

女子学生のボディイメージとダイエット行動に及ぼす運動習慣の影響

The influence of habitual exercise on body image and a 'diet' in female students

1K04A101-5

坂本 彩

指導教員

主査 樋口満先生

副査 内田直先生

第Ⅰ章 ボディイメージとダイエット

近年、若年女性では、過度のやせ願望と不必要なダイエット行動の高まりから、健康状態の悪化や摂食障害の増加が問題視されている。その一因として、メディアによるやせ礼賛の社会的風潮と歪んだボディイメージの形成が指摘される。そこで、第Ⅰ章ではボディイメージの定義や、世界、日本における社会や女性の役割、理想ボディイメージの変革の歴史、スポーツによるボディイメージへの影響の報告を紹介する。また、無理なダイエットややせによる代表的な弊害について詳しく記した。

第Ⅱ章 運動習慣とダイエットに関する意識調査

【背景】

若年女性のやせ増加の問題では、普通体型でも自己を太っているとする誤った認識や、体型に対する満足度が低い者が多い(平成 14 年度国民栄養調査)。この様な自己の体型に対する否定的評価は摂食障害に繋がりやすいという(三宅, 2003)。これに対し、適度な運動習慣は歪んだボディイメージを改善するという報告がある(Lutter & Jaffee, 1997)。一方で、女子競技者では摂食障害患者が多いことも知られており(山口, 2004)、運動習慣がボディイメージや摂食障害に及ぼす影響の報告は様々である。そこで本研究では 1)若年女性の体型認識や理想体型について、2)ダイエット行動や健康状態について、3) 1),2)に対する運動習慣の影響を調査することを目的とした。

【方法】

早稲田大学の女子学生 101 名に対し「運動習慣とダイエットに関する意識調査」を実施した。調査内容は運動習慣に関して 1 問、体型認識や理想体型に関して 8 問、ダイエットに関して 11 問の合計 20 問から構成された。結果の偏りを避けるため、体重制限のある競技や、やせが競技力に結びつく種目の実施者を除いた 78 名を対象とし、週 2 日以上かつ 1 日 30 分以上の運動習慣を持つ 45 名を運動群、運動習慣が週 2 日未満の 33 名を一般群に分類した。回収された結果は Excel を用いて処理し、分析した。

【結果と考察】

<1) 体型認識や理想体型について> 多くの者が自己を実際より太く認識したり、体型に不満である等、歪んだボディイメージを持っていた。また、ほとんどの者がやせ体型を理想とし、やせ願望を持っていた。その理由には、見た目の美しさや周りからの視線等、社会的要因が多く挙げられ、更に、健康やダイエット

に関する情報源はテレビ・ラジオ、インターネット、雑誌がほとんどなことから、瘦身志向を生むのはやせ礼賛の社会的価値観であり、メディアがそれらを広める温床となっていることが示唆された。

<2) ダイエット行動や健康状態について> ダイエット経験者は半数以上にもなり、ボディイメージの歪みがダイエットの高まりを招いていると推察されたが、その方法や実施期間、結果等から、すぐに危険に直結する考えを持つ者は少ないと思われる。一方、半数以上がダイエットによる体調の悪化を訴えており、不必要なダイエットが若年女性の健康状態悪化の一因となっていると考えられる。

<3) 1),2)に対する運動習慣の影響について> 運動群では一般群と比べ、理想体型の BMI が大きく、やせ願望やダイエット経験を持つ者も少なかった。また、摂取エネルギー増大への抵抗が少ないことから、運動習慣が摂取エネルギーへの拘りを弱めていると考えられる。ここから、運動習慣が健康的なボディイメージ獲得や不必要なダイエット防止に良い影響を及ぼしていることが示唆される。一方、運動群でもボディイメージの歪みや不必要なダイエットの経験を持つ者は少なくない。また、競技力向上のためにやせたいと考える者も多く、山口(2004)の指摘する、女性として望ましい体(細い、小さい等)を目指してのやせ願望と、競技の為のやせ願望の混在が本調査でも確認でき、これらの意識が高まれば female athletes triad 等に繋がる危険性は高いと考えられる。

【まとめ】

本調査では運動習慣が若年女性の健康的なボディイメージ獲得と不必要なダイエット防止効果を生んでおり、肥満解消だけでなく、やせによる健康状態悪化改善の為にも運動習慣を持つことが好ましいと考えられる。一方、競技者では競技力向上の為のやせ願望も持っており、今後はメンタルトレーニング、指導者への教育等の徹底により female athletes triad 等の弊害発症の危険性を回避していく必要がある。

若年女性のやせ増加の問題は、社会のやせ礼賛風潮によるところが大きく、改善にはそれを生むメディアに惑わされず、自ら正しい情報を選択することが必要である。更に、歴史的に見ても社会的価値観がボディイメージに及ぼす影響は大きい。そこで、やせすぎへの警告となるような規制を整え、やせ礼賛の社会的価値観を変化させることから若年女性の健康状態改善を図ることが望まれる。