

女子大学生の身体肥瘦イメージ に関する一考察

岡田 明・家治川 豊

緒 言

近年の「ジョギング」や「ウォーキング」熱の高まりは、一般市民の素朴な健康要求と結びついたものと思える。1993年度に開催される「ウォーキングイベント」は100回⁽¹⁾を数えているし、その参加者は「健康のため」を重要な参加理由⁽²⁾としている。

確かに現在の社会をみると、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の主要死因だけで全死因の6割を越えており⁽³⁾、有訴者や通院者の率⁽⁴⁾も高いなど、健康に対する不安は少なくない。なかでも市民の「肥満」への関心は、それが成人病にかかわりがあることがあきらかになるにつれ強まっている。ダイエットに関する書物が数多く出版されたり、「痩せること」に関する種々の教室の出現が、それを証明しているといえよう。

われわれが日頃接している女子大学生においても「肥満」の問題は重要課題のようである。実際の肥満や肥満傾向にある者が、解消のための療法をとることは必要なことであろう。しかし、彼女らの「肥満」に対する考え方は、必ずしも健康の問題だけではないようで、自分のからだの美意識がそれを上回っているように思える。そのために、肥満でもない者が過度のダイエットを行なって体調を崩したりすることも聞く。そこで、本研究においては、女子大学生の現実と理想の体型、自分の身体に対する肥瘦意識、その満足度、さらにダイエットの有無とその時期・方法等について調査し、その結果を分

析。体育実技の授業や保健指導における基礎的な資料を得ることを目的とした。

先行研究としては青山⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾、上水流⁽⁹⁾の研究があるが、満足度やダイエットについての内容はみられない。また、同様の部分については、比較検討を行なった。

1 研究方法

本調査は、1986年から1991年の6年間に入学した甲南女子大学文学部の2回生を対象に、各年度の10月に質問紙による調査を行なった。2回生の10月に実施したのは、本調査研究が女子学生の身体意識に関するものであるため、1年半を経過し、女子大生であるという意識が確かなものとなる時期を考えたからである。

年度により人数にバラツキがあるが、計2,222名に調査を行なった。

調査項目は以下のとおりである。

1. 身長、体重の現実値と理想値
2. 現実体型の満足度
3. 自己の肥瘦評価

なお、1992年度入学者に対しては、過去のダイエットの有無、時期、方法について調査した。

2 結果と考察

調査対象者が6年度にわたっているため、それぞれの年度における身長・体重の現実値と理想値について平均の差を検討したが、現実値については有意な差は見られなかった。また、理想値では身長において1986年入学者と88年、89年、91年入学者の間に、体重においては90年入学者と88年、89年入学者の間に5パーセント水準で有意な差が見られたが、全体としては、ほと

んど差が認められなかった。

この結果を踏まえ、本研究では年度間の差を考えずに甲南女子大学生の肥瘦意識として計2,222名の分析を行なった。

(1) 身長と体重の現実値と理想値

表1 身長及び体重の平均値・標準偏差

年度	人数	身長(現実)cm	SD	全国平均	SD	体重(現実)kg	SD	全国平均	SD	身長(理想)cm	SD	体重(理想)kg	SD
86	263	158.83	4.70	157.0	4.94	49.21	4.77	49.7	6.03	160.92	2.99	46.95	2.85
87	297	158.52	4.39	157.3	5.06	49.52	4.74	51.9	6.88	161.49	3.25	47.09	2.67
88	450	158.31	4.73	158.8	4.96	49.49	4.82	53.7	7.74	161.57	2.94	47.08	2.76
89	328	159.06	4.77	158.9	5.22	49.42	5.04	51.9	6.07	161.84	2.86	47.19	2.91
90	481	158.70	4.74	157.9	5.23	49.40	4.50	50.6	6.00	161.40	2.79	46.59	2.64
91	403	158.94	4.52	158.21	5.53	49.43	4.90	53.28	8.11	161.81	2.67	47.05	2.75
計	2222	158.81	4.65			49.42	4.78			161.53	2.91	46.97	2.76
差		2.72				-2.45							

※全国平均は国民衛生の動向による

表1は各年度ごとの身長、体重のそれぞれの現実値の平均値と厚生省資料⁽³⁾による全国平均を示している。現実値において過去6年間差がないということは、甲南女子大学生の平均的な身長は、158.81cmで、体重は49.42kgの体格といえそうである。

また、理想値は、身長で161.53cm、体重46.97kgとなり身長では2.72cm現実値より多く、体重では逆に2.45kg少なくなっており、身長は高く、体重は少なくなという理想値の傾向が見られた。

(2) 自己評価による肥瘦段階別身長・体重

本調査では、自己の肥瘦評価を「1. 肥っている」「2. 肥りぎみ」「3. 普通」「4. 痩せぎみ」「5. 痩せている」の5段階の選択肢を設けて全員にその何れかを選ばせた。

表2 自己評価別身長・体重の現実値と理想値

肥瘦意識 人	%	cm		cm		kg		kg		kg	
		身長(現実)	SD	身長(理想)	SD	差	SD	体重(現実)	SD	体重(理想)	SD
肥っている 274	12.3	158.58	4.68	161.35	3.07	2.77	3.98	54.69	4.70	47.99	3.33
肥りぎみ 877	39.5	158.72	4.61	161.46	2.98	2.74	3.72	50.71	3.90	47.25	2.74
普通 867	39.0	158.87	4.63	161.61	2.78	2.74	3.72	47.59	3.74	46.45	2.53
痩せぎみ 178	8.0	159.25	4.90	161.77	2.99	2.52	3.59	44.83	3.50	46.65	2.41
痩せている 26	1.2	159.23	4.51	161.19	2.47	1.96	4.02	42.62	2.98	46.50	2.20
2222	100	158.81	4.65	161.53	2.91	2.72	3.88	49.42	4.78	46.97	2.76
										-2.45	3.89

表2はこの段階別の身長・体重の現実と理想の平均値と標準偏差を示したものである。

「1. 肥っている」「2. 肥りぎみ」を青山⁽⁵⁾にならい「肥」の側, 「4. 痩せぎみ」と「5. 痩せている」を「瘦」の側と大きく分けると, 甲南女子大学生は51.8%が「肥」の側となり, 平均的な体格である「3. 普通」が39.0%で残りの9.2%が「瘦」の側ということになっている。この割合は青山⁽⁵⁾や上水流⁽⁹⁾の先行研究で「肥」「普通」「瘦」の割合がそれぞれ「39.5, 35.6, 24.9」「46.1, 37.5, 16.7」%であるのに比較して「肥」の評価をしている者が多いことがわかる。

次に身長・体重の現実値と理想値についてみると, 身長においては両方とも各段階間に有意な差はみられず, 「痩せぎみ」と「肥っている」の間にそれぞれ0.7~0.4cm程度の差があるに過ぎない。一方体重では, 現実の「肥っている」から「痩せている」の各間には差がみられ, 「肥っている」と「痩せている」の間には12.07kgの傾斜がみられる。理想体重値では有意な差はあるものの「肥っている」と「普通」の間に1.54kgの差がみられる程度である。

現実値と理想値の差は, 身長・体重とも各段階にみられ, 身長においてはどれも理想値が現実値を上回っているが, その差は2~2.8cmと接近している。体重では全体で2.45kg現実値が理想値を上回っているが, 「痩せぎみ」

「痩せている」の意識を持っている者は、それぞれ1.83・3.88kg理想値が重くなっており「肥っている」との間には10.58kgの差がある。

さて、次にこの肥瘦意識についてみるため、表3にローレル指数を示した。

表3 ローレル指数

肥瘦意識	現実	理想	差	SD
肥っている	137.22	114.29	22.93	10.19
肥りぎり	126.86	112.30	14.56	7.04
普通	118.66	110.08	8.57	6.32
痩せぎみ	110.97	110.28	0.69	6.36
痩せている	105.54	111.07	-5.53	7.07
	123.41	111.51	11.90	9.35

現実値の全体の平均値は123.41で理想値は111.51である。現実値の段階別では「肥っている」の137.22から「痩せている」の105.54までとなっている。ただし、ローレル指数の肥瘦判定基準⁽¹⁰⁾によると120～140が普通であるから「肥りすぎ」と思っている層の現実値137.22は十分にその範囲に入っていることになる。また、理想値の114.29にいたってはあきらかに「痩せぎみ」ということになる。「痩せぎみ」と評価している階層で、現実値と理想値がほぼ一致していることから全体として『痩せ』願望の強い傾向がうかがわれる。

(3) 肥瘦意識と満足度

すでに「痩せ」願望があきらかになったが、ここでは肥瘦意識と現実の満足度についてみる。(図1)

段階別に「肥っている」では1人を除く全員が〈やや不満〉〈不満〉としているのは当然として、「普通」で〈満足〉しているのは48.8%で〈やや不満〉の49.0%とはほぼ同数で半数を占めてはいるが、次の「痩せぎみ」の〈満足〉の59.0%を下回っている。さらに「痩せている」をみると、標本数は少ないが〈満足〉が34.6%を占め〈不満〉は11.5%にとどまっていることが目を引く。「肥っている」の〈不満〉が87.6%の高い率であることからみても、先のローレル指数でみた結果と同様『痩せ』願望がうかがえる。

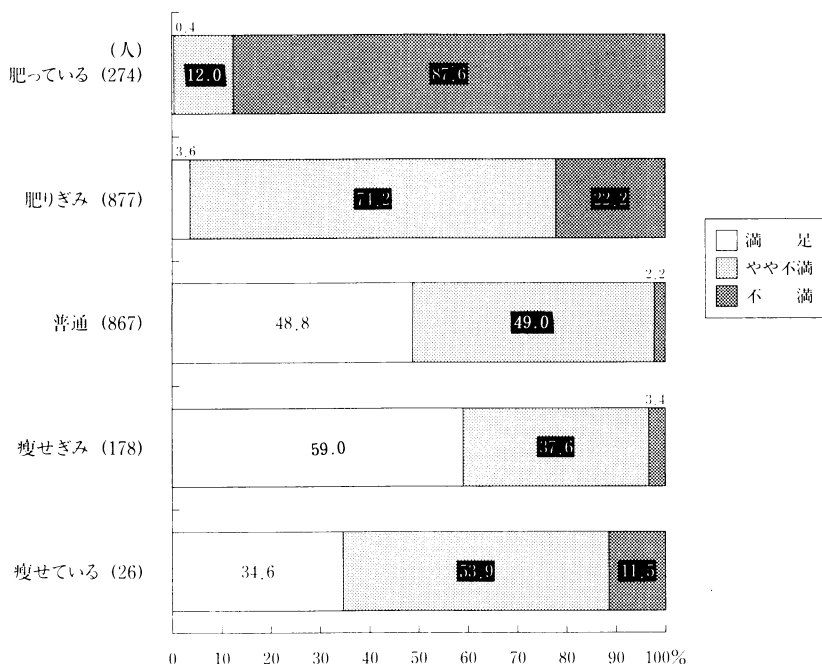


図1. 肥瘦評価別満足度

(4) 身長・体重別にみる現実値と理想値

図2, 図3は身長と体重の段階別に現実値と理想値を示したものである。身長からみると, 150cm未満の者は28人でその平均値は147.7cm, 理想平均値は157.5cmとなっており, その差は9.8cmと最も大きい。以下身長が高くなるに従ってその差は縮まり, 165~169cm以上においてはマイナスに

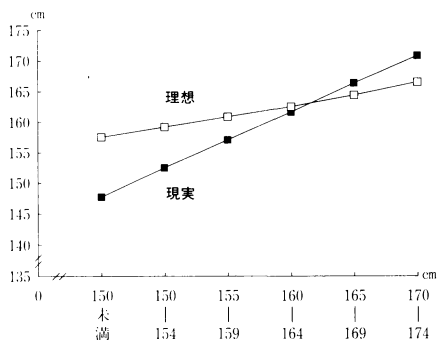


図2. 身長における理想と現実の差

なっている。身長の高いものにより高くという願望の強いのがよくわかるが、ここで注目すべきことは、低身長者の理想値が一段階高い身長者の理想値を越えていないということである。段階を5cm幅で設定したため各段階ごとの現実値は4.5cm～4.8cmの差で傾斜しているのは当然であるが、理想値

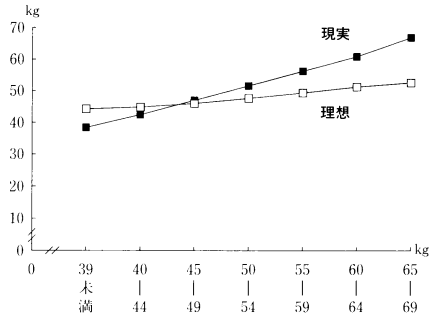


図3. 体重における理想と現実の差

も1.6～2.1cmの差で、現実値と同様に低身長者から高身長者へと高くなっている。150cm未満者の理想平均値157.5cmは全体の現実平均値158.81cmを下回っていることから理想値の算出には現実値の影響が強いのがよく現われている ($r=0.594$)。

次に体重であるが、ここでも身長と同じ傾向がみられるのはローレル指数の理想値や、次に述べる回帰を考えると予測できることである。しかし、先の身長が全体の9割程度理想値のほうが高いのに比べ8割強が理想値を低くしているのが目につき、「痩せ」願望がここでもみられる ($r=0.593$)。現実値65～69kgでは14.2kg軽い52.62kgを求めている。

身長別、体重別にみてきたが、身長・体重とも5cm幅、5kg幅と設定したがどの段階においてもゆるやかなが理想値が現実値同様の傾斜を示したのが意外であった。「痩せ」願望は強いものがみられるが、現実の自分の体格を考えた上での願望であり、あまりかけ離れたことを望んでいないといえよう。

(5) 身長に対する体重の回帰

すでに、自己評価における肥瘦意識別の身長・体重の現実・理想について考察してきたが、ここでは身長をもとに体重を推定した回帰式を手掛りに議論を行なう。

図4は現実値の肥瘦段階別の回帰直線である。各段階ごとの傾斜は回帰係

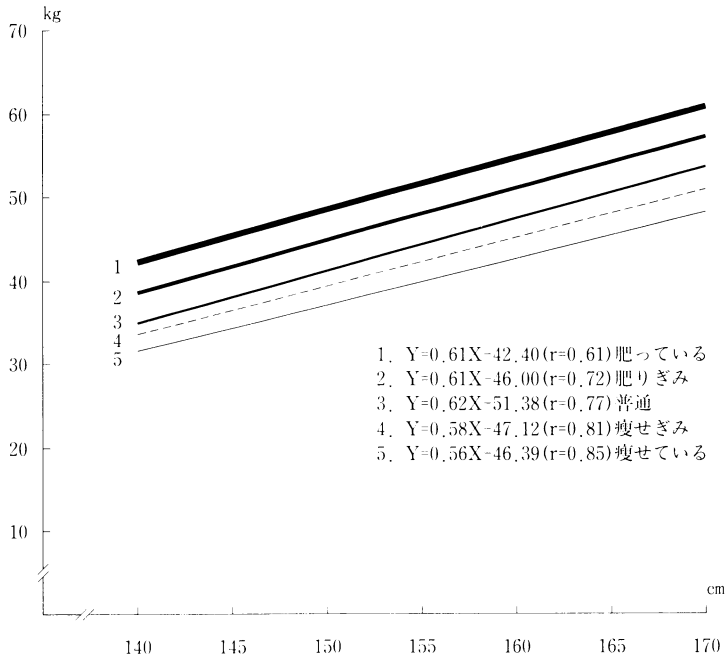


図4. 現実値・回帰直線

数が0.56～0.62と近い範囲にあるため、回帰直線はほとんど平行に身長増加に伴って右上がりとなっている。また、直線は上から下へ順に肥から瘦へとなっている。これは身長で1cm違えば0.56～0.62kg体重が違ふことを意味し、「肥っている」「肥りぎみ」では1cmにつき同じ0.61kgの増減となっている。相関係数は「痩せている」が $r=0.85$ と高く「肥っている」の $r=0.61$ へ向かって低くなっている。この傾向は先の上水流⁽⁹⁾の結果とよく似ている。

図5は、全体の現実値の体重と身長、理想値の体重と身長、それに理想値の体重と現実値の身長を組み合わせた3本の回帰直線である。それぞれの傾斜は0.59, 0.43, 0.24であり、相関関係は0.57, 0.46, 0.41となっている。理想体重に対する現実身長の回帰係数は0.24とあまりに低く、20cmの身長増に対してわずか4.8kgの体重増となるわけで、やはりここでも理想身長に対する理想体重が意味を持つことになると思う。しかし、この理想の身長・体

重の回帰係数は先行研究からの予想どおり，本研究においても現実との間に0.16の差があり，理想の方が身長が高くなるにつれて現実体重と差が開いていくのがわかり，身長が高くなってもあまり体重が増えたくないという「瘦」願望がここにもみられた。ちなみにこの

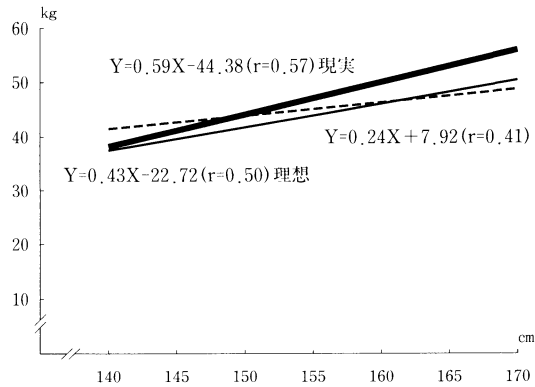


図5. 全体・回帰直線

回帰式に現実の平均身長である158.81cmを代入すると，現実値49.32kg，理想値45.56kgと3.76kg理想値が低くなっている。

(6) ダイエットについて

これまで述べてきたのは，1986年から1991年入学の学生の調査結果に基づいたものであるが，ここでは1992年入学生についてのみ調査したダイエットの経験・時期・方法についての結果を加えてこれまでの考察の参考にしたいと思う。

調査は例年同様，今年10月初めに文学部2年生，844名を質問紙法により実施した。

ダイエット経験に関する調査結果は表4・5・6のとおりで，過去のダイエットの経験者は45.0%であった。

また，その時期は重複回答であるが，中学時代に始まり高校時代には経験者のほぼ半数が経験している。

表4 ダイエット経験の有無

	あ	り	な	し
英 文	114		120	
人 間	116		141	
仏 文	54		55	
国 文	96		128	
計	380人		444人	

大学時代と現在に分かれているのは、入学後1年半の間に経験した者と現在進行形の者を表しているが、現在の実施者はわずか8.9%であった。

その方法は、同じく重複回答であるが、間食をしないが67.3%と多く、以下食事の量を減らす、運動をする、食事内容を考える、食事を抜くとなっている。

なお、ダイエットの期間(日数)についての問いには、1日から200日を越すなどその差が大きかったが、3日程度が多かった。

ダイエットについての全体を考察すると、経験者も半分以下であり、その日数も少なく、現在行なっている者は標本全体の4.0%であった。

表5 時 期

	人 数	%
1 中 学	57	15.0
2 高 校	197	51.8
3 大 学	156	41.1
4 現 在	34	8.9
5 そ の 他	56	14.7

表6 方 法

	人 数	%
1 間 食 を し な い	256	67.3
2 食 事 の 量 を 減 ら す	190	50.0
3 運 動 を す る	149	39.2
4 食 事 内 容 を 考 え る	130	34.2
5 食 事 を 抜 く	48	12.6

3 要 約

女子大学生が自分の体格についてさまざまな感想を述べる時、およそ「満足」という言葉を聞くことは少なかった。

本研究では、これら女子大学生が自分の身体に対して抱いている肥瘦意識、現実と理想の身長・体重等を分析することにより、身体に対する確かな意識を把握しようとした結果、以下の知見を得た。

本学学生の肥瘦意識では、51.8%が「肥」の意識を持ち、「瘦」の側はわずか9.2%でしかなかった。これは、1976年に青山⁽⁵⁾が東京で行なった調査に比べ「肥」で12.3%今回調査の方が多くなっている。また、1990年の上水流⁽⁹⁾の結果をも5%程度上回っているが、それほど差がないことを考えると、女性の「肥」意識が時代とともに強くなっている傾向が認められた。

また「肥」の側の現実体重は、それぞれ全体の平均体重を上回っており、それが「肥」の評価となったと思われるが、ローレル指数では「肥っている」でさえ137.2で標準領域に入っている。彼女等の理想とするローレル指数114.29は「痩せぎみ」の領域で「痩せ」願望がみられた。

肥瘦評価と満足度では、「普通」で〈満足〉の割合は約半数で〈やや不満〉と変わらず、「痩せぎみ」の〈満足〉59.0%を下回っている。また「痩せすぎ（現実身長平均値159.23cm、体重42.62kg）」と評価しながら〈満足〉が34.6%を占めたのは、「肥っている」の〈不満〉が9割近いことを考えるとここにも「痩せ」願望が現われている。

しかし、身長・体重の段階別、現実と理想では何れも1段階上の階層の理想値を上回ることがなかった。また、身長150.0cm以下の理想身長は、全体の現実平均値を1cmあまり下回っており、これは理想値を決めるのに現実の体格が影響しているものと思われる。

次に、身長に対する体重の肥瘦評価の回帰直線を導くと、各段階ごとの回帰係数は0.56～0.62の間で変域は小さく、直線はほぼ平行になっている。これは、上水流の結果よりややなだらかではあるがよく似た傾斜である。また、現実値と理想値の全体の回帰係数はそれぞれが0.59と0.43であり理想値の方が現実値に比べゆるやかな勾配を示し、同一身長に対して現実より少ない体重を望んでいることがあきらかであった。

最後に1992年入学者に対してダイエットに関する調査結果をみたが過去のダイエット経験者は5割弱であり、その期間も短く、現在実行中は経験者の8.9%と少なかった。

文献

1. 社団法人日本あるけあるけ協会:東京, 337号, 1992
2. 天野郡寿ら:「ウォーキングイベントの参加者研究(2)」体育・スポーツ科学, 2: 17-24, 1993
3. 国民衛生の動向:財団法人厚生統計協会 1993年版
4. 1992年の有訴率は259.3(人口千対)であり、通院者率は264.8(人口千対)で

ある。前掲 3) による

5. 青山昌二: 女子大学生の肥瘦意識に関する研究, 東京大学教養学部体育学紀要, 11: 63-74, 1977
6. 青山昌二: 女子学生の身体意識に関する一考察, 東京大学教養学部体育学紀要, 16: 73-74, 1982
7. 青山昌二ら: 学生の肥瘦意識の自己評価に関する統計的分析, 東京大学教養学部体育学紀要, 23: 45-53, 1989
8. 青山昌二ら: 学生の身体意識に関する一考察, 東京大学教養学部体育学紀要, 24: 25-32, 1990
9. 上水流伸子: 女子大学生の身体自己肥瘦評価および瘦身意識に関する研究, 保健体育論集, 8: 33-42, 1991
10. 日丸哲也編著: 健康・体力 評価・基準値事典 株式会社ぎょうせい, 1991