

日本人青年女性における体型の自己評価と理想像

—アジア人及び欧米人青年女性との比較—

*The self-estimation and ideal figure of the body of Japanese adolescent women
— A comparison of adolescent Asian and European women —*

藤瀬 武彦*

Abstract

This study carried out a questionnaire about the body image that examined three areas of inquiry: Language (quite slim, slightly slim, average, slightly fat, quite fat), Numerical value (body weight), and Photographed model (five groups: BMI 17, 19, 21, 23, 25). The purpose was discover and clarify the self-estimation and ideal figure of one's body in a sample of adolescent Japanese women, and to compare these findings with those of a sample group of Asian and European women of adolescent age. The subjects were chosen from the following sources: Fifty-four N university students (Japanese group: BMI 20.8 ± 1.9), Twelve Asian exchange students (Asian group: BMI 20.7 ± 1.4), and Ten European exchange students (European group: BMI 24.4 ± 3.3). The proportion of those who considered themselves as "fat" were as follows: Japanese group at 74.1%, Asian group at 58.3%, and European group at 70.0%. On the converse side, the proportion of subjects considering ideal figure as "slim" were as follows: Japanese at 92.6%, Asian at 83.3%, and European at 40.0% ($\chi^2=15.943$, $p<0.01$). From BMI analysis, which calculates ideal body weight with the subjects' actual standing height, it was discovered that the Japanese group measured at 18.6 ± 1.3 , the Asian group at 19.2 ± 1.3 , and the European group at a significantly higher level of 21.5 ± 1.3 . A comparison of the BMI of selected model with each group's physical self-perception were as follows: the Japanese group at 21.9 ± 2.0 , the Asian group at 20.0 ± 1.9 , and the European group at 22.2 ± 2.0 . It was found that the value of the Japanese group was considerably higher when compared with the Asian group, although there was no significant difference between the Japanese and European groups. Using the BMI of

*FUJISE, Takehiko [新潟国際情報大学 情報文化学部 情報システム学科]

model as the ideal figure, the Japanese group came to 18.2 ± 1.1 , the Asian group at 17.9 ± 0.9 , and the European group at 19.9 ± 1.5 . In this examination, it was found that the value of the Japanese group was significantly lower than that of the European group. Based on these findings, it was concluded that Japanese adolescent women considered themselves far fatter than they actually were, and expressed a wish to become slimmer despite already being slimmer.

Key words: adolescent women, Japanese, Asian, European, self-estimation, ideal figure

I. 緒 言

近年、青少年期の若年女性に特徴的な風潮としてみられる痩せ願望は低年齢化しており、最近では小学生までもがいわゆるダイエット(減量)を行うような時代になってきている。例えば、女子小学生が母親とともに30kg台を維持するためにダイエットを行ったり³⁾、身体測定の直前に体重が数10グラムでも軽くなるようにある種の運動を行ったりしているのである⁴⁾。このように若年女性において単に体重を減らすことを目的とした極端なダイエットが流行し、これは成長期における卵巣機能の発育や骨の形成などに悪影響を及ぼし、また神経性食欲不振症等の摂食障害をきたすこともあり²⁰⁾、母性保健においても重大な問題である。

特に若年女性は男性と比べて自己の体型に対する不満や体型不安が高いことから、ライフスタイルの中心に痩せるためのダイエットが位置付けられている²⁰⁾。最近の女子大学生のダイエット経験の割合は59.8% (82名中49名)²¹⁾、75.0% (424名中318名)³¹⁾、87.2% (367名中320名)¹⁷⁾などが報告されており、おそらく8割近く³⁾がダイエットを経験しているものと思われる。このことが関連してか、年齢階級別にみた肥満の年次推移は20年前に比べ男性ではいずれの年代においても肥満の割合は増加しているが、女性では20代において痩せの割合が31.5%から47.1%へ著しく増加している²³⁾。これらのことは、近年報告されている若年女性の顕著な体力や運動能力の低下^{28, 30)}や、青年女性のいわゆる隠れ肥満者が男性よりも約2.5倍多い¹¹⁾ことなどに関連しているものと思われる。

女性の各年代別の肥満意識調査²⁴⁾では、体重の実測値と理想値の差の割合は10代が最も高く、30代からは年代が高くなるにしたがって低くなることが報告されている。また女子大学生においては、正常体重者の66%及び体重減少者(やや痩せ)の7.8%が太っていると認識していたことが示されている³³⁾。一方、20~39歳までのアメリカ白人女性においては、自分が

過体重であると意識する者のうち実際に体重過多な者の割合は97.4%であることが報告されており²⁾、自己の体型を適切に評価していることが伺える。したがって、日本人の若年女性の極端な痩せ願望や顕著な自己体型の認識違いは、日本の国民性やその社会などが関連してつくりだした独特の風潮であるのかもしれない。

今日までに若年女性の体型の自己評価及び理想像に関する報告では、「痩せ」「普通」「太め」などの肥瘦評価（言葉）による調査^{15,17,18)}、体重などの具体的な数値を示させる調査^{12,15,17,37)}、身体の体型図（シルエット）を選択させる調査^{32,40)}などがみられるが、これらの3つを同時に比較した報告は見あたらず、さらにこれらを日本人以外の外国人女性とで国際比較した報告はおそらくなされていないであろう。そこで、本研究の目的は日本人青年女性のボディイメージに対する特徴を明らかにするために、体型の自己評価及び理想像について「痩せ」から「太め」まで5段階の言葉を選択する「言葉による評価」、具体的な数値を示す「数値による評価」、体型の異なる5種類のモデルの写真を選択する「モデルによる評価」の3方法を用いてアンケート調査を行い、これらの結果を外国人青年女性と比較検討することであった。

II. 方 法

A. 被験者

日本人青年女性被験者はN大学学生54名（以下日本群とする）とした。また外国人青年女性被験者には、まず日本（国籍）以外のアジア地区出身でN県内高校及び大学の交換留学生12名（国籍：中国5名、台湾5名、インドネシア1名、タイ1名、以下アジア群とする）、さらに欧米地区出身で同様に交換留学生10名（国籍：ロシア4名、オーストラリア2名、フランス1名、アメリカ1名、コスタリカ1名、ノルウェー1名の白色人種、以下欧米群とする）を選んだ。留学生の在日期間は多くが1～2年であった。なお、国籍が台湾というのは被験者本人の回答によるものである。

アンケート調査の回答は被験者の実際の体型により異なってくる可能性が考えられるために、被験者全員の形態測定を行った。測定項目は、身長、体重、及び栄研式皮下脂肪計による上腕背部及び肩甲骨下部の皮下脂肪厚であった。さらに身長と体重の値からBMI（body mass index: 体重(kg)/身長(m)²）を、また2ヶ所の皮下脂肪厚を用いてBrozekらの方法⁷⁾により体脂肪率を算出した。なお、各群の身体特性は表1に示した。

Table 1. Physical characteristics of Japanese, Asian, and European subjects.

Subject	Age (yr)	Height (cm)	Weight (kg)	Fat (%)	BMI (kg/m ²)
Japanese (n=54)	19±1	160±5	53±6	24±5	20.8±1.9
Asian (n=12)	21±3	160±7	53±4	26±5	20.7±1.4
European (n=10)	19±3	165±5	66±8	29±3	24.4±3.3

Values are means ± SD. BMI, body mass index.

B. アンケート調査

アンケート調査は、以下に示す項目について質問紙により行った。

1) 言葉による評価

体型を表す言葉による評価は、被験者に対して自己体型及び理想体型についてどのように考えているかを「1. かなり痩せ」「2. やや痩せ」「3. 標準」「4. やや太め」「5. かなり太め」の中からそれぞれ1つを選択させることにより行った。

2) 数値による評価

理想体型の数値による評価は、被験者に理想とする体重 (kg) を回答させ、この値と実際の身長を用いてBMIを算出することにより行った (以下理想のBMIとする)。なお、この方法による自己体型の評価は行わなかった。

3) モデルによる評価

モデルによる評価は、写真1に示したように各群2名ずつの体型の異なるモデルの写真5群を用い、被験者にはこれらの群の中から自己体型及び理想体型に最も近いと思われるモデルの写真をそれぞれ1つ選択させることにより行った。これらのモデルは日本人女子大学生の中から選び、その身体特性は (2人の平均値) は表2に示した。彼女らのBMIはA群が17.4、B群が19.3、C群が21.0、D群が23.1、E群が25.4であった。

なお、モデルの顔の部分には5群ともすべて同じ顔写真を使用し、また各群それぞれ2人ずつモデルを用いたのは、被験者にはモデルの顔や身体各部分で評価させずに (モデルが1名だと身体部分で評価されることがある) 身体の細さや太さで評価してもらうためである。写真2はアンケート風景を写したものである。

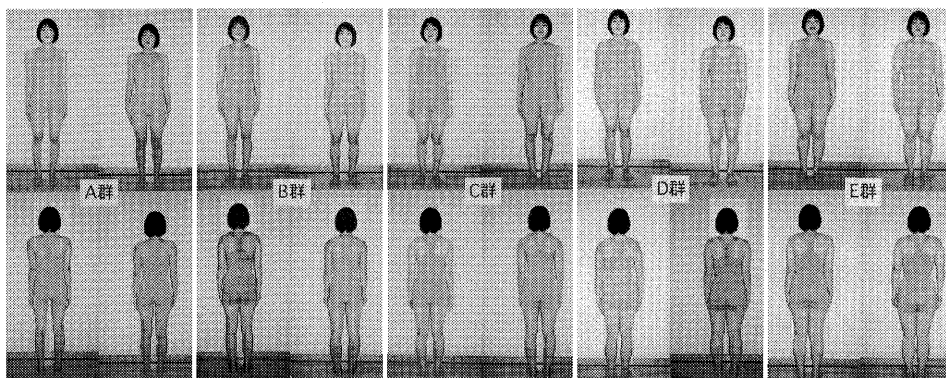


Photo. 1. The photograph of two models in A, B, C, D, and E group used in a questionnaire.

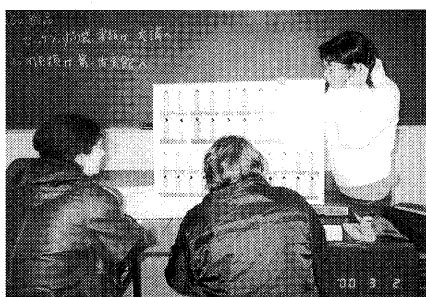


Photo. 2. The scene of a questionnaire to European subjects.

Table 2. Mean values of the physical characteristics of two models in each group from photo. 1

Group	Height (cm)	Weight (kg)	Bust (cm)	Waist (cm)	Hip (cm)	WHR	BMI (kg/m ²)
A	154	41	78	59	82	0.73	17.4
B	158	48	83	63	86	0.73	19.3
C	163	56	84	67	93	0.72	21.0
D	158	58	85	69	93	0.74	23.1
E	160	65	95	73	99	0.73	25.4

WHR, waist hip-ratio; BMI, body mass index.

C. 統計処理

日本群、アジア群、欧米群の自己体型及び理想体型 (BMI) の比較にはまず一元配置分散分析を行い、有意差が認められた場合にはtukey法により多重比較検定を行った。また、理想

体型の「言葉による評価」におけるヒストグラムの度数配置の比較は χ^2 検定により行った。
 なお、有意性はいずれも危険率5%水準未満とした。

Ⅲ. 結 果

A. 体型の自己評価の比較

1) 言葉による評価

日本群、アジア群、及び欧米群それぞれが体型の自己評価として選択した言葉と実際のBMIの関係を図1に示した。日本群（平均BMI 20.8）では、被験者全員がBMIによる肥満の基準である25未満²⁶⁾であったが、その74.1%（54名中40名）が自己を「太め（やや太め及びかなり太め）」と評価した。アジア群（平均BMI 20.7）では、58.3%（12名中7名）が自己を「太め」と評価した。

一方、欧米群（平均BMI 24.4）においては、70.0%（10名中7名）が自己を「太め」、残りの30.0%が「標準」と評価した。なお、この群ではBMIが25以上の3名は自己を「かなり太め」あるいは「やや太め」と評価し、BMIが23~24台の5名中4名は「標準」あるいは「やや太め」と評価している。

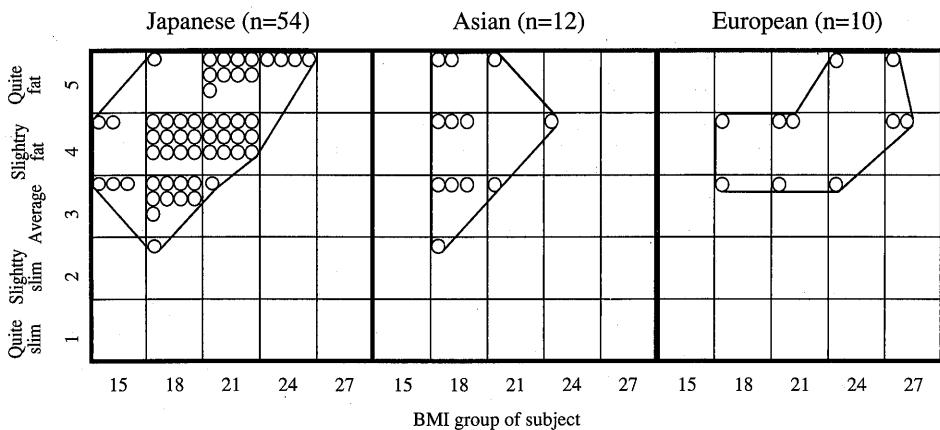


Fig. 1. Comparisons of answers to the question “What do you think about your figure?” from each group.

○: n=1. BMI 15, group of BMI 15.0 to 17.9; BMI 18, group of BMI 18.0 to 20.9; BMI 21, group of BMI 21.0 to 23.9; BMI 24, group of BMI 24.0 to 26.9; BMI 27, group of BMI 27.0 to 29.9.

2) モデルによる評価

表3には、日本群、アジア群、及び欧米群が選択した自己の体型に最も近いと思われるモデルのBMIを示した。日本群の実際のBMIはアジア群とほぼ同等であるにも関わらず、日本群の選択したモデルの値 (21.9 ± 2.0) はアジア群のそれ (20.0 ± 1.9) よりも有意に高値を示した ($p < 0.05$)。また、日本群の実際のBMIは欧米群よりも有意に低いにも関わらず、日本群の選択したモデルの値 (21.9 ± 2.0) は欧米群のそれ (22.2 ± 2.0) とほぼ同等の値であった。

Table 3. BMI of selected photographed models to the question "Which photograph is nearest to your actual figure?"

Group	BMI (kg/m ²)
Japanese (n=54)	21.9 ± 2.0
Asian (n=12)	20.0 ± 1.9
European (n=10)	22.2 ± 2.0
Significance	
ANOVA	$p < 0.05$
Jpn vs Asia	$p < 0.05$
Jpn vs Euro	ns
Asia vs Euro	$p < 0.05$

Values are means \pm SD. Jpn, Japanese; Asia, Asian; Euro, European.

B. 理想体型の比較

1) 言葉による評価

図2には各群における言葉による理想体型のヒストグラムを示した。日本群では「痩せ（やや痩せ及びかなり痩せ）」を理想体型とするものが92.6%（54名中50名）であり、同様にアジア群では「痩せ」が83.3%（12名中10名）であり、両群とも被験者の多くが「痩せ」を選択し同様な傾向が示された。

一方、欧米群では「標準」を理想体型とするものが60.0%（10名中6名）と最も多く、日本群及びアジア群とはその傾向が異なっており、ヒストグラムの度数配置に有意差が認められた ($p < 0.01$)。

選択されたモデルのBMIも日本群が 18.5 ± 1.0 であり、欧米群 (19.8 ± 1.5) よりも有意に低値を示した。

Table 6. A comparison of the BMI between Japanese (BMI>23) and Europeans.

	Japanese (n=9)	European (n=10)	Significance
Actual BMI (kg/m ²)	23.7 ± 0.8	24.5 ± 3.4	ns
Ideal BMI (kg/m ²)	20.2 ± 1.2	21.5 ± 1.4	p<0.05
BMI of the selected ideal model (kg/m ²)	18.5 ± 1.0	19.8 ± 1.5	p<0.05

Values are means \pm SD. "Ideal BMI" was calculated by the ideal weight and actual height. "BMI of the selected ideal model" was calculated by the weight and height of the ideal model, which was selected in the photograph.

IV. 考 察

本研究における青年女性被験者のBMIの平均値は、日本群が 20.8 （身長 159.5cm 、体重 53.0kg ）、アジア群が 20.7 （身長 159.9cm 、体重 52.9kg ）、欧米群が 24.5 （身長 164.9cm 、体重 66.6kg ）であった。国民栄養の現状²³⁾より18~20才の日本人女性の身長（ 157.9cm ）及び体重（ 52.1kg ）よりBMIを算出すると 20.9 であることから、本研究における日本群の体格はほぼ標準的なものであるといえよう。また、アジア群は12名中10名が中国人及び台湾人であり、その体格は日本群とほとんど同等であった。張らの1990年の報告⁴²⁾では、中国の上海市の女子大学生150名の身長及び体重は $161.0 \pm 4.45\text{cm}$ 及び $50.2 \pm 4.95\text{kg}$ であったことが示されており、これらの値からBMIを算出すると 19.4 になる。本研究におけるアジア群の値はこれよりもやや高いが、日本群と同じ黄色人種であることを考えると、両群の値が同等であったのは妥当な結果といえよう。一方、欧米群の形態については、在米一般白人女性28名（ 23.3 ± 5.21 歳）の身長（ $165.5 \pm 5.72\text{cm}$ ）と体重（ $59.4 \pm 11.59\text{kg}$ ）から算出したBMIが 21.7 であること³⁹⁾、アメリカの女子大学生79名の身長（ $166.30 \pm 7.19\text{cm}$ ）及び体重（ $64.54 \pm 11.59\text{kg}$ ）から算出したBMIが 23.3 であること²⁵⁾、またロシア人女子大学生は日本人女子大学生よりも身長が 5.5cm 高く体重が 5.5kg 重いとの報告²⁹⁾などから考えると、本研究の欧米群の青年女性被験者はBMIが 24.4 であり、太めの体型であったことが伺える。

体型の自己評価に関しては、日本群では54名の被験者全員が実際の体型は標準（BMI 25未

満²⁶⁾以下であり、そのうち9名が痩せ (BMI 18.5未満²⁶⁾)であったにもかかわらず、「言葉による評価」においてその74.1%が自己を「太め (やや太め及びかなり太め)」と評価した。また同様にアジア群も12名全員が標準体型でありながら、その58.3%が自己を「太め」と評価した。一方、欧米群では自己を「太め」と評価した被験者 (10名中7名) の実際の体型は1名を除く7名中6名のBMIは23.4~29.4であり、比較的自己の体型を適切に評価しているものと考えられた。さらに表3で示したように、自己体型の「モデルによる評価」において各群で選択されたモデルのBMIを比較すると、日本群 (21.9±2.0) はアジア群 (20.0±1.9) よりも有意に高値を示し、欧米群 (22.2±2.0) との間には有意差がなかった。すなわち、日本群とアジア群は被験者の半数以上が同様に自己体型を「言葉」では「太め」と評価したものの、「モデル」では日本群はアジア群よりも多く太めのモデル (BMIで約2の違い) を選択したことは興味深く、同じアジア人といえども両者にはボディイメージに違いのあることが示唆された。

日本人の若年女性が自己の体型を実際よりも太っていると過大評価することは、今日までに数多く報告されている。例えば、大島らの報告³³⁾では女子大学生の正常体重者の66%が、また体重減少者 (やや痩せ) の7.8%が「太っている」と自己評価している。また池田らの報告¹⁷⁾では実際の体型が「普通」あるいは「痩せ」である女子大学生の51.8%が「太っている」と自己評価している。本研究結果 (74.1%) も含めると日本人青年女性のおよそ3分の2近くが自己の体型を過大評価する傾向にあるものといえよう。一方、欧米人に関しては、前述したアメリカ白人女性のように自分が過体重であると意識する者のうち実際に体重過多な者の割合は97.4%であったこと²⁾や、本研究結果からも自己の体型を比較的適切に評価できるものと考えられる。

理想体型に関しては、まず「言葉による評価」における結果は図2に示したように「痩せ (やや痩せ及びかなり痩せ)」の体型を理想とする割合は、日本群では92.6%、アジア群では83.3%、欧米群では40.0%であり、各群間には有意差が認められた。また、「数値による評価」においても日本群の理想のBMIは18.6±1.3であり、欧米群 (21.5±1.3) よりも有意に低値を示した (アジア群は19.2±1.3で有意差なし)。さらに「モデルによる評価」においては、日本群の59.3%が、またアジア群の75.0%が理想体型としてA群の写真のモデルを選択した。このモデル (体脂肪率19.8%、BMI 17.4、胸囲78.4cm、胴囲59.3cm、臀囲81.7cm) は成人女性の体型とはかけ離れたものであり、日本人の10才の少女のBMI (17.3²³⁾) とほぼ等しいものである。このように理想体型に関しては、日本群とアジア群では「言葉」「数値」「モデル」による評価

のいずれにおいても被験者の多くが同様に「痩せ」を選択したことから、国籍が違っても同じアジア人であれば理想体型がおおよそ一致する結果となった。一方、欧米群の10名中6名(60.0%)が理想の体型として選択したC群の写真のモデル(体脂肪率24.0%、BMI 21.0、胸囲84.2cm、胴囲66.6cm、臀囲92.8cm)は、日本人の成人の標準的な体型²³⁾である。これらのことから、日本群及びアジア群の理想体型は欧米群と比較して著しく痩せ志向であり、その程度はほぼ同等であることが示唆された。

以上のように日本人と欧米人ともに体型の自己評価や理想体型が異なる理由については必ずしも明らかではないが、人種による体格の違いや各国の習慣並びに教育も含めた社会的環境などの影響を強く受けているものと思われる。まず体格については、身長や体重³⁴⁾の他に皮下脂肪の分布¹⁾やウエスト/ヒップ比²²⁾については、明らかに人種差が認められる。本研究においては、特に欧米人被験者が日本人被験者よりもかなり太めであり、このことがアンケートの回答に影響を及ぼす可能性も考えられた。しかし、表6に示したように日本群の中でBMIが23以上の9名の被験者と欧米群とを比較してみると、両群の実際のBMIには有意差がないものの、理想の体重と実際の身長から算出した理想のBMI及び理想体型として選択したモデルのBMIは、ともに日本群の方が欧米群よりも有意に低値を示した。これらのことから、両群の体型に対する評価が異なる理由としては被験者自身の体型の違いよりも、むしろマスコミ・マスメディアなどによる極度に痩せを賛美する風潮に日本人若年女性の方が欧米人若年女性よりも影響されやすいことが考えられる。

最近の日本人若年女性の理想体型については、年齢が下がるほど「身長はより高く」「体重はより軽く」の傾向があり^{14, 17)}、身体の部分毎(スタイル、顔、胸など)にそれぞれ理想とするアイドルタレントが存在することもあるという¹⁴⁾。また、女子中学生の理想体重(平均約43kg)はアイドルタレントの体重とほぼ一致することも報告されている⁴⁰⁾。これらのことから、10代の女性がいかにメディアからの影響を受けやすいかが伺える。さらに池田ら¹⁷⁾は、日本人女子大学生において実践されたダイエット方法は、低・ノンカロリー食品、蛋白性食品、ダイエットフードなどのマスコミにより流行した単一食品によるものも多く、身体や健康のことを意識するよりも一時的に体重の減少を生じる方法を実践するものが多いと報告している。また、白石と戸部³⁷⁾の報告では、日本人女子大学生を対象に減量に関する知識を女性週刊誌に記載されていた表現などから構成して記述内容が正しいか否かの調査を行ったところ、特に体脂肪に関する質問に対する正解率が顕著に低く、不確かな知識でダイエツ

トを実践したりダイエット関連商品を購入したりしている可能性が示唆されている。このようなことから考えて、本研究での日本群の平均年齢が18.9歳であることから、体型の評価については少なからずマスコミ・マスメディアなどの影響があったことは十分に考えられよう。

1970年代から1980年代にかけて、アメリカを中心に健康のためのみでなく、シェイプアップのためのランニングやエアロビクダンスが世界的なブームへと発展した。しかし、これらのエアロビクス（有酸素的運動）のみでは体重や体脂肪を減らすと同時にバストの縮小にもつながり、美しい体型を保つためには不十分とされ、身体を美しく形づくる方法としてウエイトトレーニングも同時に実践されるようになったという⁴¹⁾。現在から約半世紀も前の1950年代にアメリカのある有名女優は体型を保つためにジョギングとダンベル運動をかかさなかつたり³⁶⁾、また1980年代にはある有名歌手がジョギングとウエイトトレーニングなどフィットネスで鍛えた体型によって、その時代の女性の目指すライフスタイルの目標とされていたという⁶⁾。このようにフィットネスに奔走するアメリカ人90名の取材を通して、Glassner¹³⁾は彼女らが皮下脂肪の少ない健康的な身体を得るためにスリムな容姿を追求していると指摘した。以上のようなことなどから、日本におけるダイエットとは単に体重を減らすためや痩せるためのものであるという傾向が強く、欧米においてはプロポーションの形成、基礎体力の向上、及び健康増進のためのダイエット（シェイプアップ）であるという意味の違いが考えられ、自己体型や理想体型に対する意識の違いに結びついていることが示唆される。

日本人若年女性にみられる極端な痩せ願望はマスコミの影響以外に、学校における体育教育の内容の違いが影響している可能性も考えられる。アメリカにおける学校体育に関する井谷の報告¹⁹⁾では、近年のフィットネス教育に関しては「青少年の生涯にわたる身体活動を促進するための学校、地域プログラムガイドライン」が作成され、生涯にわたり身体活動を実践して身体を自己管理できるようにする必要があるとして、連邦政府が強力な啓蒙活動を行っているという。また、高校の体育教育の現場では「生涯にわたるフィットネス」、大学では「フィットネスの概念と実験」というテキストを用い、一般の体育授業と合わせてフィットネスの理論と実践を学んでいることが示されている。またロシアにおいては1980年代半ばから1990年にかけて体育の授業内容の改革が行われた³⁵⁾。つまり、体育関連の新カリキュラムに「運動を行うための休憩」「リラックス体操等」などの導入の他に「週8～10時間の身体活動の実施」が決定された。これらはソ連科学スポーツアカデミー青少年生理学研究所の研究結果

を基に作成されたものであり、科学的なフィットネス理論の基に運動を実践するというものである。

一方、廣橋と金原¹⁶⁾によれば、現在の日本の学校体育は全体としてバスケットボールやバレーボールなどを中心とした「スポーツ型体育観」によって構築されており、しかも学校体育から生涯体育への移行が唱導されているように、体育実践とスポーツ実践の区別さえも曖昧になっているという。このようなスポーツ実技に重点をおいた教育では欧米にみられるようなフィットネス教育の効果には及ばず、健康・体力づくりに関連する本来の保健体育の意味からはかけ離れているといわざるを得ない。つまり、現在の日本の学校体育は実際にはスポーツの技術や楽しさなどを学ぶだけのものがほとんどであり、学校卒業後に役立つ健康・体力を保持増進させるための知識や運動方法などのフィットネスの理論や実践方法は身につけていないのが現状であろう。しかし最近になって、ようやく日本でも学校体育におけるフィットネス教育、いわば「健康志向型運動を主体とする体育²⁷⁾」の必要性が認識され始め¹⁰⁾、大学体育の授業のなかでも実践され始めてきたところであり^{9,38)}、今後その成果が期待される場所である。

V. 結 語

本研究では、日本人青年女性のボディイメージに対する特徴を明らかにするために、女子大学生54名を対象として体型の自己評価及び理想体型を「言葉による評価」「数値による評価」「モデルによる評価」の3方法でアンケート調査し、これらを日本人以外のアジア人青年女性12名及び欧米人青年女性10名の結果と比較することを目的とした。

- 1) 体型の自己評価が「太め（やや太め及びかなり太め）」であった割合は、日本群（実際の平均BMI 20.8）が74.1%、アジア群（BMI 20.7）が58.3%、欧米群（BMI 24.4）が70.0%であった。
- 2) 自己の体型に近いと思われるモデルのBMIは、日本群が 21.9 ± 2.0 、アジア群が 20.0 ± 1.9 、欧米群 22.2 ± 2.0 であり、日本群の値はアジア群よりも有意に高値を示したが（ $p < 0.05$ ）、欧米群との間には有意差が認められなかった。
- 3) 理想体型が「痩せ（やや痩せ及びかなり痩せ）」である割合は、日本群が92.6%、アジア群が83.3%、欧米群が40.0%であり、度数配置に有意差が認められた（ $\chi^2 = 15.943, p < 0.01$ ）。

4) 理想の体重と実際の身長から算出されたBMIは、日本群 (18.6 ± 1.3) 及びアジア群 (19.2 ± 1.3) とともに欧米群 (21.5 ± 1.3) よりも有意に低値を示した ($p < 0.05$)。

5) 理想とする体型のモデルのBMIは、日本群が 18.2 ± 1.1 、アジア群が 17.9 ± 0.9 、欧米群 19.9 ± 1.5 であり、日本群は欧米群よりも有意に低値を示した ($p < 0.001$)。

以上の結果から、日本人青年女性は自己の体型を過大に評価する傾向が強く、また実際には標準あるいは痩せの体型であるにも関わらず、さらに細身の体型を理想とする極端な痩せ願望をもっていることが示唆された。

謝 辞

本稿を終えるにあたり、アンケート調査及び集計結果の整理等に多大なご協力をいただきました1999年度情報文化学科4年松田美紀君に謝意を表します。また、モデルとしてご協力いただいた本学女子学生の皆さんにも深く感謝致します。

なお、本論文は松田君の卒業論文を発展させたものであるが、これはもともと1998年度情報システム学科4年藤瀬ゼミ学生の乙川直美君の卒業論文を再検討したものであることを明記しておく。

文 献

- 1) Abe, T., Kondo, M., Kawakami, Y., and Fukunaga, T. (1994) Prediction equations for body composition of Japanese adults by B-mode ultrasound. *Am. J. Human Biol.*, 6: 161-170.
- 2) アメリカ合衆国商務省サンセス局 (1998) 現代アメリカ総覧1997, 株式会社東洋書林.
- 3) 朝日新聞社 (1996) 20代の女性の8割近くも「ダイエットしなくちゃ」. 朝日新聞, 1996年12月27日朝刊.
- 4) 朝日新聞社 (1998) ダイエットに走る女子小学生 スリムに憧れる少女たちの奮闘. *AERA*, 1998年5月25日: pp.72.
- 5) 朝日新聞社 (1998) 「30kgの大台乗りたくないよね」激やせ志向「母娘感染」. 朝日新聞, 1998年12月2日夕刊.
- 6) ボディ・メイカー編集部 (1993) 特集 ボディ・メイカーたちに捧げるSEX孝現学. ボディ・

- メイカー, 2月号, 福昌堂, 東京: pp.3-7.
- 7) Brozek, J., Grande, F., Anderson, J. T., and Keys, A. (1963) Densitometric analysis of body composition, revision of some quantitative assumptions. *Ann.N.Y. Acad. Sci.*, 110: 113-140.
 - 8) 藤瀬武彦 (1992) 大学教養体育の役割. 6月号, 私学公論社, 大阪: pp.19-24.
 - 9) 藤瀬武彦 (1995) 学校体育におけるフィットネス教育の必要性—新潟国際情報大学の体育教育について—. *新潟体育学研究*, 14: 38-40.
 - 10) 藤瀬武彦 (1996) 高齢化社会に必要な「生涯フィットネス」. 4・5月合併号, 私学公論社, 大阪: pp.32-38.
 - 11) 藤瀬武彦, 長崎浩爾 (1999) 青年男女における隠れ肥満者の頻度と形態的及び体力的特徴. *体力科学*, 48: 631-640.
 - 12) 古川 裕 (1996) 青少年期の痩せ願望. *青少年問題*, 43 (1): 28-33.
 - 13) Glassner, B. (1988) *Bodies: overcoming the tyranny of perfection*. Lowell House.
 - 14) 平原 悟 (1997) 「ヤセ願望」が心を蝕む. *Quark*, 1月号, 講談社, 東京: pp.58-63.
 - 15) 廣金和枝, 木村慶子, 南里清一郎, 米山浩志, 井手義顕, 田中徹哉, 齊藤郁夫 (1998) 女子中学生のボディイメージとダイエット行動の関連性. 第45回日本学校保健学会: 338-339.
 - 16) 廣橋義敬, 金原 勇 (1996) 「学校体育問題」における根本的課題—学校体育の未来像の追求—. *日本体育学会第47会大会号*: 607.
 - 17) 池田千代子, 鎌田尚子, 森田光子 (1996) 女子大生のボディー・イメージとダイエット経験に関する調査研究. 第43回日本学校保健学会: 354-355.
 - 18) 井上千枝子, 石山恭枝, 青山昌二 (1996) 女子学生の痩せ願望について. 第43回日本学校保健学会: 218-219.
 - 19) 井谷恵子 (1997) アメリカの学校におけるフィットネス教育の展開 第2報—コービンによる認識的側面への注目—. *日本体育学会第48会大会号*, 623.
 - 20) 健康科学木曜研究会 (1996) 現代人のエクササイズとからだ. 株式会社ナカニシヤ出版, 京都: pp.40-47.
 - 21) 木村達志, 大成浄志, 川口浩太郎, 稲水 惇, 安田倫栄 (1997) 女子大学生の体脂肪率測定を中心とした健康管理に関する研究. *体力科学*, 45: 836.
 - 22) 甲田道子, 武藤芳照, 宮下充正 (1995) 日本人のウエスト／ヒップ比. *肥満研究*, 1(2): 47-51.

- 23) 厚生省保健医療局 (1999) 平成11年度版 国民栄養の現状, 第一出版株式会社, 東京: pp.45-46.
- 24) 久木文子, 高橋勝美, 種市和歌子, 竹内正雄 (1996) 各年女性の肥満意識に対する調査. 日本体育学会第47大会号: 440.
- 25) 松下清子 (1996) アメリカと日本の大学生の静的動作に関する自己評価による比較. 日本体育学会第47大会号: 622.
- 26) 松澤佑次, 井上修二, 池田義雄, 坂田利家, 斉藤 康, 佐藤祐造, 白井厚治, 大野 誠, 宮崎滋, 徳永勝人, 深川光司, 山之内国男, 中村 正 (2000) 新しい肥満の判定と肥満症の診断基準. 肥満研究, 6 (1): 18-28.
- 27) 宮下充正 (1997) スポーツ学は筋肉の理解から始まる. スポーツ学のみかた。朝日新聞社, 東京: pp.171-175.
- 28) 新潟日報社 (1998) 止まらぬ10代のパワー低下 16歳, 4種目で過去最低 女子ダイエット影響? 落ち込み目立つ. 新潟日報, 1998年10月10日朝刊.
- 29) 新潟日報社 (1999) サハリン大・北海道大 生活様式比較調査 変わらない柔軟性 サハリン大生 身長、体重で勝る. 新潟日報, 1999年12月27日朝刊.
- 30) 新潟日報社 (2000) 子どもの運動能力 10年で大幅に低下「部屋でゲーム」要因?. 新潟日報, 2000年10月7日朝刊.
- 31) 西岡光世, 河合今日子 (1997) 若年女子のダイエット志向について (第2報) -減量成果とリバウンドについて-. 第44回日本学校保健学会: 270-271.
- 32) 西沢義子, 木田和幸, 木村有子, 三田禮造 (1997) 小・中学生の体型認識, 第44回日本学校保健学会: 114-115.
- 33) 大島喜八, 岡田秀一, 小内 亨, 馬原充彦, 佐藤 稔, 長嶋一昭 (1995) 青年女性の体重認識の特性. 第16回日本肥満学会記録: 144-145.
- 34) 佐藤方彦 (1988) 日本人の体質・外国人の体質 世界の人と比べてみよう. 講談社, 東京: pp.14-63.
- 35) 里見悦郎 (1997) 新ロシアスポーツ研究. 不昧堂, 東京: pp.316-318.
- 36) ローレンス・シラー他 (1983) M. モンロー ベストコレクション, 新潮社, 東京: 68-69.
- 37) 白石龍生, 戸部秀之 (1997) 女子学生の痩せ願望についての実態調査. 第44回日本学校保健学会: 126-127.

- 38) 全国大学体育連合情報部 (1999) 1997-1998年度 大学・短期大学の保健体育教育情報報告書, 全国大学体育連合: 24-50.
- 39) 田原靖昭, 田井村昭博, 小林寛道 (1985) 在米日系人 (成人) のBody Composition-白人、日本人との比較. 体力科学, 34: 551.
- 40) 竹内聡 (1994) からだの変化と女子高生. こころの科学, 56: 28-31.
- 41) 矢野雅知 (1990) 特集・減量-減食だけでは理想像には近づけぬ-. ボディビルディング, 体育とスポーツ出版社, 3月号, 東京: 10-22.
- 42) 張 勇, 波多野義郎, 太田 繁, 太田あや子 (1990) 日中両国における大学生の体格・体力に関する比較研究. 東京体育学研究, 17: 65-70.