

# 女性スポーツ選手の体型不満および 体型認識の歪みは自尊感情に係るか

小松 陽香

(コミュニティ福祉学研究科博士課程前期課程)

木村 駿介

(コミュニティ福祉学研究科博士課程後期課程)

大石 和男

(スポーツウエルネス学科教員)

## 要約

本研究の目的は、青年期女性スポーツ選手が自分自身に抱く体型不満および体型認識を調査し、本来感および随伴的自己価値などの自尊感情との関連を明らかにすることであった。調査対象者は、首都圏の大学において体育会運動部またはサークルに所属し、1回あたり3時間以上で週に5回以上の頻度で何らかのスポーツ活動を実施している女性大学生119名(年齢 $19.8 \pm 1.3$ 歳)であった。彼らに対してプライバシーへ十分に配慮したうえで、体型に関する内容および本来感と随伴的自己価値に関する質問紙に対する回答を依頼した。体型に関しては、実際の身長・体重と理想の体重の自己申告と肥満から痩身9段階による女性コンテ図の現在と理想に当てはまる図の選択を求めた。身長と体重の値からBMIを算出した。得られた結果より、体型不満および体型認識の歪みは本来感と随伴的自己価値に関連しないことが示唆された。したがって、女性スポーツ選手における摂食障害の発症には一般女性とは異なる独自の心理的機序があるものと考えられる。

## I. はじめに

近年では、思春期や青年期の70%以上の女性がやせ願望を持っていることが明らかにされている(宮嶋・小宮 2004)。体型が痩せであるにも関わらず痩せ願望を持つことは、過度のダイエットを行うきっかけとなり、それが摂食障害につながる

がる可能性がある（及川・田島・米谷 2011）ため十分な注意が必要である。この痩せ願望には、体型認識の歪みに関係していると考えられる。体型認識の歪みとは、太っていないにも関わらず自己の体型を太っていると認識することや、太っているにも関わらず自己の体型を太っていないと認識することである（及川・田島・米谷 2011）。

非スポーツ選手における摂食障害に関する研究は比較的多くなされており、体型に対する不満が摂食障害と関連することが明らかになっている（森・小原 2003）。また、摂食障害患者数の増加と密接にかかわっている要因として、ダイエットブームなど痩身を称賛する社会文化的な要因も注目されている（北川・小川 2004）。また、大学生の痩身願望および摂食障害に影響を与えている要因として他者からの承認欲求を取り上げて検討し、称賛獲得欲求あるいは拒否回避欲求などの承認欲求から痩身欲求が生じていることが明らかになっている（浦上・小島・沢宮ら 2009）。しかしながら、どのような機序で体型不満が生じるのか、あるいは体型不満がどのように摂食障害に結びつくかの詳細については明らかではない。さらにスポーツ選手のボディイメージと食行動異常の関連に関しては先行研究が少ないため、さらなる研究の蓄積が望まれている（中込・山本・伊藤 2007）。

丸岡（2006）は、摂食障害の親和要因の一つとして自尊感情に注目し、とりわけ青年期における自尊感情は心身や食生活行動に影響することを推測している。しかしながら、これまでの自尊感情の概念では、自分を評価する際の視点が曖昧であった。そこで最近、自尊感情について本来感や随伴的自己価値という構成概念が操作的に取り上げられるようになってきている。本来感とは、「個人が自分らしくあると感じている全般的な感覚」（伊藤・小玉 2005）のことである。一方、随伴的自己価値とは「個人の自尊感情がどの程度外的な達成や期待に随伴しているのか」（伊藤・小玉 2006）と定義される。これらの概念を自尊感情の測定に導入することによって、自尊感情の中で相反する見解を統合してより理論的な解釈が可能になるうえ、自己形成意識に対しても重要な示唆の得られることが期待される（Deci & Ryan 1995）。

そこで本研究の目的は、青年期女性スポーツ選手における体型不満や体型認識の歪みの程度を調査し、本来感・随伴的自己価値の両面を用いた自尊感情との関係を明らかにすることである。

## II. 研究方法

### 1. 調査対象者

調査対象者は、首都圏の大学において体育会運動部またはサークルに所属し、1回あたり3時間以上、週に5回以上の頻度で何らかのスポーツ活動を実施しているBody Mass Index（以下BMI）が24以下の「痩せ」「普通」体型である女性

大学生（以下、女性スポーツ選手とする）119名（年齢 $19.8 \pm 1.3$ 歳）であった。競技は、バスケットボール、バレーボール、陸上（短距離、中距離、長距離）、柔道、チアリーディング、スキー、ソフトテニス、硬式テニスであった。なお、記入漏れや記入ミスのあった回答を除いた有効回答数は83名（69.7%）であった。調査時期は、2014年9月～10月であった。

## 2. 倫理的配慮

本調査は、著者が所属する機関の倫理委員会の承認を得た上、著者が所属する機関が規定する「ライフサイエンスに係る研究・実験の倫理及び安全に関する規定」に則り実施された。調査対象者には文書と口頭とで調査の趣旨及び、対象者の自由意思に基づく調査であること、調査に参加しない場合でもなんら不利益が生じないことを十分に説明した。また、調査は無記名であり調査結果は本調査の目的以外で使用しないことを説明し、口頭による同意を得た。加えて、回収された質問紙は第三者に見られないようただちに封筒に入れ封をするなど、十分にプライバシーへの配慮を行った。

## 3. 質問紙による調査内容

本研究では、体型不満についてはコンテ図およびBMIを便宜的に用いた2種類の指標から調査した。また体型認識の歪みについては、コンテ図を用いた1つの指標から求めた。さらに自尊感情については、本来感尺度および随伴的自己価値尺度の2種類の指標から評価した。

### 1) 実際の身長と体重から求めたBMI

調査対象者に対して、現在の身長（m単位；少数第二位まで記載）と体重（kg単位；少数第一位まで記載）の記入を求めた。これらの値から、調査対象者それぞれのBMIを算出した。

### 2) コンテ図を用いた体型不満得点（F体型不満得点）

通常、コンテ図は9段階から構成され、1（瘦身）から9（肥満）に至るまでの体型を女性のシルエット図にして表現している（Thompson & Gray 1995）。本研究では、調査対象者に対して、この図で自らの体型に当てはまるイメージのシルエット番号（実際のシルエット図：actual figure: aFig）、および自分が理想とする番号（理想のシルエット図：ideal figure: iFig）に当てはまるものについて、それぞれ一つずつ選択を求めた。このコンテ図における差を求め（aFig - iFig）、体型不満の程度の指標とした（F体型不満得点）。この差が大きいほど、体型不満が大きいことを示す。

### 3) BMIを用いた体型不満得点（B体型不満得点）

次に、選択した理想のシルエットについて、自分の身長の場合にはどの程度の

体重に当てはまるのかについても回答を求めた。この理想の体重から各被験者のBMIを算出した（理想の体重によるBMI：ideal BMI: iBMI）。森・小原（2003）の研究を参考に、実際のBMIの差（BMI - iBMI）を求め体型不満の程度の指標とした（B体型不満得点）。この得点が高いほど体型への不満が高いことを示す。

#### 4) 体型認識の歪み

女性のBMIの基準値（厚生労働省 2015）より、中央値を22としコンテ図の各シルエットに2ポイントを与え、BMIを当てはめた。実際の自分がどのシルエットに当てはまるのかについて被験者自身が選んだ体型のシルエットのBMI（perceived body image BMI：pbiBMI）と、実際の身長と体重から求めたBMI（aBMI）の差を求め、各被験者の体型認識の歪みの大きさの指標とした。数値が大きいほど自分はより太っているという認識を持ち、数値が小さいほど自分はより痩せているという認識を持っているということを示す。

#### 5) 本来感尺度

本来感の測定には、本来感尺度（伊藤・小玉 2005）を用いた。本来感を感じている個人の状態を記述した「いつも自分らしくいられる」「これが自分だ、と実感できるものがある」など7項目からなり、5件法で回答を求め得点が高いほど本来感が高いことを示す。

#### 6) 随伴的自己価値尺度

随伴的自己価値の程度の測定には、随伴的自己価値尺度（伊藤・小玉 2006）を用いた。「自分の価値を測る重要なものさしは、自分がどれだけの物事を有能に成し遂げるかということにある」「自分のことが好きかどうかは、他人からどれだけ好かれ、受け入れられているのかにとっても影響を受ける」など全15項目からなり、5件法で回答を求め、得点が高いほど随伴的自己価値尺度が高いことを示す。

### 4. 分析方法

得られたデータに基づき、すべての調査対象者の1) aBMI、2) F体型不満得点、3) B体型不満、4) シルエット図による体型認識の歪みの4つの観点から、それぞれ3群に分けてその後の分析を行った。なおこの群分けの際、各得点の平均値 + 1SD以上を高群、平均値 - 1SD以下を低群として、高群・平均値群・低群各群の3群とし実施した。以下に、具体的な各群分けの基準を示した。

#### 1) BMIによる群分け

BMIによる群わけについては、以下の3群に分類した。

- ① BMI18.9未満：低BMI群（low BMI: LB群）
- ② BMI18.9以上21.83未満：中BMI群（medium BMI: MB群）
- ③ BMI21.3以上：高BMI群（high BMI: HB群）

## 2) B体型不満による群わけ

BMIを基にしたB体型不満による群わけについては、以下の3群に分類した。

- ① B体型不満0.1未満：無B体型不満群 (no body dissatisfaction from BMI: NDB群)
- ② B体型不満0.1以上1.52未満：中B体型不満群 (medium body dissatisfaction from BMI: MDB群)
- ③ B体型不満1.52以上：強B体型不満群 (strong body dissatisfaction from BMI: SDB群)

## 3) F体型不満による群わけ

コンテ図を基にしたF体型不満については、以下の3群に分類した。

- ① 体型不満1.175未満：無F体型不満群 (no body dissatisfaction from figure : NDB群)
- ② 体型不満1.175以上2.125未満：中F体型不満群 (medium body dissatisfaction from figure : MDF群)
- ③ 体型不満2.215以上：強F体型不満群 (strong body dissatisfaction from figure: SDF群)

## 4) 体型認識の歪みによる群わけ

シルエット図による体型認識の歪みによる群わけについては、以下の3群に分類した。

- ① 体型認識の歪み-0.5点未満：瘦身歪み群 (thin distortion with cognitive body image: TD群)
- ② 体型認識の歪み-0.5点以上0.5点未満：歪みなし群 (no distortion with cognitive body image: ND群)
- ③ 体型認識の歪み0.5点以上：肥満認識歪み群 (obesity distortion with cognitive body image: OD群)

以上の各群において、本来感尺度および随伴的自己価値尺度のそれぞれの尺度別に分散分析を実施し、有意差がある場合には多重比較検定を行った。なお、データ分析には統計解析プログラムHAD13.010 (清水・村山・大坊 2006) を使用し、すべての分析の有意水準を5%に設定した。

## III. 結果と考察

### 1) 本研究で得られた基礎統計

本研究の調査対象者の体型について概観すると、肥満に分類される物はおらず、BMI 18.5未満である「やせ」分類の女性スポーツ選手は全体の10.8%で、BMI 18.5以上25未満である「普通」分類のアスリートは全体の89.2%であった。

本調査対象者の中でB体型不満を持つ者は84.3%であった。うち16.9%はB体

型不満得点2.215点以上の強B体型不満を持ち、67.5%は1.18点以上2.22点未満の中B体型不満を持っていた。B体型不満を持たない者は15.7%であった。また、F体型不満を持つ者は90.4%であった。うち12.1%はF体型不満得点1.5点以上の強F体型不満を持ち、78.3%は0.1点以上1.5点未満の中F体型不満を持っていた。F体型不満を持たない者は9.6%であった。

本調査対象者の中で体型認識の歪みを持つ者は86.8%であった。うち9.6%は体型認識の歪み得点-0.5点以下の瘦身体型認識の歪みを持ち、77.1%は0.5点以上の肥満体型認識の歪みであった。-0.5点以上0.5点未満の体型認識の歪みを持たない者は13.3%であった。

### 3) 各群における本来感得点と随伴的自己価值得点の比較

本来感得点から随伴的自己価值得点に ( $\beta = -.49, p < .05$ ) の有意な負のパスが得られた。赤川・下田・石津 (2016) は、本来感は外的でなく自己内の価値基準による自尊感情であり、自分自身について「これでよい “good enough”」と捉える感覚であるのに対し、外的基準に自己評価を付随させる随伴的自己価値とは、いわば対極的な構成概念であると述べている。このことから、本研究で得られた本来感得点と随伴的自己価值得点の関係は妥当であると言える。各群における本来感得点と随伴的自己価值得点の分散分析の結果は表1・2に示した。

表1 本来感得点と各群間の分散分析

		平均値	SD	F	t(df)
BMI による群分け	LB群 (n=14)	17.5	4.6	0.2, n.s.	t(80)=15.6, n.s.
	MB群 (n=55)	18.3	4.1		t(80)=32.5, n.s.
	HB群 (n=14)	17.9	4.1		t(80)=16.0, n.s.
B体型不満 による群分け	NDB群 (n=13)	18.5	4.8	0.1, n.s.	t(80)=15.9, n.s.
	MDB群 (n=56)	18.1	4.2		t(80)=32.3, n.s.
	SDB群 (n=14)	17.9	3.7		t(80)=15.9, n.s.
F体型不満 による群分け	NDF群 (n=8)	20.3	4.1	1.2, n.s.	t(80)=13.8, n.s.
	MDF群 (n=65)	17.9	4.1		t(80)=34.8, n.s.
	SDF群 (n=10)	18.1	4.3		t(80)=13.8, n.s.
体型認識の歪み による群分け	TD群 (n=8)	18.6	4.0	1.3, n.s.	t(80)=12.8, n.s.
	ND群 (n=11)	19.9	3.3		t(80)=16.0, n.s.
	OD群 (n=64)	17.8	4.3		t(80)=34.4, n.s.

表2 随伴的自己価値と各群間の分散分析

		平均値	SD	F	t (df)
BMI による群分け	LB群 (n=14)	15.8	8.6	0.2, n.s.	t(80)=9.1, n.s.
	MB群 (n=55)	17.0	6.0		t(80)=19.5, n.s.
	HB群 (n=14)	17.1	6.2		t(80)=10.0, n.s.
B体型不満 による群分け	NDB群 (n=13)	19.0	6.6	2.7, n.s.	t(80)=11.0, n.s.
	MDB群 (n=56)	15.7	6.5		t(80)=18.7, n.s.
	SDB群 (n=14)	19.3	5.0		t(80)=11.5, n.s.
F体型不満 による群分け	NDF群 (n=8)	17.6	6.6	1.4, n.s.	t(80)=7.8, n.s.
	MDF群 (n=65)	16.3	6.6		t(80)=20.6, n.s.
	SDF群 (n=10)	19.8	3.9		t(80)=9.8, n.s.
体型認識の歪み による群分け	TD群 (n=8)	17.4	5.5	0.2, n.s.	t(80)=7.6, n.s.
	ND群 (n=11)	17.9	7.0		t(80)=9.2, n.s.
	OD群 (n=64)	16.6	6.5		t(80)=20.5, n.s.

## ① BMIによる比較

BMIによる群分けの各群間と本来感得点の分散分析を行った。その結果、LB群・HB群で有意差は見られなかった。また、BMIによる群わけの各群間と随伴的自己価値得点の分散分析を行った結果、LB群・HB群で有意差は見られなかった。このことから、BMIと本来感及び随伴的自己価値は関連がないことが示された。

## ② B体型不満およびF体型不満による比較

B体型不満による群分けの各群間と本来感得点の分散分析を行った。結果、LB群・HB群で有意差は見られなかった。また、B体型不満による群わけの各群間と随伴的自己価値得点の分散分析を行った結果、WBB群・SBB群で有意差は見られなかった。このことから、B体型不満と本来感及び随伴的自己価値は関連がないことが示された。

次に、F体型不満による群分けの各群間と本来感得点の分散分析を行った。結果、WFB群・SFB群で有意差は見られなかった。また、F体型不満による群わけの各群間と随伴的自己価値得点の分散分析を行った結果、WFB群・SFB群で有意差は見られなかった。このことから、F体型不満と本来感及び随伴的自己価値は関連がないことが示された。

本研究の当初の仮説では、体型不満は自己内の体型評価であるため、体型不満は本来感と関連があると考えられた。加藤・池山・中尾ほか（2011）では、一般女性において自尊感情が高いほど体型不満が少ないと述べている。また、宮崎（2010）は、女子学生の拒食傾向者の心理特性を、痩せ願望・体型不満・いい子意識とし、過食傾向者では、痩せ願望・過食・自己不信・自己否定と示している。これらのことから、一般女性においては体型不満が自尊感情と関連があると考

えられる。しかしながら、本研究では本来感・随伴的自己価値とB体型不満及びF体型不満において相関が得られず、女性スポーツ選手においては自尊感情と体型不満には関連がないと示唆された。これらの結果は、女性スポーツ選手は女性非アスリートとは異なる自尊感情の構成要素および、体型不満を持つ機序があることを示唆する。一般女性においては、体型不満が本来感に関連し、強い体型不満が本来感得点を下げるとは示唆されないかと推察される一方、女性スポーツ選手では、例え強い体型不満を持っていたとしても、本来感得点には影響しない可能性がある。

### ③ 体型認識の歪みによる比較

本研究ではさらに、体型認識の歪みによる群分けの各群間と本来感得点の分散分析を行った。その結果、TD群・OD群で有意差は見られなかった。また、体型認識の歪みによる群わけの各群間と随伴的自己価値得点の分散分析を行った結果、TD群・OD群で有意差は見られなかった。このことから、体型認識の歪みと本来感及び随伴的自己価値は関連がないことが示された。

これまで多くの先行研究が、女性における体格の意識について報告している。Takasaki, Fukuda & Watanabe et al. (2003) は、自らが太っていると考えている学生が7割であると報告し、鍋谷・宮嶋・橋本 (2013) はBMIが18.5以上の普通・やや太めに判定されるものは、自己評価がやや太めであると判断していると報告している。このことは、本研究においてBMIが普通に分類された女性スポーツ選手のうち72.3%が肥満体型認識の歪みを持っていたことと一致する。これらの結果から、スポーツ活動実施の有無に関わらず、青年期女性は共通して肥満体型認識の歪みを持つ可能性が考えられる。ここで、鍋谷・宮嶋・橋本 (2013) は、肥満体型認識の歪みを持ちBMIが18.5未満の痩せ分類に該当している一般女性の自尊感情得点が、著しく低いことに注目している。しかし、本研究では女性スポーツ選手の体型認識の歪みと自尊感情に相関がなく、体型認識と自尊感情には関連がないことが示唆された。これらのことから、女性スポーツ選手と一般女性では自尊感情の構成要素および体型認識の歪みを持つ要因が異なるのではないかと考えられる。

及川・田島・米谷 (2011) は、体型認識の歪みを持つ一般女性で実際に太っている人には身体的アプローチ、実際に太っていない人には心理的なアプローチが必要と述べたうえで、正しい体型認識と適切な理想体型の認識を持たせることが重要だと述べている。また、健康について学ぶ場面の多い保健体育の授業で扱う教科書には体型や体型認識について触れられることがあまり見られない(加藤・池山・中尾ほか2011)という。したがって、瘦身体型が魅力的というマスメディアによる一方的な価値観を鵜呑みにさせないためにも教育現場での指導が必要だと考えられる。このようなはたらきかけにより、瘦身の体型認識の歪みではなく、



体型認識の歪みがなくかつ普通体型の人が本来感を高く持てると同時に、自尊感情の向上からメンタルヘルスの向上にもつながるものと考えられる。一方で、女性スポーツ選手における正しい体型認識と適切な理想体型の認識を持たせることに対する方策はほとんど見られない。そのために、今後は女性スポーツ選手に対する体型認識の歪みの改善と本来感向上のための心理的アプローチの具体的な策を探っていく必要がある。

#### IV. まとめと本研究の限界

本研究は、青年期女性スポーツ選手における体型不満や体型認識の歪みの程度を調査し、本来感・随伴的自己価値の両面を用いた自尊感情との関係を明らかにすることを目的とした。本研究の調査対象者は痩身・普通体型であったが、96.4%が体型不満および体型認識の歪みを有していることが明らかとなった。しかしながら、女性スポーツ選手において、体型不満と体型認識の歪みは、本来感及び随伴的自己価値と関連がないことが示唆された。このことから、女性スポーツ選手は一般女性とは異なる体型不満と体型認識の歪みを持つ機序があり、本来感および随伴的自己価値には体型以外の要因があると考えられた。今後は、より信頼性の高い体系不満や体型認識の評価方法についての検討に加えて、女性スポーツ選手と一般女性を比較検討し、体型認識と自尊感情、更には摂食障害と直接的な関連性を詳細に示す必要がある。

#### 文 献

- Deci, E.L. and Ryan, R.M. 1995. Human autonomy : The basis for true self-esteem. In M. H. Kernis (Ed.) Efficacy, agency and self-esteem. New York : Plenum. 49:pp. 71-75.
- Takasaki, Y., Fukuda, T., Watanabe, Y. et. al. 2003 Ideal body shape in young Japanese women and assessment of excessive leanness based on allometry. *Journal of Physiological Anthropology and Applied Human Science*, 22:pp. 105-110
- Marjorie A. T. and James J. G. 1995. Development and validation of a new body-image assessment scale. *Journal of Personality Assessment*, 64:pp. 258-269
- 赤川果奈・下田芳幸・石津慶一郎 (2016) 「中学生の友人関係、自尊感情及び学校適応感の相互影響性」『富山大学人間発達学部紀要』10 (2) : pp.1-10
- 伊藤正哉・小玉正博 (2005) 「自分らしくある感覚 (本来感) と自尊感情が well-being に及ぼす影響の検討」『教育心理学研究』53 : pp.74-85
- 伊藤正哉・小玉正博 (2006) 「大学生の主体的な自己形成を支える自己感情の検討 - 本来感、自尊感情ならびにその随伴性に注目して - 」『教育心理学研究』54 : pp.222-232
- 浦上涼子・小島弥生・沢宮容子・坂野雄二 (2009) 「男子青年における痩身願望についての研究」『教育心理学研究』57 : pp.263-273
- 及川和美・田島誠・米谷正造 (2011) 「体型認識とその歪みが身体的自己概念に及ぼす影響」『川崎医療福祉学会誌』21 (2) : pp.77-85
- 加藤彩霞・池山加奈子・中尾朱莉 (2011) 「女子高校生のボディイメージ・食行動と自尊感情との関連性」『第24回バイオメディカル・ファジィ・システム学会大会講演論文集』

- BMFSA (24) : pp.19-22
- 北川信樹・小川司 (2004) 「メンタルヘルスにおける最近のトピックス：摂食障害」『北海道医報』1033 : pp.18-23
- 厚生労働省 (2015) 「日本人の食事摂取基準 (2015年版) の概要」<http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenkouzoushinka/0000041955.pdf> (2016年7月4日最終アクセス)
- 清水裕士・村上綾・大房郁夫 (2006) 「集団コミュニケーションにおける相互依存性の分析 (1) - コミュニケーションデータへの階層的データ分析の適用 (コミュニケーションデザイン及び一般) -」『電子情報通信学会技術研究報告ヒューマンコミュニケーション基礎』106 : pp.1-6
- 鍋谷照・宮嶋郁恵・橋本勝 (2013) 「女子学生におけるボディ・イメージと自尊感情の関わり」『静岡英和学院大学紀要』12 : pp.133-140
- 丸岡里香 (2006) 「高校生の自尊感情と健康行動に関する調査」『浅井学園大学短期大学部研究紀要』44 : pp.65-73
- 宮崎郁恵・小宮秀一 (2004) 「思春期前期男女における痩せ願望と身体組成」『福岡女子短期大学紀要』64 : pp.43-51
- 宮崎由子 (2010) 「思春期・青年期女性における摂食行動障害者の心理的・栄養的特性の解析」『栄養学雑誌』69 (2) : pp.65-77
- 森千鶴・小原美津希 (2003) 「思春期女子のボディイメージと摂食障害との関連」『Yamanashi Nursing Journal』2 (1) : pp.49-54
- 中込四郎・山本雄二・伊藤豊彦共著 (2007) 『スポーツ心理学からだ・運動と心の接点』培風館出版 : pp.255-260