



公益財団法人
日本オリンピック委員会

スポーツ界に ALLY アライを 増やそう!



アライ(ALLY)とは、同盟、味方などを表す言葉です。
LGBTQ+の人たちの味方として
一緒に行動する人たちのことを言います。

LGBTQ+の象徴として
6色の虹色の旗が使われています。

赤は「生命」、オレンジは「癒やし」、黄色は「太陽」、
緑は「自然」、ネイビーは「調和」、紫は「精神」をそれぞれ表します。
「虹」というテーマには「美しさ」や「多様性」という意味が込められています。

最近では、トランスジェンダー・コミュニティを表す水色、ピンク、白と、
人種のマイノリティの人々、HIV/AIDSとともに生きる人々、
そして HIV/AIDS の合併症で亡くなった方を象徴する黒と茶色を加えた
「プログレス・プライド・フラッグ」が、
欧米を中心に主流になってきています。



1. まずは、知ろう!

「LGBTQ+」ってなに?

エル・ジー・ビー・ティー・キュー・プラス

性的少数者の人たちをLGBTQ+と呼ぶことがあります。

LGBTQは下の5つの言葉の頭文字からきています。

日本では約10人に1人が性的少数者であると言われています。

L レズビアン Lesbian
自分が認識している性別が女性で、
女性が恋愛対象の人

G ゲイ Gay
自分が認識している性別が男性で、
恋愛対象が男性の人

B バイセクシュアル Bisexual
男性も女性も恋愛対象の人

T トランスジェンダー Transgender
生まれた時に割り当てられた性別と、
自分が認識している性別に違和感がある人

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
※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で
多数派ではない人のことを言います。

LGBTQだけに取まらない性の多様性を
プラス(+)で表現しています。

自分の性のあり方を決める 4つの要素



性的指向
恋愛感情や性的関心が
どの性別に向くかということ
[好きになる性]

恋愛感情を抱かないアロマンティック
(Aromantic)、性的関心を抱かない
アセクシュアル(Asexual)の方もいます。

性自認
自分自身の性別を
どのように認識しているか
[こころの性]

性自認を女性/男性のどちらかとは
認識していないノンバイナリー(nonbinary)
の人もあります。

性別表現
言葉遣いや服装、
振る舞いなど、
自分が表現したい性別

**身体構造における
性的特徴**
自分の性別に関わる
からだの特徴

性的指向 (Sexual Orientation)、性自認 (Gender Identity)、
性別表現 (Gender Expression) の頭文字を取って
「SOGIE (ソジー)」と言います。

※ここに身体構造における性的特徴 (Sex Characteristics) を含めて
「SOGIESC (ソジースク)」と言われることもあります。

Sports for All

スポーツ界における LGBTQ+の人たち

伝統的な「男らしさ」が賞賛され、異性愛が当然
であるという文化と共に発展してきたスポーツ界
において、LGBTQ+の人たちはさまざまな困難に
直面しています。「男性」と「女性」に分かれて競技
をするスポーツ文化の中で、安全・安心にスポーツ
を楽しむ機会を奪われてきた人たちがいます。



スポーツに関わったLGBTQ+の人たちで
差別的な発言を
聞いたことがある人の割合
(日本スポーツ協会調査)

41.5%



スポーツの現場で
同性愛者を嫌悪する発言を
目撃したことがある人の割合
(アクト・オン・ザ・フィールド調査)

84%

つぎに、 2. 行動しよう!

知っていますか？ 東京2020オリンピック競技大会と LGBTQ+の選手たち

東京2020大会は、LGBTQ+をオープンにするアスリートが史上最多の186人出場し、ウエイトリフティングニュージーランド代表のローレル・ハーバード選手がトランスジェンダーを公表する選手として初めて自認する性別カテゴリーで大会に出場するなど、歴史的大会となりました。その他、ノンバイナリーを自認するサッカー女子カナダ代表のクイン選手がトランスジェンダー当事者として初めて金メダルを獲得しました。

同大会で、金メダルを獲得した男子シンクロダイビング10m高飛び込みイギリス代表のトーマス・デーリー選手は「ゲイであり、オリンピックのチャンピオンであることにとても誇りを感じている」と試合後のインタビューで話し、過去の自分と同じように孤独を感じているLGBTQ+の若者たちへメッセージを送りました。



スポーツの公平・公正な カテゴリー分け

※DSD (Differences of Sex Developments / 性分化における多様な発達)：生まれつき典型的な身体的発達とは異なる発達した体の状態のこと。

国際オリンピック委員会 (IOC) は、DSD (※) の女性アスリートやトランスジェンダーアスリートの出場カテゴリーについて、議論を重ね、ガイドラインを発表してきました。2021年の東京2020大会まで適用されていた方針では、テストステロンと呼ばれる1つのホルモンの値を基準の中心に出場カテゴリーを定めていました。しかし、2021年11月には、「公平で、包括的、そして性自認や性の多様性に基づく差別のない IOC の枠組み (JOC 和訳)」を新たに策定し、IOC が全競技共通のルールを定めるのではなく、各国際競技連盟 (IF) が科学的根拠に基づいて、人権侵害のない、公平・公正なカテゴリー分けを検討していくこととなりました。

スポーツ界でアライの輪を広げよう！

誰もがスポーツを楽しめる環境づくりのために、アライとして、今日からできる4つのアクションに取り組んでみましょう！

1 必ず身近に当事者が いることを理解する



国内では、約10人に1人の人がLGBTQ+であると言われています。もし皆さんの中でLGBTQ+の人と出会ったことがない人がいたとしたらそれは皆さんの周囲にいないのではなく、気づかなかただけです。身近にLGBTQ+の人たちは必ずいることを覚えておきましょう。テレビなどでよく聞く「ホモ」「おかま」「レズ」などは差別的な用語なので、使わないようにしましょう。

日常でよくある
気をつけたい発言の例

ここには
LGBTQ+の人は
テレビの中だけの
話だよ

✗ 存在を否定する発言

2 自分自身の無意識の 偏見に気づく



どんな性のあり方も大切にされなければなりません。「男らしさ」「女らしさ」を人に当てはめたり、「恋愛することが当たり前」「異性愛だけが恋愛の形」と決めつける言動はやめましょう。

日常でよくある
気をつけたい発言の例

あの人の人？ / 男の人？
男らしく / 女らしくないね
なんでスカートをはいているの？ など

✗ 外見で性別を判断したり、
個人の表現を馬鹿にしたような発言

好きな女性 / 男性はいるの？ など

✗ 恋愛することや
異性愛であることを
当然とした質問

結婚しないの？
子どもはまだいないの？ など

✗ 結婚や出産を
前提とした質問

3 アウティングを絶対しない



本人の許可なく、その人の性自認や性的指向を周囲に伝えてしまうことを「アウティング」と言います。特に、チームメイトや指導者との関係性が大切なスポーツ界では、アウティングによって、その人がチームに居づらくなってしまふことがあります。

✗ アウティングは絶対に
しないようにしましょう

4 アライであることを宣言し アライとして行動する



レインボーのマークを身に着けたり、試合会場や練習場にレインボーを掲示したり、LGBTQ+の勉強会をチームやクラブで開催することは、アライであることの表明になります。

LGBTQ+の人たちを傷つける言葉を聞いた時は「その発言が良くない」と伝える、話題を変える、LGBTQ+の人たちの気持ちに寄り添うなどの行動をとることで、LGBTQ+の人たちが安心できる空間を作ることができます。

レインボー
の掲示

LGBTQ+の
勉強会

会話や
行動

一緒にアライの輪を広げていきましょう！



プライドハウス東京とは

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。NPOや個人、企業や大使館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。

プライドハウス東京が制作したLGBTQ+に関する
各種ハンドブックは、こちらよりご覧いただけます。
<https://pridehouse.jp/handbook>



プライドハウス東京が実施した 東京2020大会におけるLGBTQ+に関する取り組み

東京2020大会組織委員会と協力し以下の取り組みを実施しました。また、東京2020大会組織委員会は、2020年のPRIDE指標 (work with Pride) による評価指標) でゴールドの認定を受けています。

- 国際オリンピック委員会 (IOC) のトーマス・バッハ会長が、プライドハウス東京に正式レターを発行
- 橋本聖子東京2020大会組織委員長 (2021年4月時点) がプライドハウス東京レガシーを訪問。LGBTQ+コミュニティ団体と意見交換
- D&I ステッカーの制作
- D&I ハンドブックの制作
- ボランティアユニフォームへの助言
- 公式審判員ユニフォームへの助言
- 人権労働・参加協働ワーキンググループへの参画
- LGBTQ+アスリートを発表する際のメディアガイドラインの作成とオリンピック取材メディアへの配布。

日本オリンピック委員会 (JOC) の LGBTQ+の取り組みとプライドハウス東京との関わり

2021年6月
●杉山文野氏 (プライドハウス東京理事) がトランスジェンダー当事者として初めてJOCの理事に就任。
●山下泰裕 JOC会長がプライドハウス東京レガシーを訪問

2022年1月
●プライドハウス東京と協力し、「公平で、包括的、そして性自認や性の多様性に基づく差別のないIOCの枠組み」を翻訳
2022年6月
●プライドハウス東京とJOCが4年間の包括協定を締結
2022年7月
●JOCの役員及び職員を対象としたLGBTQ+研修を実施

2022年9月
●プライドハウス東京の「アライアスリート研修」をオリンピックミュージアムで開催

2022年10月～2023年3月
●オリンピックミュージアムで開催された「オリンピックが目指す平和な世界～東京2020大会にみる多様性と調和～」の企画展にて、プライドハウス東京と協力して、LGBTQ+のコンテンツを展示。