

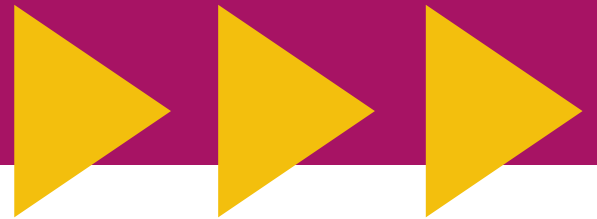
プログラム  
イントロダクション  
コーチのためのガイドブック

ボディ  
コンフィデント  
身体に自信を持つ

アスリート

アスリートのボディコンフィデントに関するプログラム

世界的に見て、  
15%の女の子しか  
世界保健機関が  
推奨する  
1日の運動量を  
満たしていません。



**女の子たちにとって、  
自身の容姿に対する悩みは  
スポーツを楽しむうえで  
大きな障壁となることがあります。**

これらの悩みは、偏ったジェンダー・ステレオタイプ、現実とかけ離れた理想の容姿やアスリートとしての理想、露出度の高い競技ユニフォーム、仲間やコーチからの容姿やパフォーマンスに対するハラスメントなどに起因することが多くあります。

女性の身体に対する不適切な注目や評価は、女の子たちの自分の容姿に対する思い込みや不満につながります。その結果、彼女たちはスポーツを通じて経験、成長できる機会を逃してしまうのです。

# イントロダクション

このボディ・コンフィデント・アスリートプログラムは、イギリスの西イングランド大学の Centre for Appearance Research と アメリカミネソタ大学の Tucker Center for Research on Girls & Women in Sport の研究者と専門家たちによって作成されました。このプログラムは、アスリートたちが自分の身体と上手に向き合えるように、またコーチがアスリートをサポートできるように設計されています（詳細は 12 ページを参照）。

アスリートたちがポジティブなボディイメージを持つことができると、自分の身体にできること、できないこと、またはおそらく他人と違ったことができることを受け入れ、評価しやすくなります。さらに、社会的なプレッシャーにうまく対処しながら、自分の身体をより大切にできるようになります。アスリートたちを取り巻く環境や彼らに関わるチームメイト、コーチ、スタッフは、アスリートたちの身体に対する価値観を形成する上で重要な役割を担っています。容姿や能力に関係なく、自分を受け入れてくれる環境で女の子たちが安心してスポーツができると、彼女たちは自分の身体をより大切にするということが研究によって証明されています。女の子たちにとって、より受容度の高い社会を作ることが出来れば、以下のような変化を生むことができます。

- ▶ **ボディイメージの悩みが原因でスポーツを辞めてしまうことを防ぐことができる**
- ▶ **スポーツに関わる環境において、自信を高めることができる**
- ▶ **好きなスポーツを楽しみ、活躍することができる**

「ボディ・コンフィデント・アスリート」は、エビデンスに基づいて設計されたプログラムであり、コーチがアスリートに向けて実施するものです。このプログラムを通して、ジェンダー・ステレオタイプや理想の容姿、アスリートとしての理想の姿を追い求めすぎることがどのようにスポーツ経験に悪影響を及ぼすのかをアスリートたちに学んでもらうことができます。また、彼らが自分の身体を受け入れ、見た目を気にしないようにするために必要な知識やスキルを身につけることができます。つまり、スポーツをするとき、アスリートの意識は「自分の体がどう見えているか」から、

## 私の身体は 何ができるのか、 何を経験できるのか

へと移っていきます。その結果、身体とのつながりや集中力、能力が高まっていきます。

スポーツクラブや学校関係者の皆さんは、このプログラムに取り組むまえに、このガイドブックをよく読み、趣旨を理解してから取り組むようにしてください。もしこのプログラムの内容や情報について質問や懸念がある場合は [bodyconfidentsport@gmail.com](mailto:bodyconfidentsport@gmail.com) までご連絡ください。

# プログラム 概要

Let's Go!

# プログラム概要

## どんな人がプログラムを提供すべきですか？

- ▶ このプログラムは、スポーツクラブや学校のコーチが、11~17歳の女の子を対象に、1グループ10~20人で実施することを想定しています。
- ▶ もしくは、アスリートと信頼関係を構築できている大人が実施することも可能です。
- ▶ 一貫性を持たせ、チームの雰囲気を作るために、3つのセッションすべて、可能な限り同じコーチまたは進行役がリードすることをお勧めします。

## プログラムの内容について

### セッション1

「ボディトーク」（身体に関わるコメント）について紹介します。そして具体例を用いてボディトークがいかにかにジェンダー・ステレオタイプや、理想の容姿、アスリートとしての理想に影響を与えているのか、そして、女の子のスポーツ経験にネガティブな影響を与えているのかを説明しています。

### セッション2

アスリートたちはスポーツをする際、自分の見た目ではなく、自分の身体は何ができるのか、何を経験できるのかにフォーカスし、それを受け入れる方法について学びます。そうすることで、周りとの能力の違いを受け入れ、スポーツする際の身体のニーズと調和させることができるようになります。

### セッション3

プログラムの最後に、アスリートたちは身体の声やニーズに耳を傾けることの重要性と、それをしなかった場合にどのような結果が生じるのかを学びます。アスリートたちは実践的な課題に取り組み、自分の身体の声や感覚に意識を向けながら、そのニーズに応える練習をします。

アスリートたちは、3回のセッションすべてに参加することで、最大限の学びを得ることができます。そのため、最初から最後まで参加してもらうことを推奨します。



# プログラム概要

## プログラムの構成

このプログラムは全部で3セッションあり、いずれも同じ構成になっています。各セッション約60分で、4部制になっており、それぞれに時間配分の目安が示されています。

各セッションの「コーチのためのガイドブック」では、時間がない場合に備えて、どのアクティビティを優先するべきかを示しています。



[キーアクティビティの表示]  
このマークは、キーアクティビティの印です。そのため、限られた時間の中でも取り組むようにしてください。

## 1/ゲームプラン | 5分

前回のセッションをふりかえり、今回のセッションの概要を説明します。

アスリートらがプログラムから最大限の学びを得るためには、各セッション内すべてのアクティビティを完了することを推奨します。

## 2/ 学びたい知識 | 20分

教育的なディスカッションを主に行います。

## 3/ 身につけたいスキル | 20分

習得した知識を実践していきます。

## 4/ 最終スコア | 15分

アスリートたちに家でのアクティビティを完了させるようリマインドし、最後にすり合わせを行います。

# プログラム概要

## このプログラムを実施するために必要な準備

### プログラム資料

#### 1. コーチのためのガイドブック

このガイドブックには、各セッションを実施する前に知っておくべき、以下の重要事項が記載されています。

- 1) セッションのトピック
- 2) セッションの主な活動内容
- 3) 質問やシナリオに対する発言と適切な対応
- 4) セッションの効果を最大化するための補足事項

が含まれています。本ガイドブックの詳細については、ガイドブックの使い方 (P.10) をご参照ください。

#### 2. プレゼンテーション資料

ここには、ボディトークの事例やそれまでボディイメージはこうあるべきだと主張してきたアスリートの事例など、3回のセッションにわたってアスリートに共有すべき補足資料が全て含まれています。

#### 3. アスリート用ワークブック (紙媒体またはデジタル) :

アスリートがセッションで出された課題に対する感想や気づき、プログラム外で感じたことを書くための個人使用のものです。ワークブックはデジタルでも紙媒体でも使えます。

## スポーツクラブや 学校で準備するもの

#### 1. デジタルデバイス :

プログラムのスライドは、音の出るデジタルデバイス (ノートパソコンとプロジェクター、タブレットなど) を使用し、アスリートたちに見せてください。プレゼンテーション上の画像や動画コンテンツはディスカッションを促進し、重要なコンセプトを効果的に伝えるツールになります。

#### 2. ホワイトボードや記録用の 模造紙など :

各セッションでは、グループディスカッションを行います。議論を円滑に進め、新たに得た知識を定着させるため、ディスカッションを通して出た意見などはグループ全体が見える場所に記録していきましょう。

#### 3. グループディスカッションを 記録するための ホワイトボードマーカー、 またはペン

# プログラム概要

## 最適な実施場所について

実施場所を決める際に考慮すべき点は以下の通りです：

- ▶ アスリートが安全かつ快適にプログラム全てに参加できるようにすることが重要です。
- ▶ セッションは、ディスカッション、ライティング、アクティビティなど、個人とグループのアクティビティを組み合わせで行います。
- ▶ 各セッションがいつ、どこで行われるか、プログラムに適切な環境、必要なものを前もって計画、用意することをお勧めします。

## セッションを実施するのに最適な時期

- ▶ このプログラムは、チームのスケジュールに合わせて、柔軟に実施できるように設計されています。可能であれば3週間ほど通常の練習の代わりとしてこのプログラムを実施するか、普段の練習とは別に時間を取ってセッションを行うことが望ましいです。
- ▶ アスリートたちのモチベーションとコミットメントを高めるため、セッションの開催日など（例：通常練習との置き換えにするのか追加セッションとしておこなうのか）はアスリートたちと共に決定することをお勧めします。



使い方

# コーチ のための ガイドブック

# 使い方

## コーチのためのガイドブック

### コーチによるアクション - どのような声掛けをすべきか:

- ▶ 細い下線が引かれているこれらの文章は、アスリートたちへの声掛けに関する指示が記載されています。これらは、キーとなるコンセプトがボディコンフィデンスに良い影響を与えるよう、アスリートたちに問うべき重要な質問を提示しています。

### 進め方:

- ▶ 引用の印や下線がない文章は、セッションの活動を構成するのに役立つ指示を記載しています。例：動画を流すべきタイミングやワークシートを使用するタイミングなど。チームの具体的なニーズに合わせて、これらを自由にアレンジすることも可能です。

### キーアクティビティ:

時間がないうちに備え、優先的に行うアクティビティにはこちらのアイコンをつけています。

### 流れ

各セッションのコーチのためのガイドブックは、左上のコンテンツから順に下へ、そして右側のコラムへと、左から右に進めるような流れとなっています。

### 時間配分の目安:

これは、学習成果の達成やボディコンフィデンスの向上のために推奨されている時間配分です。チームのニーズに合わせて変更することも可能です。



### 身に付けたいスキル

スポーツについて、心と身体をつなげる方法

#### 個々で身体を動かす課題

概要、及び個々の身体を動かす課題 | 15分

- ▶ 前回のセッションで、見た目ではなく、自分の身体ができること、経験できるかに焦点を当てました。
- ▶ また前回のセッションでは、身体機能についてワークブックに書き込みました。
- ▶ 今、この時間を使ってワークブックに書いた内容を振り返ってみましょう。今後も、必要な時は振り返れるようにしましょう。
- ▶ このセッションでは、スポーツをする際に自分の身体にフォーカスし、身体に耳を傾けることの重要性という視点でこれまでの学びを発表させていただきます。
- ▶ 今から10分間は、自分で振り返る自由な時間です。好きなスポーツの動きや、スキルを選んでください。例えば、ゴールを狙うことやトリックの練習など
- ▶ スポーツ最中は、自分の身体がどのような動きをしているのか、どのような感覚を経験しているのか、そして何を必要としているのかに焦点を当てます。

具体的には:

- ▶ 自分の身体の動きに焦点を当てる
  - ▶ 自分の身体が何を感じているかに焦点を当てる
  - ▶ 自分の身体が必要としていることに焦点を当てる
  - ▶ 10分後に戻ってきて、感じたことや経験したことをグループ内で共有してください。
  - ▶ これから、他の人から邪魔されないような、1人になれる場所を見つけてください。
- グループディスカッションの概要 | 5分
- ▶ 例えば、見た目ではなく、身体が何を感じているか、何を必要としているかに焦点を当てること良かったと思っただけでいいか?

回答例

コーチへのメモ

スポーツにおいて、自分の身体の声に耳を傾ける



# 使用方法

## コーチのためのガイドブック

### 回答例

- ▶ 本ガイドブックは、回答例を示すだけでなく、アスリートがセッションの重要なコンセプトを理解し、ボディコンフィデンスを高められるような回答のアイデアも紹介しています。

### コーチへのメモ

- ワークショップの効果を最大化するためのアイデアと指導方法を記載しています。

### プレゼンテーション:

ワークショップを円滑に進め、各セッションの内容を効果的に伝えるために、視覚的に学習目標などを表したものです。

### 身に付けたいスキル

スポーツについて、心と身体をつなげる方法

20  
年

#### 回答例

身体の調子や状態を確認する際の例:

- ▶ シュートを決めたい
- ▶ 身体は暖まっているかな。そうではない場合 - 膝上げジャンプやスタージャンプをしてウォームアップをしよう。
- ▶ 心拍が上がって、身体が温まったのが分かる。これで、シュートする準備ができた!
- ▶ 深呼吸をし、テクニクに集中。
- ▶ 足は曲がって、バランスが取れているか? 大丈夫、足に力が入るし、しなやかに動けそう。
- ▶ 肩はゴールに対して垂直かな? 大丈夫だ、でも肩は少し緊張している感じがする。肩を下ろして、深呼吸をする必要があるな。
- ▶ 自然と笑顔になって、エネルギーが満ち溢れてきた。
- ▶ 汗をかいて、喉が潤っているな。水を飲もう。

コーチは上記の例を元に、参加者の選手たちが普段しているスポーツに合わせて対応してください。

#### コーチへのメモ

アスリートたちに、このアクティビティの目的をリマインドしたり、自分の身体に意識をむけるように再度指示が必要な場合もあります。(例えば、他の選手と自分の比較に意識が行ってしまった場合など) そんな時は、参加者たちの間を自由に動いて以下の点を用いて手助けをしてみてください:

- ▶ このアクティビティはあなたとあなたの身体に関するものです。
- ▶ 他のチームメイトに気を取られることがあっても大丈夫です。他の人に気を取られていると気づいた時は、自分自身へと意識の焦点を戻してください。
- ▶ 覚えておくこと: 自分の身体が何をしているかに集中してください。自分の身体が何を感じているかに集中してください。自分の身体が何を必要としているかに集中してください。
- ▶ 自分の内なる声に耳を傾けてください。これらを行うことで自信がついて、パフォーマンスが向上されることが証明されています。やりたくないこと、できないことに焦点を当てるより、自分ができること、やるべきことに集中することで最大限の効果を得られます。

セッション 3

15

スポーツにおいて、自分の身体の声に耳を傾ける



ボディ  
コンフィデント  
アスリート

# 役に立つ 用語と定義

# 役に立つ

## 用語と定義

以下の用語は、プログラムを通して紹介・使用されます。これらの用語やその意味をよく理解し、プログラム以外の時間でもこれらの用語を日常的に使用することをお勧めします。結局のところ、プログラムを通じて得た知識は力となり、アスリートたちがスポーツにおけるボディイメージの悩みを感じたとき、それを解決する手助けをするのに役立ちます。

### コーチ

「コーチ」という言葉は、コーチ、ボランティア、教師、親、保護者、介護者、兄弟姉妹など、女の子たちの運動指導やサポートを行うすべての人を指します。

### 理想の容姿

社会が考える理想の姿、または最良の見た目（例：女の子や女性は、健常者で、身体がやせていて、お腹がへっこんでいて、肌がきれいであるべき、など。）

### アスリート

「アスリート」という言葉は競技者のみならず、運動や身体を動かすことを楽しむ人全員を指します。

「アスリート」は年齢、性別、体型、能力を問いません。

### 女の子

「女の子」という言葉は、18歳未満で、生まれたときに女性と割り当てられた人、あるいは、自分を女の子として自認しているすべての人を指します。

### アスリートとしての理想

社会がアスリートとしてみる理想的な姿、または最良の見た目を意味します。（例：脂肪がない、引き締まった筋肉、健常者）を意味します。

# 役に立つ

## 用語と定義

### ボディイメージ

自分の見た目や身体の機能など、自分の身体に対してどのように考え、感じ、行動しているか。これらには否定的・肯定的な思考、感情、行動の全てが含まれます。例えば、恥らい、罪悪感、プライド、自己受容、日常のアクティビティ（スポーツなど）への参加や回避などもすべて一例です。

### スポーツ

「スポーツ」とは、あらゆる運動すべてを指します。（競技/非競技、個人/団体、トップレベル/それ以外のレベルなどあらゆるタイプのスポーツを含む）  
また、ウォーキング、ダンス、水泳、サーフィン、キャッチボール、体育の授業への参加、サッカー、オリンピック出場などの幅広い活動を示します。  
私たちはすべての運動に意味があり、重要であると考えています。

### ボディコンフィデンス ／ポジティブなボディイメージ

自分の身体がどんな見たくをしているのか、何ができて、何ができないのか、他の人とは何が違うのかを受け入れ、理解すること。自分の身体に自信を持てるようになると以下のことが期待できます：

- 1) 気分が良くなり、自尊心が向上する
- 2) 運動やスポーツ活動を継続できる
- 3) 学校や友人・家族との関係がうまくいくようになる

### ボディイメージの悩み/ ネガティブなボディイメージ

食事や体重、容姿を魅力的に見せるにはどうしたらよいかなど悩みを抱えている人は少なくありません。これらの悩みにとらわれすぎると、適切な体重や食習慣を保てず、自尊心やメンタルヘルス、身体的な健康に悪影響を及ぼす危険性があります。

### ボディトーク フリーゾーン

チームメイトとチームの間で容姿に関する会話をしない空間、あるいはそのような会話が起ったときに違和感を覚え、行動できる空間



# 役に立つ

## 用語と定義

### ボディトーク

理想の容姿やアスリートとしての理想を強化するポジティブなコメントや、またはネガティブなコメントを指します。コメントがネガティブ（例：「私は太ももが太い」）であれ、肯定的（例：「綺麗になったね、痩せた？」）であれ、すべてのボディトークは弊害をもたらす可能性があります。なぜなら、このような会話は容姿を重視するあまり、価値観（例：親切である）、趣味（例：カヤックを楽しんでいる）、行動（例：友人に寄り添う）など、その人のより本質的な部分がないがしろにしてしまうためです。

### 直感的な動き

自分の身体とそのニーズに耳を傾け、自分がどのような運動をどのくらいの時間、どのくらいのレベルで行うべきかを感じ取る行為のこと。

### 身体の機能性

自分の身体にできること、できないこと、そして他人とは違うことを理解し、受け入れること。

### ジェンダー・ステレオタイプ

女の子だから、男の子だから、女性だから、男性だからという理由で、こんな風な見た目だろう、こんな風に考えたり、行動したりするだろうと考えること。ジェンダー・ステレオタイプは、「女の子はみんな新体操が好き」、「男の子はみんなサッカーが好き」「男の子は元々女の子より攻撃的である」などの考えを含みます。こうしたステレオタイプが危険な理由：

- ▶ 女性、男性だけではない性別を自認する人（例：ノンバイナリー）のことを考慮していないため
- ▶ 他者の能力、興味、価値観について勝手な推測をしているため
- ▶ 他人の趣味嗜好、望むキャリア、人間関係など、その人が望む生き方を妨げてしまうかもしれないため

# チェックリスト & 次のステップ

# チェックリスト

## 次のステップ

### 内容

- ▶ インTRODクシヨンと概要 (P.2-8) に目を通す。
- ▶ セシヨンのガイドブックに目を通し、理解を深める。
- ▶ 効果的にプログラムを実施するためのトレーニングビデオを視聴する。
- ▶ アスリートたちが個人用ワークブックにアクセスできるようにする。

### 場所

- ▶ プログラムの実施を事前にスポーツクラブや学校に周知する。
- ▶ 3つのセッションを実施するための場所(複数可)を確保する。
- ▶ すべてのセッションで、個人的な話し合いができるスペースを設ける。また、セッション3では、アスリートたちがスポーツをしたり、自由に動けるスペースを準備する。

### 日時

- ▶ チームでセッションを行う日時を決める。
- ▶ 一貫性を持たせるため、3週間を通して、同じ時間帯、そして同じ曜日にセッションを実施するようにする。
- ▶ アスリートたち、そして保護者に対しプログラムをいつ、どこで行うのか詳細を伝える。

# よくある質問

# よくある質問

## 1. 時間が足りなくなり、すべてのアクティビティが実施できない場合はどうしたらいいですか？

このプログラムは3回に渡るセッションに含まれているすべてのアクティビティを完了することで最大限の学びを得られる構成と内容になっています。このガイドブックは、なるべく時間をオーバーしたり、アクティビティをスキップすることがないように、どのようにセッションを計画し、構成すべきかを記載しています。しかし、順調にいかない場合があることも理解しています。

ここでは、限られた時間で、効果的にプログラムを実施するためのヒントを紹介します。：

- ▶ 各アクティビティの推奨時間をしっかりと意識しましょう。
- ▶ アスリートたちが特定のテーマでの議論で盛り上がった場合、別途時間を取って再度議論することを提案し、おだやかに次のアクティビティに進んでください。そのテーマに対する熱意は尊重するようにしましょう。
- ▶ 最低でも主要なアクティビティ（左のアイコンがついているアクティビティ）は必ず行うようにしてください。
- ▶ セッションのオープニングとクロージングを減らし、簡潔なイントロダクション（ゲームプラン）と締め言葉（最終スコア）を提供することで時間を短縮することができます。最後は必ず「3ステップ・センスチェック」で終わらせるようにしてください。

## 2. ボディコンフィデンスを推奨することは、肥満を支持することに繋がりますか？

健康な身体とは、心身ともに健康で、バランスのとれた食事をとり、適度な運動をしている状態の

ことです。

「健康な身体」というのはさまざまな体型のことを指します。自分の身体を大切に、受け入れることを最も重要としています。

「理想の容姿」というのは時代や文化によって変化し、時代に応じて社会が生み出したものにすぎず、身体の健康状態とは何も関係がありません。

## 3. Ableism（エイブリズム）に触れない範囲で、ボディイメージや運動について話すためにはどうすべきでしょうか。

「Ableism（エイブリズム）」とは、障がいを持つ人または障がいを持っていると推測される人に対する差別のことです。「エイブリズム」は、障がいのない人の方が能力的に優れているという考え方です。極端なことを言うと、エイブリズムの考え方は、障壁を作り出し、スポーツをしたり、自分らしい人生を生きることを阻む可能性があります。能力的もしくは機能的障がいを持つ人たちは、「社会的に受け入れられなければ」と特に大きなプレッシャーを感じてしまうということを意識しましょう。制限ではなく、異なる能力があることを認め、アクセス可能でインクルーシブな環境を作ることが重要です。以下の方法でこのような環境を実現することができます：エイブリズムについてより深く理解する。障がいを持つ人たちも組織やチームの一員として参加できるような環境をつくる。障がいを持つ人に対して先入観を持たない。（例えば、「彼らは不幸だ」、「彼らにできることは限られている」などと決めつけるような考え）障がいについて不快な発言をしないこと。（「盲人が盲人を導く」など）



# よくある質問

## 4. セッション中に、気分を害して しまった人が出た場合は どうすればいいのでしょうか？

ボディイメージというのは繊細な話題であり、この話題について人前で話すという事を難しいと感じる人も多いでしょう。アスリートたちが自分のボディイメージや、その他のプレッシャーなどを理由に苛立ち、動揺してしまうことはよくあることです。アスリートたちが安心してできる空間を作ること、自分の経験などをグループに共有する勇気を持ってもらうことができます。例えば、「自分の容姿についていじめられている」、「摂食障害である」、「家族の問題がある」などと打ち明けることができるかもしれません。悩みを共有することは簡単なことではありません。そのため、打ち明けられた悩みを否定するような行為は絶対にとってはいけません。

アスリートたちに寄り添い、悩みに確実に対処するためのヒント：

- ▶ アスリートの話に途中から割り込んだり、止めようとするような行為はとらないでください。話題が本題からそれていると感じたら、セッションの後に2人で会話の続きをするよう提案しましょう。
- ▶ アスリートが共有したいと思っている範囲までしっかりと話を聞いてあげてください。共有された内容について厳しく追及することは、コーチの役目ではありません。
- ▶ アスリートが悩みを打ち明け、その悩みを解決するために他のスタッフのサポートが必要であると判断した場合、アスリートの悩みの詳細を他の人に話さなければならぬかもしれないこと、その理由、そしてどのような人に情報が共有されるのかを丁寧に説明してください。

守秘義務は重要であり、あらゆる情報の共有は必要な場合にだけされるべきであるということを忘れないでください（保護者であったとしても、必ず情報を共有しなければいけないわけではありません）。

- ▶ アスリートがとても危険な状況に陥っていると感じた場合は、躊躇せず、直ちに必要な行動を起こしてください。例えば、学校やチームなど組織の安全保護方針（チャイルドプロテクション）に従う等。
- ▶ アスリートにさらなるサポートが必要であると感じたものの、どう行動を取るべきかわからない場合、組織の上長や役所の機関や児童相談所、専門の相談機関に相談しましょう。

## 5. 発言や参加を望まない アスリートがいたら どうしたらいいですか？

ボディ・コンフィデント・アスリートのプログラムは、積極的な参加が重要です。コーチは、アスリートたちの参加を促すうえで重要な役割を担っています。

アスリートたちの発言を促すためのヒント：

- ▶ オープンクエスチョン（「はい」「いいえ」で答えられないような質問）をしてください。例えば、「アクティビティは楽しかったですか」のように簡単に答えられる質問ではなく、「自分がスポーツをするときに、この方法をどのように使おうと思いますか」などの質問をしてください。



# よくある質問

- ▶ お互いの話を聞く、順番に発言するなどといった基本的なルールは全員に伝えるようにしましょう。
- ▶ 全員が参加することに大きな意義があり、アスリート全員が貢献することが求められているということを伝えてください。それでも参加したくない人がいた場合は、無理に参加を促す必要はありません。
- ▶ アスリートたちにフレンドリーでポジティブな気持ちや態度で参加してもらい、全員が安心して発表し、自分の気持ちを共有できる場を設けてください。

## 6. このセッションを実施するにあたり、コーチ自身がポジティブなボディイメージを持つ必要がありますか？

ボディイメージの悩みは、子供、女の子、大人の誰もが抱く可能性があります。ポジティブなボディイメージを持っている人でも、ときに自分の容姿を十分に受け入れることができません。このプログラムを実施する上で、自身の身体に対して「完璧な」ボディイメージを持つ必要はありません。しかし、自身のボディイメージの悩みや、それがアスリートたちにどのような影響を与えるかを意識することは重要です。

例えば、アスリート同士で会話をしている際、理想の容姿について話している事はありませんか？（例：「彼女のようなアスリート体型になりたい。彼女は理想的な筋肉があって、しかも痩せている。」など）、または健康的ではないダイエット方法について肯定的に話していま

るか？（例：「新しい断食を試しているんだけど、トレーニングにとっても役立っているよ。」など）この教材を効果的に進めるため、自分のボディイメージの悩みやそれが普段の生活にどのように表れているかを振り返り、アスリートらに対しては同様の言動をしないよう心掛けてください。

それでもなお自身のボディイメージの悩みが、プログラムの実施やアスリートとの交流に悪影響を及ぼすと感じた場合、チームや団体の責任者に相談し、信頼できる別の人々がプログラムを実施することをお勧めします。

自身のボディイメージの悩みを解決するために参考にしていただきたい資料（英文）：

- ▶ [ポジティブなボディイメージへの10ステップ](#)  
(National Eating disorder Association)
- ▶ [ポジティブなボディイメージの開発と構築](#)  
(National Eating disorder Association)
- ▶ [ポジティブボディイメージワークブック：臨床及び自己改善のための案内](#)  
(Nichole Wood-Barcalow, Tracy Tylka and Casey Judge)





**Let's  
Go!**