意味が込められているのか」といった問い合わせ自然に生み出します。特に子どもや若年層にとっては、マークを入り口として、多様性や尊重、公平性について考える機会が生まれます。指導者がこのマークを題材に話し合いや説明を行うことで、理念が抽象的なスローガンではなく、日常の行動規範として内面化されていきます。

第五に、点在する実践を「文化」へと昇華させる役割です。多くのスポーツ現場では、個々の指導者や支援者の努力によって包摂的な実践が行われていますが、それが個人依存にとどまる限り、継続性や再現性には限界があります。「誰一人取り残さないスポーツマーク」は、こうした実践を組織的・文化的な枠組みへと引き上げる象徴となります。マークを共通言語として用いることで、異なる競技、世代、地域を越えて価値観を共有することが可能になります。

以上の観点から、順天堂大学SOGIを踏まえた新たなスポーツのカタチを創造ワーキンググループは、以下、に示す「誰一人取り残さないスポーツマーク」を作成しました。



このスポーツマークは「完成形」ではなく「出発点」であるという認識です。マークを作ること自体が目的化してしまえば、その意義は失われます。マークに込めた理念を、研修、行動指針、相談体制、日々の指導実践と結びつけ、継続的に見直していくことが不可欠です。その過程において、マークは「問い合わせための象徴」として機能し、スポーツ文化の質を高める原動力となります。このように、「誰一人取り残さないスポーツマーク」の作成は、理念の可視化、安心の保障、組織責任の明確化、対話の促進、そして文化形成という多層的な意味を持っています。スポーツを真にすべての人を開かれたものとするために、このマークは欠かすことのできない基盤的な役割を担っているといえるでしょう。

SOGIに配慮した スポーツ環境の工夫

① 心理的安全の確保その1

SOGIに配慮したスポーツ環境の工夫として「心理的安全の確保」は、すべての参加者が自分のセクシュアリティやジェンダーに関して否定や不利益を受ける不安なく、その場に存在し、活動に集中できる状態をつくることを意味します。スポーツの現場では、明確な差別や排除がなくても、性別二元論や異性愛を前提とした言動、役割分担、慣習が無意識のうちに参加者の心に負担を与えることがあります。そのため、心理的安全の確保においては、まず指導者や支援者が「当たり前」や「普通」という前提を疑い、性別や恋愛、将来像などを決めつけないコミュニケーションを徹底することが重要です。例えば、「男らしく」「女の子だから」といったジェンダーリングになり得てしまう表現を避け、「人それぞれ感じ方や考え方は異なる」という言語環境を整えることは、当事者にとって自分を隠さずにいられる土台となります。また、心理的安全とは発言を促すことだけを意味するのではなく、話さない自由や沈黙を尊重することも含まれます。練習や活動後の振り返りの場面で発言しない参加者がいても、それを問題視したり理由を詐索したりせず、必要に応じて個別に「困っていることがあればいつでも相談できる」という選択肢を示す姿勢が、安心感の蓄積につながります。さらに、心理的安全を実質的に支えるためには、困ったときに頼れる相談先が明確に示されていることが欠かせません。入部や参加の段階で、更衣、服装、呼ばれ方、人間関係などに関する不安は個別に相談できることを明示し、実際に相談があった際には「気にしそぎ」「みんな我慢している」といった否定的な反応を避け、「話してくれてありがとう」「一緒に考えましょう」と受け止める対応が求められます。加えて、指導者や支援者自身が間違いを修正できる姿勢を示すことも、心理的安全の重要な要素です。不適切な発言や配慮不足に気づいた場合に、それを認めて訂正し、学び直す姿勢を公に示すことは、参加者に「この場では失敗しても排除されない」というメッセージを伝えます。このように、SOGIに配慮した心理的安全の確保とは、特別な対応を一部の人々に施すことではなく、決めつけず、押し付けず、否定せず、修正し続ける関係性を日常的に積み重ねることによって成り立ちます。その結果、当事者だけでなくすべての参加者が安心してスポーツに向き合い、互いを尊重し合う文化が育まれ、「誰一人取り残さないスポーツ環境」が現実のものとして定着していくといえるでしょう。

SOGIに配慮したスポーツ環境づくりにおいて、実際にスポーツシーンに参加する「以前」の段階で、その参加先に集う仲間や組織が自分を受け入れてくれる土壤を備えているかどうかを当事者が判断できるようにすることは、心理的安全の確保において極めて重要です。多くの当事者にとって、スポーツへの参加は「参加してから考える」ものではなく、「参加する

前に安全かどうかを慎重に見極める」行為であり、この見極めの材料が乏しい場合、不安や過去の傷つき体験から参加そのものを断念してしまうことも少なくありません。そのため、心理的安全は事後的に配慮するものではなく、事前に明確に示されている必要があります。

まず重要なのは、組織やチームとしての姿勢を明文化し、外部から確認できる形で発信することです。募集要項、公式ウェブサイト、SNS、参加案内資料などにおいて、「性別やセクシュアリティ、障害、国籍などに関わらず、すべての人を尊重する」という価値観を具体的な言葉で示すことは、心理的安全を予め伝える第一歩となります。この際、「多様性を尊重します」といった抽象的な表現だけでなく、「性別による固定的な役割分担を行わない」「呼ばれ方や服装、更衣に関する不安は個別に相談できる」といった具体的な記述があることで、当事者は自分の状況を重ね合わせて安心感を得ることができます。

次に、心理的安全を“象徴”として可視化する工夫も有効です。包摂性を示すマークやメッセージを、会場の入口、案内資料、ユニフォーム、参加登録ページなどに一貫して掲示することは、「この場では尊重が前提である」という無言のサインになります。これは、言葉で説明される前に視覚的に伝わるため、初めて関わる人にとっても直感的に理解しやすく、参加前の緊張を和らげる効果があります。

さらに、実際に集う「人」の雰囲気が伝わる情報提供も、心理的安全を事前に示すうえで欠かせません。指導者やスタッフの紹介文において、競技実績だけでなく、「参加者一人ひとりの背景を尊重することを大切にしている」「安心して相談できる環境づくりを心がけている」といった姿勢を明記することで、価値観の共有が可視化されます。また、活動の様子を紹介する写真や文章においても、多様な人が自然に関わり合っている様子や、上下関係が過度に強調されていない雰囲気が伝わることは、「ここにいる人たちは自分を受け入れてくれそうだ」という予期的安心感を生み出します。

加えて、参加前に相談できる窓口や問い合わせ先が明確に示されていることも、心理的安全の重要な指標となります。問い合わせフォームや連絡先において、「どのような内容でも相談可能であること」「相談したことによって不利益が生じないこと」を明記することで、当事者は「困りごとを事前に伝えてよい」と感じることができます。この段階での対応が丁寧で尊重的であるほど、参加後の関係性に対する信頼感も高まります。さらに、参加にあたって守るべき行動規範やハラスメント防止方針を事前に共有することも、心理的安全を予め示す有効な方法です。どのような言動が許されず、問題が生じた場合にどのように対応されるのかが明確であれば、当事者は「万が一のときにも守られる仕組みがある」と理解できます。これは、参加者同士に対しても抑止力として機能し、安心して集団に加わるための前提条件となります。

このように、スポーツシーンに参加する以前の段階で心理的安全に関わる事柄を丁寧に示すとは、単に「歓迎します」と伝えることではなく、価値観、制度、雰囲気、相談体制を一貫して外部に可視化し、「ここでは尊重が前提である」「ここには頼れる大人や仲間がいる」というメッセージを具体的に届けることです。これらの積み重ねによって初めて、当事者は安心して一步を踏み出すことができ、結果として「誰一人取り残さないスポーツ文化」は参加前からすでに始まっているものとして機能するようになるといえるでしょう。

② 心理的安全の確保その2

SOGIマイノリティに配慮し、かつすべての参加者の心理的安全を保つために、スポーツ活動中の映像や写真の撮影を厳格に禁止するという方針は、プライバシーの保護と安心して参加できる環境づくりの観点から、非常に有効な手段の一つです。スポーツの場は本来、身体を動かし、仲間と関わり、自分自身を解放できる空間であるべきですが、撮影の存在が常に意識される状況では、「見られる」「記録される」「拡散されるかもしれない」という不安が先行し、心理的な萎縮や自己抑制を生み出します。特にSOGIマイノリティにとっては、外見や振る舞い、他者との関係性が意図せず可視化されることが、アウティングや偏見、二次被害につながるリスクを含んでおり、撮影の可否は参加そのものを左右する重要な要素となります。

撮影を厳格に禁止することの第一の効果は、「無断で可視化されない」という明確な安心感を全参加者に提供できる点にあります。映像や写真は一度撮影されると、本人の意図を離れて保存・共有・拡散される可能性があり、その影響は長期に及ぶこともあります。特にSNSが日常化した現代においては、善意の記録であっても、第三者の目に触れることで予期せぬ文脈で消費される危険性があります。撮影を原則禁止とすることで、参加者は「この場での自分の姿や関係性は外に持ち出されない」という前提のもと、安心して身体表現や対人関係に集中することができます。

第二に、この方針はSOGIマイノリティに限らず、すべての参加者の心理的安全を底上げする効果を持ちます。思春期の身体変化に不安を抱える人、過去に容姿や動きについてからかわれた経験を持つ人、競技が得意ではなく失敗を恐れている人など、撮影されること自体に抵抗を感じる参加者は少なくありません。撮影禁止は、特定の誰かを守るための特別措置ではなく、「この場では評価や監視の視線から自由である」という共通のルールとして機能し、集団全体の安心感と集中度を高めます。

第三に、撮影禁止は指導者や運営者の責任と姿勢を明確に示す効果があります。事前に「活動中の撮影は禁止する」「記録や広報が必要な場合は、別途明確な同意を得たうえで行う」と明文化し、参加者や保護者にも周知することで、心理的安全を最優先する組織であるというメッセージが伝わります。これは、参加者に対する配慮であると同時に、現場でのトラブルや誤解を未然に防ぐリスクマネジメントの観点からも有効です。曖昧なルールのもとでの「暗黙の撮影許可」は、後から不信感や対立を生む原因となりやすいため、明確な禁止方針は関係性の透明性を高めます。

一方で、撮影禁止がもたらす影響についても丁寧に考慮する必要があります。例えば、活動の記録や成果の可視化、広報・報告資料の作成が難しくなるという側面があります。しかし、この点については、活動中の撮影を行わない代わりに、イラストや文章による記録、参加者の感想の匿名紹介、事前に同意を得た上での限定的な撮影日を設けるなど、代替手段を用いることで対応が可能です。重要なのは、「記録のために安心を犠牲にしない」という優先順位を明確にすることです。また、撮影禁止を実効性のあるものとするためには、単にルー

ルとして掲げるだけでなく、その背景と意義を共有することが不可欠です。なぜ撮影を禁止するのか、それが誰かを特別扱いするためではなく、すべての参加者が安心してその場にいられる環境を守るためにあることを、指導者や参加者自身が理解することで、ルールは「縛り」ではなく「守り」として受け止められるようになります。この理解が共有されてはじめて、参加者同士による相互の配慮や注意喚起も自然に行われるようになります。このように、スポーツ活動中の映像や写真の撮影を厳格に禁止するという方針は、SOGIマイノリティに配慮するための重要な手段であると同時に、すべての参加者の心理的安全を支える基盤的な環境整備です。記録や発信よりもまず「安心して存在できる場」であることを優先する姿勢は、スポーツを競技や成果の場から、人として尊重される学びと交流の場へと広げていきます。その積み重ねこそが、「誰一人取り残さないスポーツ文化」を実質的なものとして根づかせる力になるといえるでしょう。

③ スポーツ環境のハード・ソフトの調整その1

「誰一人取り残さないスポーツ文化」を進めていくうえで、特にSOGIに重きを置いたスポーツ環境の整備には、施設や制度といったハード面の調整と、人・関係性・運営のあり方といったソフト面の工夫を、相互に連動させて進めることが不可欠です。まずハード面では、性別二元制を前提としない空間設計が重要となります。例えば、更衣室やトイレについては「男女別」のみを唯一の選択肢とせず、個室型の更衣スペースや誰でも利用できる多目的トイレを整備することで、トランスジェンダーやノンバイナリーの参加者が不安や葛藤を抱えずに利用できる環境が整います。

SOGIマイノリティの多くが心理的障壁の少なさを感じるトイレの設えとしてコンビニのトイレの設えに関する回答が多く寄せられています。最大の理由は、「入り口から完全な個室」であり、「誰からも性別を判断されにくい」空間である点にあります。多くの公共施設や学校、スポーツ施設のトイレは、男女別や多目的を前提とした構造になっており、入室する行為そのものが「どちらの性別として見られるか」、多目的を利用する場合でも「そういう人なのか」という他者の視線を気になる方も少なくありません。トランスジェンダーやノンバイナリーの人にとって、この瞬間は強い緊張や恐怖を伴う場合があり、周囲の反応次第では注意、詮索、非難、あるいはトラブルに発展する可能性も否定できません。一方、コンビニのトイレは多くの場合、男女共用の個室であり、利用者がどの性別かを他者が意識する必要がありません。この「選択を迫られない」「説明を求められない」構造そのものが、当事者にとって大きな安心感につながっています。利用目的が「機能」に限定されている点も重要です。コンビニのトイレは、更衣や滞在を前提とした空間ではなく、「用を足す」という明確で短時間の行為に特化しています。そのため、周囲とのコミュニケーションや関係性が発生しにくくなっています。学校や職場、スポーツ施設のトイレでは、「どのトイレを使っているか」が人間関係や噂話の対象になることがあります、コンビニではそのような社会的文脈がほとんど存在しません。この点も、当事者が安心して利用できる理由の一つです。さらに、コンビニと

いう場所が持つ「匿名性」も見逃せません。利用者は一時的な訪問者であり、継続的な関係性を前提としないため、「次も同じ人に会う」「後で話題にされる」といった不安が生じにくい環境です。これは、日常的に同じ集団に所属する学校体育や部活動、地域スポーツクラブなどと対照的です。つまり、コンビニのトイレは、SOGIマイノリティにとって「誰にも説明せず、誰からも評価されず、ただ機能として使える」希少な空間として機能しているのです。

これらを踏まえると、今後の制度設計や運用において重要な示唆がいくつか導き出されます。トイレや更衣空間の設計において、「選択を迫られない個室型の選択肢」を標準的に組み込むことの重要性です。男女別トイレを即座にすべて廃止することが現実的でない場合でも、誰でも利用できる個室トイレを複数設ける、個室更衣スペースを整備するなど、「説明不要で使える空間」を用意することは、心理的安全を大きく高めます。これはSOGIマイノリティに限らず、障害のある人、介助が必要な人、子ども連れの保護者など、多様な利用者にとっても有益な設計です。運用面での配慮として、「利用に関する理由を問わない」「説明を求める」という原則を明確にすることが挙げられます。どのトイレや更衣スペースを使うかについて、本人の選択を尊重し、指導者や管理者が理由を確認しないという運用は、当事者の負担を大きく軽減します。この原則を明文化し、関係者に共有することが、制度を実効性のあるものにします。トイレや更衣の問題を「個別の配慮」や「例外対応」として扱わないことも重要です。同様に、スポーツ施設や学校においても、「申し出があった場合に対応する」という受動的な姿勢ではなく、最初から多様な利用を前提とした環境を整えることが、真の包摶につながります。これらの整備や運用を通じて発信されるメッセージの重要性です。誰でも使えるトイレや個室空間の存在は、「ここではあなたが説明しなくてもよい」「ここではあなたの存在が疑問視されない」という無言のメッセージになります。このメッセージこそが、安心感への寄与にも繋がることから、今後の公共施設、学校、スポーツ環境において再現されるべき価値だといえます。SOGIマイノリティが安心して使える場所は、結果としてすべての人にとって使いやすく、尊重された環境になります。

④ スポーツ環境のハード・ソフトの調整その2

ユニフォームや用具についても、性別による固定的なデザインや着用規定を緩和し、体型や自己認識に応じて選択できる複数の選択肢を用意することは、身体的・心理的負担の軽減につながります。これらのハード整備は、特定の人のための特別対応ではなく、「誰にとっても使いやすい環境」を実現するユーバーサルな工夫として位置づけることが重要です。

ソフト面では、指導者や支援者、参加者同士の関わり方やルール運用が心理的安全を左右します。性別やセクシュアリティに関する決めつけを避けた言葉遣いを徹底し、「男らしく」「女の子だから」といった表現を用いないこと、呼ばれ方や自己紹介の方法についても本人の意思を尊重することが基本となります。さらに、参加前の段階で、SOGIに関する不安や配慮事項を個別に相談できる窓口を明示し、相談したことによって不利益が生じないことをあらかじめ伝えることで、参加への心理的ハードルを下げることができます。活動中において

は、発言しない自由や違和感を表明しない選択も尊重し、沈黙や距離感を問題視しない姿勢を共有することが、安心してその場にいられる雰囲気を育てます。また、ハラスマント防止方針や行動規範を事前に共有し、万が一問題が生じた場合の対応プロセスを明確にしておくことは、SOGIマイノリティだけでなく、すべての参加者の心理的安全を支える重要な基盤となります。さらに、スポーツ活動中の撮影ルールを厳格に定めるなど、プライバシーと自己決定を尊重する運営方針を示すことも、安心して参加できる環境づくりに寄与します。このように、ハード面の物理的な配慮と、ソフト面の関係性や運営の工夫を切り離さず、「この場では多様なあり方が尊重される」「ここでは否定されずに存在してよい」というメッセージを一貫して示すことが、SOGIに配慮した「誰一人取り残さないスポーツ文化」を現実のものとして定着させていく鍵であるといえるでしょう。

⑤ 約束事・グランドルールの設定

「誰一人取り残さないスポーツ文化」を進めていくうえで、SOGIマイノリティも含めてすべての活動者が安心してスポーツシーンに臨むためには、技術指導や競技規則とは別に、「人として尊重されるための約束事・グランドルール」を明確に設定し、共有することが不可欠です。グランドルールとは、違反者を罰するための細則ではなく、「この場ではどのような価値観を大切にするのか」「互いにどのように関わるのか」を事前に合意し、心理的安全を下支えする共通基盤です。特にSOGIに関わる課題は外から見えにくく、当事者が声を上げにくい性質を持つため、暗黙の了解に委ねるのではなく、言語化された約束として示すことに大きな意味があります。

まず重要なのは、「尊重を前提とする」という原則を、抽象論ではなく行動レベルに落とし込むことです。例えば、「性別、性的指向、性自認、性表現について、本人が語らないことを無理に聞かない」「他者のあり方を冗談や評価の対象にしない」といったルールを明示します。これにより、SOGIマイノリティの参加者は、自分の情報を開示しない選択が尊重されることを事前に理解でき、「説明しなければならないかもしれない」という不安を軽減できます。同時に、マジョリティの参加者にとっても、どこまで踏み込んでよいのかが明確になり、無意識の加害を防ぐ効果があります。

次に、「言葉の使い方」に関するグランドルールの設定も重要です。具体的には、「男らしく・女らしくといった表現を用いない」「性別を前提とした呼びかけや役割分担を行わない」「本人が望む呼ばれ方を尊重する」といった約束が考えられます。例えば、チーム内での呼称について、「ニックネームや本人が希望する名前で呼ぶことを基本とし、違和感があればいつでも変更できる」と定めておくことで、性別に基づく固定的な扱いから距離を置くことができます。こうしたルールは、SOGIに配慮した環境づくりであると同時に、全員が対等な立場で関われる関係性を育てます。

さらに、「違和感や不安を表明してもよい」という合意を、グランドルールとして明確にすることも欠かせません。例えば、「嫌だと感じたら、その場で言ってもよい」「後から個別に伝

えてよい」「言ったことで不利益を受けない」という約束を共有します。これは、SOGIマイノリティに限らず、上下関係や集団圧力の中で沈黙を強いられるがちなスポーツ現場において、心理的安全を支える極めて重要なルールです。実際の運用としては、活動開始時に「ここでは我慢よりも相談を優先します」と指導者が言語化することで、参加者は安心してその場に臨むことができます。

なお、「間違いや学び直しを許容する」というグランドルールも重要です。SOGIに関する理解は個人差があり、誰もが最初から正しく振る舞えるわけではありません。そのため、「不適切な発言があった場合は、指摘されても防御的にならず、訂正し、学び直す」「指摘した人を責めない」といった約束を設けます。例えば、誤った呼称を使ってしまった場合に、「指摘してくれてありがとう、訂正します」と応じることが推奨される文化があれば、当事者は安心して声を上げることができます。このルールは、加害と被害の二項対立を避け、関係性を修復しながら前に進むための土台となります。加えて、「プライバシーを守る」ことを明確な約束として含めることも欠かせません。具体的には、「本人の許可なく個人情報やエピソードを共有しない」「活動中の写真や映像は原則撮影しない、または明確な同意を得て行う」といったルールです。これは、SOGIマイノリティにとってアウティングのリスクを防ぐだけでなく、すべての参加者が「見られ、記録される不安」から解放され、安心して身体を動かせる環境をつくります。

最後に重要なのは、これらの約束事を「一度決めて終わり」にしないことです。グランドルールは掲示して終わるものではなく、活動の節目や新規参加者が加わるタイミングで繰り返し確認し、必要に応じて更新していくものです。参加者自身がルールづくりに関わる機会を設け、「自分たちの場を自分たちで守る」という意識を育てることは、ルールを外から与えられたものではなく、内面化された文化へと変えていきます。このように、SOGIマイノリティも含めたすべての活動者が安心して臨めるスポーツシーンを実現するための「約束事・グランドルールの設定」とは、尊重、対話、修正、プライバシーという価値を具体的な行動指針として共有する営みです。これらの約束が丁寧に積み重ねられることで、スポーツは競技や成果の場にとどまらず、「誰一人取り残さない」人間関係と学びの場として、持続的に育まれていくといえるでしょう。

⑥ ジェンダリングを避けるチェックリスト

① 言葉・呼びかけ

- 「男らしく」「女の子だから」といった性別前提の表現を使っていない
- 性別を前提にした冗談・からかい・評価をしていない
- 本人が望む名前・呼ばれ方を尊重している
- 集団への呼びかけを「みなさん」「チームのみんな」など中立表現にしている

② 役割・指導

- ポジション・役割分担を性別で決めていない
- 力・スピード・我慢強さなどを性別と結びつけて指導していない
- キャプテンや代表役を性別で固定していない
- 「向いている／向いていない」を性別で判断していない

③ 服装・用具

- ユニフォームや服装に複数の選択肢がある
- 「男子用・女子用」を唯一の基準にしている
- 体型や自己認識に配慮した着用が認められている

④ 更衣・トイレ・空間

- 性別二択を前提としない選択肢（個室等）がある
- 利用理由を説明させない運用になっている
- どの空間を使うかは本人の選択を尊重している

⑤ 参加・登録・書類

- 性別記載が不要、または自由記述・任意になっている
- 性別で参加可否や条件を分けている
- 自己紹介や記入項目に「話さなくてよい余地」がある

⑥ コミュニケーションと雰囲気

- 違和感や不安を表明しても否定されない雰囲気がある
- 発言しない選択・沈黙も尊重されている
- 指摘や相談をした人が不利益を受けない

⑦ 問題が起きたとき

- 不適切な言動があった際、修正・訂正できる文化がある
- 「冗談だった」「悪気はない」で済ませていない
- 当事者に説明や我慢を求めていない

⑧ ルールと共有

- ジェンダリングを避ける方針が明文化されている
- 新規参加者にも事前に共有されている
- 定期的に見直し・更新が行われている

スポーツ活動の実践事例

本章においては、「令和7年度感動する大学スポーツ総合支援事業」大学スポーツ資源を活用した地域振興モデル創出支援事業、“SOGIを踏まえた新たなスポーツのカタチを創造

～Rainbow sports（レイズポ）～”にて東京都文京区で開催された「レインボースポーツフェスタ」で実施されたSOGIを踏まえたスポーツ事例について紹介いたします。紹介するスポーツの中には、勝敗を競い合うというスポーツの本質的な要素も担保しています。

① SOGIを踏まえたスポーツの取り組み方

勝敗を競い合うことは、活動者が自らの努力や工夫の成果を実感するための重要な機会となります。勝ち負けという結果は、単なる優劣の提示ではなく、目標に向かって取り組んだ過程を振り返り、次の挑戦につなげるための指標となります。SOGIマイノリティであるかどうかに関わらず、すべての活動者が同じルールのもとで勝敗に向き合えることは、「一人の競技者として尊重されている」という感覚を育むことにつながります。勝敗を競い合う過程は、他者との関係性を学ぶ重要な学習の場でもあります。スポーツにおける競争は、相手を否定したり排除したりするものではなく、相手の存在があるからこそ成立するものです。多様なSOGIを持つ活動者が同じフィールドに立ち、互いに對戦相手や仲間として認識しながら競い合う経験は、違いを前提とした共存や相互尊重の姿勢を育てる契機となります。また、勝敗を過度に曖昧にしたり、競争そのものを避けたりすることは、結果として活動者の主体性や挑戦意欲を損なう可能性があります。特にSOGIマイノリティの活動者に対して、「配慮」の名のもとに挑戦の機会を制限してしまうことは、本人の能力や意欲を過小評価することにつながりかねません。安心して参加できる環境とは、挑戦や競争を排除することではなく、勝つても負けても人格や尊厳が損なわれない環境を整えることだと言えます。さらに、勝敗に伴う感情の経験は、人間的成長において重要な意味を持ちます。勝ったときの喜びや達成感、負けたときの悔しさや葛藤を経験し、それらを受け止め、次にどう行動するかを考えることは、スポーツを通じた学びの中核を成します。SOGIマイノリティを含むすべての活動者が、同じように勝敗に一喜一憂できる環境は、「誰一人取り残さないスポーツ文化」を育てることにつながります。

以上の理由から、SOGIマイノリティも含めてすべての活動者が安心して参加できるスポーツ環境においては、「安心・安全の確保」と「勝敗を競い合うこと」を対立するものとして捉えるのではなく、両立させていく視点が不可欠です。安心があるからこそ挑戦することができ、挑戦があるからこそスポーツは学びと成長の場となります。この両者を丁寧に支えることが、真に包摂的で持続可能なスポーツ文化の実現につながると考えられます。

② 対戦型ゲーム

**ラケット
を使用した
スポーツ**

タイムアディションゲーム

タイムアディションゲームは、バドミントンコートを用い、ダブルスのペアが座った状態で対戦相手と向かい合って行う、時間と駆け引きを重視した対戦型のゲームです。ラリーの中で得点が決まると、失点した相手チームはシャトルを手に持ったまま3秒間スタンバイしなければならず、その間は次の展開に移れないという独特的のルールが設けられています。ゲームは3分間という制限時間内で進行し、終了時点でシャトルを持っていなかったペアが勝者となるため、単に得点を重ねるだけでなく、相手に「待ち時間」を強いるタイミングや、3秒間をどう活用・回避するかといった戦略的思考が求められます。楽しむためのポイントとしては、座位で行うことでの運動強度や身体能力の差が緩和され、誰もが参加しやすくなる点に加え、ペア間での声かけや役割分担、時間の経過を意識した判断が勝敗に直結する点があります。スピード感のあるラリーと、時間制限が生み出す緊張感を味わいながら、協力と工夫によって勝利を目指すことが、このゲームの大きな魅力です。

進め方

バトミントンコートでダブルスのペアが座った状態で対戦相手と対峙し得点を決めたら相手チームは3秒間シャトルを持ってスタンバイしなければならない。3分経過時点でシャトルを持っていなかったペアの勝ち。



シャッフルバドミントン

シャッフルバドミントンは、バドミントンコートを用い、人数や編成を柔軟に変えながら対峙して得点を競い合うゲームであり、通常のラリーによる攻防に加えて、得点が3の倍数に達したタイミングで相手チームまたは自分たちのラケットを指定してチェンジできる点が大きな特徴です。ラケットの形態が変わることで打球感や操作性が大きく変化し、思い通りにプレーできない場面も生まれるため、単純な技術力だけでなく、その場の状況に応じた適応力や戦術的判断力が求められます。楽しむためのポイントは、ラケットチェンジを「妨害」だけでなく「流れを変えるきっかけ」として捉え、チーム内で声をかけ合いながら最適な選択を考えることにあります。また、人数差や経験差があっても道具の変化によって試合展開がリセットされやすく、笑いや驚きが生まれやすい点も魅力であり、勝敗を競いながらも多様な参加者が一体となって楽しめるゲームです。

進め方

バドミントンコート様々な人数で対峙し得点を競い合うも、3の倍数の時に相手や自分たちの様々な形態のラケットのチェンジを指定できるゲーム。



スティック
を使用した
スポーツ

スコアリングホッケー

スコアリングホッケーは、ホッケースティックを用いてボールやパックを操作し、床や地面上に配置されたさまざまな得点が記載されたスコアリングシート上の的に近づけ、その合計得点を相手チームと競い合うゲームです。単に強く打つのではなく、距離感や方向を細かく調整する正確なスティック操作が求められるため、集中力や巧緻性が自然と養われます。楽しむためのポイントは、高得点を狙うリスクと確実に得点できる位置を狙う安全策とのバランスを考えながら戦略を立てることにあり、チーム内で相談しながら次の一手を選ぶ過程そのものが盛り上がりを生みます。また、技術差があっても戦術や判断によって逆転が可能で、誰もが主体的に参加しやすい点も、このゲームの大きな魅力です。

進め方

ホッケーのスティックを使用して、いろいろな得点が記載されたスコアリングシート上に目的を近づけて合計得点を相手チームと競い合うゲーム。



ディスク
を使用した
スポーツ

ブレイクラインディスク

ブレイクラインディスクは、2対2で二つの小さなエリアに分かれて行う対戦型のゲームで、各ペアが自分たちに割り当てられたエリア内でディスクをパスし合いながら相手ペアを搅乱し、タイミングを見計らって反対側のエリアにいる相手ペアのブロックをかわしつつ、ディスクを相手後方ラインの外まで通過させることで得点を競い合います。単純なパス回しだけでなく、視線やフェイントによる駆け引き、パスコースを生み出すための位置取りが重要となり、ペア間の連携や意思疎通が勝敗を大きく左右します。楽しむためのポイントは、相手の動きをよく観察し、「今は崩す」「今は待つ」といった判断を共有しながらプレーすることにあり、成功した瞬間の達成感と攻防の緊張感を仲間とともに味わえる点が、このゲームの大きな魅力です。

進め方

2対2で小さな二つのエリアで互いに決められたエリア内でペアとディスクをパスしながら相手ペアを搅乱し、反対側のエリアにいる相手ペアにブロックされずにディスクを投げて相手後方ラインを通過させて得点を競い合うゲーム。



ボール
を使用した
スポーツ

オーバルリンク

オーバルリンクは、楕円形の大型ボールを用い、対峙する相手チームのパスカットをかわしながら、チームメイト全員が一度はボールに関与するかたちでパスをつなぎ、最後にゴール役のプレイヤーへボールを渡すことで得点を競い合う協力型のゲームです。ボールの形状によって弾み方や転がり方が一定でないため、正確なコントロールだけでなく、声かけやアイコンタクトによる連携が不可欠となります。楽しむためのポイントは、素早く回すだけでなく安全に受け取りやすい位置へ動くこと、全員が主役としてプレーに関わる意識を持つことになり、成功したときの一体感や達成感をチーム全体で共有できる点が、このゲームならではの魅力です。

進め方

楕円形の大型ボールを使用し、互いに対峙するチームにボールをパスカットされずにチームメイト全員でボールをパスがつなぐことができたら、ゴール役のプレイヤーにボールを渡し得点を競い合うゲーム



ボール
を使用した
スポーツ

ジャストフィフティワン

ジャストフィフティワンは、円の中に配置された数字入りのプレートに向かってボールを投げ、止まった位置で最も近い数字を得点として加算しながら、合計得点をちょうど51点に到達させることを目指すゲームです。円の外にボールが出てしまうと得点は得られず、さらに51点を超えてしまった場合は得点が25点に戻るというルールがあるため、常に力加減と狙い所の判断が求められます。楽しむためのポイントは、高得点を一気に狙う大胆さと、確実に点を積み重ねる慎重さのバランスを考えながら戦略を立てることにあり、成功と失敗の振れ幅が大きいからこそ、逆転やドラマが生まれやすく、最後まで緊張感をもって楽しめる点がこのゲームの魅力です。

進め方

円の中に数字がかれているプレートに対してボールを投げて、近づけて51点ピッタリにするゲーム。ボールに一番近い数字が得点となる。円の外にボールが出たら0点（得点の加算はなし）、また51点を超ってしまった場合は25点に戻る。



③ 協力・連携型ゲーム

ラケット
を使用した
スポーツ

トライアングルラリー

トライアングルラリーは、三人一組でグループを作り、形状や重さの異なるさまざまなラケットやシャトルを用いながら、三人全員が関わってシャトルを落とさずにラリーを継続していく協力型の遊びです。道具の違いによって打球感や飛び方が変化するため、単なる技術の巧拙ではなく、相手の打ちやすさを考えた配慮や、次に誰へ返すかという判断力、声かけによるコミュニケーションが重要になります。楽しむためのポイントは、回数の達成を共通の目標として共有し、小さな成功を積み重ねながら三人のリズムを作っていくことになり、失敗してもすぐに再挑戦できる雰囲気づくりが継続の鍵となります。発展のさせ方としては、一定回数ごとにラケットを交換する、利き手と反対の手で行う、エリアを三角形に区切って移動しながら行う、あるいは制限時間内の最多ラリー回数を競うなどのルールを加えることで、協力性を保ちながら難易度や戦略性を高め、学年や経験に応じた多様な展開が可能になります。

進め方

三人一組でグループを組み、あらゆる形状のラケットやシャトルを用意し、グループで落とさずにラリーを続ける遊び。



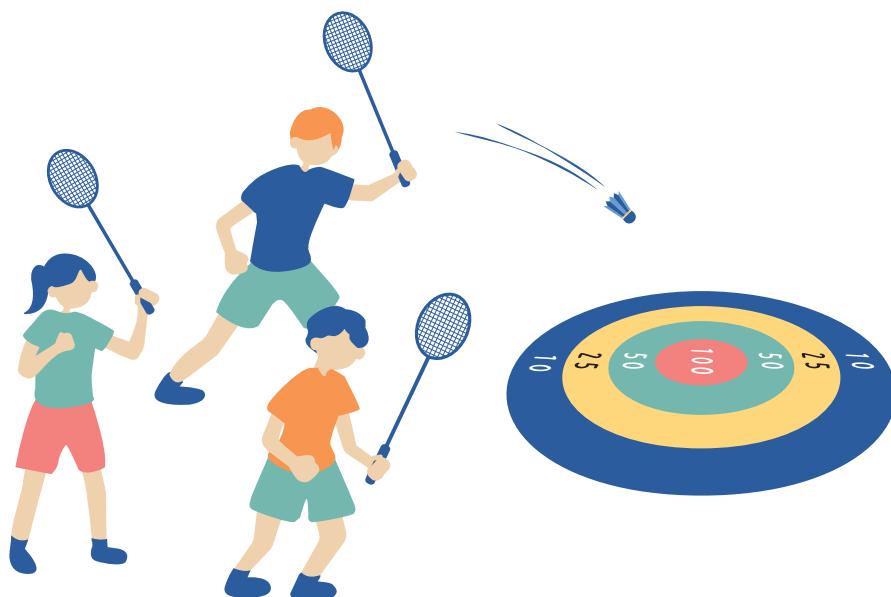
ラケット
を使用した
スポーツ

スコアショットラリー

スコアショットラリーは、三人が協力してシャトルを落とさないようにラリーを継続しながらチャンスを作り、適切なタイミングでアッパー役が得点の書かれた的に向かってシャトルを打ち込み、最終的に止まった位置の得点を獲得する協力型・戦略型の遊びです。ラリーを続ける安定性と、得点を狙う瞬間の正確さという二つの要素を両立させる必要があるため、役割分担や声かけ、全体を見渡した判断が重要になります。楽しむためのポイントは、「いつ狙うか」を三人で共有し、無理に高得点を狙わず成功しやすい選択を積み重ねることにあり、成功時の達成感を全員で分かち合える点が魅力です。発展のさせ方としては、ラリー回数に応じて狙える的を限定する、アッパーを交代制にする、使用するラケットやシャトルを変える、制限時間内の総得点を競うなどのルールを加えることで、協力性を保つつ戰略性や難易度を段階的に高めることができます。

進め方

3人が協力してシャトルを落とさないでラリーをし、タイミングをみてアッパーが色々な点数が書かれた的にめがけてシャトルをとばし、止まったところの得点がとれる遊び。



ステイック
を使用した
スポーツ

ワールド グリーティング ドリブル

ワールド・グリーティング・ドリブルは、体育館に引かれたラインに沿ってステイックでさまざまな種類のボールを運びながら進み、途中で出会った人と異なる国や地域の言葉で挨拶を交わし、その相手とボールを交換して再び進行し、最終的に最も多くの挨拶を覚えられた人が勝ちとなる遊びです。単なるドリブル技術だけでなく、相手の存在に気づき立ち止まって関わる姿勢が求められるため、運動とコミュニケーション、異文化理解が自然に結びつきます。楽しむためのポイントは、上手に運ぶことよりも、はっきりと挨拶を伝え合い、相手の言葉をまねして覚えることを大切にする点にあり、成功体験を積み重ねることで場全体が温かな雰囲気になります。発展のさせ方としては、挨拶の種類をテーマ別に増やす、ペアやチームで協力して覚えた挨拶数を競う、ボールやステイックの種類を変える、一定時間ごとに移動ルートをシャッフルするなどの工夫を加えることで、運動量や学びの幅を広げ、多様な年齢や背景の参加者が継続的に楽しめる活動へと展開できます。

進め方

体育館にひいてあるラインを使ってステイックで様々なボールを運び、途中で出会った人とさまざまな国の言葉で挨拶をし、挨拶をかわした相手とボールを交換しながら進み、最も多くの挨拶を覚えた人が勝ちという遊び。



ディスク
を使用した
スポーツ

フィンガーバランスロード

フィンガーバランスロードは、4人がそれぞれ人差し指一本だけを使い、4点で支えた大きなディスクの上に乗ったボールを落とさないように協力しながら、決められた道のりを進んでいく協力型の遊びです。わずかな力加減や動きのズレがディスクの傾きやボールの転がりに直結するため、個々の動作を揃えることや、声を掛け合ってスピードや方向を調整することが重要になります。楽しむためのポイントは、急がず「同じリズムで動く」ことを意識し、失敗しても原因を共有しながら再挑戦する過程を楽しむ点にあります。発展のさせ方としては、進むコースにカーブや障害物を設ける、途中で一時停止や方向転換の合図を入れる、支える指を交代する、制限時間内にどこまで進めるかを競うなどの工夫を加えることで、協力性を保ちながら難易度や集中力を段階的に高めることができます。

進め方

4人が協力してボールが乗った大きなディスクを人差し指一本だけで4点でボールが乗ったディスクを落とさないように支えながら、決められた道のりを進む遊び。



ボール
を使用した
スポーツ

バラエティラリー

バラエティラリーは、ソフトバレー、楕円形の大型ボール、歪な形状のボールという性質の異なる3種類のボールを順番に用い、4人で協力して所定回数のラリーを落とさずに達成していく協力型の遊びです。ボールごとに弾み方や飛び方、扱いやすさが大きく異なるため、単一の技能では対応できず、その都度、返し方や立ち位置、声かけを調整する柔軟な判断が求められます。楽しむためのポイントは、成功回数を全員で共有し、小さな達成を積み重ねながら次のボールへ挑戦していく過程を楽しむことにあり、失敗しても責め合わず、工夫を出し合う雰囲気づくりが重要です。発展のさせ方としては、ボールの順番をランダムにする、制限時間内の最多達成回数を競う、使用できる手や返球方法に条件を設ける、ラリー回数達成ごとに立ち位置を入れ替えるなどのルールを加えることで、協力性を保ちながら難易度や戦略性を高め、多様な参加者が継続して楽しめる活動へと展開できます。

進め方

ソフトバレー、楕円形大型ボール、歪なボールの3種類のボールを順々に所定回数のラリーを4人でボールを落とさずに達成していく遊び。



理解しておきたい 言葉・事柄

アルファベット

LGBTQ

レズビアン、ゲイ、バイセクシュアル、トランスジェンダー、クィアなど、性的少数者を包括的に示す総称です。個々の属性を一括りにする言葉ではありますが、多様な背景や経験を含む点に注意が必要です。

SOGI

性的指向 (Sexual Orientation) と性自認 (Gender Identity) を指す概念です。個人の属性を表す言葉であり、他者が推測や決めつけを行うべきものではありません。

SOGIESC

SOGIに、性表現 (Gender Expression) と身体的特徴 (Sex Characteristics) を加えた包括的な枠組みです。国際的な人権文脈で用いられ、性の多様性をより広く捉える概念です。

Xジェンダー

日本で主に使われている用語で、男女いずれにも当てはまらない、または中間的・流動的な性自認を持つ人を指します。

あ行

アイデンティティ葛藤

自らの性的指向や性自認、社会的役割などについて、内面的な迷いや不一致を感じている状態です。周囲の期待や規範とのズレから生じることが多いです。

アウティング

本人の同意を得ずに、性的指向や性自認などの個人情報を第三者に暴露する行為です。人権侵害や深刻な心理的被害につながる可能性があります。善意によるアウティング（配慮のつもりでの情報共有）には注意を要します。

アジェンダー

自分には性自認がない、または性別という枠組み自体を持たないと感じる在り方を指します。

アセクシュアル

他者に対して性的惹かれをほとんど、または全く感じない性的指向です。恋愛感情の有無とは必ずしも一致しません。

アライ (ALLY)

性的少数者ではないものの、差別に反対し、理解と支援の姿勢を示す人を指します。立場表明や行動が重要とされます。

アライネットワーク

アライ同士が連携し、学習や啓発、環境改善に取り組むための組織や枠組みです。

アライシップ

アライとしての姿勢や行動そのものを指します。一時的な賛同ではなく、継続的な学びと実践が求められます。

インクルージョン

多様な人々を排除せず、それぞれの違いを前提として共に参加できる状態を実現しようとする考え方です。

インターフェックス

身体的な性の特徴が、典型的な男性・女性の区分に当てはまらない状態です。病気ではなく、身体の多様性の一つです。

か行

カミングアウト

自らの意思で、性的指向や性自認を他者に伝えることです。誰に、いつ、どの程度伝えるかは本人の選択に委ねられます。

外性器・内性器の多様性

外見上の性器や体内の生殖器の形状や構造が多様であることを指します。男女二分法では説明できない場合があります。

グレイセクシュアル

性的惹かれを感じる頻度や条件が限定的で、アセクシュアルと他の性的指向の中間に位置づけられることがあります。

ゲイ

主に男性が男性に対して恋愛的・性的に惹かれる性的指向を指します。

さ行

ジェンダー

社会的・文化的に形成される性の在り方を指します。役割、期待、行動様式などが含まれます。

ジェンダーキア

既存の性別枠組みに当てはまらない性自認や性表現を示す包括的な用語です。

ジェンダー規範

社会が「望ましい」とする性別ごとの行動や価値観の基準です。無意識に人を縛る力を持ちます。

ジェンダーフルイド

性自認が固定されず、時間や状況によって変化する在り方です。

ジェンダーノンコンフォーミング

社会的に期待される性別表現に従わない在り方を指します。

ジェンダーロール

性別に基づいて期待される役割や振る舞いです。

ジェンダリング

人や行為、制度に対して性別の意味づけを行う社会的プロセスです。

社会的な性

文化や社会によって形づくられる性の側面を指します。

シスジェンダー

出生時に割り当てられた性別と性自認が一致している人を指します。

シスノーマティビティ

シスジェンダーであることを前提とした社会的規範や価値観です。

ステレオタイプ

特定の集団に対する固定的で単純化されたイメージです。

ステイグマ

特定の属性に対して社会的に貼られる否定的な烙印や偏見です。

スペクトラム

性や指向を二分ではなく、連続的な広がりとして捉える考え方です。

性同一性障害

出生時に割り当てられた性別（戸籍上・身体的な性）と、自分が認識している性別（性自認）が一致しない状態に強い苦痛や生活上の困難を感じていることを指す、日本の医療・法律で用いられてきた診断名です。

生物学的な性

染色体、性腺、ホルモン、身体的特徴などに基づく性の側面です。

性の自己決定権

自らの性の在り方や表明の仕方を、自分で決定する権利です。

性の多様性

性の在り方が一様ではなく、多様であるという認識です。

性分化疾患

(DSD : Disorders of Sex Development)

性の発達過程に多様性が生じる状態を示す医学的概念です。

セーフガーディング

暴力、差別、搾取などから人を守るための予防的・組織的取り組みです。

セーフスポーツ

誰もが安全で尊重されながら参加できるスポーツ環境を指します。

セクシュアリティ

性的指向、性自認、性表現、価値観などを含む包括的な概念です。

た行

脱ジェンダー化

性別による不必要的区分や役割付与を見直し、取り除こうとする考え方です。

脱ジェンダリング

無意識に行なってきたジェンダー付与を再検討し、是正する実践です。

デミセクシュアル

強い信頼関係や情緒的結びつきが形成された後に性的惹かれを感じる性的指向です。

トランスジェンダー

出生時に割り当てられた性別と性自認が一致しない人を指します。

な行

ノンバイナリー

男女の二分法に当てはまらない性自認を指します。

は行

バイセクシュアル

複数の性に対して恋愛的・性的に惹かれる性的指向です。

パンセクシュアル

相手の性別に関係なく惹かれる性的指向です。

ハラスメント

相手の尊厳を傷つける不適切な言動や行為の総称です。

表現する性

服装、言動、振る舞いなどを通じて外に示される性の在り方です。

ヘテロセクシュアル

異性に対して恋愛的・性的に惹かれる性的指向です。

ヘテロノーマティビティ

異性愛を標準とみなす社会的規範です。

ま行

マイクロアグレッション

無意識の言動によって相手を傷つけてしまう日常的な小さな攻撃です。

マイクロアサルト

意図的かつ明確な差別的言動を指します。

マイクロインサルト

無意識に相手を軽視・侮辱する言動です。

マイクロインバリデーション

相手の経験や存在を否定する言動です。

マイノリティ

社会的に少数派とされ、不利な立場に置かれやすい人々です。

マジョリティ

社会的に多数派とされ、規範を形成しやすい集団です。

ら行

レズビアン

主に女性が女性に対して恋愛的・性的に惹かれる性的指向です。

アウティング(SOGIハラスメント)に 関連する法的評価と対応策

アウティング (outing) とは、本人の同意なく、性的指向 (Sexual Orientation) や性自認 (Gender Identity) などの SOGI 情報を第三者に暴露することを指します。極めてセンシティブな個人情報であり、被害者に深刻な精神的苦痛を与える行為です。

主な法的枠組み

法令・制度	内 容	違反時の法的評価
労働施策総合推進法 (パワーハラスメント防止法)	使用者にパワーハラスメント防止措置義務を課す法律。SOGIハラ・アウティングも対象と明示されている	使用者が防止措置を怠った場合、厚労省による助言・指導・勧告・公表の対象
民法 (第709条 不法行為)	他人の権利を侵害し損害を与えた場合、賠償責任を負う	アウティングはプライバシー侵害として損害賠償が認められた判例あり（大阪地裁2020年）
労働契約法第5条 (安全配慮義務)	使用者は労働者の心身の安全に配慮する義務を負う	被害を放置した場合、会社の安全配慮義務違反となる可能性
LGBT理解増進法 (2023年施行)	「不当な差別的言動をしてはならない」と定め、事業者・学校等に理解促進の努力義務を課す	法的拘束力は弱いが、社会的責任・倫理的義務を強化
文部科学省通知 (2015年)	性同一性に係る児童生徒への対応に関し、「本人の了解なく性自認を他者に伝えてはならない」と明記	学校現場での守秘義務違反や指導上の過失が問われる可能性

大学職員アウティング事件（大阪地裁2020年）

概要：大学職員が同僚にカミングアウトした後、同僚が本人の同意なく他者に性的指向を話した。

判決：プライバシー侵害として違法であり、被告に110万円の損害賠償命令が下された。

意義：アウティングを「違法行為」と明確に認定した初の裁判例となり、厚労省指針や研修資料でもSOGIハラスメントの典型例として引用されることとなった。

教育現場やスポーツ現場での留意点

学校教職員や団体職員等は、当事者のSOGI情報をいかなる理由があるとしても本人の了解なしに第三者に情報共有をしてはならず、「SOGI情報の暴露」は重大な人権侵害の対象となり得ます。アウティングは、プライバシー権の侵害かつSOGIハラスメントに該当し得る行為です。法律上の明文禁止規定はないものの、複数の法令・判例・行政指針により「違法・不適切」と明確に位置づけられています。組織・教育現場は、「知らなかつた」では済ませません。制度と文化の両面から防止策を整備することが求められます。

組織としての対応策

- 就業規則や校則に「SOGIハラスメントの禁止」を明記すること。
- 研修・啓発活動でアウティングの具体例を共有すること。
- 相談窓口での秘密保持体制を強化すること。
- 被害報告があった場合は迅速・慎重に対応すること。

参考

- 大阪地裁令和2年2月13日判決（平成30年（ワ）第5733号）
- 厚生労働省「職場におけるハラスメント防止のための指針」（令和7年法律第63号）
- 文部科学省通知「性同一性に係る児童生徒に対するきめ細かな対応等について」（平成27年4月）
- LGBT理解増進法（令和5年法律第68号）

**順天堂大学 SOGIを踏まえた新たなスポーツのカタチを創造
ワーキンググループ [編著]**

前鼻 啓史 (順天堂大学スポーツ健康科学部)

青木 和浩 (順天堂大学スポーツ健康科学部)

和氣 秀文 (順天堂大学スポーツ健康科学部)

順天堂大学 スポーツ健康医科学推進機構 [連携]

鈴木 大地 (順天堂大学スポーツ健康医科学推進機構)

小川 美佐子 (順天堂大学スポーツ健康医科学推進機構)

**SOGIを踏まえた新たなスポーツのカタチを創造
ハウツーブック**

発 行 順天堂大学 SOGIを踏まえた新たなスポーツのカタチを創造
ワーキンググループ

印 刷 三陽メディア株式会社
〒286-0041 千葉県成田市飯田町124-59
TEL : 0476-28-1353

発行日 令和8年1月9日 初版発行

問合せ先 学校法人順天堂 順天堂大学 スポーツ健康医科学推進機構
〒113-0033 東京都文京区本郷2丁目1番1号
TEL : 03-3813-3111
E-mail : jasms@juntendo.ac.jp

誰一人取り残さないスポーツ文化を拓げよう。



順天堂大学
SOGI を踏まえた新たなスポーツのカタチを創造
ワーキンググループ

