

ユースと考える、だれもが安心・安全に楽しめるスポーツのためのカンファレンス  
Conference for Youth: To Make Sports Safe and Fun for ALL

**SPORTS**  
× スポーツ  
**LGBTQ+**

今日から始める9つのアクション  
9 Actions You can Take from Today



昨今、性別や年齢、国籍といった個々の違いを認め合い、尊重し、多様な個性を活かそうとする「ダイバーシティ&インクルージョン」の概念が日本社会の中でも徐々に認知され、企業などにおいて取り組みが進みつつあります。

しかし一方で、スポーツの領域では、未ださまざまな場面で「性別」によって線引きをされることが多いものです。例えば、男女でユニフォームのデザインや練習方法、出場できる試合が変わることが多いほか、ときには「女子は洗濯や飲み物の準備」と、従来のジェンダー規範による役割を期待されることもあり、性別は男性と女性しかないというジェンダー二元論に基づいた判断や慣習が根深く残っています。

そうした問題と改めて向き合い、LGBTQ+当事者を含む誰もが安心・安全に自分らしくスポーツを楽しめる環境をつくるべく、プライドハウス東京は2024年2月18日(日)、国内初の取り組みとして『ユースと考える、だれもが安心・安全に楽しめるスポーツのためのカンファレンス』を開催しました。ユース、体育教員、スポーツ指導者、アスリートなど、さまざまな立場から参加者が集まり、体育やスポーツの現場でユースが直面する課題を可視化しながら、今日から実践できるアクションを考えました。今回の取り組みをきっかけに、すべての人が自分らしく安心してスポーツに参加でき、スポーツから得られる豊かさを最大限享受できるようなスポーツ環境の実現に一歩近づくことを願ってやみません。

In recent years, the concept of "diversity and inclusion," which aims to recognize and respect individual differences such as gender, age, and nationality, and make use of diverse individuality, has gradually become recognized in Japanese society, and initiatives are progressing in companies.

However, in the field of sports, boundaries are still often drawn based on gender in various situations. For example, uniform designs, practice methods, and games that men and women can participate in often differ, and at times women are expected to perform roles based on traditional gender norms, such as doing the laundry and preparing drinks; Judgments and customs based on the gender binary that there are only women and men remain deeply rooted.

In order to face these issues once again and create an environment where everyone, including LGBTQ+ people, can enjoy sports in a safe and secure manner in their own way, Pride House Tokyo announced on Sunday, February 18, 2024, the first initiative in Japan, "Thinking with Youth," a conference for sports that everyone can enjoy safely and securely. Participants from a variety of positions, including youth, physical education teachers, sports coaches, and athletes, gathered to visualize the issues that youth face in physical education and sports, and to think of actions that can be put into practice starting today. We hope that this initiative will bring us one step closer to creating a sports environment where everyone can participate in sports in their own way, with peace of mind, and enjoy the richness that sports can provide to the fullest.

はじめに	2	Introduction
プライドハウス東京とは／LGBTQ+の基礎知識	3	About Pride House Tokyo / Basic Knowledge of LGBTQ+
2つの調査から考える体育の授業やスポーツ指導の現場における課題点	4	Looking at Issues in Physical Education Classes and Sport Instructions Based on Two Surveys
PART 1「交流・対話」セッション	5	PART 1 "Interaction and Dialogue" Session
PART 2「ユースボイス」セッション	6-7	PART 2 "Youth Voice" Session
PART 3「スポーツ現場におけるアクションを考える」セッション	8	PART 3 "Think about Actions in the Field of Sports" Session
参加アスリート・ゲストの声	9	Voices of Participated Athletes and Guests
参加者の声	10-11	Voices of Participants

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会を契機として、LGBTQ+に関する理解を広げることを目指し立ち上がったプロジェクト(2023年4月にNPO法人化)。新宿御苑前にある常設の大型総合LGBTQ+センター「プライドハウス東京レガシー」を拠点に、NPOや個人、企業がコンソーシアムとなり、個別のテーマに基づき8つのチームに分かれて活動しています。「アスリート発信チーム」では、LGBTQ+とスポーツの接点から、誰も排除しないLGBTQ+インクルーシブなスポーツ環境づくりと、スポーツを通じたLGBTQ+に関する情報発信を行っています。

A project launched with the aim of expanding understanding of LGBTQ+ in the wake of the Tokyo 2020 Olympic and Paralympic Games (became a non-profit organization in April 2023). Based at Pride House Tokyo Legacy, a large permanent LGBTQ+ center located near Shinjuku-Gyoenmae Station, NPOs, individuals, and companies form a consortium and are divided into eight teams based on individual themes. The "Athletes' Messages Team" works to create an LGBTQ+ inclusive sports environment that excludes no one from the intersection of LGBTQ+ and sports, and to disseminate information about LGBTQ+ through sports.

## LGBTQ+の基礎知識

### Basic Knowledge of LGBTQ+

L	レズビアン Lesbian	性自認が女性または女性であることにつながりを感じる人で、女性に魅力を感じる人 A person who identifies as a woman or feels a connection to womanhood who is attracted to women.
G	ゲイ Gay	性自認が男性または男性であることにつながりを感じる人で、男性に魅力を感じる人 A person who identifies as a man or feels a connection to manhood who is attracted to man.
B	バイセクシュアル Bisexual	2つ以上の性別に魅力を感じる人 A person who is attracted to two or more gender identities.
T	トランスジェンダー Transgender	性自認が生まれた時につけられた性別とちがう人 A person whose gender identity does not match their sex assigned at birth.
Q	クエスチョニング Questioning	誰を好きになるか(ならないか)や自分がどんな性別なのかを決められない、分からない、あえて決めない人 A person who is in the process of understanding and exploring what their sexual orientation and/or gender identity and gender expression might be. ※クィア(Queer)のQとも言われます。自分が感じている性別や誰を好きになるのが非典型的で多数派ではない人のことを言います。そして、LGBTQ+だけに収まらない性の多様性をプラス(+)で表現しています。 *Also known as Q for Queer. It's an umbrella term used to describe a sexual orientation, gender identity or gender expression that does not conform to dominant societal norms. We also use a plus (+) to represent sexual diversity that goes beyond just LGBTQ+.

### SOGIE(ソジー):

性的指向(Sexual Orientation)、性自認(Gender Identity)、性別表現(Gender Expression)の英語の頭文字をとった略語であり、これらのトピックに関連する幅広い問題や政策について、また特にLGBTQ+に関連する問題について取り上げる上で、国際的に使用されている言葉です。

※SOGIESC(ソジースク)が用語として使われることもあります。これは、「身体構造における性的特徴(Sex Characteristics)」を追加することで、DSD(Differences of Sex Development / 性分化におけるさまざまな違い)の方々に影響を与える人権問題に対して特別な注意を払うためです(DSDをインターセックスということもあります)。

### SOGIE:

An acronym that stands for "Sexual Orientation, Gender Identity and Expression." It is used internationally to refer to issues and policies that address these topics in both a broader sense and in reference to LGBTQ+ issues.

\*Sometimes SOGIE-SC is used, with the additional acronym standing for Sex Characteristics, to reflect the way DSD (Differences of Sex Development) issues often overlap with LGBTQ+ policies. (DSD is also called Intersex.)



## 2つの調査から考える体育の授業やスポーツ指導の現場における課題点

LGBTQ+当事者は、体育の授業やスポーツチームの指導の現場において、「自分らしくいられない」ことで心理的な負担を感じる場面が多いことが明らかになっています。ここでは、そうした傾向を調査した2つのアンケート結果の概要をご紹介します。

### アンケート調査結果 01 東京大学「UT RISE」 「スポーツの『もやもや』アンケート」

#### 調査概要

東京大学のUT RISE(東京大学の学生による活動団体)が、東京大学の学生、教職員、そのほか大学生を対象にスポーツ・体育現場で感じるもやもやを調査しました。2023年10月1日～12月31日までに48名からオンラインでの回答が得られました。

#### 結果概要

「『スポーツのもやもや』と聞いて思い当たる経験の有無」を尋ねたところ、回答者の7割以上が「ある」と答えました。その詳細については、「男女」という区分しかないスポーツ環境や指導者の偏ったジェンダー規範に基づく言動などを指摘した人が多く、具体的には下記のような回答が見られました。

「水泳の授業自体は楽しいけれど、水着が苦痛で、人前で着替えるのが嫌だった」

「走るときに胸の揺れを見られたり、いろいろ言われたりするのがしんどかった」

「小学校のドッジボールで、女子しかボールを投げられない時間が設けられ、女子だからという理由で下駄をはかされるのが嫌だった。同じ条件では最初から勝てないと思われているようで悲しいし、不平等だと思う。下駄をはかせるくらいなら、ボールをうまく投げる方法を教えてほしい」

### アンケート調査結果 02

#### プライドハウス東京 「LGBTQ+ユースの体育現場の経験に関するアンケート」

#### 調査概要

本アンケートでは、LGBTQ+当事者も含む多様なユースが体育の授業でどのような経験をしたのかを調査しました。2022年11月9日～12月11日の間に、大学生年代(18～29歳)の838名がGoogle Formsを用いたオンラインアンケートを通じて回答しました。

#### 結果概要

LGBTQ+当事者は、学校で行われる体育の授業に対してポジティブな気持ちを抱きにくく、スポーツが自分らしくいられる手段になりにくい傾向にあることが分かりました。また、体育の授業中はLGBTQ+当事者をからかう言葉を耳にしやすく、体育教員の理解も十分ではないケースが多々あることから、体育の授業への参加に関して、LGBTQ+当事者は心理的な負担を感じやすい傾向があることが判明しています。男女二元論のもと、服装や更衣室の使用に関して配慮がなされにくい点も、LGBTQ+当事者の心理的負担に影響していると考えられます。

## Looking at Issues in Physical Education Classes and Sport Instructions Based on Two Surveys

It has become clear that LGBTQ+ people often feel psychological strain when they are unable to be themselves in physical education classes or coaching sports teams. Here we present the results of two surveys that investigated these tendencies.

### Survey Results 01 University of Tokyo UT RISE "Questionnaire on Reservations in Sports"

#### Survey Overview

The University of Tokyo's UT RISE (a group run by students of the University of Tokyo) conducted a survey for students, faculty, staff of its University and other university students regarding the feelings of hesitancy they feel in sports and physical education settings. Online responses were received from 48 persons between October 1st and December 31st, 2023.

#### Result Summary

When asked "if they had any experiences that came to mind when they heard the phrase 'reservations in sports,'" more than 70% of respondents answered yes. In terms of details, many people pointed out the sports environment where there is only a division between men and women and the behavior of coaches based on biased gender norms, and specifically, mentioned the following responses:

"Swimming lessons themselves were fun, but I found it painful to wear swimsuits and didn't like changing in public."

"When I ran, people saw my breasts shaking and said various things to me, which made me feel uncomfortable."

"In elementary school dodgeball, there was a time when only girls could throw the ball, and I didn't like being made to wear 'geta' (Japanese clogs) just because I was a girl. It's sad that people think from the start that they can't win under the same conditions. I think it's unfair. I'd rather they teach me how to throw a ball well than make me wear clogs."

### Survey Results 02

#### Pride House Tokyo "Questionnaire on LGBTQ+ Youth Experiences in Physical Education"

#### Survey Overview

This survey investigated the experiences of diverse youth, including LGBTQ+ people, in physical education classes. Between November 9th and December 11th, 2022, 838 people of university student ages (18-29 years old) responded through an online survey using Google Forms.

#### Result Summary

The results showed that LGBTQ+ people are less likely to have positive feelings about physical education classes held at school and are less likely to find sports a place where they can be themselves. Additionally, during physical education classes, it is easy to hear teases towards LGBTQ+ people, and there are many cases where physical education teachers do not fully understand, so LGBTQ+ people feel a psychological burden when it comes to participating in physical education classes. Given the gender binary, it is believed that the lack of consideration given to clothing and the use of changing rooms is also contributing to the psychological burden on LGBTQ+ people.



PART  
1

## 「交流・対話」セッション

運動を通してお互いを知る

“Interaction and Dialogue” Session  
Getting to Know Each Other through Physical Activity

カンファレンスはまず、参加者同士が身体を動かして交流し、お互いのことを知る「『交流・対話』セッション」からスタートしました。ここで行われたのは、体格や力の差などに関係なく、誰もが参加可能な4つの種目です。制限時間が設定されるなか、グループのメンバーと互いに言葉を交わし、協力しながら種目に挑んだ参加者たち。良いスコアを出せたときや課されたミッションに成功したとき、参加者の間には心から楽しそうな笑顔が生まれていました。

The conference started with an “Interaction and Dialogue” session, where participants interacted through physical activity and got to know each other. In this session, four different physical activities were held, in which anyone could participate, regardless of their physique or power. Participants communicated with their group members and cooperated with each other within a set time limit. When they achieved a good score or succeeded in completing their assigned mission, the participants smiled and seemed to be truly enjoying themselves.



「巨大ジェンガ」に取り組む様子。全体を崩さぬよう板を引き抜きながら、上に積み重ねていくというルールで行われ、チームワークが試されました

Playing “Giant Jenga”. The game challenged teamwork, with the rule that the blocks had to be pulled out and stacked them on top of each other without collapsing the whole.



「Ito」では、「言われて嬉しかった言葉」をテーマに自分が持っているカードの数字を表現し、チーム内で数字の昇順の並び替えに挑戦しました

In the game of “Ito”, the participants expressed the numbers on their cards with the theme of “words that made me happy”, and tried to sort the numbers in ascending order within their teams.



フィンランドの伝統的なゲームをもとに開発されたスポーツ「モルック」。今回は勝敗を決めず、2チームで協力してゲームを終えることが求められました

“Moluk”, a game developed from a traditional game in Finland. This time, no winners or losers were decided, and the two teams were required to work together to finish the game.



## 「ユースボイス」セッション

ユーススポーツにおける課題って？

## “Youth Voice” Session

What are the Challenges in Youth Sports?

PART 2 では、LGBTQ+当事者として情報発信などを行うアスリートやインフルエンサーが登壇し、「ユース時代、スポーツをする際に感じたモヤモヤ」を主なテーマとしてパネルディスカッションを行いました。また、オンラインツールを用い、カンファレンス参加者が実際にスポーツの現場や体育の授業の中で感じた疑問や悩みを共有。ユースを取り巻くスポーツ現場の課題について考えました。

In Part 2, athletes and influencers who disseminate information, etc. as LGBTQ+ took to the stage for a panel discussion on the main theme of “reservations (Moyamoya in Japanese) when playing sports as a youth”. Using online tools, participants at the conference also shared questions and concerns they had felt in actual sports settings and in physical education classes. They considered the challenges for youth in the sports environment.

杉山文野さん  
Fumino Sugiyama

「少年」サッカーチームに入っていたが、試合への出場を許されるのは「男子」だけだった。

I was in a “boys” football team, but only “boys” were allowed to play in matches (so I was not able to play).

登壇者からは、ユース時代に体育の授業や部活動、課外活動でスポーツに触れた際のさまざまな経験が語られました。元フェンシング女子日本代表でトランスジェンダー男性の杉山文野さんは、多数の種目を経験する中で、男女でユニフォームのデザインの差がなかったフェンシングを選んで本格的に取り組むようになったというエピソードを披露。スポーツの現場では男女の区別や対応の差を感じる事が多かったため、常に「居場所がない」と考えていたことを明かしました。

同じくトランスジェンダー男性でSNSなどを通じてLGBTQ+の発信を行うYouTuberの奏太さんは、「自分らしくあるためにスポーツをしていた側面がある」とコメント。しかし一方で、体育の授業では、自分の体が性自認と異なる女性であることを突きつけられ、苦しさを感じていたといいます。奏太さんは、スポーツの現場ではジェンダー二元論が固定され、各個人がユニフォームや参加する競技などを選ぶ余地がないことを指摘。そのあり方に疑問を投げかけました。さらに、現役ラグビー選手でLGBTQ+当事者であることをオープンにしている村上愛梨さんは、部活動の中で自身の性的指向に関してアウティングをされた経験があることを告白。それがいじめの契機となったことから、「想像もしていなかったことが、部活動の中で起こる可能性はある。指導者は想像力を働かせて考え続けることが大切」と力説しました。



ノンバイナリーだから、スポーツは絶対に踏み込めない世界だと感じる。

Being non-binary, I feel that sports is a world I can never enter.

The panelists spoke about their various experiences with sports such as in physical education classes, club activities and extracurricular activities during their time as youth. Sugiyama, a transgender man and former Japan women's national fencing team member, shared a story of how, after experiencing a number of sports, he chose fencing, where there was no difference in uniform design between men and women, and became committed to fencing. He revealed that he always felt that he did not “belong” in the field of sports, as he often felt a difference between men and women and how they were treated.

Kanata, another transgender man and a YouTuber who communicates LGBTQ+ through social networking and other media, commented that “there was an aspect of his life where he played sports to be himself.” On the other hand, however, he says that in his physical education classes, he was confronted with the fact that his body was female, which did not match his gender identity, and he felt pain. Kanata pointed out that gender binarism is fixed in the field of sports and that there is no room for each individual to choose their uniforms or the competitions in which they participate. He raised a question of how it should be. Furthermore, Murakami, an active rugby player who has publicly come out as LGBTQ+, confessed to having experienced an outing, having her sexual orientation disclosed in club activities. As this triggered bullying, she said: “Things you never imagined could happen in club activities. It is important for coaches to use their imagination and keep thinking”.

奏太(かなたいむ。)さん  
Kanata (Kanatime.)

性別を変更したものの、過去の大会の記録がネット上に公開されていたことで出生時の性別がバレてしまった。

I have transitioned, but my sex assigned at birth was exposed because my records of past competitions were published on the internet.

服装や髪形に関する部活動のルールが男女別だった。

The rules of club activities regarding dress and hairstyle were gender-segregated.

スポーツの大会でのアナウンスで、女子には「さん」、男子には「くん」が使われていた。

In the announcements at sports events, “san” was used for girls and “kun” for boys.

「男子は武道、女子はダンス」など、性別によって体育の種目が決められていた。

In physical education classes, the available sports were divided by gender, for example, “martial arts for boys and dance for girls.”

「女子だから」という理由で手加減されるのが嫌だった。「私」の実力に合わせて決めてほしかった。

I didn't like people holding them back simply because I was a girl. I wanted them to decide based on “my” ability.

「男子は女子に教えてあげて」「女子はこうやった方がうまくなる」と体育教員から言われたことがあった。

Physical Education teachers told me that “boys should teach girls” and that “girls would be better off if they did it this way” .

村上愛梨さん  
Airi Murakami

「ユースボイス」セッションでは、このほかにも大学生から、「中学は男女別の運動部ばかりだったため、スポーツを諦めてクイズ研究部に入学した。男女混合でも入れるような運動部があれば、入っていたと思う」「サークルで同期と先輩だけにカミングアウトをした。同期が理解を示してくれたことで、楽しく活動を続けることができた。LGBTQ+に理解のある人が増えてくれたら、もっと多くの人々が楽しくスポーツに取り組めるようになるのでは」といった声などが多数上がりました。本セッションを通じて、本来は誰でもアクセス可能な存在であるべきスポーツが、学校教育を含むユースのスポーツ現場では「性別」というくくりによってさまざまな可能性が限定されてしまっていることが明らかとなりました。

During the “Youth Voices” session, university students also expressed their views, such as “In junior high school, there were only separate sports clubs for men and women, so I gave up sports and joined the quiz research club. If there had been a mixed-gender sports club, I would have joined it”; “I came out only to my peers and seniors in the club. My peers were very understanding and I was able to continue enjoying my activities. If more people understood LGBTQ+, more people would be able to enjoy sports.” Through this session, it became clear that sports, which should be accessible to everyone, is limited by the “gender” in many possibilities in the field of youth sports, including school education.



## 「スポーツ現場におけるアクションを考える」セッション

今日から始める9つのアクション

“Think about Actions in the Field of Sports” Session  
9 Actions You can Take from Today

ユースと体育教員・スポーツ指導者、アスリートの混合グループで、PART2で共有された「ユースのスポーツ現場における課題」の解決に向けて今日から始められるアクションを考えました。

全部で6つのグループに分かれて行ったアクションリストの作成では、各班で活発に議論が交わされ、各個人の経験なども踏まえながら具体的なアクションが多数提示されました。全体として特に多かったのが、スポーツの現場における「男性性」の強さです。“強い男性”を育てるためにつくられたであろう体育の授業のあり方や、男らしさと感動を結びつける社会の在り様、そもそもコミュニティの中などで笑いのネタとして男性の身体を軽く扱うことが良しとされている現状、意思決定の現場における男性の多さなどが、どのグループでも具体的な課題として指摘されていました。スポーツ現場や体育の授業の中に未だ根強く残っている従来型の価値観に気づき、それらを変えようと行動することの大切さが各グループの中で語られました。



Mixed groups of youth, physical education teachers, sports coaches and athletes considered actions that can be started from today to solve the “challenges and issues in the field of sports at youth level” shared in Part 2.

The action lists were developed in six groups in total and each group actively discussed and proposed a number of concrete actions while also taking into account each individual's experience. The most common issue raised by overall groups was the dominance of “masculinity” in the field of sports. The way physical education classes are designed to nurture “strong men”, the way society links masculinity and emotion, the current situation where it is considered acceptable to make a man's body the butt of the joke in a community, and the large number of men in decision-making positions were pointed out as specific issues by all groups. Each group discussed the importance of recognising the conventional values that still persist in the field of sports and in physical education classes, and taking action to change them.

## アクションリスト

## List of Actions

- 1** 社会にはびこる固定観念を変える第一歩として、多様な人への配慮が欠けた発言をしていないか気をつける

Be aware of whether you are making statements that lack consideration for diverse people as a first step to change the stereotypes that are rampant in society.
- 2** 「知らないこと」を知らないままにせず、研修などに参加して知識を得ようとする

Do not remain ignorant of “what you don't know”, but take actions to gain knowledge by participating in training and other activities.
- 3** 政治や社会の空気を変えるために、選挙で投票に行く

Vote in elections to change the atmosphere in politics and society
- 4** ジェンダー問題などを日頃から頻度高く話せるよう、身近な人とより良い関係を築く

Build better relationships with those around you so that you can talk about gender issues with them on a more frequent basis.
- 5** スポーツとジェンダーに関して、気づきや知ったことを自らSNSなどでシェアする

Share your awareness and knowledge of sports and gender issues through social networking services (SNS), etc.
- 6** SNSなどで情報を発信する際は、公的機関が作成したガイドラインなど、正しい情報を発信するよう気をつける

When sharing information on SNS, etc., be mindful to use the right information, such as guidelines developed by public authorities.
- 7** 多様な個性を活かすことを前提に置き、所属するコミュニティのルールを見直す

Review the rules of the communities you belong to, with a view to make the most of diverse personalities.
- 8** 体育教師やスポーツ指導者がジェンダーについて学べる場を増やす

Increase the number of opportunities for physical education teachers and sports coaches to learn about gender.
- 9** 生徒と教員が安心・安全に意見を交わしながら、対話できる場を求めていく

Seek opportunities for dialogue between students and teachers, exchanging opinions in a safe and secure manner.

参加アスリート・ゲストの声  
Voices of Participated Athletes and Guests

奏太 (かなたいむ。) さん  
YouTuber / インフルエンサー



Kanata (Kanatime.)  
YouTuber/Influencer

スポーツは私にとって、アイデンティティを確立する上でとても大切なものでした。スポーツとジェンダーにはさまざまな課題があるものの、心身の健康を支えるために、多様な人がスポーツを楽しめる社会であってほしいと願っています。

Sports have been very important for me in establishing my identity. Although there are various issues related to gender in sports, I hope for a society where a diverse range of people can enjoy sports in order to support their physical and mental health.

七野一輝さん  
パラ卓球



Kazuki Shichino  
Para Table Tennis

自分にはない視点を与えてくれたカンファレンスでした。これからも「自分に足りない知識はなんだろう」「できることはなんだろう」と考えながら、周囲の人たちへの働きかけなどを行い、行動し続けていきたいです。

The conference gave me perspectives that I had never had before. I would like to continue to think about “what knowledge I lack” and “what I can do”, and to continue to take actions, such as by encouraging the people around me.

杉山文野さん  
日本オリンピック委員会 (JOC) 理事 / トランスジェンダーアクティビスト



Fumino Sugiyama  
Executive Board Member of Japanese Olympic Committee (JOC) / Transgender Activist

スポーツ競技の指導者の中にも、現代社会のジェンダー規範によって辛い思いをしている方がいるのかもしれないと感じました。今、トランスジェンダーの競技参加が注目を集めていますが、すべての種目をジェンダーレスにする必要はなく、競技レベルや競技特性などを加味しながら、競技のあり方考えることも大切だと思います。

I felt that there may be some sports coaches who are having a hard time due to the gender norms of modern society. Nowadays, there is a growing attention to the participation of transgender people in competitions, but I think it is important to consider how competitions should be organized, taking into account the level of competition and the characteristics of the sports, not necessarily making all sports genderless.

杉山美紗さん  
アーティスティックスイミング



Misa Sugiyama  
Artistic Swimming

カンファレンスに参加して、私は自分が思う以上に従来のジェンダー規範に縛られているのだと気づくことができました。少しショックでしたが、知ることから始まるものもあります。これからも学び続けながら、アライアスリートとしての活動につなげていきます。

Participating in the conference made me realize that I am tied down by the conventional gender norms more than I think I was. It was a bit of a shock, but some things begin with getting to know. I will continue to learn and connect this to my activities as an Ally Athlete.

中嶋明子さん  
パラパワーリフティング / 元パラカヌー



Akiko Nakajima  
Para powerlifting (active) / Para Canoeing (retired)

性別も障がいの有無も関係なく、あらゆる人がスポーツを楽しめる世界をつくれたら。そんな風に思いながら、アライアスリートとして活動を続けてきました。今回さまざまな方とお話して、その想いが改めて強くなりました。みなさんと共に考え続け、発信し続けていきたいと思っています。

I wish to create a world where all people can enjoy sports, regardless of gender or disability. With this in mind, I have continued my activities as an Ally Athlete. Talking to various people this time has strengthened that desire once again. I would like to continue thinking about this together with everyone and keep providing information.

村上愛梨さん  
ラグビー元日本代表 / LGBTQ+当事者アスリート



Airi Murakami  
Former Member of Japan Women's National Rugby Team / LGBTQ+ Openly Athlete

高校生の時、周囲からセクシュアリティについて理解されず辛い時期がありました。しかし、ラグビーの監督や仲間に出会って、スポーツは自分らしくいられる場所になりました。スポーツの可能性は計り知れません。より良い方向にみなさんと変えていきたいです。

When I was in high school, I had a difficult time because people around me did not understand my sexuality. However, when I met my rugby coach and friends, sports became a place where I could be myself. The potential of sports is immeasurable. I would like to change it for the better with everyone.



## 参加者の声

### Voices of Participants

今回のカンファレンスは、高校生～大学生年代のコース、体育教師やスポーツチームの指導者、教員を目指す方、LGBTQ+当事者として活動する方など、多様な立場にある方に参加していただくことができました。スポーツをする中で感じる違和感や疑問を会の中で共有し、「だれもが安心・安全にスポーツを楽しめる環境」をつくるためにどのような行動ができるかを前向きに話し合えたことで、今後につながるさまざまな気づきを得られた方も多かったようです。参加者の声の一部をお届けします。

The conference was attended by a diverse range of participants, including youth in the high school to university age group, physical education teachers and sports coaches, prospective teachers, and LGBTQ+ people who are working to raise awareness. During the conference, many of them shared the discomfort and questions they felt while playing sports and were able to discuss positively what actions we can take to create an "environment where everyone can enjoy sports safely and securely", which led many of them to gain various insights for the future. Here are some of the comments from the participants.

参加して本当に良かったです。自分では見えていなかった問題や課題を知ることができました。みなさんと一緒に、社会をより良い方向に変えていけるように考えていきたいです。

I am really glad I took part. I was able to learn about problems and issues that I could not see on my own. I would like to think about how we can change society for the better together with everyone.



スポーツとジェンダーにまつわる辛さや経験を可視化することができ、非常に有意義な会だったと感じています。とはいえ、こうした会に参加している方は社会全体の一部。まだ問題の渦中にいる方はたくさんいます。そうした方々の声をもっと社会に届いてほしいなと思いました。

I feel that the conference was very meaningful because I was able to visualize the pain and experiences related to sport and gender. However, the people who attend such meetings are only a small part of society as a whole. There are many more people who are still facing the challenges. I wish the voices of such people would be heard more by society.

自分と同じ気持ちを抱えている方がいると知れた

これまでLGBTQ+当事者の生徒から相談を受ける機会が多々ありましたが、今回当事者も含めて多くの方のお話を聞いたことで、生徒の気持ちにさらに一歩近づけたように思います。指導者は、誰もが相談しやすい環境をつくっておくことが大切だと改めて感じました。

I have had many opportunities to be asked for advice and consultation by LGBTQ+ students. Through this conference, I feel that hearing the stories of many people, including those who are LGBTQ+, brought me one step closer to the feelings of my students. I found once again that it is important for leaders to create an environment where everyone feels comfortable to ask for advice and consultation.



これから、読書やイベントへの参加を通じて、関連する問題についてさらに知識をつけていきたいです。そして、自分だけではなく周りの教員も含めて、スポーツとジェンダーの問題を考えていかなければならないと強く感じました。

From now on, I would like to gain more knowledge about related issues through reading books and participating in events. I also strongly felt that not only myself but also with the teachers around me, we need to think about the issues of sports and gender.

LGBTQ+当事者も含めた多様な方とストレートに意見を交わすことができ、大変貴重な機会となりました。今回の研修で得たことをもとに、勤務校での指導にも活かしていきたいです。

It was a very valuable opportunity for me to exchange opinions in a straightforward manner with a diverse range of people, including LGBTQ+ people. I would like to use what I gained from this conference in my school teaching.

I realized that there are other people who experience the same feelings as I do

## 生徒の気持ちにさらに一歩近づけた

I feel one step closer to the feelings of my students

スポーツチームの指導者として、「本当に思いやりを持って対応できていたのか」「配慮に欠けた指導はなかったか」と過去の自分の行動を振り返ることができました。これからはもっと深く考えながら、選手たちと接していきたいと思います。

As a coach of a sports team, I was able to reflect on my past behavior, and ask myself whether I was really considerate in my approach and whether there was any lack of compassion in my coaching. From now on, I would like to think more deeply while interacting with my players.



スポーツとジェンダーは、切っても切り離せない問題だと思います。社会や学校の現場をより良い方向に変えるためには、固定観念を取り払い、多様な人が一緒になって想像力を働かせ、問題の現状や解決策を考えていくことが大切だと感じました。

I think that sports and gender are topics that cannot be separated. In order to change society and school for the better, I think it is important to get rid of stereotypes, get diverse people to work together and use their imagination to think about the current situation and possible solutions to the problem.

私たちセクシュアルマイノリティが声を上げても、「届かない」と感じてしまうことがよくあります。しかし今回、日常生活では埋もれてしまう些細なモヤモヤを同じように抱えている人がいると知りました。そうした気づきをこれからの活動の原動力にしていきたいと思います。

Even if we, as sexual minorities, raise our voices, we often feel that we are not heard. However, through this conference, I learnt that there are other people who are experiencing the same kind of fuzziness that often gets lost in our daily lives. I will use such findings as a driving force for my future activities.

# プライドハウス東京レガシー

# PRIDE HOUSE TOKYO LEGACY



コロナ禍を受けて計画を前倒し、2020年10月11日、国際カミングアウトデーに、常設の大型総合LGBTQ+センターとして、新宿御苑前駅から徒歩1分のビルの2階にオープンしました。「LGBTQコミュニティ・アーカイブ」の書籍が置かれた大きな本棚、ミーティングルーム、カフェコーナー、多目的スペースなどがあります。対面やオンラインでの取り組みなどを通して、日本全国のLGBTQ+の団体や専門家との協働を目指していきます。

In response to the pandemic the plan was accelerated and on October 11, 2020 - International Coming Out Day, a permanent, large-scale, comprehensive LGBTQ+ center opened on the second floor of a building, just a one-minute walk from Shinjuku-Gyoenmae Station. It includes a large bookshelf with books from the LGBTQ Community Archive, a meeting room, a café corner, and a multipurpose space. The center aims to collaborate with LGBTQ+ organizations and professionals throughout Japan through in-person, online and other initiatives.

## プライドハウス東京レガシー

住所 〒160-0022  
東京都新宿区新宿1-2-9 JF新宿御苑ビル 2階  
開館時間 月・火・金・土・日 13:00 ~ 19:00  
休館日 水・木  
どなたでも、無料でご利用いただけます

## PRIDE HOUSE TOKYO LEGACY

Address 2F Shinjuku Gyoen Bldg. 1-2-9 Shinjuku,  
Shinjuku-ku, Tokyo 160-0022  
Opening hours Mon, Tue, Fri, Sat, Sun 13:00-19:00  
Closed Wed, Thu  
Free of charge for everyone.



ユースと考える、だれもが安心・安全に楽しめるスポーツのためのカンファレンス  
～スポーツ×LGBTQ+ 今日から始める9つのアクション～【イベント報告冊子】  
第1版 2024.03.30 発行  
発行：プライドハウス東京 アスリート発信チーム（企画・運営：一般社団法人S.C.P. Japan）  
レイアウト：妹尾亜留美 ライティング：みらい編集室 市岡光子、島田おかゆ  
フォトグラファー：案納真里江 校正：山縣真矢 翻訳：野田直美、西原麻里緒  
助成：公益財団法人日本財団

Conference for Youth: to make Sports safe and fun for all  
~Sports × LGBTQ+ 9 Actions you can take from today~[Event Report]

First edition: March 30, 2024

Published by: Pride House Tokyo Athletes' Messages Team(planned and managed by S.C.P. Japan)  
Layout: Alumi Senoo Writing: Mirai Writer's Office/Teruko Ichioka, Okayu Shimada  
Photographer: Marie Annou Proofreading: Shinya Yamagata Translation: Naomi Noda, Mario Nishihara  
Grant: The Nippon Foundation

## ご寄付も受け付けています

All donations welcome!  
詳細はホームページをご覧ください  
Find more at our website:  
<http://pridehouse.jp/>

レガシーWebsite



@PrideHouseTokyo



@PrideHouseTokyo



@PrideHouseTokyo

