

資料

体育系学生の身体的自己知覚と体型の関係

及川和美^{*1} 田島 誠^{*2} 米谷正造^{*2}

1. 緒言

近年、思春期の児童生徒に顕在化する様々な問題行動の背後には、自尊感情 (self-esteem) の欠如が存在する¹⁾とされていることから、自尊感情の形成が健全な児童生徒の育成のために重要であると考えられている。また、自尊感情の重要性は、児童のみならず青少年から高齢者まで、幅広い年齢層においても指摘されており、Quality of Life (QOL) の評価の指標にもなっている。自尊感情とは、自分をどれだけ肯定的、否定的にみるかといった自己評価の感情のことである¹⁾。自尊感情の構造については、一次元モデルから多面的階層モデルへと変遷してきており、これによって包括的な自尊感情や自尊感情の下位領域を評価できるようになった。自尊感情の下位領域として社会的自己知覚、情動的自己知覚、身体的自己知覚があり、身体的自己知覚が自尊感情の最も重要な構成要素であると考えられている²⁾。この身体的自己知覚は身体に対する自尊感情であり、体型認識との関係が深いと考えられる。また、自尊感情は体型認識の歪みの原因として注目されてきており³⁾、体型認識の歪みから、やせ志向による過激なダイエットやそれによって引き起こされる摂食障害に関連して多くの研究がなされている^{4,5)}。体型認識の歪みとは、自己の体型を実際の体型より太っていると認識したり、やせていると認識することである。自尊感情と体型認識の歪みの関連を調べた先行研究では、太っていないにもかかわらず自己の体型を太っていると過大に評価する人は、自己の体型を適正に評価している人よりも自尊感情が有意に低く、正しい体型認識と自尊感情には重要な関連があることが示された³⁾。しかし、これまでの体型認識とは太っているかやせているかといった体重や肥満度に焦点を当てた体型認識であり、身長に焦点を当てた体型認識についての研究はあまりみられない。それは、体型認識を扱った研究の多くが女性を

対象にしたものであり、女性の関心が身長より体重に向けられていた^{6,7)}ためであると考えられる。しかし、男性は身長に対する関心が高く^{6,7)}、体重や肥満度に対する体型認識とともに身長に対する体型認識にも着目する必要があると考えられる。また、スポーツを行う上でも、身長と体重に関した体型は重要であり、スポーツ選手の自尊感情にも体型認識が影響する可能性が考えられる。

以上のことから、自尊感情と身長・体重を含めた体型認識の関係を検討する前段階の調査として、本研究では身体的自己知覚と体型自体の関係を明らかにすることを目的とした。

2. 方法

2.1 対象者

本調査では、体育系学科に所属する大学1年生64名(男性40名、女性24名)を調査対象とした。そのうち、記入漏れや記入ミスがあった回答を除いた51名(男性34名、女性17名;18.5±0.8歳)を分析対象とした。対象者に対し、身体的自己知覚について調査を行うもので、アンケートに参加することは自由であること、回答内容は本研究や学会発表、論文投稿以外の目的で使用することはないという説明を口頭と書面にて行い、インフォームドコンセントを得た。

2.2 調査内容

(1)体型について

身長(実測身長)、体重(実測体重)、身長の希望値(希望身長)、体重の希望値(希望体重)をそれぞれ小数第一位まで自己申告で回答させた。それらの身長と体重の値から、実測値と希望値それぞれのBody Mass Index (BMI)を算出した。また、身長・体重・BMIにおけるそれぞれの実測値と希望値の差を算出し、その差を「現実と希望のずれ」とした。

*1 川崎医療福祉大学大学院 医療技術学研究科 健康体育学専攻 *2 川崎医療福祉大学 医療技術学部 健康体育学科
(連絡先) 及川和美 〒701-0193 倉敷市松島288 川崎医療福祉大学
E-Mail : w6309002@kwmw.jp

(2)身体的自己知覚について

身体的自己に対する認識については、日本語版身体的自己知覚プロフィール (PSPP-J) を用いた²⁾。PSPP-Jは5因子各4項目からなる。PSPP-Jの構成因子は表1に示した。回答は4件法で行い、可能な得点の範囲はそれぞれの因子において4～16点であり、得点が高いほど高い身体的自己知覚を有しているとみなした。

表1 PSPP-Jの構成因子

因子	説明
スポーツ有能感	スポーツの得意さや自信に関する項目
体調管理	体調やそれを維持するための運動習慣に関する項目
魅力的なからだ	からだの外見や体型に関する項目
身体的強さ	身体的な強さや筋力に関する項目
身体的自己価値	身体的自己知覚における4つの下位領域の上位概念の構造および包括的な概念として位置づけられている

3. 結果

3.1 対象者の体型について

対象者の身長と体重、BMIの実測値と希望値を図1～3に示した。身長、体重、BMIそれぞれの実測値と希望値に対しt検定を行った結果、男性は、実測値より有意に高い身長を希望し、実測値より有意に重い体重を希望していた。女性は、実測値より有意に高い身長を希望し、実測値より有意に軽い体重を希望して、実測値より有意に低いBMIを希望していた。また、実測体重と標準体重を比較し、t検定を行った結果、男性においても女性においても有意差はみられず、健康に適した体重であった。このことから、男女共に健康的な体重であるが、男性には身長・体重ともに大きくなりたいという願望があり、女性には痩せ願望があることが示された。

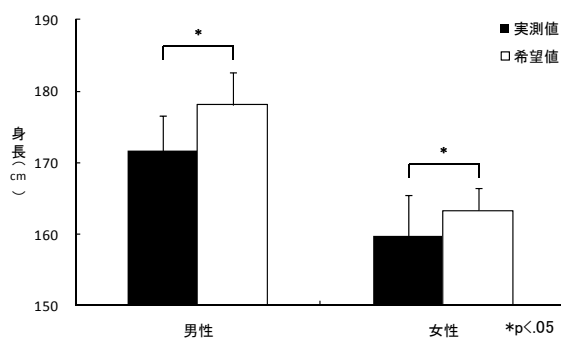


図1 実測身長と希望身長の比較

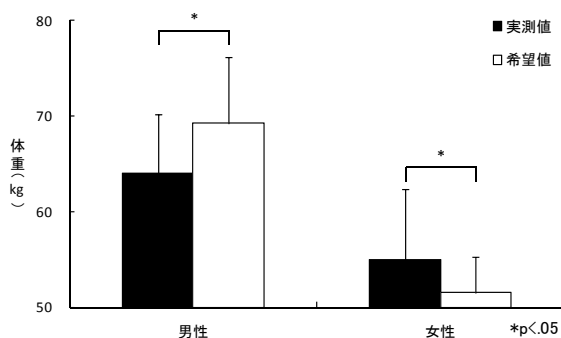


図2 実測体重と希望体重の比較

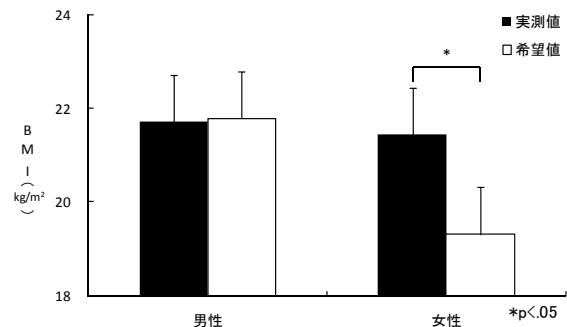


図3 実測BMIと希望BMIの比較

3.2 身体的自己知覚と体型との関係について

身体的自己知覚と体型の関係について明らかにするために、PSPP-Jの因子別得点と体型の相関係数を算出し、表2に示した。男性において、希望体重と「身体的自己価値」に弱い負の相関関係が、希望BMIと「身体的自己価値」に弱い負の相関関係がみられた。このことから、重い体重や高いBMIを希望しているほど、自己の身体面に対して否定的に評価していることが示された。一方、女性において、実測BMIと「身体的強さ」に中程度の負の相関関係がみられた。女性は実際のBMIが高いと身体的な強さや筋力に対して否定的に評価していることが示された。

3.3 身体的自己知覚と「現実と希望のずれ」の関係について

身体的自己知覚と「現実と希望のずれ」の関係について明らかにするために、PSPP-Jの因子別得点と「実測値と希望値の差」の相関係数を算出し、表3に示した。男性では、「実測体重と希望体重の差」と「スポーツ有能感」、「魅力的なからだ」、「身体的自己価値」にそれぞれ負の相関関係がみられた。このことから、男性において、実測値よりも重い体重を希望しており、その差が大きい人はスポーツに対する自信が低く、外見や体型に対して否定的な評価をしており、自己の身体面に対して否定的な評価をしていることが示された。また、「実測BMIと希望BMIの差」と「魅力的なからだ」、「身体的自己価値」にそれぞれ負の相関関係がみられたことから、実測値より高いBMIを希望している人は、外見や体型に対して否定的な評価をしており、自己の身体面に対して否定的な評価をしていることが示された。一方、女性において、「実測体重と希望体重の差」と「身体的強さ」に正の相関関係がみられたことから、実測値より軽い体重を希望しており、さらにその差が大きい人は、身体的な強さや筋力に対して否定的な評価をしていることが示された。また、「実測BMIと希望BMIの差」と「魅力的なからだ」、「身体的強さ」にそれぞれ正の相関関係がみられたことから、実測値より低いBMIを希望してお

表2 身体的自己知覚と体型の関係

	実測身長		実測体重		実測BMI		希望身長		希望体重		希望BMI	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
スポーツ有能感	.046	-.176	.013	-.171	-.028	-.111	-.088	-.013	-.298	.083	-.309	.110
体調管理	-.008	-.026	-.197	-.319	-.236	-.446	-.041	.424	-.159	.055	-.178	-.241
魅力的なからだ	-.036	-.195	.097	-.404	.142	-.452	-.130	.024	-.234	-.093	-.194	-.134
身体的強さ	-.056	-.085	-.098	-.398	-.081	-.539 *	-.124	.125	-.199	.067	-.157	-.006
身体的自己価値	.126	-.073	.062	-.069	-.036	-.053	-.137	-.178	-.374 *	-.048	-.370 *	.063

*p<.05

表3 身体的自己知覚と「実測値と希望値の差」の関係

	実測身長と希望身長の差		実測体重と希望体重の差		実測BMIと希望BMIの差	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
スポーツ有能感	-.123	.231	-.410 *	.275	-.327	.233
体調管理	-.029	.365	.017	.450	.065	.418
魅力的なからだ	-.080	.285	-.420 *	.465	-.391 *	.494 *
身体的強さ	-.054	.213	-.151	.560 *	-.091	.702 **
身体的自己価値	-.247	-.038	-.566 †	.059	-.390 *	.117

*p<.05, **p<.01, †p<.001

り、さらにその差が大きい人は、外見や体型に対して否定的な評価をしており、身体的な強さや筋力に対しても否定的な評価をしていることが示された。

4. 考察

身体的自己知覚と体型の関係について、男性においては、PSPP-Jの因子別得点と身長、体重の実測値には相関関係はみられなかったことから、実際の体型は身体的自己知覚に影響していないと考えられる。男性は身長に対する関心が高く身体的自己知覚との関係が深い可能性があると考えられていたが、その可能性は低いことが示唆された。また、「身体的自己価値」と希望体重、希望BMIにそれぞれ弱い負の相関関係があったが、これは一般学生を対象にした体型意識の研究⁸⁾において、男子学生は筋肉質体型を理想とし「強くたくましくなりたい」と考えていると報告されていることから、標準体重であるにも関わらず、実測値よりも重い体重や高いBMIを希望している人は自己の身体面に対して否定的な評価になったと考えられる。女性においては、「身体的強さ」と実測BMIに中程度の負の相関関係がみられたことから、実測BMIを算出することで、身体的な強さや筋力に対して肯定的に評価しているか否定的に評価しているかを明らかにできる可能性が考えられる。

また、身体的自己知覚と実測身長や希望身長に関係がみられなかったのは、大学生は身長の伸びがあるとはいえないという報告⁹⁾から、身長に対する希望を持ちにくく、現在の身長に対してもある程度受け入れている可能性があり、身体的自己知覚と関係がみられなかったと考えられる。

身体的自己知覚と「現実と希望のずれ」の関係について、男性は実測値より重い体重を希望し、その差が大きい対象者ほど、「スポーツ有能感」、「魅力的なからだ」、「身体的自己価値」が否定的で

あったことから、体重においては「現実と希望のずれ」の方向性と大きさが身体的自己知覚に関係があると考えられる。しかし、実測値より高いBMIを希望している対象者ほど「魅力的なからだ」、「身体的自己価値」が否定的であったことから、BMIにおいては「現実と希望のずれ」の大きさに関わらず、ずれの方向性だけが身体的自己知覚と関係があると考えられる。一方、女性は、実測値より軽い体重を希望し、そのずれが大きい対象者ほど、「身体的強さ」が否定的であったことから、体重においては「現実と希望のずれ」の方向性と大きさが身体的自己知覚に関係があると考えられる。同様に、実測値より軽い体重を希望し、その差が大きい対象者ほど、「魅力的なからだ」、「身体的強さ」が否定的であったことから、BMIにおいても「現実と希望のずれ」の方向性と大きさが身体的自己知覚に関係があると考えられる。つまり、身体的自己知覚と体型の関係を検討する際に、男性の「現実と希望のずれ」の大きさや方向性が身体的自己知覚とどのように関係しているかは、体重における「現実と希望のずれ」とBMIにおける「現実と希望のずれ」で異なることが考えられる。しかし、女性の身体的自己知覚には「現実と希望のずれ」の大きさと方向性が関係しており、それは体重における「現実と希望のずれ」においてもBMIにおける「現実と希望のずれ」においても変わらないことが考えられる。

以上のことから、身体的自己知覚と体型の関係において、身体的自己知覚と関係があるのは、体重やBMIの実測値や希望値、「現実と希望のずれ」であり、その関係性は性別によって異なることが明らかとなった。本研究は体型自体や「現実と希望のずれ」と身体的自己知覚の関係について検討したため、体型認識の歪みと身体的自己知覚の関係は明らかにしていない。今後は、身長・体重を含めた体型認識と身体的自己知覚の関係を明らかにしていく必

要がある。

5. まとめ

本研究では、自尊感情と身長・体重を含めた体型認識の関係を検討する前段階の調査として、身体的自己知覚と体型自体の関係を明らかにすることを目的とした。男性においては、実際の体型は身体的自己知覚に影響していないことが示されたが、女性においては、実測BMIと「身体的強さ」に中程度の負

の相関関係が示された。また、身体的自己知覚と体型の関係において、身体的自己知覚と関係があるのは、体重やBMIの実測値や希望値、「現実と希望のずれ」であり、その関係性は性別によって異なることが明らかとなった。本研究では体型認識の歪みと身体的自己知覚の関係は明らかにしていないため、今後は、身長・体重を含めた体型認識と身体的自己知覚の関係を明らかにしていく必要がある。

文 献

- 1) 内田若希, 橋本公雄: 自尊感情に関する運動心理学研究. 体育学研究, **50**, 613-628, 2005.
- 2) 内田若希, 橋本公雄, 藤永博: 日本語版身体的自己知覚プロフィール-尺度の開発と性および身体活動レベルによる差異の検討-. スポーツ心理学研究, **30**(2), 27-40, 2003.
- 3) 多川真澄, 西川武志, 荒島真一郎, 岡安多香子: 体型認識とセルフエスティームとのかかわり. 学校保健研究, **42**, 413-422, 2000.
- 4) 田中恵子, 池田順子, 東あかね, 入江裕子, 松村淳子, 杉野 成: 青年期女性のやせと生活習慣の関連. 夙川学院短期大学紀要, **29**, 1-11, 2004.
- 5) 馬場安希, 菅原健介: 女性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**, 267-274, 2000.
- 6) 鍋谷照, 上田毅: 思春期における身体部位の不満足と自己意識. 学校保健研究, **46**, 372-385, 2004.
- 7) 鍋谷照, 河田聖良, 佐々木史之, 楠本恭久, 上田毅, 石原一成: 体育専攻学生における体型と身体部位の満足感. 学校保健研究, **48**, 279-289, 2006.
- 8) 志渡晃一, 森田勲, 竹内夕紀子, 佐藤陽香, 山田耕平: 本学学生における体型意識の性差に関する研究. 北海道医療大学看護福祉学部紀要, **11**, 79-85, 2004.
- 9) 田中信雄, 辻田純三, 堀清記, 千賀康利, 大槻寅之助: 男子大学生の身体鍛錬者と非鍛錬者の体格と体格判定法に関する研究. 体力科学, **28**, 47-55, 1979.

(平成22年12月15日受理)

The Relationship between Physical Self-Perception and Physique of Students in Physical Education Classes

Kazumi OIKAWA, Makoto TAJIMA and Shozo YONETANI

(Accepted Dec. 15, 2010)

Key words : physical self-perception, physique

Correspondence to : Kazumi OIKAWA

Master's Program in Health and Sports Science
Graduate School of Health Science and Technology
Kawasaki University of Medical Welfare
Kurashiki, 701-0193, Japan
E-Mail : w6309002@kwmw.jp

(Kawasaki Medical Welfare Journal Vol.20, No.2, 2011 503-506)