

Title	年次推移からみた理想体型像
Sub Title	A study of the changes of ideal physique
Author	板垣, 悦子 (Itagaki, Etsuko) 桜木, 真智子 (Sakuragi, Machiko) 高久田, 明 (Takakuda, Akira)
Publisher	共立薬科大学
Publication year	1991
Jtitle	共立薬科大学研究年報 (The annual report of the Kyoritsu College of Pharmacy). No.36 (1991.) ,p.13- 25
JaLC DOI	
Abstract	
Notes	原報
Genre	Technical Report
URL	https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=AN00062898-00000036-0013

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.

年次推移からみた理想体型像

板垣悦子, 桜木真智子*, 高久田 明

A Study of the Changes of Ideal Physique

Etsuko ITAGAKI, Machiko SACRAGI and Akira TAKAKUDA

We compared ideal physique of the students in Kyoritsu College of Pharmacy for the past ten years with real physique of that, and studied the actual state and change, as one of the key to know ideal physique of young women.

Ideal physique of the students in Kyoritsu College of Pharmacy were as follow: Height is 160.39 cm, weight 47.7 kg, Rohrer's index 115.61. These are low compared with nationwide level. Those hoped to be higher in height, and be more lighth in weight.

Chest of girth is 81.64 cm, top bust 83.64 cm, under bust 71.21 cm, abdominal girth 59.06 cm, hip girth 85.78 cm. Those hoped to be bigger in chest of girth and top bust, where as those wanted to be smaller in under bust and abdominal girth, hip girth.

Sitting height is 81.82 cm. This is smaller than real physique. Those wish those were long-legged.

Neck girth is 29.43 cm, shoulder breadth 38.32 cm, these are smaller.

Upper arm girth is 24.14 cm, forearm girth 21.7 cm, wrist 14.48 cm. Thigh girth is 49.61 cm, lower leg girth 33.81 cm, ankle 20.09 cm. These any ideal physique were smaller than real one.

In the result we found that they should hopefully think to be slim.

I 緒 言

若い女性のダイエットブーム, スリム体型指向¹⁾が騒がれ始めて久しいが, 今だ熱は冷めることなく, ますます進んでいるようである。ましてや, 女子大学生においては, その最たるもので, 挨拶がわりに“太った”“痩せた”と口にするような具合である。

本研究は, 若い女性の理想とする体型像を探る手がかりの一つとして, 共立薬科大学生の過去10年間における理想体型値を, 実測値との比較を通して, その実態, 推移を明らかにしようとするものである。

II 研究方法

1. 計測・調査の対象

共立薬科大学生を対象としたS56年度からH2年度までの各年度1年生・2年生約400名(合計約4,000名)

2. 計測・調査の時期

各年度共, 4月第1回目の保健体育実技授業時に実施

3. 計測・調査内容

1) 項目

身長・体重・胸部(胸囲, トップバスト^{注1)}, アンダーバスト^{注2)}・座高・腹囲(寛

* 本学非常勤講師

上最小囲)・腰囲(殿囲)・腕部(上腕囲, 前腕最大囲, 前腕最小囲)・脚部(大腿囲, 下腿最大囲, 下腿最小囲)・頸囲・肩幅の16ヵ所について計測²⁾

身長・体重・胸囲・座高・腹囲・腰囲・上腕囲・大腿囲・下腿最大囲・下腿最小囲については過去10年間, トップバスト・アンダーバスト・前腕最大囲・前腕最小囲・頸囲・肩幅については過去6年間調査した。

各項目別, 各年度毎に, 理想体型値の推移を見るとともに, 10年間の平均値を理想体型値の平均値として検討した。

2) 方法

身長・体重・胸囲・座高については, 4月に実施された健康診断時に計測したデータを使用, 他の部位は「日本人の体力標準値」³⁾の計測方法にしたがって1組2・3人で実施した。また, 腕部及び脚部は, 左右の平均値を計測値とした。

注 1) トップバスト—乳頭の真上を通るように巻尺を一周させ床と水平になるように計測

注 2) アンダーバスト—乳頭のすぐ下を通るように巻尺を一周させ床と水平になるように計測

III 結果と考察

1. 身長及び体重の平均値の推移

Table 1 は身長及び体重の平均値の推移を示したものである。また, 合わせて桂の標準体重³⁾, ローレル指数³⁾も付け加えた。Fig. 1 は, 身長, 体重及びローレル指数の平均値の推移をグラフ化したものである。

Table 1 身長及び体重の平均値の推移

		S 56	S 57	S 58	S 59	S 60	S 61	S 62	S 63	H 1	H 2	平均値
身長	標本数	399	407	414	375	379	310	376	407	415	427	
	平均値(cm)	157.93	157.83	158.21	158.59	158.10	158.59	158.44	158.18	158.18	158.30	158.24
	標準偏差	4.98	5.19	5.13	4.65	4.79	4.75	4.92	4.96	4.94	4.97	4.93
体重	標本数	395	399	413	358	369	274	345	403	415	427	
	平均値(kg)	51.29	50.93	51.04	51.21	51.29	51.55	50.98	50.62	51.57	52.67	51.32
	標準偏差	6.02	5.74	6.10	5.55	5.85	5.39	5.73	5.62	6.37	7.07	5.94
標準体重		52.14	52.05	52.39	52.73	52.29	52.73	52.60	52.36	52.36	52.47	52.41
体重差		0.85	1.12	1.35	1.52	1.00	1.18	1.62	1.74	0.79	-0.2	1.10
ローレル指数		130.21	129.54	128.89	128.39	129.79	129.24	128.18	127.90	130.30	132.78	129.52
理想身長	標本数	391	312	415	389	369	352	374	380	416	427	
	平均値(cm)	160.54	160.14	160.13	160.13	160.04	160.28	160.59	160.56	160.54	160.97	160.39
	標準偏差	2.93	3.10	2.93	3.06	2.94	2.96	2.77	3.16	3.35	3.25	3.05
理想体重	標本数	393	311	417	389	370	343	377	377	416	427	
	平均値(kg)	48.24	47.92	47.78	47.72	47.53	47.86	47.45	47.42	47.65	47.39	47.70
	標準偏差	3.62	3.49	3.46	3.57	3.45	3.25	3.54	3.61	4.06	4.03	3.61
標準体重		54.49	54.13	54.12	54.12	54.04	54.25	54.53	54.50	54.49	54.87	54.36
体重差		6.25	6.21	6.34	6.40	6.51	6.39	7.08	7.08	6.84	7.48	6.66
ローレル指数		116.59	116.69	116.37	116.22	115.95	116.23	114.57	114.56	115.16	113.62	115.61

身長は10年間で実測値で0.37 cm, 理想値で0.43 cm伸びており, どちらも, ゆるやかな増加傾向を示している。その増加率はそれぞれ0.23%と0.27%である。平均値は実測値

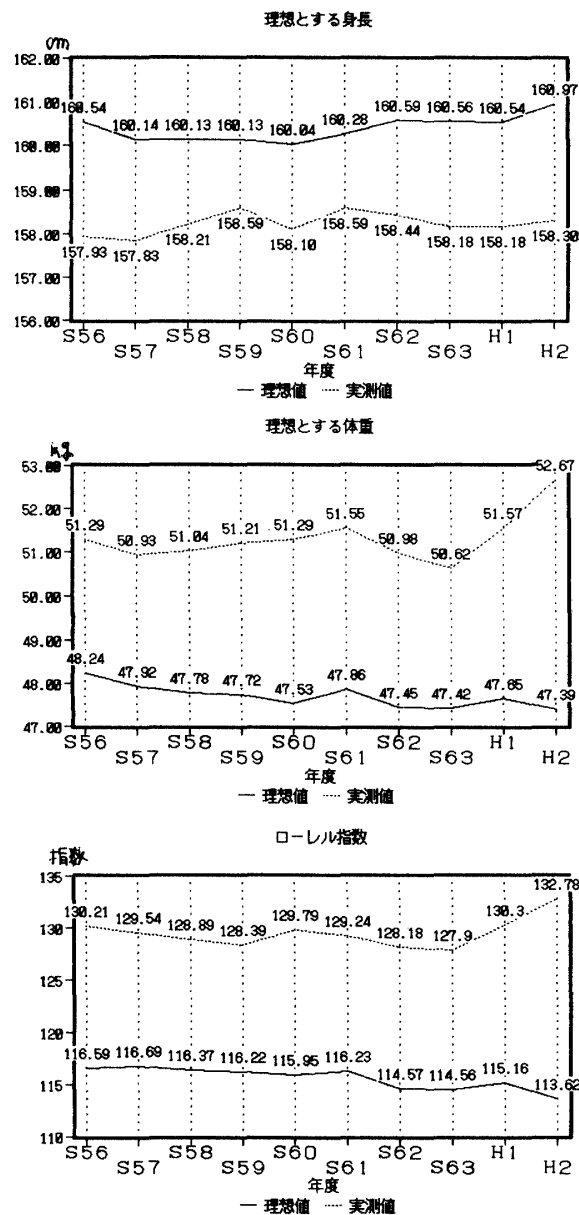


Fig. 1 身長及び体重の平均値の推移

158.24 cm 理想値 160.39 cm である。

理想値が実測値に比べて 1.54 cm ~ 2.67 cm (平均 2.16 cm) 上回っているが、ここ 10 年間で最低 160.04 cm ~ 最高 160.97 cm と 1 cm も伸びておらず、昔も今も身長に対する理想のイメージには、さほど差がないことがわかる。

また、標準偏差の平均を見ると実測値 4.93 cm で 153.31 cm ~ 163.17 cm 理想値 3.05 cm で 157.34 cm ~ 163.44 cm と、実測値では、ばらつきの幅が大きいのに対し理想値は平均値に近い値となっており本学学生各人が理想として描いている身長の値が相似していると言える⁴⁾。

次に、体重は 10 年間で実測値で 1.38 kg 増加、理想値で 0.85 kg 減少している。

実測値の方が理想値を平均 3.62 kg で上回っており、それぞれの平均値は実測値 51.32 kg 理想値 47.7 kg である。また、増減率は、2.69% と 1.76% である。

実測体重と理想体重の差が S 56 年度で 3.05 kg であったものが、H 2 年度では 5.28 kg となっており、実測値には増加傾向、理想値には減少傾向がみられた。

身長理想値には多少の増加傾向が、体重理想値には減少傾向が認められるが、身長は伸びても体重は軽くありたいという願望が表れていると言える。

標準偏差は、実測値平均 5.94 kg で 45.38 kg ~ 57.26 kg、理想値平均 3.61 kg で 44.09 kg ~ 51.31 kg となっており、身長同様、イメージされる理想体重値が相似していた。

標準体重は実測身長 158.24 cm で 52.41 kg、理想身長 160.39 cm で 54.36 kg であるが、理想とする体重が 47.7 kg となっており、理想身長値での標準体重値より 6.66 kg も小さい値となっている。

また、理想身長値 160.39 cm、理想体重値 47.7 kg のローレル指数は 115.61 であるが、「日本人体力標準表」⁵⁾ の 18 歳 ~ 20 歳の基準値は 129.4 であるので細身体型指向が強く表れていることがわかる。

2. 胸部（胸囲・トップバスト・アンダーバスト）・腹囲及び腰囲の平均値の推移

胸部、腹囲、腰囲は、いわゆるスリーサイズ（バスト、ウエスト、ヒップ）の部位で、若い女性が自分の体型の中で最も関心の高いと思われるところである。

Table 2 と Fig. 2 は、それぞれの平均値の推移を表、グラフ化したものである。

胸囲は幅厚育の最も本質的なものを表す便宜的な測度³⁾であるとされているが、10 年間で実測値で 0.13 cm、理想値で 0.78 cm 減少している。減少率はそれぞれ 0.16% と同率である。

平均値は、実測値 80.56 cm、理想値 81.64 cm で理想値の方が 0.64 cm ~ 1.29 cm（平均 1.15 cm）上回っている。実測値の値が大きい年度では理想値の値も大きくなっており、実測値の増減に似通っているため、おそらくは理想値未記入の年度も同様であると思われる。

また、標準偏差の平均は実測値 4.67 cm で 75.89 cm ~ 85.23 cm、理想値 2.97 cm で 78.67 cm ~ 84.61 cm と身長、体重同様、理想とする理想胸囲が相近い値であった。

トップバストは、実測値平均 82.65 cm、理想値平均 83.64 cm で、6 年間では各々 0.85 cm、0.88 cm 増加しており、（増加率 1.03%、1.05%）理想値が実測値の値の大小にほぼ比例して 0.66 cm ~ 1.16 cm（平均 1 cm）上回っている。標準偏差の平均は、実測値 4.1 cm で 78.55 cm ~ 86.75 cm、理想値 2.49 cm で 80.7 cm ~ 86.58 cm である。

また、アンダーバストは、実測値で 0.33 cm、理想値で 0.37 cm 増加しており（増加率各々 0.46%、0.52%）実測値平均 72.54 cm、理想値平均 71.21 cm である。トップバストと同様、実測値の値の大小にほぼ比例しているが、値は逆に実測値の方が 1.14 cm ~ 1.77 cm（平均 1.33 cm）理想値を上回っている。標準偏差の平均は、実測値 4.19 cm で 68.35 cm ~ 76.73 cm、理想値 3.67 cm で 67.54 cm ~ 74.88 cm で、トップバストと同様、理想値の方が値が小さくなっており、他の部位と同様、理想とする値が相似していることがわかる。

トップバストとアンダーバストの差でみると、理想値の方が 2.2 cm ~ 2.53 cm（平均 2.31 cm）実測値を上回っており、若い女性における「バストは豊かに」の願望が、本学に

Table 2 胸部・腹囲及び腰囲の平均値の推移

		S 56	S 57	S 58	S 59	S 60	S 61	S 62	S 63	H 1	H 2	平均値
胸 囲	標本数	394	398	415	415	335	345	403	375	413	427	
	平均値 (cm)	80.67	79.99	80.32	80.97	81.25	80.75	80.46	80.21	80.45	80.54	80.56
	標準偏差	4.17	4.31	4.52	4.58	4.95	4.95	4.68	4.88	4.76	4.90	4.67
胸囲理想	標本数	392	303	413	374					416	426	
	平均値 (cm)	81.96	81.19	81.82	82.01					81.68	81.18	81.64
	標準偏差	2.76	2.59	2.94	2.89					3.17	3.49	2.97
胸囲 TOP	標本数					364	377	401	401	415	427	
	平均値 (cm)					82.54	82.87	82.50	81.87	82.74	83.39	82.65
	標準偏差					4.08	4.11	2.97	4.28	4.54	4.64	4.10
理想 TOP	標本数					377	367	335	356		427	
	平均値 (cm)					83.57	84.03	83.61	82.53		84.45	83.64
	標準偏差					2.69	2.55	2.56	3.91		2.99	2.49
胸囲 UNDER	標本数					361	376	397	394	415	427	
	平均値 (cm)					72.47	72.62	72.02	72.77	72.57	72.80	72.54
	標準偏差					4.12	3.98	3.91	4.56	4.15	4.43	4.19
理想 UNDER	標本数					374	354	309	346		427	
	平均値 (cm)					71.29	71.25	70.83	71.00		71.66	71.21
	標準偏差					3.61	3.55	3.52	3.68		3.97	3.67
腹 囲	標本数	391	396	419	437	379	377	414	389	414	427	
	平均値 (cm)	62.14	62.19	62.16	62.36	62.35	62.40	62.14	62.20	62.48	62.86	62.33
	標準偏差	3.41	3.52	3.53	3.47	3.59	3.56	3.17	3.55	3.90	4.05	3.58
腹囲理想	標本数	392	287	396	398	377	372	363	357	415	427	
	平均値 (cm)	59.11	59.24	59.09	59.16	59.01	58.99	58.71	59.03	59.05	59.19	59.06
	標準偏差	1.86	2.05	1.85	1.97	2.00	1.95	1.92	2.69	2.33	2.47	2.11
腰 囲	標本数	391	397	420	433	381	377	411	183	412	425	
	平均値 (cm)	88.95	88.59	88.69	88.81	88.75	89.32	88.21	87.92	87.89	88.93	88.60
	標準偏差	3.98	4.21	3.90	3.92	4.08	4.11	3.90	3.83	4.64	4.87	4.14
腰囲理想	標本数	388	283	388	396	374	366	346		413	425	
	平均値 (cm)	86.64	86.01	86.23	85.86	85.76	86.18	85.26		84.83	85.24	85.78
	標準偏差	2.72	2.66	2.69	2.72	3.17	2.98	3.07		3.72	3.78	3.06

も表れていることがわかる。

次に、腹囲は、10年間で実測値0.72 cm、理想値0.08 cm増加している（増加率各々1.16%、1%）。実測値平均62.33 cm、理想値平均59.06 cmで平均差3.25 cmで実測値が理想値を上回っている。その推移は、実測値では、ゆるやかな増加傾向、理想値では、ほぼ平行線を描いており、その差はS 56年度で3.03 cm、H 2年度では3.67 cmと開いて、昔から「くびれた細いウエスト」願望が根強いことがうかがえる。

標準偏差の平均は、実測値3.58 cmで58.75 cm～65.91 cm、理想値2.11 cmで56.95 cm～61.17 cmとなっており、理想腹囲値が狭い範囲に絞られていることがわかる。

腰囲は、実測値平均88.6 cm、理想値平均85.78 cmで実測値の方が平均2.5 cm理想値を上回っている。また、10年間で実測値0.02 cm、理想値1.4 cm減少している。その減少率は、それぞれ0.02%、1.62%で互によく似通った減少傾向を示している。

標準偏差の平均は、実測値4.14 cmで84.46 cm～92.74 cm、理想値3.06 cmで82.72 cm

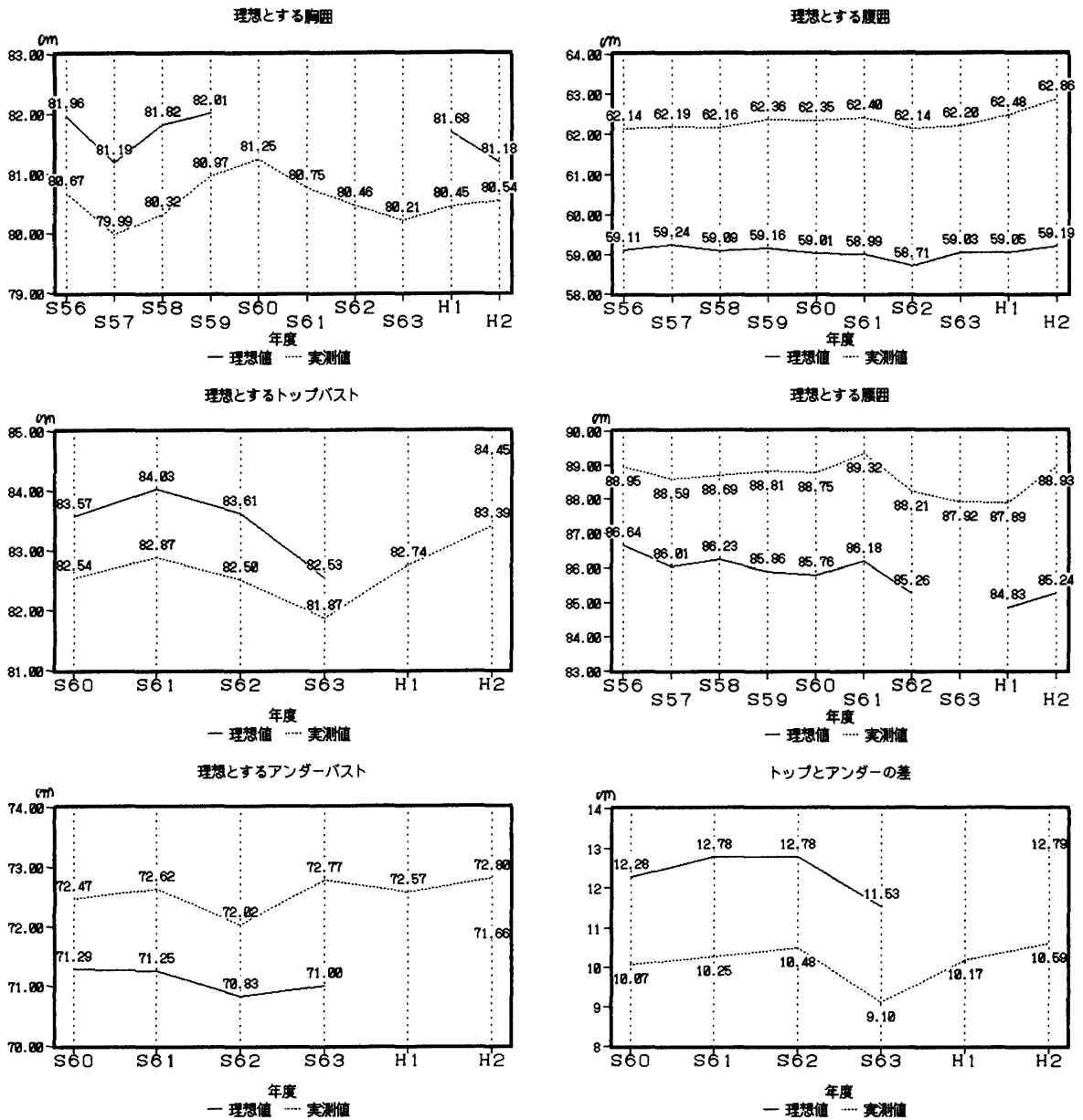


Fig. 2 胸部・腹囲及び腰囲の平均値の推移

～88.84 cmとなっており、胸部、腹囲と同様、理想としている値が相似している。

3. 座高・頸囲及び肩幅の平均値の推移

Table 3, Fig. 3は、座高、頸囲及び肩幅の平均値の推移をそれぞれ表、グラフ化したものである。

座高は、実測値平均85.12 cm、理想値平均81.82 cmで、実測値の方が平均差3.3 cmで理想値を上回っている。10年間で実測値は2.32 cmの増加、理想値は0.09 cm減少しており（増減率各々2.77%、0.11%）実測値がここ10年間で明かな増加傾向であるのに対し、理想値には増加が認められず、平行線を描いている。単純に言えば、「脚が長くなりしたい」という願望が昔から根強いが、さらには、体型のバランスなどとは無関係に「座高が増加し

Table 3 座高・頸囲及び肩幅の平均値の推移

		S 56	S 57	S 58	S 59	S 60	S 61	S 62	S 63	H 1	H 2	平均値
座 高	標本数	393	365	364	290	357	345	407	403	413	426	
	平均値(cm)	83.75	84.54	84.33	84.17	84.99	85.74	85.89	85.99	85.77	86.07	85.12
	標準偏差	3.05	3.37	3.29	3.64	2.95	2.73	2.75	2.97	2.81	2.80	3.04
座高理想	標本数	387	283	389	306	352	198	119	247	414	426	
	平均値(cm)	81.93	82.15	82.09	81.48	81.61	82.16	81.04	81.99	81.91	81.84	81.82
	標準偏差	3.04	3.29	3.19	3.44	3.54	3.07	3.35	3.71	3.93	4.23	3.48
頸 囲	標本数					381	378	416	405	414	425	
	平均値(cm)					31.02	31.04	30.99	31.04	31.04	31.21	31.06
	標準偏差					1.57	1.40	1.48	1.49	1.69	1.63	1.54
頸囲理想	標本数					373	353	276	344		425	
	平均値(cm)					29.35	29.46	29.37	29.45		29.54	29.43
	標準偏差					1.73	1.39	1.46	1.70		1.62	1.58
肩 幅	標本数					382	378	411	410	413	425	
	平均値(cm)					39.29	39.09	39.67	39.83	39.64	39.66	39.53
	標準偏差					3.00	2.50	2.76	2.71	2.81	3.06	2.81
肩幅理想	標本数					372	346	267	344		424	
	平均値(cm)					37.99	37.91	38.46	38.72		38.54	38.32
	標準偏差					2.82	2.52	2.88	2.96		2.92	2.82

でも脚はより長くなりたい」傾向が表れていると思われる。

標準偏差の平均は、実測値 3.04 cm で 82.08 cm ~ 88.16 cm, 理想値 3.48 cm で 78.34 cm ~ 85.3 cm とばらつきの幅にほとんど差がなく、身長及び体重等に比べて座高の長さに対するイメージが浮かびにくいことがわかる。

頸囲は、実測値平均 31.06 cm, 理想値平均 29.43 cm で、実測値の大小にほぼ比例して、理想値の方が平均差 1.63 cm で実測値を下回っており、どちらにもゆるやかな増加傾向が認められた。6年間で実測値, 理想値のいずれも 0.19cm 増加しており、増加率は、それぞれ 0.61%, 0.65% である。

標準偏差の平均は、実測値 1.54 cm で 29.52 cm ~ 32.6 cm, 理想値 1.58 cm で 27.85 cm ~ 31.01 cm と、座高と同様ばらつきの幅に差がなかった。

次に肩幅は、実測値平均 39.53 cm, 理想値平均 38.32 cm で頸囲と同様、実測値の大小にほぼ比例して理想値の方が平均差 1.18 cm で下回っている。どちらにも明かな増加傾向が認められ実測値 0.37 cm, 理想値 0.55 cm 増加している。増加率はそれぞれ 0.94%, 1.45% である。

標準偏差の平均は、実測値 2.81 cm で 36.72 cm ~ 42.34 cm, 理想値 2.82 cm で 35.5 cm ~ 41.14 cm と座高及び頸囲と同様、実測値と理想値とで、ばらつきの幅に差がなく、理想とする肩幅のイメージが各人様々であることがわかる。

4. 上腕囲, 前腕最大囲及び前腕最小囲の平均値の推移

Table 4, Fig. 4は、上腕囲, 前腕最大囲及び前腕最小囲の平均値の推移をそれぞれ表, グラフ化したものである。

上腕囲は、実測値平均 24.14 cm, 理想値平均 22.21 cm で、実測値の方が理想値より平均差 1.94 cm で上回っている。10年間で実測値 0.14 cm, 理想値 0.33 cm, とともに減少してお

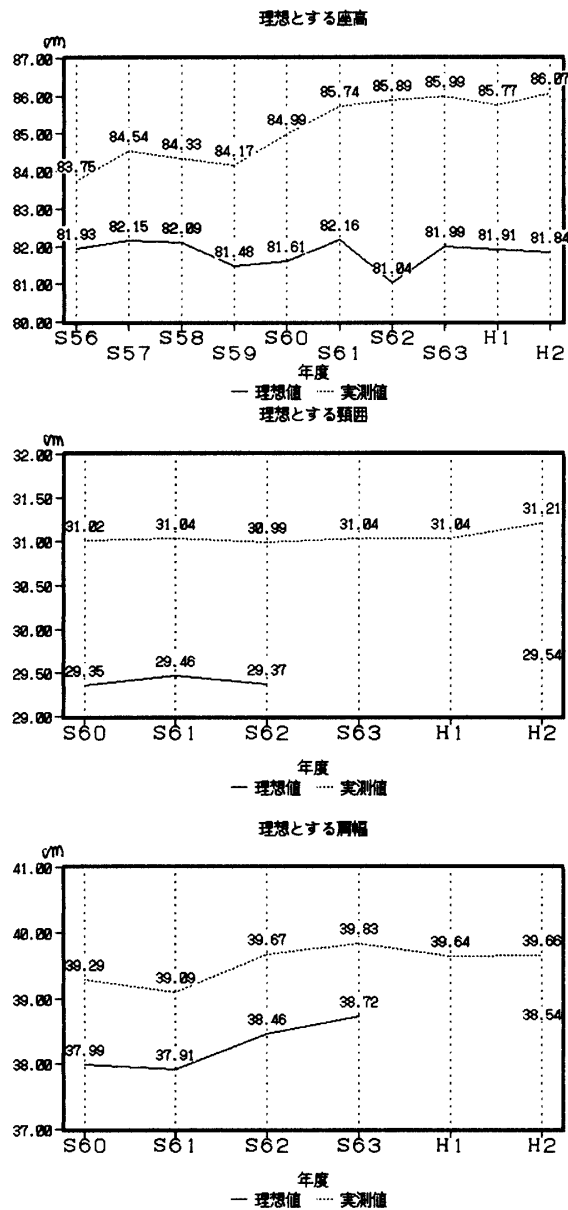


Fig. 3 座高・頸囲及び肩幅の平均値の推移

り、減少率はそれぞれ0.58%、1.47%である。また、いずれも増加減少傾向は認められず、実測値の値が大きい年度では理想値の値も大きく、実測値の値が小さい年度では理想値の値も小さくなっており、その推移は互いによく似通っている。

標準偏差の平均は、実測値2.37 cmで21.77 cm～26.54 cm、理想値2.06 cmで20.15 cm～24.27 cmと各人が理想として描いている値が相似していることがわかる。

前腕最大囲は、実測値平均21.7 cm、理想値平均20.06 cmで上腕囲と同様、実測値の方が平均差1.65 cmで上回っているが、6年間で実測値0.41 cm、理想値で0.21 cm増加している。その増加率はそれぞれ1.91%、1.06%で、実測値は、ゆるやかな増加傾向、理想値にはH2年度の一時減少を除けば、同様に増加傾向が認められる。

Table 4 上腕囲・前腕最大囲及び前腕最小囲の平均値の推移

		S 56	S 57	S 58	S 59	S 60	S 61	S 62	S 63	H 1	H 2	平均値
上腕囲 平均	標本数	392	398	418	430	388	378	410	408	416	427	
	平均値 (cm)	24.23	24.12	23.93	24.43	24.17	24.41	23.91	23.94	24.13	24.09	24.14
	標準偏差	2.23	2.30	2.60	2.65	2.48	2.21	2.29	2.17	2.32	2.32	2.37
上腕囲 理想	標本数	389	271	376	383	375	348	283	343	416	427	
	平均値 (cm)	22.40	21.97	21.86	22.33	22.38	22.59	22.15	22.13	22.18	22.07	22.21
	標準偏差	1.95	1.97	2.44	2.13	2.13	2.08	2.11	1.90	1.93	1.95	2.06
前腕 最大囲	標本数					382	371	411	409	416	427	
	平均値 (cm)					21.43	21.72	21.64	21.77	21.82	21.84	21.70
	標準偏差					1.56	1.28	1.46	1.43	1.57	1.70	1.52
最大囲 理想	標本数					374	348	281	343	416	427	
	平均値 (cm)					19.80	20.20	20.05	20.12	20.16	20.01	20.06
	標準偏差					1.59	1.36	1.53	1.49	1.56	1.66	1.54
前腕 最小囲	標本数					382	377	414	408	415	426	
	平均値 (cm)					14.39	14.44	14.46	14.47	14.62	14.49	14.48
	標準偏差					0.78	0.69	0.70	0.73	0.81	0.79	0.77
最小囲 理想	標本数					376	350	280	344	416	427	
	平均値 (cm)					13.37	13.50	13.39	13.4	13.55	13.33	13.42
	標準偏差					1.06	0.89	0.98	0.95	1.05	0.99	0.99

標準偏差の平均は、実測値 1.52 cm で 20.18 cm ~ 23.22 cm, 理想値 1.54 cm で 18.52 cm ~ 21.6 cm と理想値の方が、ばらつきの幅が大きくなっている。

次に前腕最小囲は、実測値平均 14.48 cm, 理想値平均 13.42 cm で、上腕囲及び前腕最大囲と同様に実測値の方が平均差 1.04 cm で理想値を上回っている。また、実測値で 0.1 cm の増加, 理想値で 0.04 cm 減少してはいるが (増減率各々 0.69%, 3%) 実測値の大小にはほぼ比例している。実測値には、ゆるやかな増加傾向が認められるが、理想値には増加減少傾向は認められなかった。

標準偏差の平均は、実測値 0.77 cm で 13.71 cm ~ 15.25 cm, 理想値 0.99 cm で 12.43 cm ~ 14.41 cm と前腕最大囲と同様、理想値の方が、ばらつきの幅が大きくなっている。実際の前腕最大囲、実際の前腕最小囲が狭い範囲であるのに対し、理想とする値は各人様々であることがわかった。

以上、上腕囲、前腕最大囲及び前腕最小囲のいずれも、理想値の方が低い値であることから、「腕が細くなりたい」願望が強く表れていることがわかる。

5. 大腿囲・下腿最大囲及び下腿最小囲の平均値の推移

Table 5 と Fig. 5 は、大腿囲、下腿最大囲及び下腿最小囲の平均値の推移を、それぞれ表、グラフ化したものである。

大腿囲は、実測値平均 49.61 cm, 理想値平均 46.31 cm で、実測値の方が理想値より平均差 3.63 cm で上回っている。10年間で実測値 0.14 cm, 理想値 0.83 cm とともに減少しており (減少率各々 0.28%, 1.77%) 増加減少を繰り返しながら、いずれにも減少傾向が認められたが、Fig. 5 からわかるように、実測値と理想値の差が、S 56 年度で 3.44 cm であったのに対し H 2 年度では 4.13 cm と、年々その差が開き、理想値の方が減少の幅が大きくなってきている。

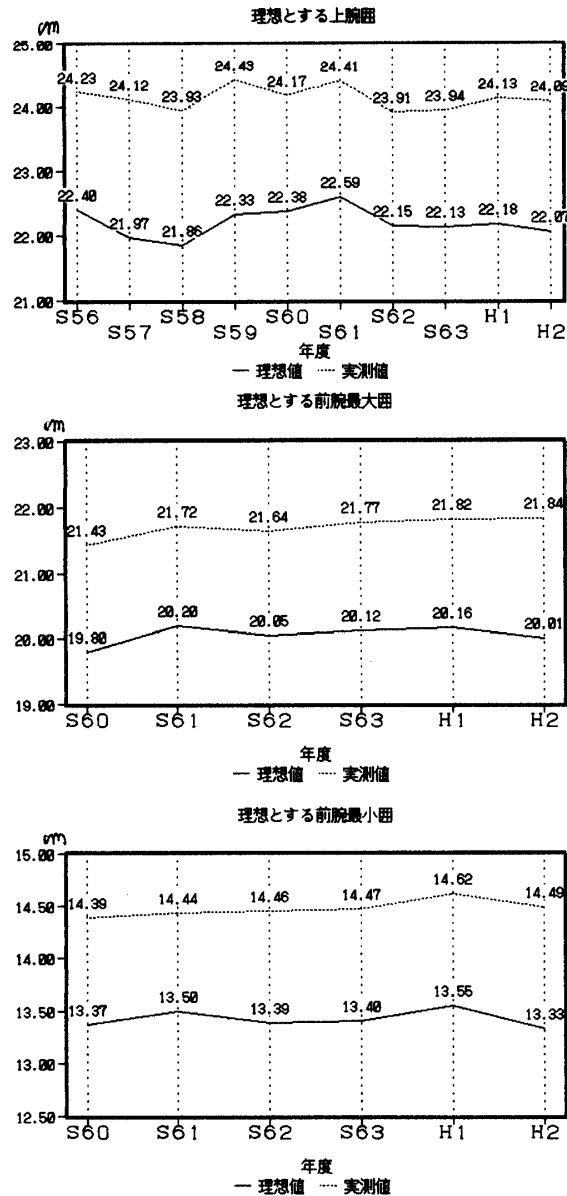


Fig. 4 上腕囲・前腕最大囲及び前腕最小囲の平均値の推移

また、その推移は互いによく似通っており、実測値の値が大きい年度では理想値の値も大きく、実測値の値が小さい年度では理想値も小さくなっていった。

標準偏差の平均は、実測値 3.92 cm で 45.72 cm ~ 53.56 cm, 理想値 3.52 cm で 42.79 cm ~ 49.83 cm と、ばらつきの幅にあまり差がなく、各人の実測大腿囲値に即した理想を頭に思い描いていると思われる。

次に下腿最大囲は、実測値平均 33.81 cm, 理想値平均 30.71 cm で大腿囲と同様、実測値の方が平均差 3.1 cm で理想値を上回っている。実測値は、10年間で 0.27cm の増加（増加率 0.8%）であるのに対し、理想値は、0.23 cm 減少（減少率 0.74%）しているが、Fig. 5 からわかるように、明かな増加減少傾向は認められず平行線を描いている。

また、標準偏差の平均は、実測値 2.55 cm で 31.26 cm ~ 36.36 cm, 理想値 2.44 cm で

Table 5 大腿囲・下腿最大値及び下腿最小囲の平均値の推移

		S 56	S 57	S 58	S 59	S 60	S 61	S 62	S 63	H 1	H 2	平均値
大腿囲平均	標本数	392	394	418	428	381	375	412	407	416	427	
	平均値 (cm)	50.38	50.17	49.75	50.03	49.69	50.44	49.05	49.60	49.77	50.24	49.61
	標準偏差	3.53	3.94	3.74	3.84	3.89	3.79	3.99	3.89	4.12	4.44	3.92
大腿囲理想	標本数	388	272	374	381	375	352	277	348	416	427	
	平均値 (cm)	46.94	46.95	46.43	46.47	45.97	46.96	45.54	45.77	45.64	46.11	46.31
	標準偏差	3.07	3.56	3.34	3.27	3.61	3.45	3.65	3.71	3.76	3.81	3.52
下腿最大囲	標本数	391	393	416	423	382	376	411	408	416	427	
	平均値 (cm)	33.83	33.82	33.74	33.74	33.68	33.81	33.58	33.71	34.04	34.10	33.81
	標準偏差	2.27	2.25	2.27	2.61	2.40	2.26	2.51	2.33	2.44	2.61	2.55
最大囲理想	標本数	388	272	373	377	375	349	276	345	416	427	
	平均値 (cm)	30.88	30.76	30.72	30.51	30.62	30.90	30.71	30.52	30.79	30.65	30.71
	標準偏差	2.13	2.08	2.21	2.34	2.20	2.26	2.77	2.44	2.38	2.45	2.44
下腿最小囲	標本数	391	391	419	434	382	378	414	409	416	427	
	平均値 (cm)	20.12	20.30	20.18	20.01	19.97	20.12	19.88	19.91	20.25	20.17	20.09
	標準偏差	1.22	1.26	1.36	1.31	1.13	1.16	1.13	1.22	1.28	1.35	1.24
最小囲理想	標本数	386	271	368	381	374	354	278	348	416	427	
	平均値 (cm)	18.74	18.81	18.75	18.47	18.39	18.56	18.19	18.16	18.47	18.24	18.45
	標準偏差	1.19	1.32	1.44	1.33	1.33	1.31	1.37	1.38	1.36	1.39	1.34

28.27 cm ~ 33.15 cm と大腿囲と同様ばらつきの幅にあまり差がなかった。

下腿最小囲は、実測値平均 20.09 cm、理想値平均 18.45 cm で、大腿囲及び下腿最大囲と同様、実測値の方が平均差 1.47 cm で理想値を上回っている。9年間で実測値は 0.05 cm 増加（増加率 0.25%）理想値で 0.5 cm の減少（減少率 2.67%）となっているが、Fig. 5 からわかるように、どちらにも減少傾向が認められる。また、実測値と理想値の差が、S 57 年度で 1.49 cm であるのに対し、H 2 年度では 1.93 cm と、大腿囲と同様年々その差が開いており、理想値の減少傾向が強く表れている。

さらに標準偏差においては、実測値 1.24 cm で 18.85 cm ~ 21.33 cm、理想値 1.34 cm で 17.11 cm ~ 19.79 cm と実測値の方が、ばらつきの幅が狭く、各人がばらばらな理想を思い描いていることがわかる。

以上、脚部についても腕部同様、実測値より理想値の方が低い値であることから「脚はほっそりと」願望がうかがえるが、実測値及び理想値ともに腕部より減少傾向が顕著に表れていた。

IV. 結 語 —理想とする体型の全体像—

若い女性の理想とする体型像を探る手がかりの一つとして、共立薬科大学生の過去 10 年間に於ける理想体型値を実測値との比較を通して、その実態、推移を検討してきた。そこで最後に、理想とする体型の全体像を捕らえることで、まとめに変える。

まず、身長は 160.39 cm、体重は 47.7 kg であるが、この数値でのローレル指数は 115.61 で、同じ身長値での 18 歳 ~ 20 歳の全国平均基準値 129.43 と比べて、かなり低い値で、身長が 172 cm ~ 174 cm の人の基準値⁵⁾と同レベルになっている。すなわち、身長に比して体重のつきが少なく、細身体型である。

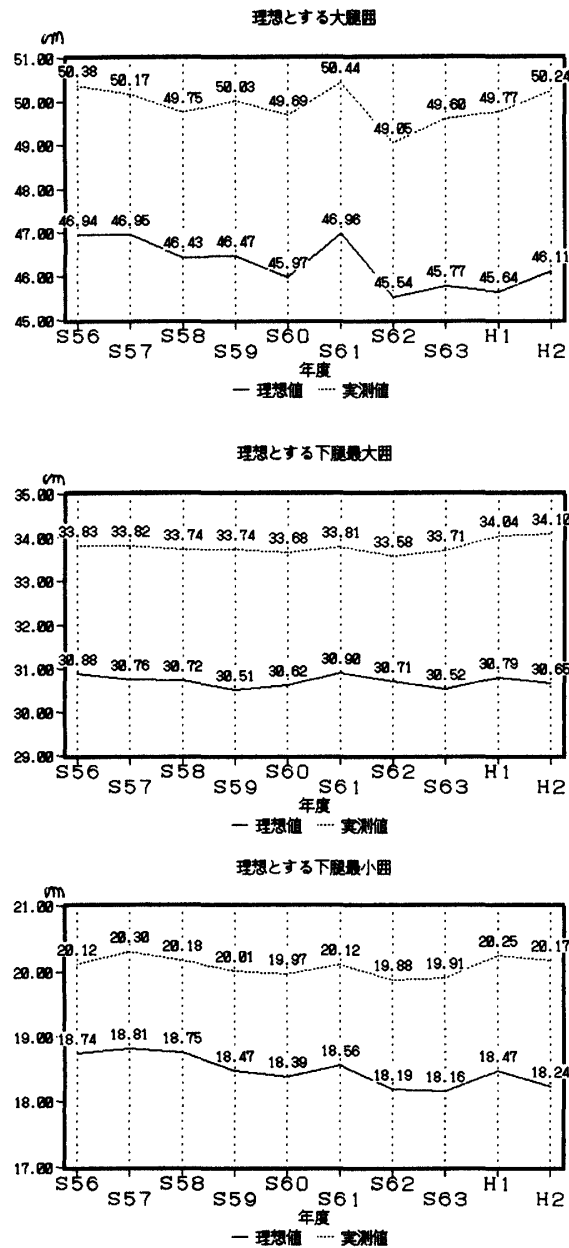


Fig. 5 大腿囲・下腿最大囲及び下腿最小囲の平均値の推移

また、30歳～50歳代の女性の、若い女性に対する理想は、身長161.7 cm、体重51.7 kgとの報告⁶⁾があるが、体重で4 kgも下回っており、若者の方が「細身」をイメージしていると言える。

次に、スリーサイズの部位は、胸囲81.64 cm、トップバスト83.64 cm、アンダーバスト71.21 cm、腹囲59.06 cm、腰囲85.78 cmとなっており、胸囲及びトップバストは実測値よりそれぞれ1.08 cm、0.99 cm大きく、アンダーバストは1.33 cm、腹囲は3.27 cm及び腰囲で2.82 cmそれぞれ実測値より小さくなっていた。

一般的に、女性らしい体つきとは、丸みをおびた、スリーサイズ部位の曲線美にあると思われるが、本学学生は「バストは豊かでありたいが、他はほっそりとした」体つきを思い描いてい

る。

座高は、81.82 cmで実測値より3.3 cm小さくなっており、身長から座高を差し引いたものを下肢長⁷⁾としてみれば、胴は短く脚が長い、「胴短長足」になっている。

下肢長は78.57 cmであるが、S56年度での実測値は74.18 cm、理想値78.61 cm、またH2年度では実測値74.18 cm理想値79.13 cmと、実測値と理想値の差が4.43 cmから4.95 cmに開いてきており、すなわち下肢長の増加が認められ、年々「脚が長く」なっている。

頸囲は29.43 cm、肩幅は38.32 cmで、どちらも実測値より、頸囲で1.63 cm肩幅で1.21 cm小さくなっている。肩幅は、胸部の体型をきめる測度³⁾として重視されているが、肩幅が狭いことで、貧弱な体つきが思い浮かび上がってくる。

次に腕部であるが、上腕囲22.21 cm、前腕最大囲20.06 cm、前腕最小囲13.42 cm、また脚部は、大腿囲49.61 cm、下腿最大囲33.81 cm、下腿最小囲20.09 cmで他の部位と同様、実測値より小さくなっており、上肢長は計測していないが、細くて長い腕と脚であると思われる。

以上のことをまとめて表にすると、理想としている数値は次の通りである。

Table 6 理想とする体型値

身長 (cm)	160.39	肩幅 (cm)	38.32
体重 (kg)	47.7	上腕囲 (cm)	24.14
胸囲 (cm)	81.64	前腕最大囲 (cm)	21.7
トップバスト (cm)	83.64	前腕最小囲 (cm)	14.48
アンダーバスト (cm)	71.21	大腿囲 (cm)	49.61
腹囲 (cm)	59.06	下腿最大囲 (cm)	33.81
腰囲 (cm)	85.78	下腿最小囲 (cm)	20.09
座高 (cm)	81.82	下肢長 (cm)	78.57
頸囲 (cm)	29.43		

以上のことから、若い女性にとっては、小枝のような、きゃしゃな体型を理想としていることがわかった。

引用・参考文献

- 1) 板垣悦子, 高久田明「共立薬科大学生の肥瘦の自己評価と理想体型について」共立薬科大学研究年報 No.34 1989年
- 2) 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
- 3) 東京都立大学身体適性学研究室「日本人の体力標準値第三版」不味堂出版 1980年
桂の標準体重——〔身長 cm - 100〕× 0.9 の計算式で求められる肥満度算出法
ローレル指数——体重 kg / (身長)³ cm × 10⁷ の計算式で求められる栄養状態を示す尺度
- 4) 青山昌二「女子学生の自分の理想とする体格」学校保健研究 第20巻 第4号 1978年
- 5) 水野忠文「日本人体力標準表」東京大学出版会 1980年
- 6) 石山恭枝, 水野忠文, 松本充子, 杉本美津江, 青山昌二「30~50歳代男女の体格自己評価及び若者に対する理想体格」日本体育学会測定評価専門分科会 CIRCULAR No.52 1991年
- 7) 浅見俊雄, 宮下充正, 渡辺融「現代体育・スポーツ大系 第10巻」講談社 1984年