

# 佐賀県における アスリート健康支援に関する実態調査 結果概要

佐賀県SAGA2024・SSP推進局  
S A G A スポーツピラミッド推進グループ

2025年3月27日

# 第1章 背景～なぜ実態調査を実施するのか～

## 現在の佐賀県と全国的な状況

### 【全国的】

・スポーツ庁や日本スポーツ振興センターなど、アスリートの健康課題などの医科学情報の発信、啓発やサポート体制の整備が進んでいる。

### 【佐賀県】

・スポーツ医科学に基づく包括的な施策を展開中。  
・令和5年度女性アスリートウェルネス協議会  
西九州大学の調査報告では、県内でも女性アスリート特有の医学的課題が報告された。



県内アスリートや学校、指導者、競技団体、保護者等が、アスリートの健康支援やスポーツ医科学に関する知識について、どれほど意識し、適切に理解しているのか、**現状を把握しさらなる施策展開につなげる。**

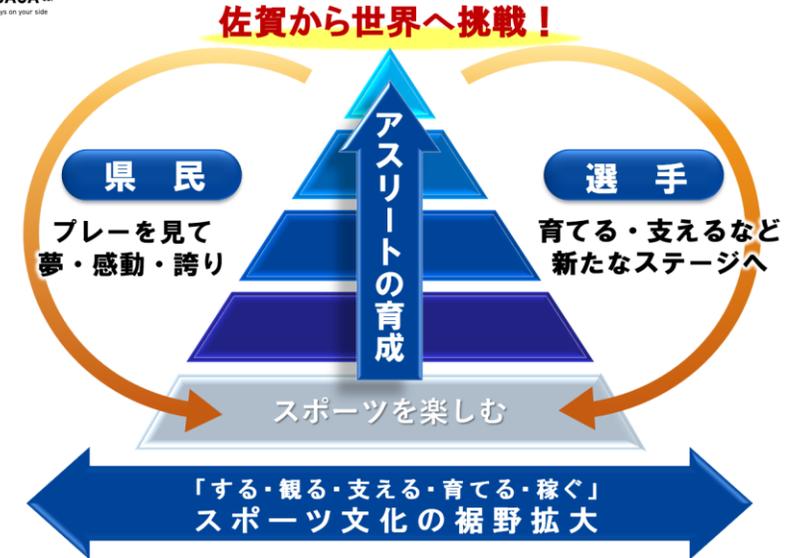
これまでの**取組**

**現状把握**

さらなる  
**施策立案**に活用

アスリートが  
心身共に最適に競技に  
打ち込める環境

## SAGAスポーツピラミッド(SSP)構想



# 第2章 調査概要

## 1, 目的

- ①アスリートの健康課題に対する**指導者の意識**
- ②学校が実施している**アスリート支援の取組**の実態を明らかにし、アスリートの健全なスポーツ活動を実現するための支援や取組を検討する

## 2, 調査対象

佐賀県内の運動部活動が設置されているすべての中学校、高等学校に所属する運動部活動指導者及びその学校

### 【対象校】

国・公立中学校	84校
私立中学校	6校
義務教育学校（小中一貫校）	6校
県立高等学校	36校
私立高等学校	9校
合計	141校

### 【調査対象者】

指導者調査	運動部活動指導者（外部指導者も含む）
学校調査	学校を代表する者に回答を依頼

## 3, 調査方法

オンライン無記名式アンケート調査

令和6年11月5日（火）～令和6年11月24日（日）  
佐賀県教育委員会の協力のもと対象の学校へ、回答URLを付した回答依頼文を送付。

## 4, 実施体制

調査主体：佐賀県SAGAスポーツピラミッド推進グループ

調査協力：佐賀県医師会副会長 貝原良太 医師

西九州大学健康福祉学部スポーツ健康福祉学科  
栗原淳 学科長

JCHO佐賀中部病院 婦人科医長 坂西愛 医師

SSP女性アスリートウェルネス協議会

佐賀県教育委員会

SpoWellLab株式会社

## 5, 参考

・令和4年度「女性アスリートの育成・支援プロジェクト（女子成長期の運動部活動に関する実態調査）」（スポーツ庁,2022年）

・令和3年「学校運動部活動指導者の実態に関する調査報告書」（公益財団法人日本スポーツ協会,2021年）

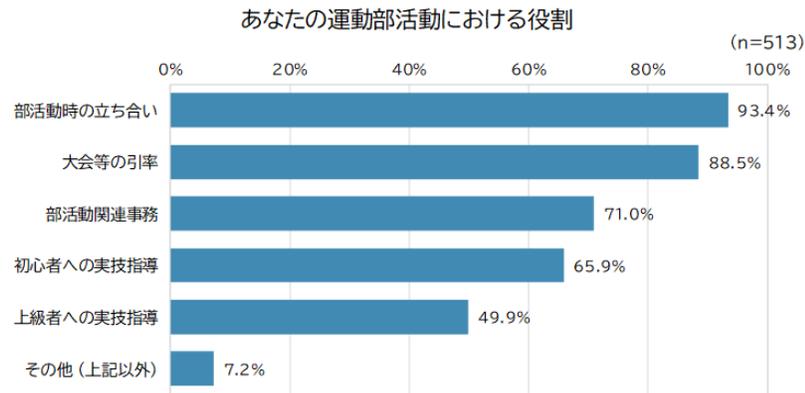
# 第3章 調査結果（指導者調査）

回答者数：519名

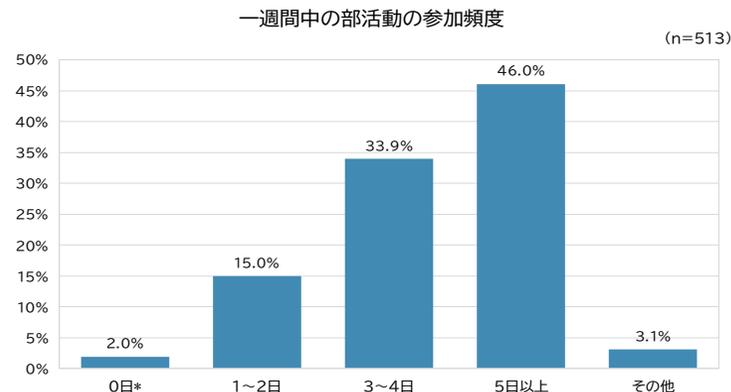
（男女比男性68.3%:女性30%:回答しない1.7%）

回答者のほとんどが指導者として、通常の部活動の立ち合い以外にも多くの役割を担っている。

また、80%以上の指導者が週3日以上活動しており、関与頻度が高い指導者が回答していることが示された。



(降順並び替え)



\*…「0日(練習・大会には参加しない立場である。)」で聴取

## Topic1 アスリートの健康課題に関する指導者の意識

○栄養や睡眠に関連するスポーツ医科学の理解度は高い一方で、適切な知識を得られているかについては課題が残る。

○生徒への働きかけは行われているものの、保護者への教育・連携は少ない状況。

○精神的・社会的な側面も競技力向上に影響していることが認識されている。

## Topic2 女性アスリート特有の問題に対する指導者の認識と対応

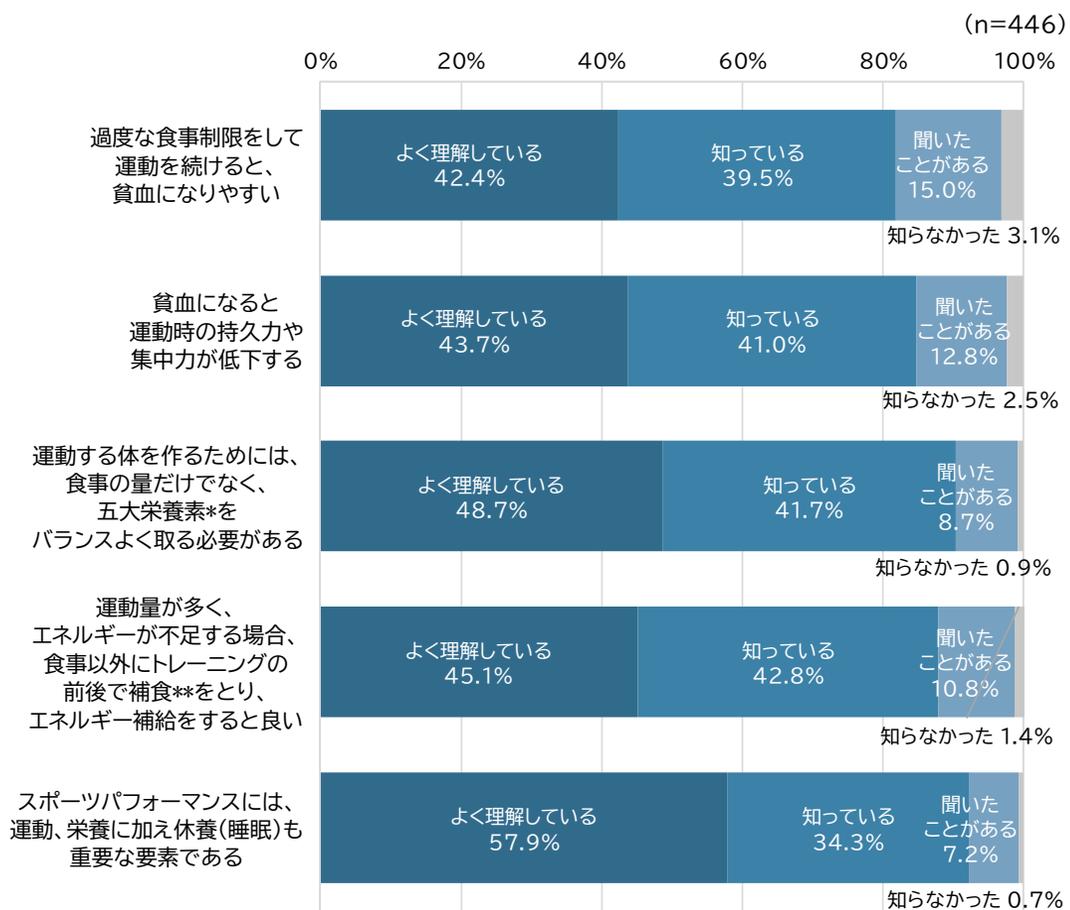
○栄養や睡眠と比較して問題意識や学習経験が少ない。

○女性アスリート特有の問題に関する相談が一定数存在する。対応は練習を休ませることや、保護者や養護教諭との連携が多い。

○女性アスリート特有の問題の対応については学校での対応である程度対応できていると認識されている。

# Topic 1 アスリートの健康課題に関する指導者の意識

佐賀県の指導者の間で、栄養や睡眠に関連するスポーツ医科学の課題に対する理解度は高い一方、適切な知識を得られているかについては課題がある。



\* (炭水化物、脂質、たんぱく質、ミネラル、ビタミン) \*\* (朝食、昼食、夕食以外にとる食事)

図1:アスリート特有の問題の理解度

8～9割以上の指導者が栄養や睡眠に関するアスリート特有の課題に理解がある

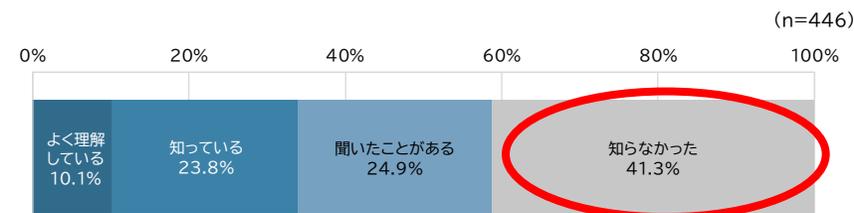


図2:指導者における「スポーツにおける相対的エネルギー不足(REDs)」問題の認知度

4割以上の指導者が知らない



図3:十分なスポーツ医・科学の知識を得られているか

十分知識を得られているとの回答は2割に留まる

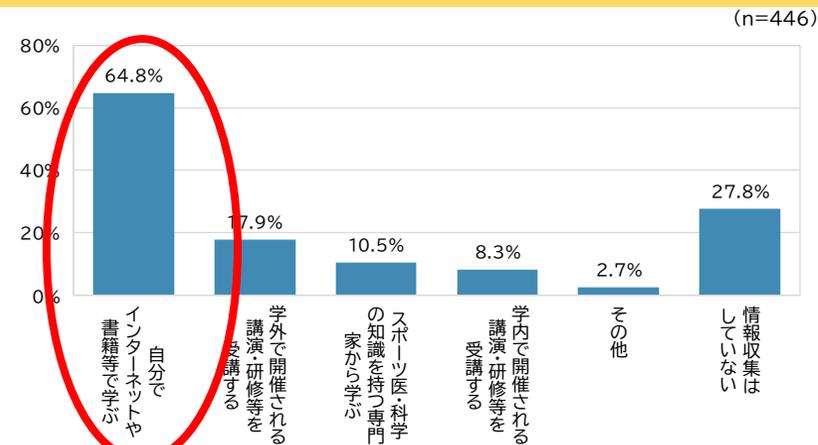


図4:スポーツ医・科学関連知識の情報収集方法

自己学習や自身の経験から情報を収集しており個人の興味・関心に学習範囲が依存していると予想される

# Topic 1 アスリートの健康課題に関する指導者の意識

生徒への働きかけは行われているものの、保護者への教育・連携は少ない。

## 【食事・栄養】

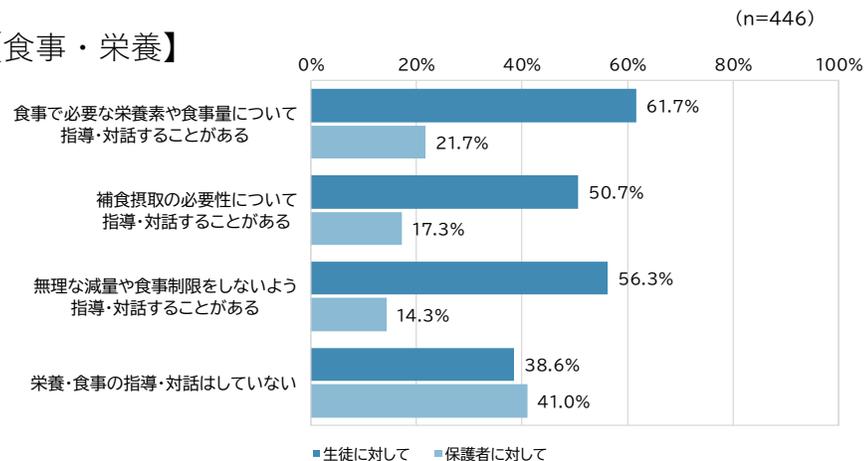


図7: 生徒・保護者に対する食事や栄養に関する指導・対話

## 【睡眠・休養】

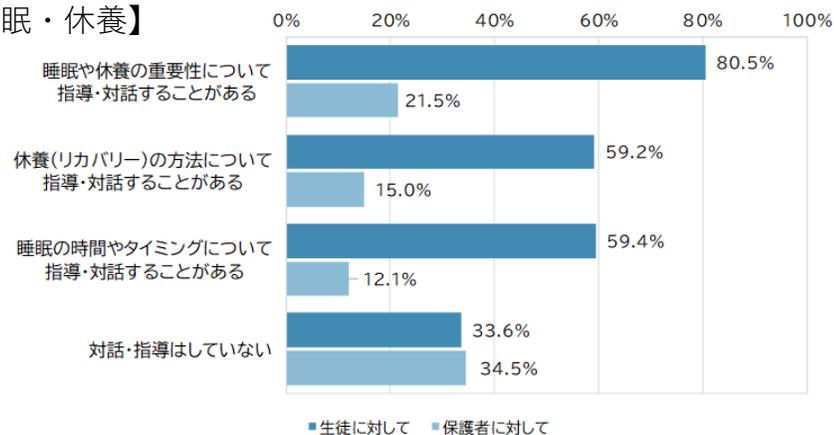


図8: 生徒・保護者に対する睡眠や休養に関する指導・対話

保護者に対して食事や睡眠について対話していると回答したのは2割程度にとどまる

アスリートの健康維持や競技力向上に精神的・社会的側面が与える影響も認識されている。

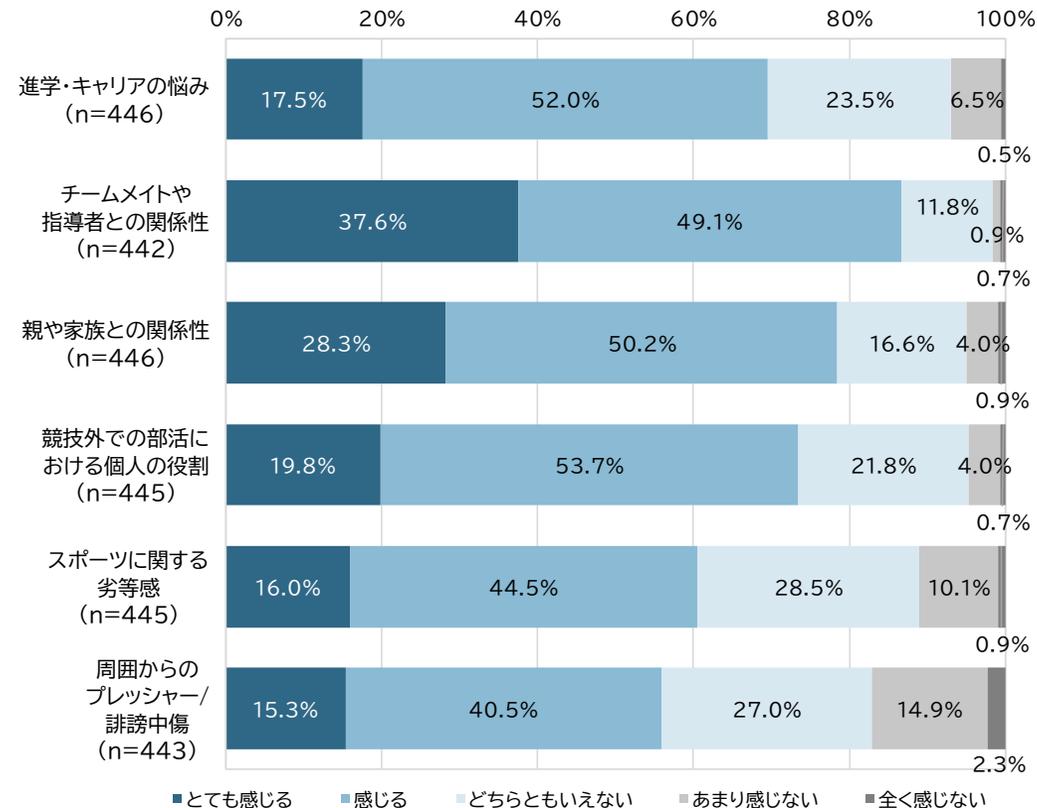


図9: 健康維持や競技力向上に影響をしている社会的・精神的要因

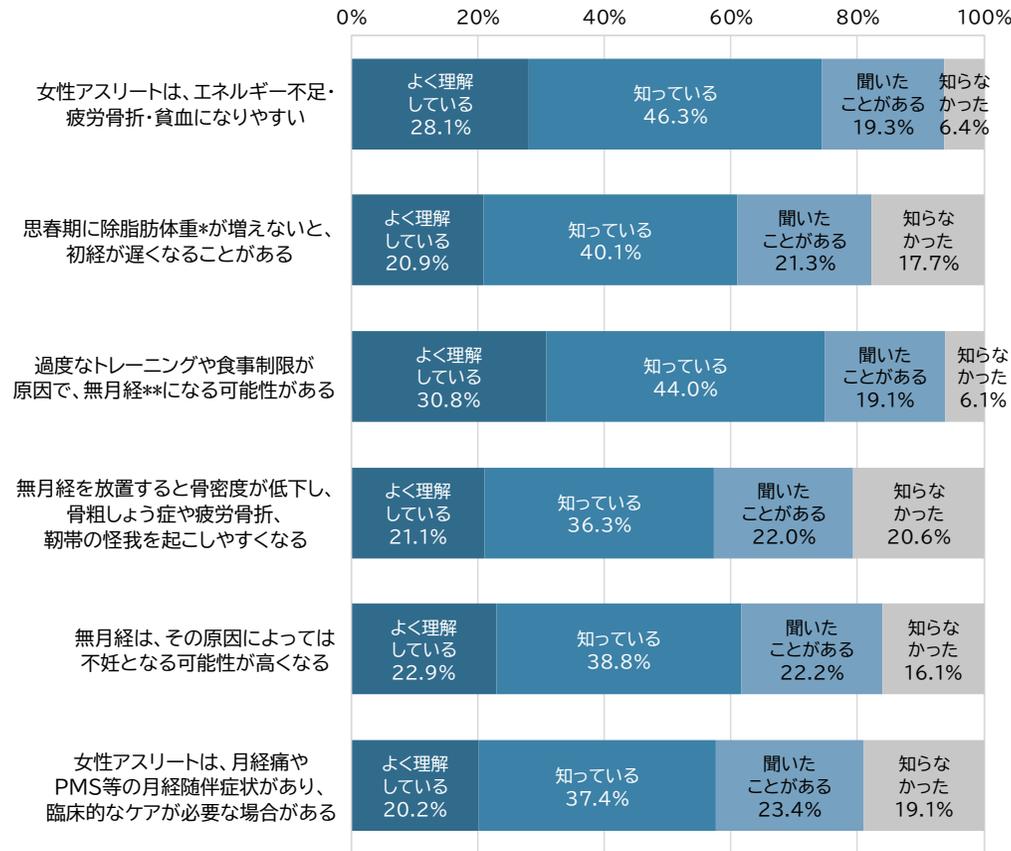
半数以上の指導者がチームメイトや指導者、親や家族など関係者との関係性や個人の立ち位置といった社会的要因や悩みやプレッシャーなどの精神的要因が影響していると感じている

# Topic 2 女性アスリート特有の問題に対する指導者の認識と対応

栄養や睡眠と比較して女性アスリート特有の問題に対する問題意識や学習経験が少ない。

## 【指導者全員への問い】

(n=441)



\*...(体重から脂肪量を除いた重さ=主に筋肉、骨、内臓、血液の重さ)

\*\*...(3ヶ月以上月経のこない状態)

図10:女性スポーツ特有の問題に関する理解度

女性アスリート特有の問題に対する理解度は6～7割程度。図1で示した栄養や睡眠の理解と比較して低い。

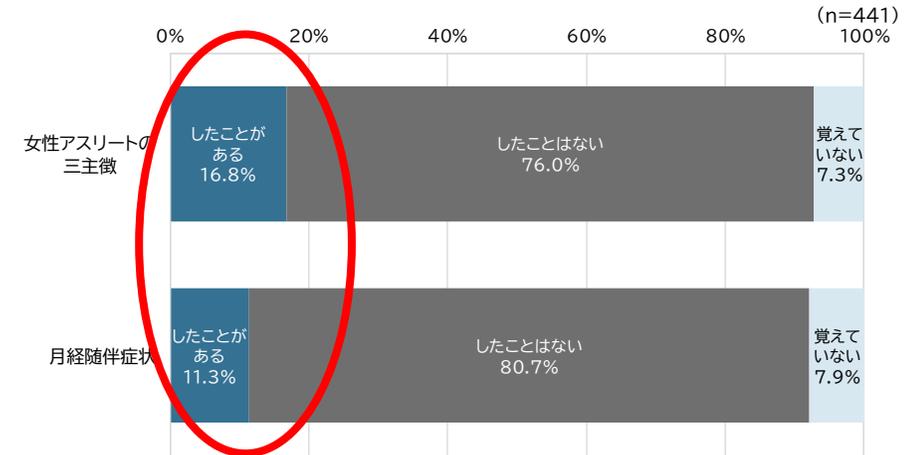


図11:女性アスリート特有の症状に関する個人的な学習



図12:女性アスリート特有の症状に関する講演・研修等への参加

女性アスリート特有の問題に関する学習経験は1割～2割程度

# Topic 2 女性アスリート特有の問題に対する指導者の認識と対応

女性アスリート特有の問題に関する相談は一定数存在するが、そのような場合の対応として、練習を休ませることや保護者や養護教諭との連携が多い状況。

現体制である程度対応できていると考えていると認識している指導者が半数以上であった。

## 【女子アスリート指導者への問い】

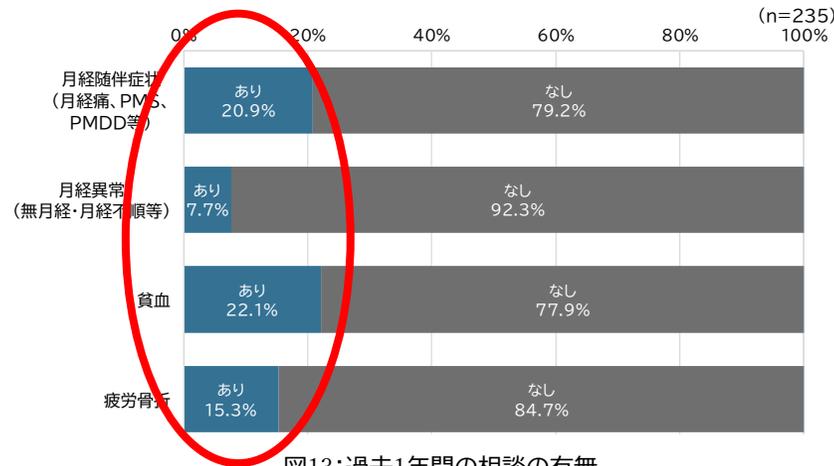


図13: 過去1年間の相談の有無

過去1年で相談を受けた指導者が1～2割程度存在

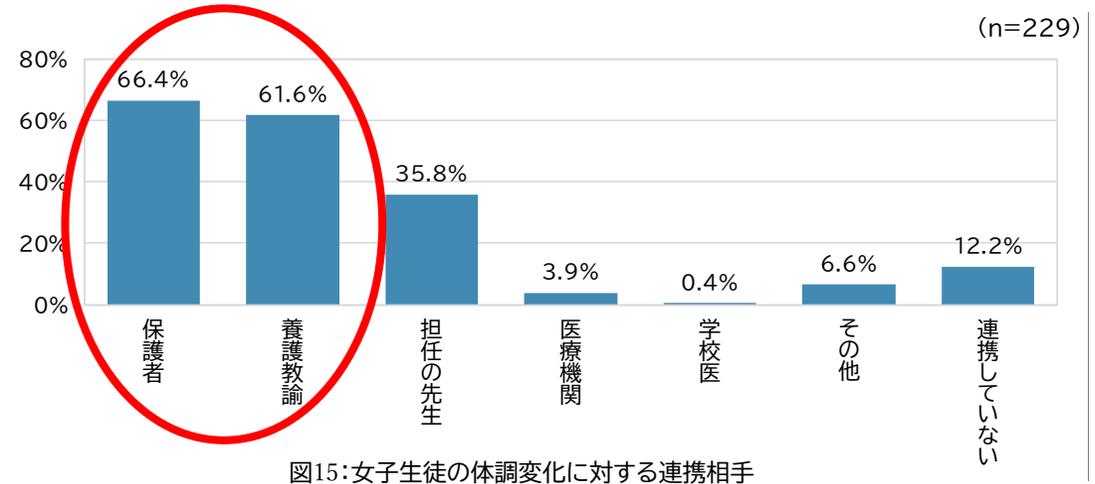


図15: 女子生徒の体調変化に対する連携相手

主に保護者や養護教諭への連携で対応

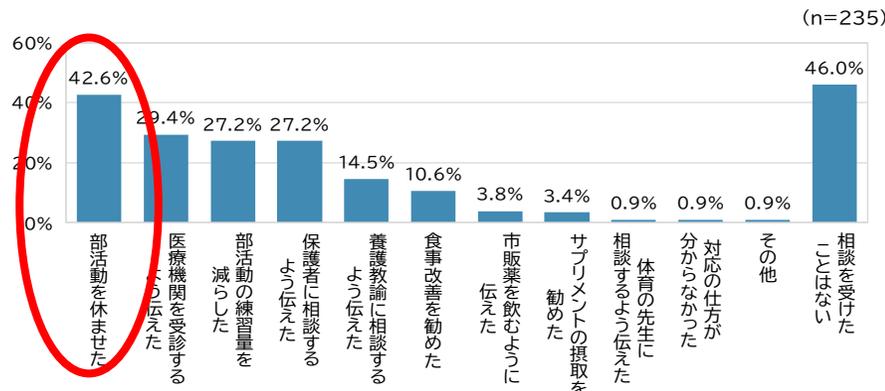


図14: 女子生徒の相談に対するアドバイス・ケア (複数回答)

部活動を休ませる対応が最も多い



図17: 女子生徒の体調把握と対応に関する指導者の認識

5割以上の指導者が現体制で対応できていると認識

# 第4章 調査結果（学校調査）

回答校数：95校

全体の62.5%の学校に回答を得られた。

それぞれの属性の回答者からまんべんなく回答を得られている。

	対象校	有効回答数	回答率	回答割合
国・公立中学校	84	65	77.4%	68.4%
私立中学校	6	2	33.3%	2.1%
義務教育学校 (小中一貫校)	6	4	66.7%	4.2%
県立高等学校	36	19	52.8%	20.0%
私立高等学校	9	5	55.6%	5.3%
合計	141	95	62.5%	100%

## Topic1 学校におけるスポーツ医科学の学習支援状況

○教職員が十分なスポーツ医科学知識を得られているという認識が少ない一方で、学校での指導者や生徒・保護者に対するスポーツ医科学に関する学習機会等の支援状況は少ない現状。

## Topic2 女性アスリート特有の問題に対する学校の対応

○女性アスリート特有の問題に関する支援を学校として行っている事例は少ない。

○女子生徒からの月経等の相談については養護教諭での対応が中心である。

# Topic1 学校におけるスポーツ医科学の学習支援状況

学校は、教職員が十分なスポーツ医科学知識を得られているという認識は少なく、学校代表者のREDsの認知度も低い。一方で、学校で教職員や生徒・保護者に対する学習の機会の支援等は少ない。

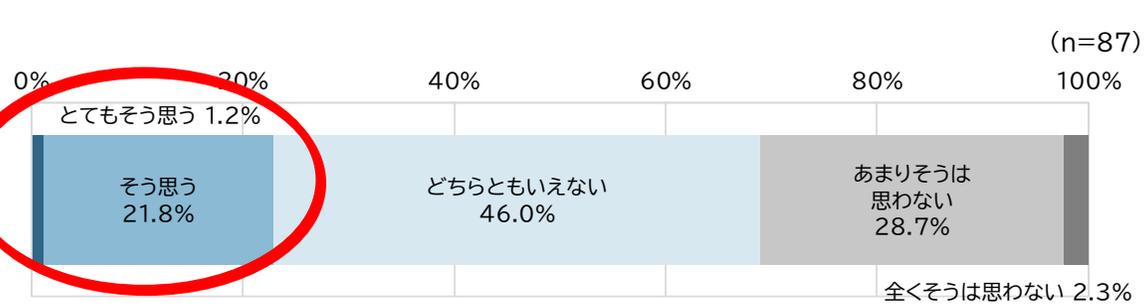


図17:部活動を担当する教職員や部活動指導員のスポーツ医・科学の知識習得に関する学校側の意識

**教職員が十分なスポーツ医科学知識を得られていると認識している学校は2割程度にとどまる**

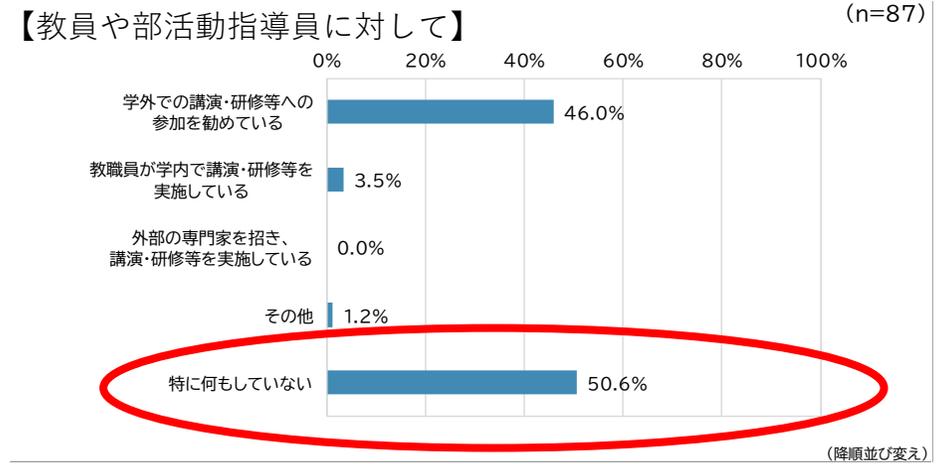


図18:部活動を担当する教職員や部活動指導員に対する学校からのスポーツ医・科学の支援状況【生徒や保護者に対して】

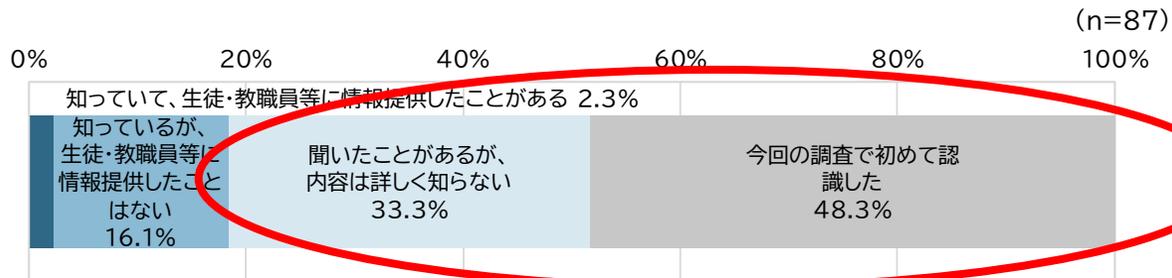


図20:学校設置者における「スポーツにおける相対的エネルギー不足(REDs)」の認知度

**学校代表者のREDsの認知度は低く8割がよく知らない、初めて認識したと回答**

**図2で示した指導者調査より認知度が低い結果となった**

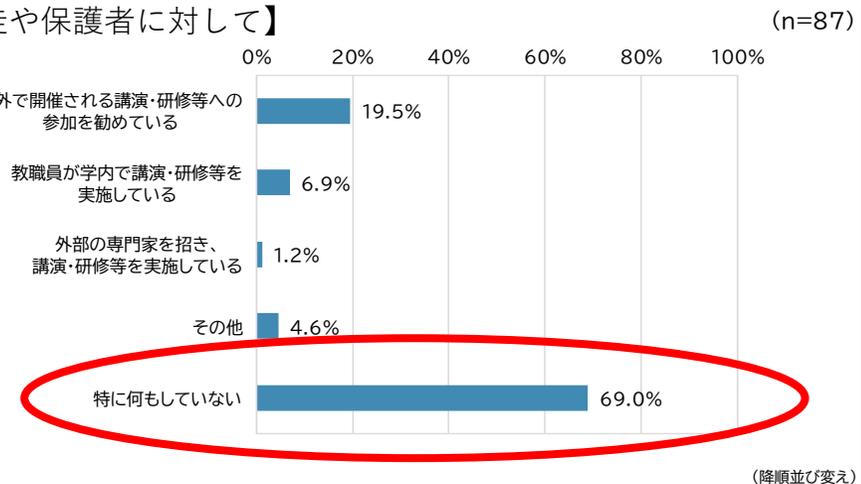


図19:生徒や保護者に対する学校からのスポーツ医・科学の支援状況

**教職員や生徒・保護者に対しての学習機会提供は少ない**

# Topic 2 女性アスリート特有の問題に対する学校の対応

女性アスリート特有の問題に関する知識の提供や利用可能エネルギー不足などについて女子生徒に対する取り組みを行っている学校は少ない。

女子生徒からの月経等の相談については養護教諭での対応が中心で、医療機関と連携する学校はごくわずかであった。

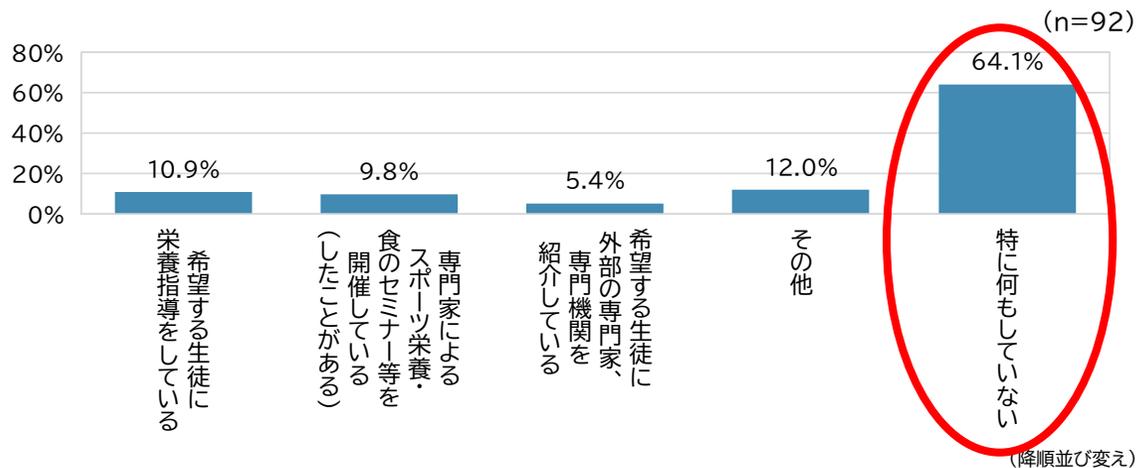


図21: 女子生徒に対して、「利用可能エネルギー不足」を防止するため必要な栄養の摂取(補食)等に関する学校での取組

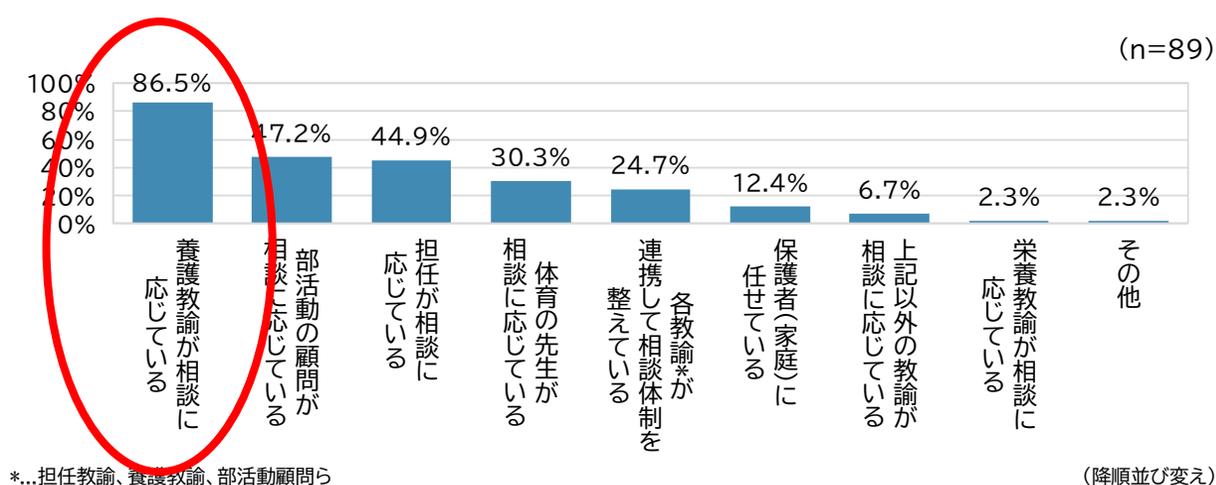


図23: 月経等の女性特有の問題に関する相談体制

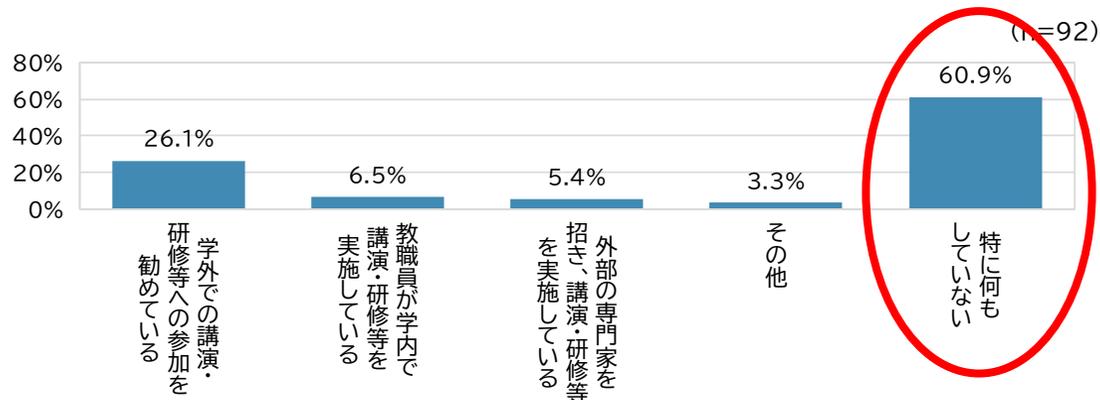


図22: 月経等の女性特有の問題に関する教員等への知識提供の機会

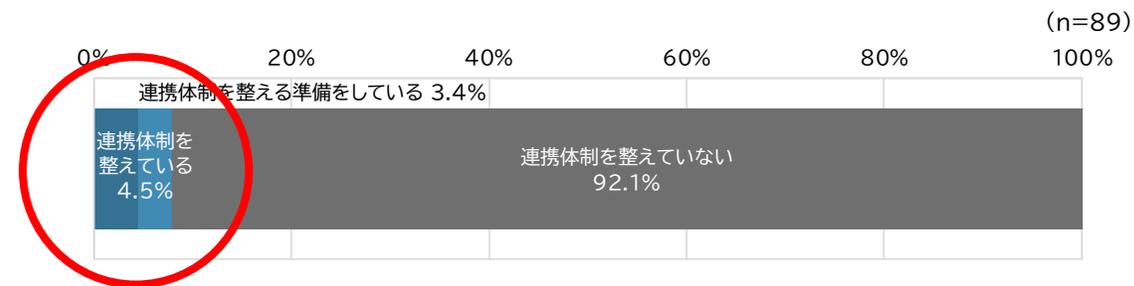


図24: 女子生徒の症状に対する医療機関との連携体制

女子生徒に対する取り組みや教員への知識提供を行っていないと回答した学校が6割を超える

女性特有の問題に対する対応は8割以上養護教諭が対応  
医療機関と連携している学校は4.5%

# Topic 2 女性アスリート特有の問題に対する学校の対応

## <自由記述で得られた具体的な相談体制の事例>

### ● 情報共有の仕組み

- ・ 担任教諭、部活動顧問、養護教諭が随時情報共有を行い、必要に応じて保健安全委員会や食育推進委員会で共通理解を図っている。
- ・ 生徒に関する情報は週1回の中学校部会で報告され、関係教員間で連携しながら対応を進めている。

### ● 性別に配慮した対応

- ・ 部活動指導者が男性の場合、女性の養護教諭や副顧問が相談を受け、対応を行う。
- ・ 担任や部活動顧問が男性である場合でも、生徒が女性職員に相談できる環境を整備している。

### ● 相談内容に応じた連携

- ・ 女性特有の問題に関する相談があった際、状況に応じて養護教諭が関係職員に情報を共有し、専門医への受診を勧めることもある。
- ・ 生徒が安心して相談できるよう、職員チャットや生徒指導ツールを活用して迅速な情報連携を行う。

### ● 配慮のある対応

- ・ 生徒が心身の不安定さを抱えている場合、関係職員間で情報を密に共有し、生徒が話しやすい環境を整える。
- ・ 学校全体で「個別対応を一人で抱え込まず、複数人で対応する」方針を示している。

# 第5章 事業方針に関する検討

## 1, スポーツ医科学の知識普及

### ○適切な知識を得られる環境整備

特に、アスリートの健康課題（女性アスリートの健康課題やREDSなど）についての認知度は低く、おおむね自己学習で知識を得ていることが明らかとなった。  
指導者や保護者等が適切な知識を得られる環境整備が求められる。

### ○アスリートを取り巻く包括的な支援体制・環境整備

アスリートの身体的健康だけではなく、精神的・社会的な環境もアスリートの健康維持や競技力向上に影響を及ぼしていることが、指導者の中で認識されていた。  
今後もアスリートを取り巻く環境の具体的な現状を明らかにしていき、包括的な支援体制、環境整備が求められる。

## 2, 女性アスリート特有の問題に対する問題意識の向上と知識の普及

### ○問題意識の向上

重要性の理解や学習機会がスポーツ医科学の知識に比べて少なかった一方、女子アスリートの指導者の約半数が学校現場である程度対応できていると認識している現状が明らかとなった。  
女性アスリート特有問題に関する問題意識向上が今後も求められる。

### ○知識普及

学校現場において、女性アスリート特有の問題に関する相談が一定数存在すること、その対応が部活動を休ませることや保護者・養護教諭と連携するケースが多いことが明らかとなった。この対応が適切かは個別の相談を見ていくことで今後明らかにしていくとともに保護者や養護教諭も含むアスリート関係者へ女性アスリート特有の問題に対する具体的な対応の仕方や、知識の普及が求められる。

### ○今後のアスリート健康支援体制について

本調査では、学校現場における部活動指導が教職員にとって大きな負担となっている現状も示された。（自由記述）  
教職員にアスリート指導に高度な専門性を求める状況はさらなる負担増を招く可能性があるため、上記に関する事業推進のためには、教職員や学校現場の負担や部活動の地域連携・地域移行等を考慮し、保護者などのアスリート関係者や学校部活動外の地域の運動指導者への直接的な働きかけなども検討していく必要がある。