

女子学生の自己の身体および運動に対するイメージの動向

智原江美

The Trend on Physical Image and Activities of Japanese Female Students

Emi CHIHARA

1. はじめに

筆者は女子学生が自分の身体（容姿）をどのように思っているのか、また、身体と運動実践の関係をどのように思っているのかということについて2001年から2005年にかけてアンケート調査を行い、その結果をもとに報告を行った。

2001年の調査¹⁾では、女子学生は瘦身願望が非常に強く、脚線美へのコンプレックスや他者の視線を強く意識していることが明らかとなり、調査対象となった女子学生の身体観は極めてステレオタイプな女性像に支配されていた。また、6割もの女子学生が自己の身体を否定的にとらえており、スポーツに対して嫌悪感を持っていないものの積極的に取り組むことはせず、女子学生の生活にスポーツが根付いているとはいえなかった。

そして2005年には、2001年から継続して実施した5年間の調査結果をまとめ、その間にみられた変化とその背景についての考察を行った。²⁾ 瘦身願望や他者からの視線に対する意識、運動不足に対する危機意識に関しては大きな変化はみられなかった。しかし「痩せたい」という意識は強いものの、「健康であることが大切なのであって、ただ痩せているだけではいけない」というような、身体を単に憧れの状態に近づけるだけではよくないという考え方がみられるようになったことが変化としてあげられた。5年間にみられたわずかな変化は女子学生の持つ「体つき」や「健康」に関して自分の価値観や目的をもって体を作っていくという気持ちの現れと読み取ることができた。

女子学生に教養科目としての体育を指導するうえで彼女らの身体観や運動に関する受け止め方を把握しておくことは必要であり、健康維持のため、また、体力

をつけるための効果的な指導を行う際の手がかりになると考え、2012年度および2013年度にかけてほぼ内容を同じくしたアンケート調査を行った。本稿ではその調査結果を報告するとともに、2001年および2005年の報告からの変化やその背景について考察を行った。

2. 身体意識・運動に対するイメージに関するアンケート調査と結果

筆者は現代の女子学生の身体や運動に対する意識を問うために、近畿の2校の女子大学の一般教養科目「体育実技」を受講する学生を対象に、2001年度より2005年度までの5年にわたりアンケート調査を行った。その後ほぼ同内容のアンケート調査を2012年度および2013年度においても近畿の2校の女子大学1年生および2年生に実施した。対象はすべて一般教養科目としての「体育実技」を受講する学生であり、授業時に調査目的を説明後、調査用紙を配布し回答を得た。調査用紙は文末に掲載する。

本稿では2001年および2005年に実施した調査結果と、2012年および2013年度に実施したアンケート調査の結果を比較し、およそ10年の間にみられた変化について考察を行うこととする。回答者数は2001年度137名、2005年度74名であり、今回調査対象となったのは、2012年度57名、2013年度52名の計107名である。

今回（2012年度および2013年度）のアンケート調査の結果を以下に示す。（ ）内は設問の番号を示す。

- (1) 調査の対象となった学生の平均年齢は18.75歳である。

- (2) 最初に自己の身体観について尋ねた。自分の体つきをどう思うかという設問では「好きである」と思っている者は全体の1%にも満たず、「まあこんなものだと思う」37.6%、「嫌い」が61.5%を占め、自分の体を非常に否定的にとらえている者が多くみられ、前回2回に比べ否定的にとらえる者の割合も多かった。同時に自分の体つきについての自己評価では「ちょうど良い」は25.9%、「太り気味」54.6%、「太り過ぎ」14.8%であるのに対し、他者の評価は「痩せ過ぎ」「痩せ気味」をあわせると22.4%、「ちょうど良い」は43.9%であり、「太り気味」は27.1%、「太り過ぎ」は6.5%であり、自己評価と他者の間に大きな開きがみられた。
- (3) 60.0%の学生がBMI(体格指数)について知っており、その学生は自己のBMIがどの分類に入るかということも確認していることから体つきに関して関心があることが伺える。BMIの分類では「やせ」の範疇に入る者が15.9%、「標準」は68.3%で「軽度肥満」・「肥満」の範疇に入る者は15.9%である。全体の3分の2は「標準」の範疇であることを認識しているのにも関わらず、自己の体つきは「太り気味」「太り過ぎ」ととらえている。
- (4) 体重測定回数は平均週2.0回であり、2005年度に比べるとわずかに減少している。
- (5) 自分の体で変えたい部分とどのように変えたいかを尋ねた(自由記述、複数回答あり)。変えたい部分でもっとも多かった箇所は「足・脚(太もも、ふくらはぎ含む)」であり、27名があげた。次に多かった箇所は「お腹」で21名があげている。次いで全体8名、腕7名、顔7名、上半身3名、おしり1名であった。どの部分についても「細く」や「やせる」といった回答があったが、「筋肉をつける」「くびれをつくる」「ひきしめる」「メリハリをつける」といった記述がみられ、単に細いだけではなく、健康的でかつ引き締まった体を理想としている傾向が伺えた。
- (6) 「自分の体型は自分の努力で作る者だと思うか」という設問には「健康であることが大切で体型にはこだわらない」10.6%、「よい体型になるように努力することは必要」54.3%、「気にはしているが本当はこだわりたいくない」15.9%、「女性なら気にかけるべき」19.7%という回答であった。「よい体型になるように努力することが必要」と回答した者が5割を超え、この回答を選んだ者は2001年、2005年とも4割前後であったことと比較すると、積極的に自分の体は自分で作っていくべきという意識が読み取れる。
- (7) この設問以降は運動に関する事柄について尋ねた。「体を動かすことは好きかどうか」を尋ねたところ、「大変好き」34.9%、「好き」41.3%と7.5割の学生は運動を肯定的にとらえていた。これについても2001年、2005年が6割強であったことに比べると活動的であることが伺える。「どちらともいえない」は12.8%であり、「嫌い」9.2%、「大変嫌い」1.8%で、運動を否定的にとらえている者は全体の約1割であった。
- (8) これまでのスポーツ経験を尋ねると小学校では58.7%、中学校では39.4%、高等学校では23.8%の者がスポーツ経験があった。複数のスポーツを経験している者も少なくなく、小学校での経験種目としては水泳、バスケットボール、ソフトボールなどを、中学校では軟式テニス、バレーボールなどを、高等学校ではテニス、バドミントン、バレーボールなどを多くの者が経験していた。
- (9) この設問では現在のスポーツ活動参加の有無を尋ねたが、受講している「体育実技」の授業以外に何らかの活動を定期的に行っている者は107名中10名であり、運動が好きではあるが、なかなか参加できない状況にあることがうかがえる。
- (10) ここでは「運動・スポーツをする動機」について尋ねた(複数回答)。動機としては「体型維持のため」をあげた者は15.6%、「健康のため」は23.5%、「楽しみのため」36.3%、「体力をつけるため」20.7%、「友達つき合い」1.7%、「その他」2.2%であった。「楽しみのため」をあげた者が最も多かったことは2001年、2005年と同様であるが、2001年、2005年は「楽しみの

ため」がともに45%前後であったのに対し、今回の調査で「楽しみ」をえらんだ者は37%にとどまった。それに対し「体力をつけるため」をあげた者が2001年、2005年の約2倍に上った。その他の項目については大きな差異はみられなかった。

- (11) 各自のスポーツ環境について尋ねた設問には、48%が「良い環境にある」と答えており、「どちらでもない」39.2%、「不利な環境」は12.7%であった。2011年、2005年位比べて「良い環境」ととらえている者がわずかに増え、「不利な環境」ととらえている者がわずかに減少した。
- (12) ここでは「運動やスポーツを行う際のためらう理由」を尋ねた（複数回答）。今回の調査で最も多かった理由としては「時間がない」23.3%であり、次いで「施設がない」18.5%、「スポーツの習慣がないので億劫」16.9%、「費用負担が大きい」12.7%、「一緒にする友人がない」12.2%、「日焼けをしたり筋肉がつくのは美容によくない」11.1%、「他人の目が気になり楽しめない」3.2%、その他2.1%となった。2001年、2005年の調査と大きな傾向の違いとして「施設がない」の回答が2005年の2倍となった。
- (13) 体をコントロールすることについてどう感じるかを尋ねた設問には、「頭の中でやろうとすることと実際の動作がかなり違ってしまう」と答えた者は30.5%であり、2005年に比べてわずかに減少、2001年に比べると10%以上減少した。「どんなふうにも体を動かせば良いかわからず困ってしまう」と答えた者は18.0%であり、前の2回の調査に比べ10%近く減少した。「動作はできるが力が足りなくて失敗してしまう」は14.1%であり、前の2回の調査より減少している。一方「だいたい思い通りにできることが多い」は22.7%であり、2001年10.1%、2005年2.7%に比べると大きく増加した。同じく「特に意識しなくてもできる」も2001年2.9%、2005年4.1%であったのに体し、今回は13.3%が選択しており、全体的にみて動くことに対するためらいが少なくなり、活発になった傾向が伺える。

(14) 「日常生活で体力が足りないと感じることがあるか」についての設問では、14.2%の学生が「ほとんどない」と答えた。一方、63.2%の学生が「時々感じる」、22.6%が「常に感じる」と答えており、両者あわせると85%が体力に問題ありと感じていることがわかった。これは2005年の調査とほぼ同じ傾向であった。

(15) 最後に「自分の健康についてどのように思っているのか」について尋ねた。「とても健康」と思っている者は15.9%、「一応健康」が57.9%であり、おおむね4分の3の学生は健康であると自覚している。反面「病気ではないが健康に不安がある」を選択した学生が26.2%にのぼった。

**アンケート結果
質問 1. [年齢/歳]**

	2001年	2005年	今回
N	136	74	107
平均	18.5	19.3	18.7
SD	1.1	1.3	0.8

質問 2. [体つき/%]

	2001年	2005年	今回
N	135	73	109
1. 好き	0.7	2.7	0.9
2. こんなもの	51.1	42.5	37.6
3. 嫌い	48.1	54.8	61.5

[自己評価/%]

	2001年	2005年	今回
N	135	73	108
1. やせすぎ	2.2	5.5	0.0
2. やせ気味	6.7	5.5	4.6
3. ちょうど	25.2	27.4	25.9
4. 太り気味	57.8	49.3	54.6
5. 太りすぎ	8.1	12.3	14.8

[他人の評価/%]

	2001年	2005年	今回
N	132	68	107
1. やせすぎ	3.8	8.8	3.7
2. やせ気味	17.4	16.2	18.7
3. ちょうど	49.2	41.2	43.9
4. 太り気味	23.5	26.5	27.1
5. 太りすぎ	6.1	7.4	6.5

質問 3. [BMI / 知っている]

	2001年	2005年	今回
N	134	74	105
知っている	48.5	77.0	60.0
知らない	51.5	23.0	40.0

[BMI の分類]

	2001年	2005年	今回
N	121	65	63
やせ	16.5	16.9	15.9
標準	81.8	83.1	68.3
軽度肥満	1.7	0.0	11.1
肥満	0.0	0.0	4.8

質問 4. [1 週間の体重測定回数 / 回]

	2001年	2005年	今回
N	132	72	89
平均	1.8	2.7	2.0
SD	2.4	2.9	2.7

質問 5. [変えたい部分] 個別回答のため省略

質問 6. [体型 / % 複数回答]

	2001年	2005年	今回
N	218	148	151
1. こだわらない	15.1	9.5	10.6
2. 努力は必要	39.4	40.5	52.3
3. こだわりたくない	22.9	12.2	15.9
4. 気にかけるべき	12.8	20.3	19.7
5. その他	9.6	17.5	1.3

質問 7. [体を動かすことの好き嫌い / %]

	2001年	2005年	今回
N	136	74	109
1. 大変好き	19.1	24.3	34.9
2. 好き	47.1	43.2	41.3
3. どちらともいえない	19.9	14.9	12.8
4. 嫌い	13.2	14.9	9.2
5. 大変嫌い	0.7	2.7	1.8

質問 8. [これまでの運動経験] 個別回答のため省略

質問 9. [現在のスポーツ参加] 個別回答のため省略

質問 10. [運動の動機 / % 複数回答]

	2001年	2005年	今回
N	107	58	179
1. 体型維持	11.2	17.2	15.6
2. 健康	28.0	25.9	23.5
3. 楽しみ	46.7	44.8	36.3
4. 体力	14	10.3	20.7
5. 友達	0.0	1.7	1.7
6. その他	0.0	0.0	2.2

質問 11. [スポーツ参加の機会 / %]

	2001年	2005年	今回
N	136	74	102
1. 良い環境	35.3	40.5	48.0
2. どちらでもない	42.6	40.5	39.2
3. 不利な環境	22.1	18.9	12.7

質問 12. [ためらう理由 / % 複数回答]

	2001年	2005年	今回
N	280	143	189
1. 筋肉、日焼けがいや	16.1	11.9	11.1
2. 目が気になる	0.7	0.7	3.2
3. 費用負担第	18.6	18.2	12.7
4. 施設がない	12.5	9.8	18.5
5. 時間がない	23.6	27.3	23.3
6. 友人がいない	5.4	10.5	12.2
7. 習慣がない	20.0	20.2	16.9
8. その他	3.2	1.4	2.1

質問 13. [コントロール / % 複数回答]

	2001年	2005年	今回
N	169	73	128
1. くいちがう	42.0	34.2	30.5
2. わからない	27.2	27.4	18.0
3. 力不足	17.8	31.5	14.1
4. 思い通り	10.1	2.7	22.7
5. 意識せずできる	2.9	4.1	13.3
6. その他	0.0	0.0	1.6

質問 14. [体力不足を感じる / %]

	2001年	2005年	今回
N	137	74	106
1. ほとんどなし	6.6	16.2	14.2
2. ときどき	57.7	62.2	63.2
3. いつも	35.8	21.6	22.6

質問 15. [健康についての考え/ %]

	2001年	2005年	今回
N	137	74	107
1. とても健康	14.6	10.8	15.9
2. 一応健康	55.5	60.8	57.9
3. 健康に不安	27.0	28.4	26.2
4. 病気になる	2.9	0.0	0.0

3. 10年間での変化

2001年、2005年の調査とも女子学生の瘦身願望、他者からの視線に対する意識、運動不足に対する危機意識が女子学生の自己の身体に対するイメージや運動・体力に関するイメージの特徴であったが、今回の調査でも大きな変化はみられず、現代女子学生の基本的な意識であると言えよう。しかし、何点かの細かい変化があげられる。

まず、自己の身体・体つきを否定的にとらえている学生の増加である。2001年では自分の体つきを「こんなもの」としてとらえる者(51.1%)が「嫌い」ととらえる者(48.2%)よりわずかに多かったが、2005年には逆転し、「こんなもの」ととらえる者42.5%、「嫌い」な者54.8%となった。今回はさらにその差が開き、「こんなもの」ととらえる者は37.6%、「嫌い」な者は61.5%となった。自分では「嫌い」な体つきについて、他者がどう見ているかについての割合に変化は見られなかったが、自分の体つきを「太り気味」、「太り過ぎ」ととらえる割合が増大した。

自己の身体を否定的にとらえる一方で、「よい体型」を得るには努力が必要にとらえる者の割合も2001年、2005年に比べ1割以上増加している。「体を動かすことが大変好き」、「好き」の割合も1割以上増加しており、運動を肯定的にとらえ、自分の努力によって理想の体型に近づきたいという思いが伺えた。

運動をする目的は「楽しみ」のためが理由として最も多かったが、その他に「体力をつけるため」に運動を行うと回答した者も1割程度増加した。さらに「運動やスポーツをするときに体をコントロールすることをどう感じるか」の設問には、「頭の中で考えていることと実際の動作がくい違う」や「体の動かし方がわからない」という選択肢を選んだ運動を苦手と考えている者は減少し、「大体思い通りにできる」や「意識

しなくてもできる」という回答が2001年の3倍、2005年に比べると約5倍に増加し、運動に対して好イメージをもち、積極的に身体活動に参加しているのではないかと考えられる。

また、自分の置かれている状況を「運動するのに良い環境」ととらえる者も2001年、2005年に比べ1割程度増加しているが、実際に運動の頻度は増えておらず、運動するための「時間」や「施設」がないことをその理由に挙げた者が多くみられた。

自己の体力については、「体力不足はほとんど感じない」、「時々感じる」、「いつも感じる」のそれぞれの回答の割合は大きな変化はみられない。しかし、回答者の5分の1は常に体力不足を感じていることは体育を指導する上で一つの課題であると考えられる。自己の健康状態について尋ねた設問でも「健康に不安がある」と回答した者が4分の1を占め、20歳前後は最も健康であることに問題を感じない年代であるはずであり、体力不足や健康状態改善のための何らかの対応や取り組みが必要ではないかと考えられる。

4. 変化の背景

1990年代後半から2000年代のはじめにかけて、非常に細い体型のスーパーモデルの登場により、若い女性はそのような体型に近づくことが自己の魅力をアピールし、他人からも賞賛され認められたいという願望から誰もが細くなりたいという思いにとらわれていたと考えられる。しかし、異常に細い体型は医学的にみても決して健康によい影響を及ぼす訳はなく、警告が発せられてきた。細いことだけがよいのではないという知識は現代の女子学生も理解しており、ただ細くなるだけではなく健康的な「ひきしまった体」や「筋肉をつける」などといった体を理想とし、それを運動などにより努力することで手に入れることができると考えていることが推測される。今、世界的にはモデルは細身ではあるが、筋肉がつくべき箇所にはついており、引き締まっている部分は細いといったタイプに人気がある。また外見だけではなくその中身に関しても女性の魅力として重要であるという考えが主流を占めているように思われる。アンケート調査の結果にみられる女子学生の理想の体型はこのような社会の風潮をそのまま反映しているといえる。

しかし、彼女たちの理想はあくまでも他人の目から見たほっそりした体型である。自己のBMIが「標準」の範疇にあったとしても「自分のからだは太い」という回答が7割もあることにもみられるように、自己の身体を否定的に、「醜い」とらえている者が多く、その割合は前2回の調査より増大した。これは自己の身体のみを否定しているのではなく、自信のなさや、自己の存在そのものを否定しているようにもとらえられる。

もう一方の見方として、BMIという指標が基本的に医学的な観点からの指標で、女子学生が目指すスタイルとしての“身体的格好良さ”を必ずしも反映するものでないことも考慮する必要があると思われる。10年間の調査動向からも、彼女らをスポーツに向かわせる動機付けとなる指標としてはBMIは決して最適とは言えず、単なる身長/体重バランスより踏み込んで体型の良し悪し（健康度）が評価でき、運動の目標と出来るような指標の創出が必要なのかもしれない。

設問（6）の回答にも多くみられたように、5割強の学生は「よい体型になるように努力することは必要」と感じており、決してメリハリのある体型が簡単に手に入るとは考えていないことがわかる。そのためには運動が必要なことも理解しており、7割以上の学生が体を動かすことが好きと回答していることから、自分の理想の体型を手に入れるための運動への参加を肯定的にとらえているのではないだろうか。このような積極的な運動の捉え方は自己の理想の体型を手に入れることを実現させることのみにとどまらず、体力不足の解消および健康状態の改善のための運動習慣の獲得に向けた指導につなげることが必要であると考えられる。

運動を実践することの妨げになる理由のトップは「時間がない」ことであった。前回の調査よりさらにコンピューターやスマートフォンなどが普及し、比較的時間が自由に使える学生でさえ多くの情報を処理できなくなっているのではないかと考えられる。運動に対する考えは肯定的で、良い体型を維持するのに運動などの努力は必要であることも理解している傾向がみられるにも関わらず、実際には日常の生活において身体活動を取り入れることができていることは残念である。

筆者の今年度の「一般体育」の実技授業においてヨ

ガやピラティス、ストレッチ体操などを取り入れた教材を取り上げたところ、これまでいわゆるスポーツ種目のみを経験してきた女子学生からの反応がとても良かった。授業終了時に尋ねた授業の感想では、授業で経験した内容の中でヨガやストレッチ体操が最も印象に残ったと答える学生が多くみられた。このような活動は特に球技種目を苦手としており、運動は苦手と感じている学生の中にも関心を持つ者が多くいたように感じた。西洋的な、いわゆるスポーツ種目のみを運動としてとらえるのではなく、東洋的な視点からも活動をとらえ、自己の身体への気づきや癒しなどにももっと目を向けていくことが、自己の身体を肯定的に受け止めることにつながると同時に、自己の存在の自信、体力不足の解消、健康状態の改善にもつながっていく手がかりになるのではないかと考えられた。

5. 今後の課題

2001年、2005年の自己の身体及び運動へのイメージに関する調査結果に比べ、わずかではあるが現代の女子学生は意識を持って自己の憧れの体型に近づけるよう、日常生活に身体活動などを取り入れようとしている傾向がうかがえる。本学研究紀要第50集では歩数計を用いた「スポーツ実技」授業における運動量確保の試みを報告したが、現代の女子学生は自己の体型のためという動機づけがあれば、比較的積極的に運動に取り組むことが明らかとなった。³⁾このような現代の女子学生の自己の身体や運動に対するイメージを受け止めて授業に反映させることで女性の生涯教育としての「体育実技」の存在理由・指導方法を検討していきたい。

注

- 1) 智原江美, 「21世紀型女子学生の身体意識」, 『新世紀スポーツ文化論・Ⅱ』, タイムス, 2002年
- 2) 智原江美, 「変化するヴァーチャル化世代の身体・スポーツ観」, 『いま奏でよう、身体のシンフォニー』, 叢文社, 2007年
- 3) 智原江美, 「『スポーツ実技』授業における歩数計導入の試み」, 京都光華女子大学短期大学部研究紀要第50集, pp. 59 - 65, 2012年

引用・参考文献

- 1) 馬場安希・菅原健介, 「女子青年における瘦身願望についての研究」, 『教育心理学研究 48 (3)』, pp. 267 - 274, 2000年
- 2) 内田樹・三砂ちづる, 「身体知」, 講談社, 2010年
- 3) 三砂ちづる, 「オニババ化する女たち」, 光文社, 2004年

資料

女子学生の身体観と運動実践に関するアンケート

〈アンケートのお願い〉 女性が自分の体つき・体を動かすこと・健康についてどんな風に考えているのかを調査しています。回答の内容は他人に見せることはありませんし、誰の答えかわからない形で研究の目的のみに利用します。ありのままの正直な回答をお願いいたします。

京都光華女子大学短期大学部 智原 江美

Q1. あなたの年齢を教えてください。() 歳

Q2. 自分の体つきについて当てはまるものに○をつけてください。

自分の体つきが [1. 好きである 2. まあこんなものだと思う 3. 嫌いである]

自己評価は [1. やせすぎ 2. やせ気味 3. ちょうどよい 4. ふとり気味 5. 太りすぎ]

他人からの評価は [1. やせすぎ 2. やせ気味 3. ちょうどよい 4. ふとり気味 5. 太りすぎ]

Q3. 自分のBMI (body mass index) の数値を知っていますか。 [1. はい 2. いいえ]

知っている人はどの分類に入りますか。 [1. やせ 2. 標準 3. 軽度肥満 4. 肥満]

Q4. あなたは体重を1週間に何回測定しますか。() 回/週

Q5. 変えたいからだの部分がありますか。

どこを() どんなふうに()

Q6. 自分の体型は自分の努力で作るものだと思いますか。当てはまるものすべてに○を付けてください。

1. 健康でいることが大切で、体型にこだわることはおかしい。
2. 良い体型になるように努力することは必要だ。
3. 気にはしているが本当はこだわりたくない。
4. 女性なら気にかけるべきだ。
5. その他 ()

Q7. 体を動かすことは好きですか。

- [1. 大変好き 2. どちらかといえば好き 3. どちらともいえない 4. どちらかといえば嫌い
5. 大変嫌い]

それぞれ答えた理由を記入してください

()

Q13. 日常においていつもと少し違った動作やスポーツをするとき、体をコントロールすることについてどのように感じますか。当てはまるものに○を付けてください。

1. 頭の中でやろうとすることと実際の動作がかなり違ってしまう
2. どんな風に体を動かせばよいのか分からず、困ってしまうことが良くある
3. 動作はできるが力が足りなくて失敗してしまう
4. だいたい思い通りにできることが多い
5. 特に意識しなくても勝手にできることが多い

Q14. 日常生活で体力が足りないと感じることはありますか。当てはまるものを○で囲んでください。

1. ほとんどない
2. 時々感じる
3. いつも感じる

また、体力不足を感じるのはどんな場合ですか。具体的に書いてください。

()

Q15. 自分の健康についてどのように思っていますか。当てはまるものに○を付けてください。

1. とても健康である
2. いちおう健康である
3. 病気ではないがなんとなく健康に不安がある
4. このままでは病気になってしまう

ご協力ありがとうございました。