

Title	共立薬科大学生の肥瘦の自己評価と理想体型について
Sub Title	A study on the self-evaluation of physique and ideal physique of the students in Kyoritsu College of Pharmacy
Author	板垣, 悦子 (Itagaki, Etsuko) 高久田, 明 (Takakuda, Akira)
Publisher	共立薬科大学
Publication year	1989
Jtitle	共立薬科大学研究年報 (The annual report of the Kyoritsu College of Pharmacy). No.34 (1989.) ,p.21- 32
JaLC DOI	
Abstract	
Notes	原報
Genre	Technical Report
URL	https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=AN00062898-00000034-0021

慶應義塾大学学術情報リポジトリ(KOARA)に掲載されているコンテンツの著作権は、それぞれの著作者、学会または出版社/発行者に帰属し、その権利は著作権法によって保護されています。引用にあたっては、著作権法を遵守してご利用ください。

The copyrights of content available on the KeiO Associated Repository of Academic resources (KOARA) belong to the respective authors, academic societies, or publishers/issuers, and these rights are protected by the Japanese Copyright Act. When quoting the content, please follow the Japanese copyright act.

共立薬科大学生の肥瘦の自己評価と理想体型について

板垣悦子, 高久田 明

A Study on the Self-Evaluation of Physique and Ideal Physique of the Students in Kyoritsu College of Pharmacy

Etsuko ITAGAKI and Akira TAKAKUDA

The ideal and the real physique of the woman students of Kyoritsu College of Pharmacy with the ages of 18-20 (the freshman and the sophomore in the school year of 1989) were investigated. A self-evaluation of their physique was also made, and the differences between the ideal physique or self-evaluated physique and the real one were comparatively studied on the basis of their physical fitness obtained by the measurements of their muscle strength, flexibility, agility and endurance.

It was found that about 57% of the students evaluated themselves as pyknic (fat)-typed, 10% as asthenic-typed, and the rest of them considered themselves to be standard in the physique.

The students had an ideal image of the physique of 3-5 kg lighter in weight and 1-2 cm larger in the girth of the chest than themselves. Those with the height below 162.0 cm hoped to be higher in height, whereas those above 162.0 cm wanted to be shorter than themselves.

It is quite natural that they should hopefully think to be slim, and that almost every student should reply a asthenic(slim)-typed physique was to be their ideal one.

The results of the measurements of their physical fitness showed that the asthenic-typed students were superior in agility and total endurance, but inferior in muscular strength and flexibility to the pyknic-typed ones.

I. 緒 言

近年, 急速な都市化現象などの生活様式の変化に伴い, 我が国においても肥満者が増加し, 地域・年齢を問わず, 社会問題として重要な位置を占めるようになってきた。反面, 「美しく痩せる体操」とか「一週間であなたも 5 kg 痩せられる」といったダイエットの為の著書が, 書店に所狭しと並び, 驚くほどの売れ行きであったり, エアロビクス教室などのトレーニング教室の流行などから, 女性の体型に対する高い関心がうかがわれる。しかも女子大学生にあっては, その最たるものと言うことができよう。大学における体育指導においても, こうした女子学生の意識と全く無関係な理論や実践では, 彼女らの心を捕らえることはできない。

そこで本研究は, 現在の女子学生が自分の体型について, どのような評価を下しているのか,

また理想とする体型はどのような体型かを知り、彼女らの身体意識について考察し、また自己評価別にみた、それぞれの体力についてはどうであるかを検討し、今後の体育授業をより一層充実したものとする為の手がかりを得るために行うものである。

II. 研究方法

1. 調査の対象

共立薬科大学1年生・2年生全員。

2. 測定・調査の時期

各学年共、4月第1回目の実技授業時に行った。

3. 測定・調査の内容

1) 「体型測定項目」

(1)身長 (2)体重 (3)胸囲 (4)座高 (5)胴囲 (6)腰囲 (7)上腕囲 (8)下腕囲 (9)手首囲 (10)大腿囲 (11)下腿囲 (12)足首囲 (13)皮下脂肪厚
(7)上腕囲 (8)下腕囲 (10)大腿囲 (11)下腿囲 は、一番太いと思われる部位を、また(9)手首囲 (12)足首囲 は一番細いと思われる部位を計測した。
尚、(13)皮下脂肪厚を除き、自分の身長を基準にした理想値をそれぞれについて記入させた。

2) 「アンケート項目」

(1)肥瘦の自己評価 (2)スタイルの自己評価 (3)肥瘦願望とダイエットの有無 (4)運動経験について調査した。

III. 結果及び考察

1. 体型の自己評価

アンケートによる調査結果では、自分の体型について、どのような評価を下しているのだろうか。

1) 「肥瘦の自己評価」

アンケートの形式は、自分の体について、①肥っている②やや肥っている③普通④やや痩せている⑤痩せているの5段階を設け、いずれかに回答するようにした。その結果がFig. 1である。

全体では、①から⑤までそれぞれ、25.6・31.28・33.25・7.39・2.46%であるが、肥(①②)・普(③)・瘦(④⑤)の3段階でみると、57・33・10%となり、半数以上の学生が自分の体を肥めであると評価しており、10%の者が細め、約30%の者が普通であると評価している。また、18歳、19歳、20歳以上と、年齢別に比較してみると、20歳以上において肥めであると評価している者が、18歳・19歳の者に比べてやや少なく、その分、普通である、痩せていると評価する割合が多くなっているものの、年齢による傾向差はみられなかった。

2) 「スタイルの自己評価」

アンケートの形式は前項と同様、5段階の選択肢を設け、自分の体について、スタイルが①良い②やや良い③普通④やや悪い⑤悪いのいずれかに回答させた。Fig. 2によると①

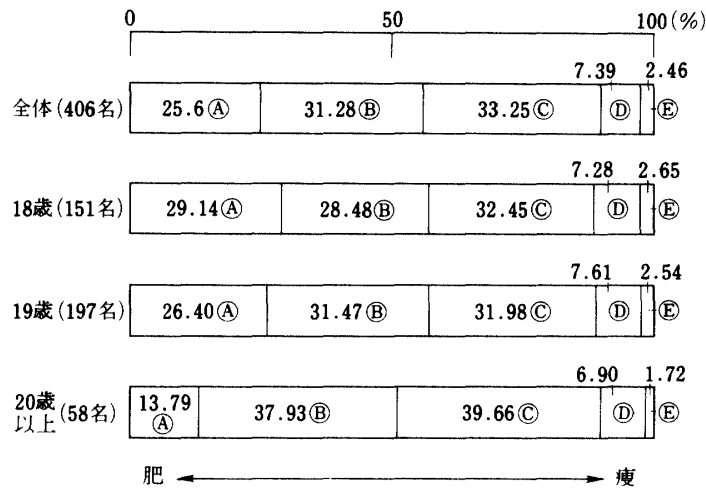


Fig. 1 肥瘦の自己評価 (%)

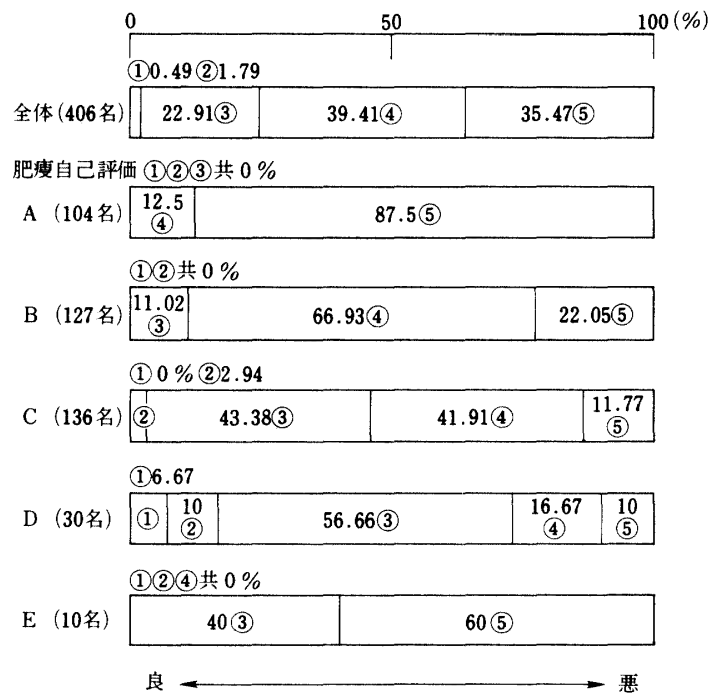


Fig. 2 肥瘦の自己評価別に見たスタイルの自己評価 (%)

から⑤まで、それぞれ 0.49・1.79・22.91・39.41・35.47% で、良い (①②)・普通 (③)・悪い (④⑤) の3段階で見ると、2・23・75%と70%以上がスタイルが悪いと評価していることがわかる。

肥瘦の自己評価別にみると、肥っているAでは、スタイルが良い・やや良い・普通であると考えている者が皆無であり、悪いと考えている者が90%近くもいることがわかる。またやや肥っていると評価しているBにおいては、良い・やや良いと考えている者が皆無であるが、悪いと考えている者が約20%で、やや悪いと考えている者が約67%である

ことから、①と②において、スタイルについての意識がかなり違っていることがうかがえる。

自分の体型を肥っても痩せてもいないと評価する③においては、3段階で見ると、良いと考えている者約3%、普通43%、悪いと考えている者が54%となっている。また、やや痩せていると評価している④においては、良いが17%、普通56%、悪いが27%で、①②③に比べて悪いと評価する割合が非常に少なくなっているが、痩せていると評価している⑤においては、③普通が40%、⑤悪いが60%で、良い(①②)やや悪い(④)が皆無で、極端な割合となっている。

まとめると、肥瘦の自己評価の①肥っていると⑤痩せているでは、どちらもスタイルが良いと評価している者が皆無であり、悪いと評価する者の割合が、他に比べてかなり高いことがわかった。また、③普通と評価している者より④やや痩せていると評価しているの方が、スタイルが④やや悪い⑤悪いと考えている者の割合が、かなり低くなっていることがわかった。しかし、④やや痩せていると評価している者においても、スタイルが①良い②やや良いと考えている者は約17%で、以上のことから、全体的にみても、スタイルを「良い」方に評価している者が非常に少ないことがわかった。

3) 「運動経験有無別による肥瘦の自己評価」

各個人で、肥瘦の自己評価は異なってくるものであるが、運動経験の有無によって、同じ身長、体重でも自己評価が違っているかもしれない。そこで高校時代、運動部に所属し、授業以外に週一回以上活動を行っていた者と授業以外は全く運動を行っていなかった者の自己評価を調査し、運動経験の有無と肥瘦の自己評価との関係に傾向があるかどうかをみた。

Fig. 3によると、運動経験「有」が自己評価①肥っているから⑤痩せているまで、それぞれ、25.78・37.5・32.03・3.9・0.78%で肥(①②)・普(③)・瘦(④⑤)の3段階では、63.28・32.03・4.69%であった。運動経験「無」では①から⑤まで、それぞれ、25.54・28.42・33.81・8.99・3.24%で、3段階では、53.96・33.81・12.23%となった。

「有」の方が「無」に比べ、自分を肥っていると評価する者が約10%多く、痩せていると評価する者が約8%程少ないことがわかった。このことは、経験者は、いわゆる「ガッシリ型」の体型であると自己評価している為に、肥めと評価する者が多かったと考えられる。

4) 「肥瘦願望とダイエット実施数」

自分の体型を①肥っている及び②やや肥っていると評価する者が、全体の半数以上を占めているが、その中で、痩せたいと願っている者はどのくらいなのか、また、実際に痩せようとダイエットを実施している者はどのくらいいるのか、また、③普通と評価した者についてはどうであるか、また、④やや痩せている⑤痩せていると評価している者は、はたして肥りたいのか、また、より細くなりたいのか等を調査した。その結果がTable 1である。

肥瘦の自己評価①の者104名は、全員が痩せたいと願っており、また②の者127名においても、121名が痩せたいと願っていた。しかし実際に痩せようとダイエットを実施し

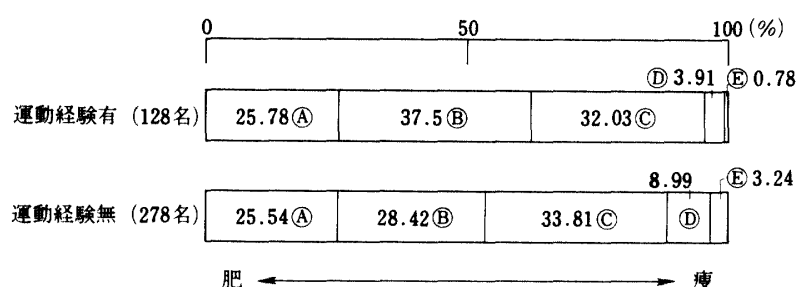


Fig. 3 運動経験有無別による肥瘦の自己評価 (%)

Table 1 肥瘦の自己評価別に見た肥瘦願望とダイエット実施数

自己評価	A 肥っている (104名)			B やや肥っている (127名)			C 普通 (135名)			D やや痩せている (30名)			E 痩せている (10名)		
	痩せたい	このままで良い	肥りたい	痩せたい	このままで良い	肥りたい	痩せたい	このままで良い	肥りたい	痩せたい	このままで良い	肥りたい	痩せたい	このままで良い	肥りたい
人数	104	0	0	121	6	0	78	56	1	6	22	2	3	3	4
ダイエット実施数	9	0	0	12	0	0	3	2	0	0	0	0	0	0	0

ている者は、④では9名(8.65%)、⑤では12名(9.92%)にすぎなかった。

自己評価③の者135名においても、78名が痩せたいと願っているが、ダイエットを実施している者は3名(3.85%)であった。また④の者30名の中でも、6名がより痩せたいと願っており、肥りたいと願っている2名を大きく上回っている。⑤の者10名のうち3名も、より痩せたいと回答しており、肥瘦の自己評価にかかわらず、スリム体型指向が強く表われている。しかし、④と⑤において、ダイエットを実施している者は皆無であった。

痩せたいと願っている者の中でも、実際にダイエットを実施している者はごくわずかであることがわかった。

2. 体型平均値と理想値

前項までは、肥瘦の自己評価等の意識について人数の分布性状をみてきたが、本項では、実際の体型はどうであるか、また、理想とする体型はどのような体型であるかを、数値の上で検討してみた。

1) 「年齢別にみた体型平均値と理想値」

Table 2によると、実測値において各測定値とも目立った年齢差はないが、その中でも、年齢18歳では、19歳、20歳以上と比較し、体重が実測値約0.79kg重く、胴囲約1cm、手首囲約0.4cm、大腿囲約0.4cm、下腿囲約0.4cm、足首囲約0.5cm太いことがわかる。また、各自の標準体重を100とした場合の各自の実測体重をプラス・マイナス・パーセントで表わした「標準体重%」では、約1.23%他を上回るなど、18歳では、19歳、20歳以上と比較し、わずかに肥めの体型であることがわかる。

Table 2 年齢別にみた体型平均値と理想値

		身長(理想)		体重(理想)		胸囲(理想)		座高(理想)		胴囲(理想)		腰囲(理想)		上腕囲(理想)	
全体	406名	158.20	160.55	51.59	47.66	80.44	81.69	85.79	81.89	62.99	59.56	87.24	84.12	24.09	22.19
		4.96	3.37	6.40	4.07	4.78	3.13	2.80	4.16	5.05	4.11	6.24	5.63	2.56	1.94
18歳	151名	158.46	160.74	52.24	47.70	80.81	81.91	85.77	80.74	63.48	59.81	87.31	83.65	23.94	21.94
		4.70	3.21	7.76	4.34	5.60	3.23	2.63	4.02	5.75	4.78	7.52	6.98	3.07	1.89
19歳	197名	157.80	160.28	50.99	47.59	80.07	81.45	85.68	82.42	62.92	59.55	87.14	84.22	24.05	22.24
		5.00	3.44	5.54	3.88	4.36	3.04	2.83	4.04	4.85	3.95	5.45	4.93	2.24	1.92
20歳以上	58名	158.90	160.95	51.99	47.84	80.78	81.91	86.23	83.10	61.98	58.93	87.42	85.02	24.59	22.71
		5.33	3.47	4.83	3.92	3.58	3.10	3.10	4.22	3.36	2.28	4.99	3.31	2.04	2.07
		下腕囲(理想)		手首囲(理想)		大腿囲(理想)		下腿囲(理想)		足首囲(理想)		皮下脂肪厚	標準体重%	ローレル指数	カウプ指数
全体	406名	21.82	20.16	14.62	13.54	49.79	45.64	34.02	30.76	20.24	18.47	35.35	-1.44	129.58	2.09
		1.59	1.56	0.82	1.05	4.12	3.76	2.43	2.39	1.27	1.36	8.95	11.00	15.32	0.92
18歳	151名	21.91	20.18	14.79	13.54	50.02	45.27	34.36	30.62	20.58	18.50	35.24	-0.80	130.12	2.06
		1.56	1.63	0.90	1.21	4.74	4.33	2.67	2.52	1.37	1.50	9.60	12.57	14.65	0.24
19歳	197名	21.71	20.08	14.49	13.53	49.64	45.92	33.70	30.85	20.04	18.45	35.36	-1.65	130.21	2.14
		1.65	1.51	0.77	0.96	3.80	3.25	2.25	2.28	1.17	1.26	8.64	10.44	13.94	1.29
20歳以上	58名	21.96	20.34	14.59	13.61	49.68	45.64	34.20	30.83	20.07	18.46	35.63	-2.44	128.22	2.04
		1.44	1.56	0.65	0.97	3.38	3.70	2.21	2.39	1.14	1.26	8.15	8.13	11.63	0.16

※ 下の段は標準偏差

このことは、年齢が増すにつれ、下半身痩せ型体型に変化するといふ、いわゆるスリム体型指向^{注1)}が表われていると言える。

全体的にみると、「標準体重%」だけを見てもわかるように、-1.44%と、マイナスを示していることから痩せ型であることがわかる。

理想値をみてみると、実測値同様、年齢による傾向差はみられなかった。身長は実測値より約2.4 cm高めの値であり、体重は約4 kg低い値であった。また、胸囲、胴囲、腰囲では、胸囲を除き、胴囲で約3.4 cm、腰囲で約3 cm低い値であった。尚、胸囲は約1~2 cm高い値であった。

身長、胸囲以外は実測値よりも低い値であることから、全体的に細長体型(いわゆるスリム体型)を理想としていることがわかった。

2) 「身長段階別にみた体型平均値と理想値」

前項では年齢別に算出したが、本項では、身長の低い者は低いなりに、また、高い者は高いなりの理想があるだろうと、身長の高い者は低い者に比べて、それだけ体重も重く、理想値も大きいだろうという前提のもとに、身長段階別に、体型平均値と理想値を算出してみた。Table 3-1がその結果である。

身長の最も低い142.0~143.9 cm・144.0~145.9 cmと身長のもっと高い170.0 cm以上の段階は、人数がごく少数で極端な数値である為、考察については除いて論を進めてゆく。

身長の理想を身長段階別に146.0 cmから161.9 cmまで、2 cmきざみにみると、それぞれ約10 cm・8 cm・7 cm・5 cm・4 cm・3 cm・2 cm・1 cm実測値よりも高い値を理想とし、162.0 cmから169.9 cmまでは、同じく2 cmきざみで、それぞれ約0 cm・1 cm・2 cm・3 cm・実測値よりも低い値を理想としていることがわかった。

また実測値では身長のもっと高い者と最も低い者とは、約23 cmの差があるのに対し、理想値では約10 cmの差であり、理想とする身長に近い値であることがわかる。

Table 3-1 身長段階別にみた体型平均値と理想値

	身長 (理想)		体重 (理想)		胸囲 (理想)		座高 (理想)		胴囲 (理想)		腰囲 (理想)	
	実測値	理想値	実測値	理想値	実測値	理想値	実測値	理想値	実測値	理想値	実測値	理想値
142.0~143.9 (2)	143.40 0.40	160.00 0.00	43.35 6.65	35.50 0.50	78.00 7.00	75.50 2.50	80.00 1.50	71.50 6.50	63.00 2.00	58.00 0.00	81.00 4.00	73.50 3.50
144.0~145.9 (1)	145.50 0.00	155.00 0.00	47.00 0.00	43.00 0.00	77.50 0.00	75.00 0.00	81.30 0.00	75.00 0.00	67.00 0.00	60.00 0.00	88.00 0.00	75.00 0.00
146.0~147.9 (6)	146.77 0.55	156.33 3.94	44.18 3.28	41.65 3.34	76.77 3.50	79.17 2.03	82.30 1.26	78.67 1.11	61.83 3.80	57.83 4.10	84.83 3.39	83.00 3.65
148.0~149.9 (10)	148.90 0.67	157.00 3.26	45.46 3.95	44.10 2.34	78.15 3.38	80.90 2.39	82.28 1.22	79.80 3.03	60.15 2.26	58.10 0.70	86.30 2.76	84.30 1.95
150.0~151.9 (21)	150.75 0.62	157.90 3.74	46.26 4.74	45.38 3.82	78.91 4.10	80.57 2.89	82.27 1.51	79.04 3.97	62.98 7.44	59.86 5.57	85.32 6.18	83.62 6.68
152.0~153.9 (33)	152.91 0.60	157.79 2.35	47.77 5.09	44.53 2.79	78.18 5.21	80.55 2.43	83.50 1.63	80.09 3.77	61.73 4.91	59.27 5.12	85.61 5.82	82.48 5.13
154.0~155.9 (52)	154.92 0.63	159.29 3.58	49.61 2.53	45.71 2.53	79.82 3.85	81.09 2.99	84.10 1.84	81.23 3.10	62.52 4.23	58.77 3.12	86.06 5.77	83.62 5.86
156.0~157.9 (66)	156.87 0.55	159.72 2.18	51.13 5.77	46.82 2.73	80.69 4.88	81.67 3.10	85.34 1.82	81.75 3.35	63.46 6.09	60.14 5.48	86.31 7.86	83.40 7.17
158.0~159.9 (69)	158.90 0.61	160.65 1.85	52.09 5.34	48.45 3.14	80.29 4.36	81.83 3.45	86.34 1.89	82.14 3.34	62.95 4.08	59.64 4.17	87.59 6.28	84.30 5.38
160.0~161.9 (51)	160.55 0.51	161.37 2.03	52.79 5.59	48.94 3.41	80.95 4.77	81.67 2.65	86.65 2.11	82.72 3.57	62.14 3.24	59.10 2.17	88.20 3.98	85.39 2.68
162.0~163.9 (43)	162.91 0.66	162.44 2.14	55.06 4.94	49.73 2.84	82.06 3.89	82.40 3.13	87.22 2.02	83.02 3.33	64.16 4.57	59.67 2.39	89.53 4.79	85.09 4.35
164.0~165.9 (29)	164.71 0.59	163.53 3.21	53.73 4.71	49.98 3.42	80.97 3.55	83.41 2.74	88.58 1.77	83.55 6.16	63.34 6.14	60.45 4.90	87.60 7.26	84.21 7.29
166.0~167.9 (13)	166.51 0.45	164.27 3.29	60.12 10.46	52.02 4.41	84.50 8.42	82.77 3.42	89.88 2.08	83.92 6.49	65.58 6.11	60.31 3.29	91.23 6.14	86.46 3.25
168.0~169.9 (7)	169.10 0.44	166.29 1.83	55.21 4.84	53.01 5.07	80.57 3.61	83.43 2.66	91.14 1.21	87.00 1.85	62.71 3.01	59.71 1.75	85.86 5.77	83.71 3.19
170.0~ (4)	170.70 0.44	167.50 2.50	65.75 6.76	57.75 6.38	85.90 3.96	86.75 2.38	92.15 0.68	85.25 5.36	68.50 7.02	62.25 3.34	94.38 3.99	90.50 1.12
全体 (406)	158.20 4.96	160.55 3.37	51.59 6.40	47.66 4.07	80.44 4.78	81.69 3.13	85.79 2.80	81.89 4.16	62.49 5.05	59.56 4.11	87.24 6.24	84.12 5.63

※ 下の段は標準偏差

体重では、身長の低い者も高い者も実測値より約3~5 kg 低い値を理想としている。

胸囲は、身長の低い者も高い者も、実測値より約1~2 cm 高い値を理想としている。

座高は、身長の全体平均値より低い者は、約3~4 cm, 全体平均値より高くなるにつれ、約4~6 cm 低い値を理想としている。

胴囲は、身長差による実測値・理想値の差はあまりなく、身長の低い者から高い者まで、約3 cm 実測値より低い値を理想としている。

腰囲は、身長の全体平均値より低い者で約1~2 cm, 高い者で約4~5 cm 低い値を理想としていることがわかる。

尚、全体的にスリム体型を理想としているにもかかわらず、胸囲においては実測値より高い値を理想としている。これは、形態学的に発育を示すものであって、乳房の大小を示すものではないが、本学では Table3-2 に示すように、乳房の乳頭部位と乳房のすぐ下の部位でも計測を行っている為にスリム体型指向であっても、乳房を大きくしたいという女性独自の意識のもとに、勘違いして理想値を記入したものと考えられる。

Table 3-2 胸囲・T・U部位平均値

全体(406)	胸囲(理想)	T	U	
平均値	80.44	81.69	82.75	72.58
標準偏差	4.78	3.13	4.57	4.18

※ Tは乳頭部分, Uは乳房のすぐ下

Table 4 肥瘦の自己評価別に見た体型平均値と理想値

自己評価	身長 (理想)		体重 (理想)		胸囲 (理想)		座高 (理想)		胴囲 (理想)		腰囲 (理想)	
	実測値	理想値	実測値	理想値	実測値	理想値	実測値	理想値	実測値	理想値	実測値	理想値
A 肥っている (104名)	157.97	160.17	55.00	48.08	83.32	82.36	85.84	81.59	64.44	59.68	89.48	84.43
	5.14	3.34	7.00	4.33	5.05	3.54	2.88	4.22	5.56	4.05	5.66	5.09
B やや肥っている (127名)	157.78	160.22	51.58	47.67	80.29	81.63	85.66	81.49	62.84	59.71	86.95	84.02
	4.59	2.85	5.11	4.03	3.92	3.09	2.46	3.77	4.16	3.84	5.92	5.59
C 普通 (135名)	158.52	160.85	49.40	47.28	78.58	81.31	85.85	82.12	62.36	59.56	86.11	83.97
	5.13	3.61	4.77	3.67	3.59	2.72	2.98	4.43	5.25	4.65	6.57	6.46
D やや痩せている (30名)	159.89	161.81	51.44	48.76	80.48	81.70	86.10	83.58	62.58	59.23	86.53	84.13
	4.76	3.56	9.51	4.86	6.85	3.27	2.99	4.02	5.11	2.82	6.52	3.75
E 痩せている (10名)	156.66	160.60	46.65	45.30	77.70	80.06	85.25	82.00	59.80	57.40	85.10	84.20
	4.16	3.58	5.84	2.05	3.66	2.46	2.85	3.07	2.60	2.33	4.04	3.40
全 体 (406名)	158.20	160.55	51.59	47.66	80.44	81.69	85.79	81.89	62.99	59.56	87.24	84.12
	4.96	3.37	6.40	4.07	4.78	3.13	2.80	4.16	5.05	4.11	6.24	5.63

※ 下の段は標準偏差

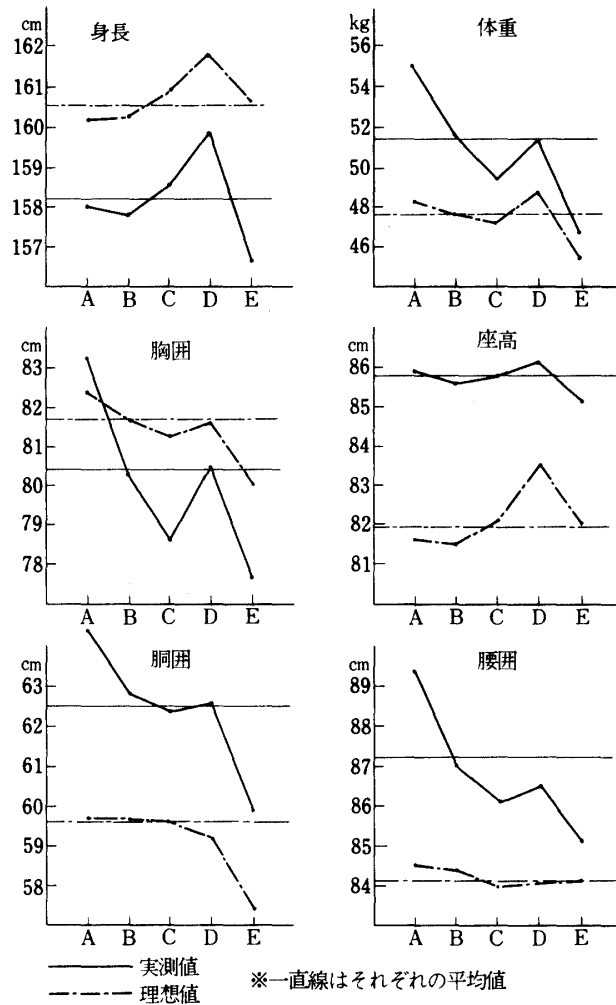


Fig. 4 肥瘦の自己評価別に見た体型値と理想値

Table 5 肥瘦の自己評価別にみた体型指数

自己評価	皮下脂肪厚	標準体重%	ローレル指数	カウプ指数
A 肥っている (104名)	39.91	9.29	144.33	2.27
	9.17	9.69	13.09	0.20
B やや肥っている (127名)	35.86	-0.56	131.61	2.22
	7.38	5.94	8.08	1.59
C 普通 (135名)	31.82	-6.24	122.86	1.94
	7.88	8.85	7.55	0.12
D やや痩せている (30名)	35.53	-15.09	111.47	1.78
	10.63	5.30	7.02	0.09
E 痩せている (10名)	29.05	-18.07	108.96	1.71
	8.79	2.89	4.54	0.07
全 体 (406名)	35.35	-1.44	129.58	2.09
	8.95	11.00	15.32	0.92

※ 下の段は標準偏差

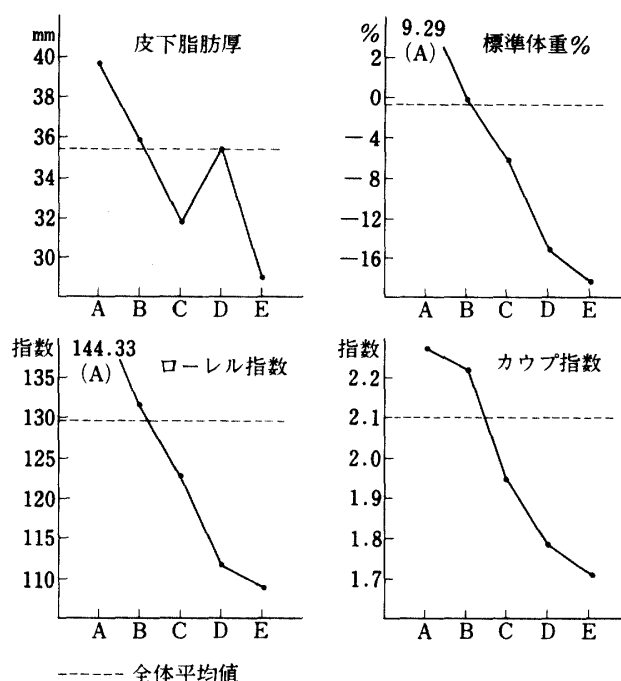


Fig. 5 肥瘦の自己評価別にみた体型指数

体型で最も気になると思われる部位について算出したが、各測定値とも実測値に比べて理想の方が標準偏差が非常に小さくなっていることから、その分理想としている値が現実と比べて近い値であることがわかった。

3) 「肥瘦の自己評価別による体型平均値と理想値及び体型指数」

自分の体型を肥っているとか痩せているとか、それぞれ自己評価した人達は、実際にはどのくらいの体型であるのか、また、どのような体型を理想として頭に描いているのかを、体型で最も気になると思われる、身長・体重・胸囲・座高・胴囲・腰囲のそれぞれについて算出した。また、実際体型値による体型指数も算出してみた。

肥っていると自己評価する①から痩せていると評価する⑤までの分布をみると、25.6・31.28・33.25・7.39・2.46%で、肥(①②)・普(③)・瘦(④⑤)の3段階で見ると、57・33・10%となり、肥の側に評価する者に比べて瘦の側に評価する者の割合が非常に少なかったが、普通と自己評価する者の実測体重平均値49.4 kgをみても、全体の平均値51.59 kgより約2.2 kgも下回っており、また、実測体型値より算出した体型指数、標準体重% (自分の標準体重を100とした場合の実測体重を±%で表わしたもの)においては、自己評価①の9.29%を除き、以下②においても-0.56%、③においては-6.24%という、数値的には瘦から普の間に位置しているにもかかわらず、自分を肥めであると評価する者が非常に多いことがわかった。

自分の体型を痩せていると自己評価する⑤の実測値は、数値的にみても、いわゆる「ガリ」の部類であるが、理想値では実測値より、体重で約1.4 kg、胴囲で約2.4 cm低い値であることから、より細く、よりスマートになりたいという願望がうかがえる。

Table 6 肥瘦の自己評価別にみた体力測定平均値

自己評価	垂直とび (瞬発力)	反復横とび (敏捷性)	立位体前屈 (柔軟性)	握力 (筋力)	ハーバード・ステップ テスト(持久性)
全 (406名)	43.94	40.71	15.12	29.41	58.25
	6.35	4.13	5.91	4.08	9.02
A 肥っている (104名)	43.46	39.74	16.25	30.97	56.26
	6.92	3.91	5.87	4.55	8.38
B やや肥っている (127名)	43.67	40.75	14.71	29.29	58.85
	6.08	3.60	6.24	3.87	9.03
C 普通 (135名)	44.50	41.41	15.09	28.88	58.99
	6.31	4.74	5.51	3.70	8.82
D やや痩せている (30名)	43.73	40.90	13.48	27.20	59.06
	5.43	3.62	5.71	2.85	9.78
D 痩せている (10名)	45.33	40.11	13.50	27.90	59.38
	5.42	2.47	5.51	3.79	12.51

※ 下の段は標準偏差

また、身長段階別にみたのと同様、各項目とも、実測値に比べて理想値の標準偏差が低くなっていることから、その分理想としている値が現実と比べて近い値であることがわかる。また自己評価④と⑤を比較しても、実測体重がそれぞれ 55 kg・46.65 kg と約 8.4 kg 差があるのに対し、理想値では、約 3 kg の差であり、また胴囲で、実測値がそれぞれ 64.44 cm・59.8 cm と約 4.6 cm の差であるのに対し、理想値では約 2.3 cm の差となり、自分を肥っていると評価する者も痩せていると評価する者も、ともに理想として頭に描いている体型が互いに近いことがうかがえる。

3. 肥瘦の自己評価別にみた体力

1) 「肥瘦の自己評価別にみた体力測定平均値」

本項では、肥瘦の自己評価別に体力測定の平均値を算出し、比較を行ってみた。結果は Table 6・Fig 6 に示す通りである。

垂直とび(瞬発力)は自己評価④が一番低く、⑤が高い数値で「瘦優肥劣」が明らかで

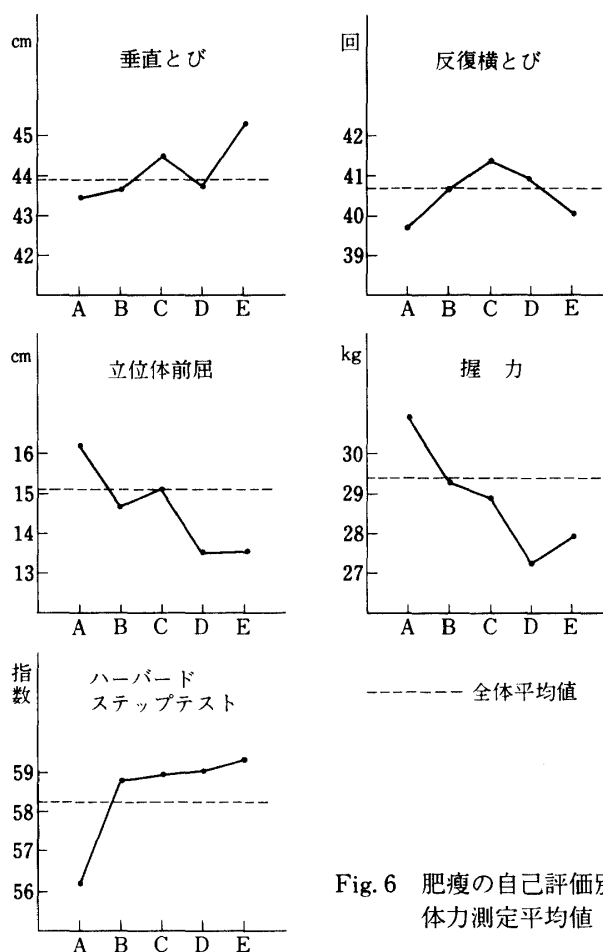


Fig. 6 肥瘦の自己評価別体力測定平均値

ある。また、反復横とび（敏捷性）は自己評価◎を頂点に、④と⑤が落ち込む山型を描いている。立位体前屈（柔軟性）と握力（筋力）においては「肥優瘦劣」であり、ハーバード・ステップテスト（持久性）では、自己評価④の極端な落ち込みを除き、⑤以下⑥まで、すべて平均以上であり、また「瘦優肥劣」が明らかであった。

以上のことをまとめると、自分の体重が負荷となるような体力測定においては「瘦優肥劣」の傾向がみられ、筋力測定においては「肥優瘦劣」の傾向がみられた。ただ、柔軟性が「肥優瘦劣」であったことは疑問として残る。また、一般に体力と言われる「持久性」において、肥っていることが不利であることだけは、明らかなようである。

以上のことは、共立薬科大学年報 NO. 33 (1988)「共立薬科大学生の体型と体力について」の中の「体型と体力の相関について」の結果と一致している。

IV. 結 語

女子大学生において彼女らは、自分の体型をどのように評価しているのか、また、理想とする体型はどのような体型なのか、また、自己評価別にみた、それぞれの体力についてはどうであるかを、種々の面より検討した結果、以下のようにまとめることが出来る。

1. 肥瘦の自己評価については、全体の 57% の者は肥っている側に、10% の者は痩せている側に、そして残り 33% の者が、肥っても痩せてもいない普通の体型であると評価を下している。また、年齢による傾向差はみられなかった。

運動経験有無別では、「有」の方が「無」に比べ、自分を肥っていると評価する者が約 10% 多く、痩せていると評価する者が 8% 少なかった。

2. スタイルの自己評価については、良い方に評価している者は全体の 2%、悪い方に評価している者は 75%、残りの 23% が普通であると評価を下している。
3. 肥瘦の自己評価にかかわらず、瘦身願望者が多かったが、実際にダイエットを実施している者はごくわずかにすぎなかった。
4. 実際の体型については、全体的に痩せ型体型である。理想体型は全体的にスリム体型を理想としているが、年齢が増すにつれ、その傾向が強くなっている。

5. 身長段階別に実測体型と理想値をみると、身長においては、実測値が 162.0 cm までの者は実測値より高い値を、また、162.0 cm 以上の者は実測値より低い値を理想としている。

体重では、身長の低い者も高い者も実測値より約 3~5 kg 低い値を理想としている。

座高・胴囲・腰囲においては、身長の低い者は低いなりに、高い者は高いなりに、それぞれ実測値よりも低い値を理想としている。

胸囲においては、身長的高低にかかわらず、実測値より約 1~2 cm 高い値を理想としていることがわかった。

6. 肥瘦の自己評価別にみた実測体型値と理想値では、数値的には瘦の部類に属しているのにもかかわらず、自分の体型を肥めであると評価を下している者が非常に多いことがわかった。

理想体型は、いわゆる「ガリ」の部類に属している者でも、より細く、よりスマートにと願っており、全体的にスリム体型指向であった。

また、各項目とも実測値にくらべて理想値の標準偏差の値が低くなっていることから、理

想としている値が現実と比べて、相近い値であることがわかった。

7. 肥瘦の自己評価別にみた体力においては、瞬発力・持久性は「瘦優肥劣」、柔軟性・筋力は「肥優瘦劣」の傾向がみられた。

注

- 1) 板垣悦子, 高久田明「共立薬科大学生の体型と体力について」
共立薬科大学研究年報 No. 33 1988年

参考文献

- 1) 青山昌二「女子大学生の肥瘦意識に関する研究」
東京大学教養学部 体育学紀要 第11号 1977年
- 2) 青山昌二「女子学生の身体意識に関する一考察」
東京大学教養学部 体育学紀要 第16号 1981年
- 3) 板垣悦子, 高久田明「共立薬科大学生の体型と体力について」
共立薬科大学研究年報 No. 33 1988年