

誰も排除しないスポーツ環境づくりのためのハンドブック

This is a handbook for creating sports environments free from exclusion.

SPORTS for EVERYONE

第5版
5th edition
2025.03.31

スポーツ フォー エブリワン

スポーツ選手、スポーツ指導者、スポーツ団体、スポーツ施設、スポーツイベント運営者
などスポーツを愛し、スポーツに関わるすべての人に

This is for everyone who loves or has a connection to sports to read: athletes, coaches, sports organization members, sports facilities staff, sports event managers, and more.

発行: プライドハウス東京 テキスト: 特定非営利活動法人虹色ダイバーシティ

Published by: Pride House Tokyo Text: Nijiiro Diversity, NPO



はじめに /Introduction

2014年、オリンピック憲章に「性的指向」による差別の禁止が明記されました。

スポーツをする人、みる人、支える人、スポーツ界のあらゆるところに、LGBTQ+等の性的マイノリティ当事者(以下、LGBTQ+と表記)がいます。しかし、差別的な言動もあらゆるところで見聞きされており、カミングアウトするのも難しいのが現状です。

この冊子は、スポーツに関わる人たち「みんな」に知っておいてもらいたい、LGBTQ+に関する基礎知識、LGBTQ+がスポーツをする上で直面する困難、LGBTQ+も含むみんながスポーツを楽しむことができる環境づくりのためのヒントについて書いています。

みんながスポーツを楽しむことのできる社会づくりは、みんなが生きやすい社会づくりにつながります。スポーツが社会のためにできることを、みんなで考えていきましょう。

プライドハウス東京

In 2014, the Olympic Charter added a clause prohibiting discrimination on the basis on sexual orientation.

While people of various sexual orientations and gender identities (abbreviated hereafter as "LGBTQ+") exist everywhere in the sporting world, including among people who play, watch, and support sports, discriminatory behavior is still very common, and many find it difficult to come out in sports.

This handbook contains what we want everyone involved in sports to know: a basic knowledge about LGBTQ+ people, the difficulties LGBTQ+ people face in playing sports, and tips for creating an environment in which everyone, including LGBTQ+ people, can enjoy sports.

Creating a society where everyone can enjoy sports connects with the bigger purpose of creating a society where everyone can live their authentic lives. So let us work together to see what sports can do to bring about this society!

PRIDE HOUSE TOKYO

監修の言葉 /Note from the Editor



来田 享子 / Kyoko Raita

中京大学、(公財)日本スポーツ協会 スポーツ医・科学委員会「体育・スポーツにおける多様な性のあり方に関する教育・啓発」研究班長

Chukyo University, Head of the Research and Education on Optimal Sexual Diversity in Physical Education and Sport, Sport Medicine and Science Committee of the Japan Sport Association

はじめに、もくじ、監修の言葉	02	Introduction, Table of contents, and Note from the Editor
LGBTQ+とスポーツに関する困りごと	04	LGBTQ+ people and challenges they face in sports
私たちにできる10のこと	06	10 things we can do
1. みんなが安心して参加できるルールを作ろう	06	1. Make rules so everyone can feel comfortable about participating
2. LGBTQ+の基礎知識を学ぼう	07	2. Learn the LGBTQ+ basics
3. 学校のスポーツ環境を見直そう	08	3. Re-examine the school sports environment
4. ユニフォームを見直そう	09	4. Reconsider uniforms
5. 施設を見直そう	10	5. Rethink our facilities
6. リーダーシップを見直そう	11	6. Rethink leadership
7. カミングアウトを支えよう	12	7. Support the coming out process
8. アウティングに気をつけよう	13	8. Be careful not to out others
9. ハラスメントをなくしていこう	14	9. End harassment
10. 安心して話せる相談先をつくろう	15	10. Create a safe space where people can feel free to ask for advice
誰も排除しないスポーツ環境づくりのための チェックリスト	16	Create a checklist today to promote an inclusive sporting environment
アライになろう!	17	Become an ally
LGBTQ+とスポーツの歴史	18	A brief history of LGBTQ+ and sports
競技スポーツとトランスジェンダー	20	Competitive sports and transgender athletes
参考資料—もっと詳しく知りたい方に—	21	If you want to know more
応援メッセージ	22	Messages from athletes
プライドハウス東京とは	24	About PRIDE HOUSE TOKYO

「LGBTQ+の人々が排除されないスポーツをめざそう!」というスポーツ関係者の思いは高まっています。

一方で「自分の身の回りにはLGBTQ+の人がいないから何もできないなあ」「実際、何をすればいいんだろう」「何かしたいけど自分はLGBTQ+の人々を傷つけてしまわないだろうか」と戸惑っている人もたくさんいます。

このハンドブックは、そうした戸惑いを消し去り、自分にもできる「何か」を見つけ、行動するための手助けをしてくれます。より多くの人にスポーツが楽しまれ、大切にされていくために、私たちにできることを一緒に探して下さい。

Fighting for a sports world where LGBTQ+ people are not excluded is a growing passion among many involved in sports.

However, there are also equally many people looking for direction on how to do this. Many may even think that because there are no LGBTQ+ people around them there's nothing they can do. Or perhaps they have no idea what to do. Similarly some may want to do something but are worried that they may unintentionally hurt the LGBTQ+ people around them.

This handbook aims to dispel some of those concerns, help everyone identify things that can be done, and help all take action. Please join us on our journey figuring out what we can do to help even more people enjoy and love sports.

LGBTQ+ とスポーツに関する困りごと /LGBTQ+ people and the challenges we face in sports

LGBTQ+等の性的マイノリティの子どもたちは、スポーツをする上で特有の困りごとを抱えています。こうした困りごとのために、**スポーツをしたくても続けられなかったり、スポーツが嫌いになってしまうこともあります。**

LGBTQ+ children in particular face difficulties when it comes to sports. Because of this some children drop out of sports even though they would actually love to continue to play, or some eventually come to hate sports all together.



よくある困りごとや困難に感じること

The difficulties they sometimes voice include:

合宿の部屋割りやお風呂が
男女別になっていて、居心地が悪い

Feeling uncomfortable with the rooms and bathing facilities assigned by gender while training.

フォームが内股で、オカマっぽいと笑われた

Teammates mocking their appearance or mannerisms and saying they are either too limp or/and feminine.

競技は好きなのに、どうしても
女子のユニフォームが嫌で試合に出たくない

They love the competition, but don't want to compete wearing women's uniform.

柔道とか水泳とか、男子は上半身が
裸のスポーツが多くて、気になる

They are uncomfortable with the shirtlessness in certain men's sports, such as judo and swimming.

親にも言えないのに、チームにカムिंगアウトなんてできない

They can't come out to their parents, much less to their teammates.

身体つきが変わる前に早くホルモン治療をしたいけど、
現役を引退しなきゃ無理な気がして悩んでいる

They want to go on hormone replacement therapy before puberty kicks in, but they are afraid they will have to leave their team if they did so, therefore they putting off their therapy.

チームメイトのことが好きになっちゃったけど、
周りに知られたらどう思われるのか怖い

They have a crush on one of their teammates, but are scared of what others would think if they knew.

柔道やサッカーをやってみたいのに、私の学校には
男子チームしかない

They want to play judo and soccer, but their school only has boys' teams.

コーチがホモとかオカマとか、差別的なことを言うのが嫌

Their coach makes discriminatory (homophobic, transphobic or gender biased) remarks and uses offensive slurs, which they can't tolerate.

THE DATA

スポーツに関わったLGBTQ+の

41.5%が

差別的な発言を聞いたことがある

(日本スポーツ協会調査より)

According to a survey by the Japan Sport Association, **41.5% of LGBTQ+ people involved in sports have heard someone use discriminatory** (homophobic, transphobic or gender biased) remarks used around them

POINT TO REMEMBER

男らしさ・女らしさに関する決めつけや、女性へのハラスメントがある環境は、誰にとっても辛いものですが、特にLGBTQ+の子どもにとっては、自らのアイデンティティにも関わる分、**よりつらく感じてしまう**ことがあります。

It can be very difficult for anyone to spend time in an environment where masculine and feminine standards are strictly enforced and where women are routinely discriminated. However **it is especially painful for LGBTQ+ children, as it ties directly to core aspects of their identities.**

**LGBTQ+とスポーツに関する困りごとを
どう解消していくか、是非、
一緒に考えてみてください**

Addressing the challenges faced by
LGBTQ+ people in sports.

誰も排除しない スポーツ環境づくりのために

私たちにできる10のこと

10 things we can do to create an inclusive sports environment

みんなが安心して参加できる ルールを作ろう

みんながスポーツを楽しむことができる環境づくりが必要であること、性のあり方によるいじめや差別をしないことを、**ルールとして明文化**しましょう。国レベルのスポーツ団体、地域のスポーツ団体、学校の部活、競技場、体育館、ジムなど、**あらゆる場でいじめや差別は起きており、それを禁じるルールが必要です。**ルールとして明文化し、それを共有することで、LGBTQ+の子どもたちも安心してスポーツに参加できるようになりますし、誰かが差別やハラスメントの被害者や加害者になることを防ぐことができます。

例えば

FIFA憲章 FIFA Statutes 第4章

人種、肌の色、民族、出身国等、**ジェンダー**、障害、言語、宗教、政治的意見またはその他の意見、富、出自や社会的地位、**性的指向**、またはその他の理由に基づく、国、個人または人々の集団に対するあらゆる種類の差別は、固く禁じられており、出場停止や追放などの処罰を受ける可能性があります。

1

Make rules so everyone can feel comfortable about participating

One thing that is absolutely vital to creating an environment where everyone can enjoy sports is to make clear rules banning bullying and discrimination based on sexuality (or gender). Bullying and discrimination happen at all levels, including national sports organizations, regional sports organizations, school clubs, stadiums, and gymnasiums, and they all require rules against such acts. Creating clear rules makes LGBTQ+ children feel more comfortable and can prevent people from becoming perpetrators or victims of discrimination and harassment.

example

Article 4 of the FIFA Statutes

Discrimination of any kind against a country, private person or group of people on account of race, skin colour, ethnic, national or social origin, gender, disability, language, religion, political opinion or any other opinion, wealth, birth or any other status, sexual orientation or any other reason is strictly prohibited and punishable by suspension or expulsion.



スポーツの現場で、

差別的な言動・取り扱いは許されない、

というメッセージを出そう

Convey the message that in sports,
**discrimination of any kind
is prohibited.**

LGBTQ+の基礎知識を学ぼう

LGBTQ+ エル・ジー・ビー・ティ・キュー・プラス

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)、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)、バイセクシュアル (Bisexual: 2つ以上の性別に魅力を感じる人)、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)、そしてクエスチョニング (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、分らない、あえて決めない人) の頭文字を繋げた言葉です。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。大阪市で行われた調査 (釜野等、2019) では、人口の8.2%が性的マイノリティに当たる、というデータが出ています。

※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規範的で多数派ではない人のことを言います。

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 (ソジエスク) 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)。

? よくある疑問

いつ気づくの?

小中高の学齢期に、周囲との違いから気づく子が多いと言われています。物心ついた時から気づいていた子もいれば、中高年になって気づく人もいます。

治らないの?

性的指向や性自認は生まれつきのものと言われており、少数派であるだけで、治療の対象ではありません。同性愛は精神疾患として医療の領域で扱われた時代もありますが、国連等でも、今は人権の問題とされています。

プライベートの話じゃないの? 「我慢」できないの?

LGBTQ+ は子ども時代にいじめを経験している人も多いのですが、ほとんどの子どもは親や先生に話すことができません。ストレスからうつになる子もいますし、自殺念慮も高いと言われています。命に関わる話であり、真摯に向きあう必要があります。

2

Learn the LGBTQ+ basics

/What does LGBTQ+ stand for?

An acronym that stands for Lesbian (a person who identifies as female and is romantically attracted to women), Gay (a person who identifies as male and is romantically attracted to men), Bisexual (a person who is attracted to two or more genders), Transgender (a person whose gender identity does not align with the sex they were assigned at birth), and Questioning (a person who is unsure, unable to define, or chooses not to define their gender identity or sexual orientation). The "+" symbol represents the broader spectrum of gender and sexual diversity beyond LGBTQ+. A study conducted in Osaka City (Kamano et al., 2019) found that 8.2% of the population identifies as a sexual minority.

*The "Q" in LGBTQ+ can also stand for "Queer," referring to individuals whose gender identity or romantic/sexual attraction is non-conventional or outside the majority norms.

/What does SOGIE stand for?

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).

? Frequently Asked Questions (FAQ)

When do they know?

Many children start to notice they may differ from their peers when they are of school age (including elementary, middle, and high school.) Some children have been aware of it for as long as they can remember, and some children become more aware of it after they reach middle or high school age.

Can it be cured?

While we are minority in society, our sexual orientation and gender identity are things we are born with and not a disease to be cured. In the past, homosexuality was viewed and addressed as a mental disorder by those in the medical world, however the United Nations and many others now recognize the issue as a matter of human rights.

Shouldn't this just be a private matter?

Can't they just keep it to themselves?

Many LGBTQ+ people are bullied in childhood, but most cannot talk about it with their parents or teachers. Some children suffer from depression because of the stressfulness of their situation, and there are reports suggesting LGBTQ children are more likely than the average child to consider suicide. It is therefore a matter of life and death that needs to be faced head-on.

学校のスポーツ環境を見直そう

LGBTQ+ の子どもたちの中には、体育の授業や部活が精神的な苦痛になっている子もいます。

！ 学校で工夫できること

水泳では、みんなにラッシュガード着用を許可しよう
身体に傷がある、日差しが苦手等、LGBTQ+でなくてもラッシュガードを必要としている子はいます。

無意識の男女分けをなくしていこう

体育や部活では、練習相手やチーム分けで、慣習的に男女で分けてしまう場面がたくさんあり、特にトランスジェンダーの子には、それが大きなストレスになります。技能でクラス分けするなど、安全や公正さに配慮しつつ、無意識の男女分けを見直してみましよう。

やりたいスポーツができるよう、後押ししよう

女だから野球はダメ、男だからダンスはダメ等と決めつけるのではなく、本人の希望を尊重し、どうしたら実現できるのかを一緒に考えてください。

3

Re-examine the school sports environment

Some LGBTQ+ children find P.E. classes and extracurricular sports activities extremely stressful.

！ What schools can do

Allow athletic shirt tops (or rash guards) for any participant in swimming classes or classes that may require some level of shirtlessness.

Keep in mind that there are also non-LGBTQ+ children who need athletic shirt tops or rash guards because of scars, sensitivity to sunlight, etc.

Remove automatic divisions between boys and girls

While there are certain occasions where it would be common to separate groups of children between boys and girls, such as when making teams and selecting practice partners in PE classes or in extracurricular sports activities, remember that this is hugely stressful for transgender children. Whenever possible consider other criteria while being more conscious of safety and fairness, such as skill level and such, rather than simply defaulting to dividing the boys from the girls automatically.

Encourage children to play the sports they are interested in

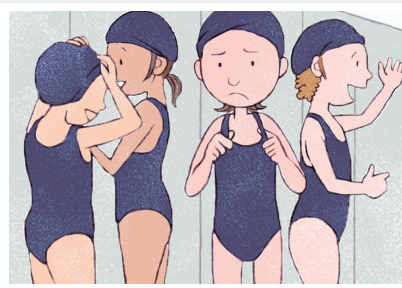
Instead of saying “girls cannot play baseball” or “boys cannot dance,” respect their interests and think along with them about how they can reach their goals.

1.



「次の体育は水泳だ！」
“Next PE class is swimming!”

2.



「この水着は嫌だな…」
“I am not comfortable in this swimwear…”

ユニフォームを見直そう

ユニフォームが男女で形や色が違うことがあり、少しの違いでも気になる人がいます。また、肌が露出するユニフォームを着ることに抵抗のある人もいます。

例えば

/ 柔道

胴着がはだけて、胸が見えるのが気になる…

💡 Tシャツ等、インナーの着用を許可しよう

(2019年5月現在、全日本柔道連盟は公式試合での男子のTシャツ着用を原則認めていない)

/ バasketボール

同じ学校なのに、男女で色や形が違う…

💡 男女共通のデザインにする、好きな形を本人の希望で選べるようにする等の工夫をしてみよう

/ ビーチバレー

チームメイトはこれがいいって言うけど、露出が多過ぎて私は嫌なんだよね…

💡 デザインが共通していれば、半袖・短パン等も選べるようにしよう (チームで同じデザインのユニフォームの着用が義務付けられている)

4

Reconsider uniforms

Some people may feel uncomfortable with even slight differences in color or design between male and female uniforms. Some people may also feel uncomfortable wearing uniforms that show extra skin.

example

/Judo

Some are worried that others might see their chest when an opponent yanks on their uniform

💡 Allow t-shirts, undershirts, etc.

(As of May 2019, the All Japan Judo Federation does not allow male competitors to wear t-shirts during official matches.)

/Basketball

Colors and design may differ by gender even at the same school

💡 Implement changes such as using the same design for men and women or allowing them to select the design they prefer, etc.

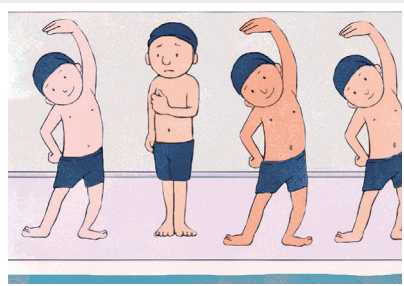
/Beach volleyball

While their teammates say they're fine with it, they may feel like the uniform shows too much skin, and they may be uncomfortable with it

💡 Allow them to opt for short sleeved shirts and shorts, etc. as long as the coloring and base design matches the uniform.

(Teams are required to have matching uniform designs.)

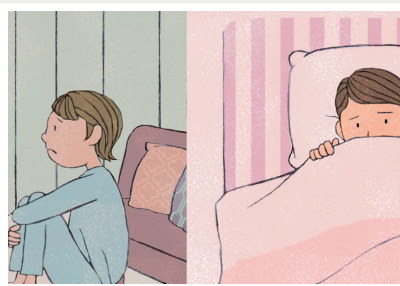
3.



「胸を見られたくないな…」

“I don't want people looking at my chest”

4.



「水泳がある日は学校を休もう…」

“I prefer to skip school when we have swimming class”

施設を見直そう

更衣室、シャワールーム、トイレ、宿泊設備、受付簿の性別記載欄、ロッカーのキーバンドの色分けなど、スポーツ施設の中でもLGBTQ+の人たちが困難に感じることがあります。みんなが気持ちよく施設を利用できるようにするために、工夫出来ることを考えてみましょう。

❗ 施設で工夫できること

- 施設の情報を事前にできるだけ詳細に案内し、個別に相談したい人は、相談可能であることを明記する
- シャワールームやトイレは男女共用の個室を設ける
- 大きめのトイレに着替え台を設置する
- 更衣室のコーナーにカーテンを設置してプライバシーを守れるようにする
- 共同風呂等は男性、女性、個人利用など、時間で利用者を区切る
- 合宿等で宿泊する時は、希望に応じて個室を選べるようにする
- 不要な性別記入欄はなくす・任意にする

5

Rethink our facilities

LGBTQ+ people often encounter difficulties when using sports facilities such as with changing rooms, shower rooms, toilets, dorms, gender checkboxes on reception forms, key bands colored by gender, etc. We should be thinking about what we can change so that everyone is comfortable using our facilities.

❗ Ideas of how you can change the facilities

- Share information in as much detail as possible and make it clear that if anyone would like to ask questions privately, they are able to do so
- Offer single-person gender-neutral toilets and shower rooms
- Install separate changing spaces in large bathroom stalls or rooms
- Install curtains in changing room areas to enhance individual privacy
- Designate usage times for shared bathing facilities by male, female and individuals
- On retreats or at training camps, stay in accommodations that also offer individual rooms so some participants can opt for one if need be
- Eliminate or make it optional to fill in one's gender on forms when it is not necessary

1.



「いいゲームだったね！」
“Good game!”

2.



「シャワー、入りにくい…」
“But I don't want take a shower…”

リーダーシップを見直そう

従来、スポーツにおけるリーダーシップは「声や身体が大きいこと」「力が強いこと」など、いわゆる男性的な特徴が求められていました。しかし、今、リーダーの条件が見直されてきています。

? 見直していきたい思い込み

- そのスポーツで実績がないとリーダーになれない
- 女子は男子チームを教えられない
- 女子は思いやりがあり、マネージャー向き
- 団体の代表は男性

! これから求められるリーダーシップ

- 一人一人の個性をみて、公正に評価する
- みんなが安心して話せる場をつくる
- 根性論でなく科学的裏付けやデータを重視する
- ライバルを蹴落とすのではなく、お互いに支え合う
- チームとして、最も力を発揮できる雰囲気をつくる

これから求められるリーダーシップは、性別とは関係ありません。女（男）にはできない等と決めつけず、その人らしいリーダーシップを発揮できるようにしましょう。

6

Rethink leadership

Traditionally in sports, leadership has been equated with masculine traits such as “deep voices and thicker bodies” or simply just in physical strength. Nowadays, though, note that leadership traits are being reassessed and needs to be looked at differently.

? Assumptions to reassess:

- One cannot be a leader without achievements in the sport
- Women cannot teach a team of men
- Women are nurturing and thus more suited to managing roles
- The representative of the group should be a man

! Leadership traits of the future

- The ability to give out fair assessments and look at the traits of each individual
- The ability to create an environment where everyone has a voice
- The ability to value scientific evidence and data instead of persevering for the sake of persevering no matter the long-term cost
- The ability to nurture mutual support instead of fostering bitter rivalries within the team
- The ability to create an atmosphere where the team as a whole can perform to their greatest potential



Gender is irrelevant to the leadership abilities of the future. Rather than assume “men can’t do this” or “women can’t do that,” find people leadership positions that best suit their abilities.

3.



「なんでそのまゝ帰るの？」

“Why are you going home without showering?”

4.



「チームに居場所がない…」

“I don’t fit in with the team…”

カミングアウトを支えよう

2024年にパリで開催されたオリンピック・パラリンピック競技大会では、240人以上の選手がLGBTQ+であることをカミングアウトして出場しましたが、日本選手団には1人もいませんでした。それだけ日本のスポーツ界はカミングアウトが難しい状況なのです。

カミングアウト

自分の性的指向や性自認などを他の人に伝えること

！ 色んなカミングアウトがあります

- 家族に、クラスの友人に、チームメイトに、コーチに、支援者に、同僚に…
- 一人一人にゆっくり伝えていく人もいれば、SNSで一気に発信する人もいます
- 嘘をつくのがつらくなって、本当の自分を知って欲しくて、自分自身が悩んで誰かに相談したくて、差別的な言動に我慢できずに、他の人から聞かれて仕方なく、何も考えずに思わず言っちゃった…などなど、カミングアウトの理由も様々です

！ カミングアウトに必要な理由

- どんな反応をされるのかわからない
- 否定されるかもしれない
- 身近な人の態度が変わるかもしれない
- 噂が広がってしまうかもしれない
- チームに居づらくなるかもしれない
- スポーツを続けられないかもしれない…

！ 周囲の人にできること

- まずは本人の話を聞き、しっかり受け止めよう
- もし、本人が何か困っていることがあれば、一緒に考えよう
- カミングアウトを受けた側が、受け止めきれなくて悩んだり、不安になることも…

7

Support the coming out process

In 2024, more than 240 openly out LGBTQ+ athletes participated in the Olympic and Paralympic Games in France, Paris, but not one of them from the Japanese team. That alone tells how difficult it is to come out in the Japanese sports world.

/What does it mean to “coming out”?

Disclosing one's sexual orientation or gender identity to others

！ There are many ways to come out

- To family, to classmates, to teammates, to coaches, to supporters, to colleagues…
- Some people come out slowly to individuals in their lives, some people come out all at once on social media.
- There are also many reasons someone may come out: they can't stand lying to people around them anymore, they want others to know their true self, they want to talk about the struggles they are going through, they can't take the harassment around them anymore, they can't help answering truthfully if asked, or they may have come out without thinking…
There are so many different reasons people come out!

！ Why coming out takes courage

- You don't know how the other's will react
- You might be rejected by friends and family
- The other person might change the way they treat you
- People might gossip about you and spread unwanted rumors
- For athletes or children playing sports, it might become awkward being on the team
- Athletes and children playing sports may also feel unable to continue playing sports…

！ What can you do to support someone when they come out

- First of all, make sure to listen to them carefully and show your support
- Support them by helping them understand that you are there for them if they have any struggles or concerns
- Understand that some people who become the recipient of a person's coming process may worry that they are not ready or able to provide the full support needed.

アウトティングに気をつけよう

カミングアウトされた時、誰かがLGBTQ+であると知った時は、それを本人に断りなく他の人にばらしてしまわないよう（アウトティングしないよう）、気をつけましょう。アウトティングは心理的に大きなショックになり得ますし、**命にも関わる問題**です。

アウトティング

本人の同意なく、第三者が性的指向や性自認などを漏らす（暴露する）こと

！ スポーツ現場でアウトティングになりかねないこと

1. フルネームや性別が記載された 参加者名簿やゼッケン

性別や姓名は、人によっては重大な個人情報です。**登録番号**で対応する、**本人の望む表記にする等**の対応をしましょう。

2. 「ちゃん」「くん」といった男女の呼び分け

「さん」で統一するなど、できるだけ男女を意識しないでいい環境づくりをしましょう。その上で、**本人が呼ばれたい名前**で呼ぶようにしましょう。

3. 褒め言葉にも要注意

「雄々しいフォーム」「女性らしい曲線」などと褒められても、素直に喜べない子もいます。**性別に関係のない褒め言葉のバリエーションを増や**しましょう。



本人も周囲の人も、もし悩むようなことがあれば、**本を読んだり、電話相談を利用したり**することができます（p.11,12参照）

If you have any concerns, whether related to yourself or those around you, **read up on a few books or call a consultation line available to you.** (see p.11,12).

8

Be careful not to out others

When someone comes out to you or you find out someone you know identifies as LGBTQ+, be careful not tell other people that the person is LGBTQ+ without their permission. That is called “being outed” and can be extremely psychologically damaging, **even to the point of endangering the person’s life.**

/Be careful of outing someone LGBTQ+

Disclosing someone’s sexual orientation or gender identity by a third party without the person’s consent

！ What could involve outing someone in a sports environment?

1. Rosters or lists of participants with full legal name and gender

For some people, information like their gender and full name is confidential. Consider using registration numbers or allowing participants to designate how their name/gender is displayed.

2. Using gender-specific honorifics such as “chan” and “kun” in Japanese

Strive to create an environment where gender doesn’t even factor in when not necessary. Use the gender-neutral “san,” and definitely call people by the names they want to use. In many western languages this would include using gender-neutral pronouns or asking in private which pronouns the individual would like them to use in public.

3. Be careful with gender biased praise

Not everyone is happy to hear they have “a strong masculine form” or “pretty feminine lines.” Try to increase a variety of compliments that have nothing to do with gender.

ハラスメントをなくしていこう

スポーツの現場は、先生と生徒・コーチと選手・先輩と後輩等、上下関係が厳しく、身体的な接触もあり、セクハラ、パワハラ等のハラスメントが起こりやすい特性があります。

スポーツ現場でLGBTQ+の人が「嫌だ」と思ったこと

先輩に「好きな人はいないのか」と、しつこく聞かれた

- ▶好きなのは同性だが、それを言ったらチームにいらなくなる気がする…

密室でコーチにマッサージされるが、居心地悪くて苦手

- ▶異性に触られるのは嫌だが、同性に触れると逆に落ち着かない…

コーチになんでも相談していたら、恋心を持っていると勘違いされた

- ▶異性への恋心なんてそもそもないのに…

先生が「〇〇のしぐさはオネエっぽい」等、大きな声で笑っていた

- ▶本当は自分がゲイなんだなんて、とても言えない

更衣室で着替えていたら、胸が大きいと周りから注目されて、すごく嫌だった

- ▶自分はトランスジェンダーで、本当は胸なんていらぬのに…

これらはLGBTQ+でなくてもハラスメントに当たる恐れがある事例ですが、LGBTQ+当事者の場合はアイデンティティにも関わるので、よりつらい気持ちになることがあります。

ハラスメントのない現場の雰囲気をつくるのに、特に指導者の役割は重要です。自分自身がハラスメントをしないよう気をつけるだけでなく、普段から、チームや指導者仲間にもLGBTQ+がいるかも、という気持ちで現場を見渡して、どんな人でも仲間として気持ちよく受け入れることができるチームづくりをしていきましょう。

9

End harassment

In the sports world, there is a higher risk for different types of harassment (e.g., sexual harassment and bullying to name just two) due to the strict hierarchy and frequent physical contact between teachers and students, coaches and players, and senior and junior members.

What are some things that have made LGBTQ+ people feel uncomfortable in sports?

Senior members of the team repeatedly asking junior members who they have a crush on

As some like people of the same gender, they worry that if they express that they will no longer be able to stay on the team…

Coaches or other team members massaging them in a closed room make some people very uncomfortable

Some people don't like being touched by people of a different gender, but others can't relax being touched by someone of the same gender either.

Some coaches mistakenly think a team member has fallen in love with them because that person regularly approaches them for advice

Not everyone necessarily falls in love with someone of a different gender

Teachers laughing loudly and noting how a classmate's behavior is "so gay"

Often if that classmate is gay, or someone in the class is gay, they are unable to speak up against this

When changing in a same-sex locker room, some feel uncomfortable noticing others paying attention to the size of their breasts

Many transgender people feel it is unwanted attention as they do not even want breasts.

These situations would be considered harassment even towards non-LGBTQ+ people, but it is especially painful for LGBTQ+ people, as it ties directly to aspects of their identities.

Leaders play an especially important role in creating an environment where harassment is not tolerated. They must not only be careful so as not to inadvertently harass others, but they should be aware that there may be LGBTQ+ people among their team members and other leaders around them. They should strive to create a team where anyone can participate comfortably and safely.



安心して話せる相談先をつくろう

ルールづくりや、施設やユニフォーム等の見直しも大事ですが、もし、当事者が何か困ったことがあった時に、安心して相談できるところがあることも大切です。

LGBTQ+に関することも相談できる 環境をつくるためのポイント

- 相談窓口になる人たちがLGBTQ+に関する書籍を読んだり、研修を受けたりして、**基礎知識を身につけよう**
- レインボーフラッグ**（6色の虹はLGBTQ+の象徴）や**LGBTQ+に関する書籍等**を相談窓口に設置して、受容的な雰囲気をつくりつつ、LGBTQ+や性に関連する相談も受け付けていることを伝えよう
- 自称や価値観は、当事者の中でも非常に多様。**否定せずに、しっかり話を聞こう**
- 「ルールだから」あるいは「ルールにないから」等で、簡単に諦めないで、本人の希望に沿ってより良い解決策を考えるスタンスで
- アウトティング**はしない（本人に無断で、親・教師・チームメイト等に話さない）ことを約束しよう



10 Creating a safe place where people can feel free ask for advice

While it is important to make rules and review facilities and uniforms, it is also important to make sure that LGBTQ+ people have a safe place where they can go for help if they encounter issues at school, at play or at home.

Key points and tips to creating an environment where people can talk about LGBTQ+ matters

- Consultation staff should **acquire basic LGBTQ+ knowledge** by reading up on LGBTQ+-related books or undergoing diversity training.
- Place a **rainbow flag** (6-color rainbow is a commonly recognized LGBTQ+ symbol) and **LGBTQ+-inclusive books on the consultation desk** to create an open and accepting atmosphere, and let everyone around you know that the desk accepts consultations related to LGBTQ+ and gender topics.
- Remember that people's identities and values are very diverse. **Listen to each other carefully and without judgment.**
- Do not give up so easily on their issues**, hiding behind "that's just the rule" or "that is without precedent", but approach issues with an attitude of wanting to find solutions that fit each person needs.
- Commit to not outing people (that is, **do not tell parents, teachers, teammates, or others that a certain person is LGBTQ+ without their permission**).



LGBTQ+に関する相談がパワハラやセクハラの相談として寄せられることもあります。他の訴えと同様に、被害者の安全確保、二次被害の防止、事実関係の確認、適切な対応に努めよう。また、再発防止に向けてできることを考えよう

Consultation point people may encounter cases of bullying and sexual harassment directly related to the victim being LGBTQ+. As with other cases, it is important to prioritize the safety of the victims, prevent any possible collateral damage from the bullying in immediate surroundings, confirm all the facts, and take appropriate action. Additionally, take any preventative measures to ensure it does not happen again.



誰も排除しないスポーツ環境づくりのためのチェックリスト

/Create a checklist today to promote an inclusive sporting environment:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 性別、性的指向、性自認で差別をしないという
ルールをつくろう | <input type="checkbox"/> Create rules to prevent discrimination based on gender, sexual orientation, and gender identity |
| <input type="checkbox"/> 学校やスポーツ現場で、不要な男女分けがないか
見直してみよう | <input type="checkbox"/> Review unnecessary gender divisions at schools and in the field of sports |
| <input type="checkbox"/> ユニフォームが誰かを排除するものになっていないか、
考えてみよう | <input type="checkbox"/> Consider whether uniforms are not excluding anyone |
| <input type="checkbox"/> LGBTQ+も含む「みんな」にとって、使いやすい施設、
気持ちよく参加できる大会運営を考えよう | <input type="checkbox"/> Manage events in a way that everyone, including LGBTQ+ participants, find all the facilities easy to use and thus are comfortable in participating in said event |
| <input type="checkbox"/> LGBTQ+や性に関することも相談できる窓口を設けよう | <input type="checkbox"/> Set up a hotline or other contact point where anyone can ask about LGBTQ+ and gender matters |
| <input type="checkbox"/> LGBTQ+に関する本、コミック、ドラマ、映画をみてみよう | <input type="checkbox"/> Read books and comics, and watch dramas and movies with LGBTQ+ characters and themes |
| <input type="checkbox"/> LGBTQ+の基礎知識を、身近な人に話してみよう | <input type="checkbox"/> Talk about basic LGBTQ+ issues with people around and close to you |
| <input type="checkbox"/> 「普通」や「常識」という言葉が出てきたら、
本当にそうなのか、考え直すクセをつけよう | <input type="checkbox"/> When using words like "normal" or "common sense", think carefully again and consider if they really apply to the situation and need to be used. |
| <input type="checkbox"/> 性別に関わらない褒め言葉、励まし言葉を考えよう | <input type="checkbox"/> Give compliments and encouragements that are not based on gender |
| <input type="checkbox"/> 差別的言動が目の前で起きた時の「とっさの一言」を
考え、実際に声に出して練習しておこう | <input type="checkbox"/> Remember the power of speaking up when witnessing discrimination and practice doing so regularly |
| <input type="checkbox"/> 自分自身が困った時に、相談できる機関や仲間を
見つけよう | <input type="checkbox"/> Find organizations or friends you can go to when you have problems or need advice |
| <input type="checkbox"/> 今日から自分にできることを考えてみよう | <input type="checkbox"/> Think about what you can do to start right now |



アライになろう! /Become an ally!

ALLY アライ

アライ (ALLY) とは、英語で「同盟者」という意味で、LGBTQ+に関する社会的な課題に対して、LGBTQ+の人たちと一緒に、自分自身の問題として主体的に取り組む人たちを指す言葉です。LGBTQ+の当事者がカミングアウトして活動するのはまだ難しい社会状況の中、スポーツ現場の雰囲気を変えていくには、アライとして声を上げる人の存在が大切です。

“Ally” refers to those anyone who takes a stand for LGBTQ+ acceptance in society and works along side LGBTQ+ people seeing LGBTQ+ issues as if their own. It is important for allies in sports to speak up in order to change the culture around them or in social situations where it is still difficult for LGBTQ+ people to come out and be open.



LGBTQ+ とスポーツの歴史 /A brief history of LGBTQ+ and sports

同性愛者であることは、国や時代によっては、宗教的な罪、あるいは、犯罪や精神疾患として扱われています。スポーツの場でLGBTQ+ が可視化していくのは、西欧において、非犯罪化、非病理化が進んだ20世紀後半以降になります。ここでは、LGBTQ+ とスポーツの近代史を簡単にご紹介します。

Depending on the country and the era, homosexuality has often been treated as a sin against religion, a crime, and/or a mental illness. The increased visibility of LGBTQ+ people in sports came in the latter half of the 20th century as the community was increasingly decriminalized and de-pathologized in Western Europe. Here is a brief introduction timeline of the modern history of LGBTQ+ people and sports.

第2次世界大戦終了。戦時中、ナチス・ドイツは同性愛者を強制収容所に送り、多くの人が犠牲になった。戦後、西欧で同性愛の非犯罪化が進む

1945

The year World War II ended. During the war, Nazi Germany made laws against homosexual activity between men, and sent many to concentration camps to be killed. With the decriminalization of homosexuality after the war, we begin to see advancements in Western Europe.

6月に米ニューヨークにてLGBTQ+ による初めての暴動「ストーンウォールの反乱」が起き、翌年に初のパレード。1970年代以降、LGBTQ+ の権利獲得の運動が世界中に広がり、6月が「プライド月間」として認識されるようになる

1969

In June, the unprecedented Stonewall Riots in New York broke out in protest over the mistreatment of LGBTQ+ people, followed by in the following year by the world's first pride parade,. Since the 1970s, LGBTQ+ rights activism spread around the world, and June has now come to be recognized as Pride Month in most countries.

LGBTQ+ も含む、すべての人に開かれたスポーツ大会として、第1回ゲイゲームズが米サンフランシスコで開催(以降、断続的に開催される)

1982

The first Gay Games were held in San Francisco, USA, as a sports competition open to everyone, including LGBTQ+ people. (It continues to be held regularly since then)

チェコ共和国出身の女子テニス選手マルチナ・ナブラチロワがレズビアンであることを自伝で公表(プロ選手として初のカミングアウト)

1985

Women's tennis player Martina Navratilova from the Czech Republic became the first professional sports player to come out, as a lesbian, in her autobiography.

世界保健機構(WHO)が同性愛を治療の対象から削除(非病理化)

1990

The World Health Organization (WHO) removed homosexuality from the International Classification of Diseases and de-pathologized homosexuality.

日本精神神経学会が性同一性障害の診断と治療のガイドラインを策定。2003年に性同一性障害特例法が成立し、戸籍の性別変更が可能に

1997

The Japanese Society of Psychiatry and Neurology developed guidelines for the diagnosis and treatment of gender dysphoria. In 2003, the Gender Identity Disorder Exception Law is enacted, enabling people to change their official gender on the national family register.

オランダが世界で初めて同性婚を合法化

2001

The Netherlands became the first nation in the world to legalize same-sex marriage.

国際法規として「ジョグジャカルタ原則」が専門家たちにより採択。以降、LGBTQ+ の課題は国連等の国際機関でも人権課題として扱われるように

2007

The Yogyakarta Principles was adopted by human rights experts as one of international laws and regulations. Since then, LGBTQ+ issues have also been treated as human rights issues by international organizations such as the United Nations.

南アフリカのキャスター・セメンヤ選手が陸上の世界選手権で女子800mを制しながら「性別疑惑」で国際陸上競技連盟の調査を受ける（後に、競技に影響を与えるとされる性ホルモンであるテストステロンの値が高いことが判明）

2009

South African runner Caster Semenya wins the women's 800m race at the World Championships in Athletics but is investigated by the International Athletics Federation and is asked to verify her gender. (Findings later showed that her level of testosterone, a sex hormone that is thought to affect competitive abilities, was high.)

カナダ（2005年に同性婚が合法化）のバンクーバー五輪に合わせ、世界初のLGBTQ+の情報発信拠点「プライドハウス」が設置される

2010

The world's first Pride House, a center for sharing LGBTQ+ information and resources, sets up to coincide with the Vancouver Olympics in Canada (which legalized marriage equality in 2005).

NIKEが虹色のコレクションを発表。以降、プライド月間に合わせてスポーツブランドがLGBTQ+をテーマにした商品を発表するように

2012

Nike launched its first rainbow collection. Since then, many other sports brands also launch similar LGBTQ+-themed products around Pride Month.

英ロンドン五輪で23名の選手がカミングアウトして参加（翌年、英国で同性婚が合法化）

Twenty-three openly out athletes participated in the London Olympic Games. (The following year, the UK legalized marriage equality.)

NBAのジェイソン・コリンズ選手がゲイであることを公表（北米主要プロスポーツリーグで初のカミングアウト）

2013

The NBA's Jason Collins announced that he is gay, becoming the first major North American professional sports league player to come out.

ロシアで2013年に成立した反同性愛法の影響で、ソチ冬季五輪へのボイコット運動が起きる

Anti-homosexuality laws are enacted in Russia in 2013, leading to a boycott movement with regards to the Sochi Winter Olympics.

オーストラリアの競泳金メダリストのイアン・ソープ選手が、引退後に、ゲイであること、ストレスで鬱やアルコール依存症であったことを公表（その後、同国の同性婚合法化運動に尽力）

2014

Australian swimming gold medalist Ian Thorpe announced after retirement that he is gay and has battled depression and alcoholism due to the stress of being in the closet. (After coming out, he throws himself wholeheartedly into the marriage equality movement in Australia.)

国際オリンピック委員会 (IOC) が「オリンピック憲章」を改正。差別の形態のひとつとして「性的指向」を明記。東京オリンピック・パラリンピック組織委員会も2017年の「調達コード」に記載

The International Olympic Committee (IOC) revised its Olympic Charter. "Sexual orientation" is now specified as one target of discrimination not tolerated by the sports body. The Tokyo Olympic and Paralympic Organizing Committee also stated the same in their Procurement Code of 2017.

米で元陸上選手のブルース・ジェンナーがトランスジェンダーであることを公表し、ケイトリン・ジェンナーに改名

2015

The American former track and field athlete formerly known as Bruce Jenner came out as transgender and now goes by the name Caitlyn Jenner.

米ボーイスカウト連盟、同性愛者の成人が団のリーダーに就任することを禁じた連盟規定を廃止

The Boy Scouts League abolished federal provisions that prohibited gay adults from becoming troop leaders.

ブラジルのリオデジャネイロ五輪で、過去最多の56名の選手がカミングアウトして参加

2016

At the Rio de Janeiro Olympics in Brazil, 56 openly out players participated, the largest number ever.

競技スポーツとトランスジェンダー /Competitive sports and transgender athletes

ほとんどの種目は男女で分けられていることもあり、**トランスジェンダー選手**の競技スポーツへの参加には制限が設けられています。(競技団体によって規定は異なる)

As most events are separated by gender, there are many restrictions that affect transgender athletes' participation in sports (though those rules vary by organization).

国際オリンピック委員会(IOC)のトランスジェンダーの参加規定	Transgender athlete participation guidelines by International Olympic Committee (IOC)
トランスジェンダー男性(出生時の性別は女性)の選手 2015年11月改訂版 男性から女性に移行した選手の参加に関しては、性自認の確認とテストステロンと呼ばれる一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る。	For transgender men (assigned female at birth) November 2015 Revision For athletes transitioning from male to female, participation eligibility is determined based on gender identity verification and testosterone levels, which serve as the central criteria for categorizing competition eligibility.
2021年11月改訂版 「公平で、包摂的、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参考訳」 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ように求める。	November 2021 Revision "Fairness, Inclusion and Non-Discrimination on the Basis of Gender Identity and Sex Variations" (IOC Framework) Instead of establishing universal rules for all sports, the IOC encourages each international sports federation to develop fair and just classification criteria based on scientific evidence while ensuring no human rights violations occur.

法的な性別変更の要件は国によって違う

申請だけで変更できる国もあれば、外科手術を要件にしている国もあり、**国際的な競技団体の規定とは必ずしも一致していません。**

/National differences in requirements for legal gender transitioning

Some countries require only an application to change one's legally registered gender while other countries require gender confirmation surgery, which is **not always in alignment with the regulations of international sports associations**

例えば

○日本の性別変更の要件

(国際的にみても厳しい要件だと言われています)

1. 2人以上の医師から性同一性障害の診断書
2. 18歳以上
3. 現に婚姻していないこと
4. 未成年の子がいない
5. 生殖腺がない、または、その機能を欠く
6. 性器の見た目が望む性別に近いこと

(2025年3月時点)

example

○Requirements for legal gender transition Japan;

(Which is considered extremely restrictive in comparison to other countries)

1. Diagnosis by two or more physicians
2. Is above 18 years of age
3. Is not currently married
4. Does not have any underage children
5. Is sterilized (either has had their reproductive organs removed or those reproductive organs have permanently lost their function)
6. Has genitals which physically resemble those widely associated with the gender to which they are transitioning

(As of March 2025)

用具の発達等により、オリンピックとパラリンピックの境目も疑問視される事例が出てきました。スポーツにおける男女分けに関しても、トランスジェンダーや生まれつき血中の性ホルモン値が平均値とは異なる人(DSD:Differences of Sex Development /性分化におけるさまざまな違いを持つ人)を競技から排除しないために、**公平な種目分け、公平なルールとは何かを問い続ける必要があります。**

(しばしば混同されがちですが、トランスジェンダーの困難と、DSDの人々の困難は一緒のものではありません)

Just as assistive technology and tools have continued to advance and the line between the Olympics and the Paralympics has become increasingly blurred, **society needs to keep revisiting what "fair" rules are, and what "fair" event classification looks like** in regards to gender divisions in order to avoid excluding transgender people or people whose hormone levels differ from the average (including people with DSD – Differences of Sex Development). (Please note that while they are often conflated, the challenges facing transgender people and people with DSD are not the same.)

性別で種目を分けていない競技 Events with no gendered categories

例えば/example

馬術、ヨットやパラリンピックの男女混合種目
(障害の程度でクラス分け)

Equestrian sports, sailing, and mixed-gender events
in the Paralympics (classified by nature and degree of
disability)



もっと詳しく知りたい方に /If you want to know more

○「歴史を変えた50人の女性アスリートたち」

2019 レイチェル・イグノトフスキー著、野中モモ訳、
来田享子監訳、創元社

○「はじめて学ぶLGBT 基礎からトレンドまで」

2019 石田 仁著、ナツメ社

○「よくわかるスポーツとジェンダー」

2018 飯田貴子・熊安貴美江・来田享子編著、ミネルヴァ書房



○「データでみるスポーツとジェンダー」

2016 日本スポーツとジェンダー学会編、八千代出版

○ 日本スポーツ協会スポーツ医・科学研究報告

「スポーツ指導に必要なLGBTの人々への配慮に関する調査研究」第1報、第2報

公益財団法人 日本スポーツ協会 スポーツ医・科学専門委員会

References in English

○ **Women in Sports: 50 Fearless Athletes Who Played to Win**
2019, Rachel Ignatofsky (Author)

References in Japanese

○ **For Beginners: From LGBT Basics to Trends**
2019 Hitoshi Ishida (Author), Natsume-sha

○ Understanding Sports and Gender

2018 Takako Iida/ Kimie Kumayasu/ Kyoko Raita (Co-Author),
Minerva-shobo

○ Examining Sports and Gender through Data

2016 Japan Society for Sport and Gender Studies (Edition),
Yachiyo Shuppan

○ Japan Sports Association, Sports and Science Study Reports:
“Research into Necessary Considerations in Sports Leadership
as Relates to LGBT People” 1st, and 2nd reports
Japan Sports Association, Sports and Science Study Committee



Messages from Ally Athletes



永里 優季

プロサッカー選手 /
2011 FIFA 女子ワールドカップ優勝メンバー

NAGASATO Yuki

Professional soccer player/
2011 FIFA Women's World Cup champion

アスリートの世界でも、ジェンダー・セクシュアリティや人種差別といった社会問題について向き合い発信する選手が増え、そこに対する世界の流れは大きく変わり始めています。自分が当事者であるかにかかわらず、それらの違いを一つの価値観として受け入れ、互いの価値観を肯定し、誰もが生きやすい社会の実現を目指して共にアクションを起こし続けていきましょう！

Within the athletic community, an increasing number of athletes are speaking out on social issues like gender, sexuality, and racism, and significant changes are starting to take shape in the world. Whether it is an issue that affects you personally or not, we must accept and value each other's differences and continue to take positive actions in order to create a more livable world for us all!



川村 慎

(一社) 日本ラグビーフットボール選手会会長
NEC グリーンロケッツ所属

KAWAMURA Shin

Chairman of Japan Rugby Football Players
Association
NEC Green Rockets

「もっと男らしくプレーしろ」「そんなんじゃ女の子みたいだぞ」「男みたいに力強いな」こんな言葉をかけていませんか？思い返せば僕が小さい頃、スポーツの現場ではこういった表現を耳にすることがありました。もしかしたら今はないかもしれませんが少しドキッとした人もいるかもしれません。

プライドハウスを通してLGBTQ+や多様性について知り、考えていくとこれらの言葉に違和感を感じられるようになりました。僕はアライアスリートとして、自らの価値観を世の中に伝えることで、スポーツがセクシュアリティと素晴らしい関係を築き、ありのままの自分で愉しめる最高の場所であると全ての人に胸を張れるように生きていきます。指導者の皆さんもぜひ一緒に、子どもたちの幸せのためにそんな環境を作っていただけたらと思います。

Do you say things like "Play more like a man" "You're playing like a girl" "You're strong like a guy" on the field? Looking back, phrases like these were common in sports scenes when I was a child. It might not be the case now, but some of you might recognize them.

Learning and thinking about LGBTQ+ and diversity issues through Pride House led me to realize the harm in these words. As an Ally athlete, I will continue expressing my values to the world to encourage the formation of a great relationship between sports and sexuality, so one day I can proudly say to everyone that sports is a wonderful place where people can enjoy while being their true selves. To all people coaching out there, let's create an environment like that for children's happiness.

Messages from

LGBTQ+ Athletes



滝沢 ななえ

元バレーボール選手

TAKIZAWA Nanae

Former volleyball player

近年スポーツとLGBTQ+という言葉をよく見かけようになったと思います。私は2013年までバレーボール選手として競技をしていく中で自分が同性愛者である事は隠して選手生活を送っていました。自分が同性愛者である事を言ったらファンの人からなんて思われるか…、チームのメンバーから悪い意味で意識されてしまうのではないかなど感じていた時期もありました。ですが近年はこうしてアスリートが一人のアスリートとして認めてもらい、ありのままの自分で選手生活が送れるような時代に少しずつなっているなと思っています。スポーツ界でもきっと多くの当事者がいると思うので、みんなが自分らしくプレーをし、ありのままの自分を応援してもらえるスポーツ界になっていった欲しいなと思います！

It seems like the words "sports" and "LGBTQ+" are seen together more frequently in recent years. As a competitive volleyball player until 2013, I hid the fact that I was a lesbian throughout my career. There was a time when I was worried about how fans might react if they knew about my sexuality, or whether it would draw unwanted attention from fellow teammates. However, lately I feel as though athletes are more acknowledged as individuals, and little by little it is becoming easier to pursue an athletic career while being true to yourself. I believe there are many people affected by these issues in sports, and I am hopeful for time when athletes can be themselves and get the full support of the sports world that they deserve!



下山田 志帆

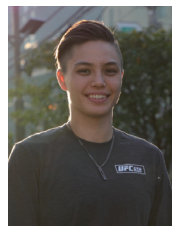
女子サッカー選手

SHIMOYAMADA Shihou

Women's soccer player

チームメイトに「自分を女だと思えないのは勘違い」と言われて心を閉ざしたこと。自分の身体が好きになれなくて苦痛だったロッカールーム。スポーツに“する側”として関わってきた17年の中から辛い記憶を思い出すことは、残念ながら容易です。スポーツに関わる多くの場所が、この冊子を通して自分らしさを安心して表現できる場所へと変化していくことを願っています。

"Shutting everyone out because a teammate said 'Not being able to see yourself as a woman is a mistake.'" "The locker room being uncomfortable because I couldn't like my own body." Sadly it's easy to come up with painful memories from the last 17 years I have spent being on the player's side of sports. Through this pamphlet, I hope many sports-related places will transform into somewhere people can feel safe to express their true selves.



ヒル ライアン (旧名：理奈)

元プロバスケットボール選手

(元トヨタ自動車アンテロープス)

HILL Rian (Former name: Rina)

Former professional basketball player
(Toyota Antelopes)

人と違う、ということは悪いことでも間違ってることでもないよ。人と違ったり、一般常識に当てはまらなかったりすると、困難が多いのは確かだと思う。でも人と違うことは良いことだと思うんだ。周りと同じじゃなくても何の問題もないし、あなたは、ありのままのあなたでいて大丈夫だよ。自分の独自性を受け入れて、その全てを大好きになってほしいな。あなたが本来の自分であるために、勇気を出して闘うその姿勢は、本当にカッコイイし立派だよ！あなたには価値があって、愛されているということを忘れないでください。

Everybody is unique and different. Being different isn't a bad thing. Being different doesn't mean you're wrong. Being different is a good thing, but not easy. It's okay to be different, and it's okay to be you. Embrace and fall in love with your uniqueness, which I understand is a big challenge. I admire your courage for standing up for who/what you are. Just always remember that you are worthy, and you are loved. Continue to be the best version of yourself you can be out there! You have my support!

プライドハウス東京とは /About PRIDE HOUSE TOKYO

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。

Launched as a project inspired by the Tokyo 2020 Olympic and Paralympic Games, this initiative aims to promote the understanding of LGBTQ+ rights and inclusion and was recognized as an NPO in April 2023. Operating out of Pride House Tokyo Legacy, a permanent, large-scale LGBTQ+ center located near Shinjuku Gyoen-mae, the consortium brings together NPOs, individuals, and companies, working collaboratively in eight teams under specific themes.



プライドハウス東京レガシー /PRIDE HOUSE TOKYO LEGACY

住所：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。

Address: 2F JF Shinjuku Gyoen Bldg. 1-2-9 Shinjuku, Shinjuku-ku, Tokyo

Opening hours: Mon, Tue, Fri, Sat, Sun 13:00-19:00

Closed: Wed, Thu

Free entrance to all.



誰も排除しないスポーツ環境づくりのためのハンドブック

Sports for Everyone

第5版 2025.03.31 発行

発行：プライドハウス東京 テキスト：認定NPO法人 虹色ダイバーシティ 英語翻訳サポート：EY Japan Unity members

監修：来田 享子（中京大学） レイアウト：妹尾 亜留美 イラスト：moriuo

協力：公益財団法人日本スポーツ協会 スポーツ医・科学委員会 研究プロジェクト

「体育・スポーツにおける多様な性のあり方に関する教育・啓発」

プライドハウス東京アスリート発信チームが日本財団よりご支援頂いている助成金で印刷費をカバーしています。

This is a handbook for creating an inclusive sports environments.

Sports for Everyone

5th edition published 31st March 2025

Publisher: PRIDE HOUSE TOKYO **Text:** Approved Specified Nonprofit Organization Nijiro Diversity **English translation support:** EY Japan Unity members **Supervising Editor:** Kyoko Raita (Chukyo University)

Design: Alumi Senoo **Illustration:** moriuo **Cooperation:** The Research and Education on Optimal Sexual Diversity in Physical Education and Sport, Sport Medicine and Science Committee of the Japan Sport Association

The Nippon Foundations' fund to support the Pride House Tokyo Athletes' Messages Team has financially supported the printing of this handbook.


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

