

# 本学体育受講女子学生の身体・健康およびスポーツに関する意識

智原江美

## The consciousness on body, health and sports activities for female students

Emi CHIHARA

Female students today are often reluctant to engage in training programs designed only to promote their health. To make physical education programs more attractive to young girls, a questionnaire was devised to find out their thinking on the body, health, and sports activities. Their average body mass index was 21.2, and only 10% of the students was classified as "obese". However, their responses revealed an alarming inclination to being excessively underweight together with claims of poor physical constitution. Though young female students do not dislike sports, there are few who regularly participate in sports activities. A number of girls were found to be averse to outdoor activities for cosmetic reasons (a dislike of sweating and becoming suntanned).

**Key words:** body image, body mass index, female students, physical education

### はじめに

体育教育は単にスポーツの技術を習得させたり体力トレーニングを行うことだけを目的にするのではなく、受講学生の日常の身体活動に対する意識を高め、卒業後も社会人として健康で活動できるための心身両面の素養を身につけることをその目標としている。高校卒業後の青年女子においては、身体活動に関する意識がいわゆる生活習慣病などに対する不安を抱く壮年から老年の女性とは大きく異なり、特に今日の文化・風俗の影響を最も強く受ける年齢層であることが予想される。

そこで、筆者は短期大学での体育指導に女性が興味を示す美容関係のキーワードを結びつける試みとして、簡易体脂肪計により女子学生の体脂肪率をモニターし

ながら万歩計を着け、日常生活の歩数を増やすというプログラムを本学女子学生に対し1998年に実施した。この試みに関してはすでに報告を行ったが、その要旨は「シェイプアップを目標としている女子学生に体脂肪率を指標とすることは、自己のボディイメージと運動を結びつけることで彼女らにとって理解しやすい運動の動機づけと考えられた。しかし、指導者が考えている「運動すると筋力が増加し余分な脂肪が燃焼して結果として容姿がよくなる」という理解は学生には浸透せず、肥満や体脂肪率に関心があっても実際に身体を動かし積極的に体脂肪率を減少させるという行動には結びつくことはなかった。」<sup>1)</sup>というものである。

この試みが思うほどの成果を上げられなかったことの反省の中で、原因としていくつかの要素が考えられ

た。技術的な要素を別にした大きな問題として、学生への指導理念に思い込みがあることが反省された。それは、強引に言い切るとすれば『われわれ体育指導者は健康は誰にとってもよいもの・優先順位の高いものとアプライオリに考えていないか?』ということである。体育教育は歴史的に考えれば戦前の教練の流れをある程度引き継いでいる。戦前は国家に奉仕できる壮健な肉体を鍛錬し、とりわけ婦女子はよき家庭婦人となり出産・育児を遺漏なくこなせる心身をつくることを目標としたが、戦後はその目標が社会医療の観点からの健康増進に変化した。このことは上意下達的な体力と運動技能向上を目指すための訓練の色合いが残っていたといえる。今日、女性の社会的立場が変化し、人生における価値観の多様化と共に以前のような一面的な価値観の押し付けは受講生の反感や教科への関心を低下させることにつながる恐れが大きい。20歳代前半の女性の乱れた食生活や無理なダイエットなどによる健康被害が話題になることがあるにせよ、彼女らの多くにとっては生活習慣病の脅威は身近に感じられず健康不安の深刻感は乏しい。彼女らにとって健康増進という目標のみで教練まがいの身体活動を強制されることは不合理と感じられて当然である。

特に女性に関しては、男性以上に彼女らの身体像と健康観や美容に対する考え方を知ることは重要ではないかと考えられる。たとえばセイモア・フィッシャーは女性が男性以上に身体を意識することについて以下のように分析している。

「……女性解放運動にもかかわらず、多くの女性はいまだに、自分の生涯は、男性を自分の魅力で引き付けて、結婚し、妊娠し、子供を生むことだとみなしている。彼女らは自分の身体に備わった性が、その人生において中心的な役割を果たして行くことを直接体験することができるのである。女性の身体は、多くの場合、その社会的地位が決定される際に重要な役割を果たす。…(中略)…女性は身体に莫大なエネルギーと注意を払う自由があたえられているということである。」<sup>2)</sup>

このような社会的役割の違いや結婚や妊娠・出産といったことと身体意識を結びつけることは、今日隆盛のジェンダー論の文脈においては批判の対象とさ

れるかもしれないが、現実の女性たちの実感を反映した分析であると考えられる。

大学における他の科目と同様に、一般体育においても受講者の問題意識を無視した既成の価値観に基づいて、単位認定を理由に授業を強制することは好ましいことではない。こちらの思い込みを廃して、より学生たちに理解しやすい教科内容を提供するための基礎として今日の女子学生のスポーツや身体意識に対する考えをしっかりと把握しなおすことが必要である。このような問題意識により今回体育の授業を受講中の女子学生に対して身体とスポーツに関する意識の調査を行った。

### アンケート調査の方法

対象：本学の体育関係科目の受講女子学生  
計107名

手続き：2001年6月に資料(文末)に示すような身体に対する意識と運動に関するアンケート調査を授業時間中に行った。

### 結果

回答結果は、各設問への回答者数と共に資料に示したとおりである。

回答者(女子学生)は18歳から21歳までの平均年齢18.8歳で、身長、体重の平均はそれぞれ158.0cm、53.0kgであった。体格指数(BMI)は $21.17 \pm 2.67$ (平均±標準偏差)で2000年の日本肥満学会基準に拠る低体重(BMI18.5未満)が14.6%、ふつう(BMI18.5以上25未満)が75.3%、肥満(BMI25以上)が10.1%であった。

ここからいくつか特徴的な結果を拾い上げ以下に示す。

i) 本人のBMIが医学的評価としては普通の範囲であるものが8割近いにもかかわらずせ願望が強く、自己体型への評価は「ふとり気味・ふとりすぎ」で自分の体を否定的に捉えている。(Q2・Q3)

特に気になる部分としては腹部と大腿から下腿にかけてであり、いわゆる下半身をすらりとさせたいという希望が多く見られた。

ii) 水着になるのは半数弱がかなり抵抗感を持つ(Q

- 7) が、日常的に他人の視線が強く気になる(Q6)程度は約25%で、若い女性という点を考慮すれば不自然な数字とは考えられない。
- iii) 自己の体型を努力で変えたいと思っはいるがそれとスポーツへの取り組みとはつながっていないようである。(Q8, Q11) また、体力不足を4割近くのものを感じており(Q16)、約3割強のものは健康に対しての不安を持っていることを示している(Q17)。
- iv) 実際に体を動かすと爽快で楽しいのでスポーツは好きであるが(Q9)、“時間がなく・億劫で・美容にも良くない”ので参加しにくいと感じている(Q14)。動作がうまくいかないと感じることが半分程度の回答者に認められる。(Q15)

### 考察

今回の結果で無視できないのが大多数の回答に見られる『やせ願望』である。これはBMIが普通とみなされるグループ67名中58名が太り気味または太りすぎと答えたことが示すように、BMIなどの医学生物学的な概念とは相容れない、ダイエット衝動にもつながるひとつの現代女性の病的心理といえるのかもしれない。この傾向はもちろん今回調査した集団にのみ見られる特異的な現象ではない。平成10年の国民栄養調査をもとに太田が行った分析でも(同世代の男性と異なり)20歳代の女性の約50%がBMIからは普通の体重とみなされるのに、自分を太り気味あるいは太りすぎと評価していることから明らかである<sup>3)</sup>。今回の調査で回答者の理想体重を問うたところ、BMIが普通に属するグループでは本人の体重・BMIとあまり関係なくほぼ現在の9割の体重になりたいと答えており、必ずしもひとつの理想的な体型が念頭にあるわけではなく、自分に対する不満をそのように表しているとも解釈できる。ダイエットを含め自分の理想どおりには決して振舞うことのない自己への懲罰的評価として『過体重の呪』を自らに課しているかのように思える。現代の女性は社会的な進出を図ることで社会との間に摩擦を生じる一方で、彼女らの社会的評価を高めるためには社会に認知されなければならないというダブルバインドの状況におかれている。これは身体において

も女性らしさは社交的武器であり、同時にそれを持つ自己の脆弱性を表すものとして機能しているということと符合している。このような身体に対するアンビバレントな評価が、自己の行動に対する信念が社会依存的かつ神経症的な日本人には、否定的な評価材料となるのであろうか？ これは今回の調査が浮かび上がらせたこれからの検討課題である。

われわれ教育現場を預かる者、特に同性である女性教員(1998年時点で体育教員に占める女性の割合は短大で42%大学で12%)<sup>4)</sup>は不必要にジェンダー問題を意識せず女子学生と向かい合える有利さがある。それを活かして機会をとらえては彼女らとこのような身体意識に関する話題を話し合うことでその根底にあるものを探り出し、同時にその対話過程を通して受講者自身が自分の持つ意識を表出しそれに対する自己解析を進めることでより良い方向への変容が始まることも期待される。

アンケートの後半では彼女らのスポーツへの意識を問うている。ここから浮かび上がるのはスポーツに対して決して嫌悪感を持っていないが、かといってそれほど積極的に取り組まない、むしろ美容の維持が大切で日に焼けたり汗臭くなるくらいならしたくないという本音が見て取れる。時間がなく・億劫だという回答は見方を変えればほかにもっと楽しいことがあるということであろう。スポーツは回答した若い女性の生活には決して根付いていない。これまで行ってきた大学1・2回生の体力テストの結果は、われわれの大学の受講生も全国並みに体力が低下していることを示している<sup>5)</sup>。実際に体育の授業においてマット上での前転などの基本的な身体運動を練習させる(実際に出来ない受講生が少なからず存在すること自体は特筆するほどのことでなくなっている。)ことにすら難渋を覚えるほどである。車社会はいうまでもなく、あまりに便利になりすぎた生活は、人間としての基本的機能を低下させるほどの運動不足社会へ移行し始めているといっは言いすぎであらうか？ しかし、今回のアンケート調査に見られる彼女らの健康不安や体力のなさへの嘆きは、あながちマスコミなどでおおられたものだけとはいいがたい実態があると考えられる。さまざまな運動が円滑にできないという回答が半数程度の回答者に

見られたことは、一つには運動機会の少なさを反映していると推測される。これらの点に関しては前述の否定的な身体意識よりは今後の具体的方針と結び付けやすい。

自発的な運動機会への参加を増加させる第一の要件は、運動の楽しさを実感させることである。高校までの体育授業で味わえなかった運動することの楽しさを実感できて、これまでよりスポーツへの意欲が高まったという学生も多く見られ、健康や美容といったスポーツ以外の目的や精神修養といったものに結び付けるより、スポーツそのものとして楽しませることが重要と考えられる。今回の回答者の中学および高校でのスポーツ経験を調査すると、いわゆる運動部として激しい訓練を経験したのもかなり認められるが、それらの運動経験者が現在必ずしも日常的なスポーツ愛好者ではない点も、単に運動を強制するだけでは運動習慣の獲得に結びつかないことを示していると考えられる。

#### 今後の課題

今回のアンケート調査は筆者自身が受講者の身体意識に焦点を当てて行ったはじめてのものであり、今後は同じ集団がさまざまなスポーツ経験などを通してどのような影響を受けていくかという点についても調査を進めることが必要であろう。また、今回アンケートに答えた女性らの親の世代は彼女らより女性のスポーツに対しても女性の身体と社会の関わり合いについても旧世代の保守的な考えを保持し、回答者の行動にも影響を与えていると考えられる。現在のいわゆる中年以上の女性では、若い頃女性がスポーツに精を出すなどほめられたことではない・女としてのたしなみに欠けるなどと非難を受け、反発したりいつの間にかその考えを受け入れたといった経験を持つはずである。今回の回答者たちは高校を卒業して自分の考えでより一層多様な行動をし始める時期に当たる。彼女らにその家庭教育がどのような影響を与えているか、今回のアンケートには質問を設けなかったが、これについては今後の検討を要する重要な課題であろう。

#### 謝辞

本論考の重要な材料となったアンケートに回答し、

ここに直接書き記せなかった多くの声を寄せてくれた女子学生たちに、この場を借りて感謝の意を表します。

#### 引用文献

- 1) 智原江美：女子学生におけるスポーツ文化に対する意識，大学体育，25巻2号，64-72（1999）
- 2) セイモア・フィッシャー：からだの意識，誠信書房，67（1979）
- 3) 井谷恵子・田原淳子・來田享子編著：目で見ると女性スポーツ白書，大修館書店，243-247（2001）
- 4) 同上書，210-211
- 5) 智原江美：平成9・10年度体力測定に見られる本学学生の体格と体力，奈良佐保女学院短期大学研究紀要，第8号，39-45（2000）

## 資料

## アンケートの設問に対する回答 [回答した人数]

Q1 あなたの年齢 [107]

平均 18.8歳 標準偏差0.8歳

Q2 全体的に自分の体つきについて

自分の体つきが[105]

好きである 1.0% まあこんなものだと思う 21.9% 嫌いである 77.1 %

自己評価としては[104]

やせすぎ 0% やせ気味 0.9% ちょうどよい 16.3% ふとり気味 57.7% ふとりすぎ 25.0%

他人からの評価は[97]

やせすぎ 5.2% やせ気味 10.3% ちょうどよい 40.2% ふとり気味 28.9% ふとりすぎ 15.5%

Q3 自分の体重を1週間に何回測定しますか? [96]

平均 2.4回/週

あなたの身長[102] 平均 158.0cm 標準偏差 5.3cm

体重[89] 平均 53.0kg 標準偏差 7.6kg

あなたにとっての理想体重はいくらですか? [100] 平均 46.9kg 標準偏差 5.7kg

Q4 BMIという言葉を知っていますか? [102]

はい 6.9% いいえ 93.1%

Q5 変えたい体の部分がありますか[100] (複数回答あり)

顔 3.0% 上肢 8.0% 胸 5.0% 腹 25.0% 腰 5.0% 尻 9.0% 大腿 47.0%

下腿 34.0% 姿勢 1.0% 全体 21.0% その他 3.0%

Q6 普段の生活で自分の体型に対する他人の視線が気になることがよくありますか? [106]

全然無い 3.8% ほとんど無い 22.6% 少しある 47.2% よくある 25.5%

気になるとこたえた方は男性・女性どちらの視線でしょうか? [77]

女性 2.6% 男性 5.2% 両方 92.2%

Q7 海水浴やプールなど水着になる機会についてどう思いますか? [105]

どちらかといえば好きである 3.8% 特に抵抗はない 9.5%

少し抵抗がある 31.4% かなり抵抗がある 55.2%

Q8 自分の体形は自分の努力で作るものだと思いますか？[105]（複数回答あり）

健康であることが大切で体型にこだわることはおかしい 20.0%  
 よい体型になるように努力することは必要だ 80.0%  
 男性と付き合ったりする上で重要だ 27.6%  
 気にはしているが本当はこだわりたくない 32.4%  
 化粧法を気にするのと同じように女性なら気にかけるべきだ 41.0%  
 その他 3.8%

Q9 体を動かすことは好きですか？[106]

大変好き 33.0% どちらかといえば好き 32.0% どちらでもない 22.6%  
 どちらかといえば嫌い 12.3% 大変嫌い 0.0%

“好き”と答えた人はどんな点が好きでしょうか？[71]（複数回答あり）

体を動かすとすっきりする 93.0% 体力がつく/体力を維持できる 35.2%  
 格好がいい 8.5% スポーツのファッションが好き 9.9% 友達と仲良くなれる  
 35.2% 今まで出来なかったことが上手できるようになるのが楽しい 49.3%  
 試合などで他人に勝つとうれしい 42.3% その他 7.0%

“嫌い”と答えた人はどんな点が嫌いですか？[16]（複数回答あり）

体を動かすと疲れる 56.3% 汗をかくと気持ち悪い 50.0% うまく出来ないと自分  
 にイライラする 50.0% 他人に下手なところを見られるのがいや 50.0% 試合など  
 で負けると腹が立つ 6.3% やせすぎまたは太りすぎているのが目立つのでいや  
 12.5% その他 6.3%

Q10 これまでの運動経験について：個別事例のため結果省略

Q11 現在、週または月何回くらい運動・スポーツしていますか？[55]

平均 6.3 回/月 標準偏差 5.8 回/月

Q12 運動・スポーツをする動機はなんですか？[97]（複数回答あり）

体型維持のため 30.9% 健康のため 24.7% 楽しみのため 49.4% 体力をつける  
 ため 9.3% 友達づきあいのため 6.2% (将来)関係した職業につくため 3.1%  
 その他 7.2%

## 女子学生の身体・健康およびスポーツに関する意識

Q13 日常生活でスポーツをする機会に恵まれていると思いますか？[105]

やる気になればやれる環境だ 38.1% どちらとも言えない 49.5%  
大変不利な環境にいる 12.4%

Q14 スポーツをやりたいと思う反面ためらう理由があるとしたらそれはどんなことですか？ [105] (複数回答あり)

筋肉がついたり日に焼けたりすると美容に良くない 39.0% 男性の目などが気になり純粋に  
楽しめない 10.1% 道具や施設の利用などの費用面での負担が大きい 25.7% 時間  
がない 55.2% 一緒にする友人がいない 24.8% スポーツの習慣がないのでなんと  
なく億劫である 30.5% 利用できる施設などの場所がない 17.1% その他 3.9%

Q15 日常においていつもと少し違った動作やスポーツなどをする時、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？[102] (複数回答あり)

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 44.1% どんな風に体を動かせば  
よいか分からず困ってしまうことがよくある 29.4% 動作は出来るが力が足りなくて失敗してしま  
う 31.4% だいたい思い通りに出来ることが多い 18.6% 特に意識しなくても勝手に出来  
ることが多い 9.8%

Q16 日常生活で体力が足りないと感じることがありますか？[104]

ほとんどない 7.7% 時々感じる 53.8% いつも感じる 38.5%

Q17 自分の健康についてどのように思っていますか？[102]

すこぶる健康である 5.9% いちおう健康である 61.8% 病気ではないがなんとなく健康に  
不安がある 24.5% このままでは病気になってしまう 7.8%

Q18 いわゆるTVゲームをどの程度しますか？ [68] 頻度は 平均 1.5回/週

TVゲームの合計時間は？ [37] 平均 2.6時間/週 標準偏差 1.5時間/週

ダンスダンスレボリューションのように自分の体をうごかすものとそうでないものとどちらか一方を  
選ぶとするとどちらが好きですか？ [80]

体を動かすもの 71.3% キーボードやスティックなど手先の操作だけのもの 28.8%

Q19 休日に友人と遊ぶときもし TV ゲームとスポーツのどちらか一方を選ぶとしたらどちらがしたいで  
すか？ [98]

TVゲーム 29.6% スポーツ 70.4%