

## 中学生の痩せ願望と運動体験に関する実態調査<sup>†</sup>

室岡 優子\*・茅野 理子\*\*  
宇都宮大学大学院教育学研究科\*  
宇都宮大学教育学部\*\*

本研究では、宇都宮市内の中学生を対象として質問紙調査を行い、痩せ願望に対する運動習慣の有効性について検証することを目的とした。その結果、運動部に所属している者の方が痩せ願望が低い傾向にあることや自尊感情が高いこと、また、痩せ願望と自尊感情に負の相関があることが中学生においても確認でき、中学校期における運動習慣の有効性が検証された。部活動体験の内容においては、「競技力・実技力の向上」とともに、男子では「仲間との良好な関係」、女子では「指導者との信頼関係」や「心身の不調」といったことが痩せ願望に関連することが考察された。

キーワード： 痩せ願望、中学生、運動部、体験内容、自尊感情

### 1. 痩せ願望の背景と研究の動向

近年、痩せ願望の蔓延が社会的な問題となっている。痩せ願望とは「痩せたいという気持ち、スリムな身体つきに対する憧れ、スタイルのよさに対する願望の総称」（仮屋園，1998，p.260）<sup>注1)</sup>のことであるが、現代社会では「瘦身＝善」という価値観が強く根付いており、逆に、太っていることは不健康さ、自己管理能力の欠如といったマイナスの意味合いをおびるようになってきている。

このような価値観は、アメリカなどの先進諸国において「豊かな社会化」が進んだ1960年代頃から急激に広まったとされている。かつては、豊満な身体であることが物質的繁栄や満ち足りた生活を象徴する社会であったのだが、飢える心配のない豊かな社会では、豊満な身体は忌避され、貧相な身体が評価されたのである（平山，2001）。田崎（2006）は、映画スターやファッションモデルの体型が成熟した豊満なものから離れていき、「細い」ということが流行り始めたのもこの時期であると述べている。また、1959年から1988年のミスアメリカコンテストの出場者たちの体重が年々減少し、それにともない、女性向け雑誌に掲載されたダイエットに関する記事

の数も年々増加していることを報告している。その後、欧米人の体型や顔を理想とする日本人にも痩せ礼賛の価値観が浸透し、現在ではすでに「強迫的な基準」にまで達しているという（馬場ほか，2000）。事実、日本の雑誌等でも、ダイエット特集の記事が数多く掲載され、テレビでは痩せる体操、食品の紹介をする番組やCMが連日のように放送され、視聴者の目を惹いている。

このような社会的圧力の影響もあり、いまや痩せ願望、痩せブームの広がりには若年女性をはじめ、小中学生といった低年齢層にまで及んでいる。西沢ら（1997）は小学生を対象とした体型認識の研究において、小学校低学年から痩せ願望がすでに存在することを明らかにしている。数年前から、「メタボリックシンドローム」という言葉が注目を浴び、中高年齢層の肥満傾向や、小児肥満が社会的な問題とされ、学校や家庭において対策が講じられている。しかし、一方で、痩せ体型の増加もみられており、その傾向は子どもにもみられるようになってきている。足立ら（2007）は、肥満と痩せの子どもが増加傾向にあることを「肥満と痩せの二極化」と述べているが、健康教育の側面からは、肥満と同様に痩せに対する対策や指導も重要ではないだろうか。

なぜなら、このように痩せ願望が問題視される理由の一つに、摂食障害があるからである。痩せ願望があまりにも深刻化すると、痩せているにもかかわらず

<sup>†</sup> Yuko MUROOKA\*, Masako CHINO\*\*: Investigation of Actual Conditions about Drive for Thinness and Sports Club Activity.

\* Graduate School of Education, Utsunomiya University

\*\* Faculty of Education, Utsunomiya University

らず、「自分は太っている」、「もっと痩せたい」、「太ることが怖い」といった気持ちから解放されなくなり、その結果、摂食障害の発症につながる危険性がある。摂食障害とは、食行動に関する疾患の総称であるが、主に拒食症（神経性無食欲症、神経性食思不振症）と過食症（神経性大食症、神経性過食症）及びそれらの類縁状態を含むものに分類される。簡単にいうと、拒食症とは、極度の不食と高度な痩せを主な徴候とするものであり、過食症とは自分で食事量を制御できず大量に食べてしまう病気である。症状としては、筋肉や皮下脂肪の減少といった外見でわかるようなものだけでなく、脳を含む多くの臓器が痩せてしまうといったことが見られる。それに伴い、脱毛、痙攣、皮膚乾燥、冷え性、便秘、低血圧、無月経、骨粗鬆症、貧血などが認められるようになり、また、うつ病、アルコール依存症、強迫神経症、パーソナリティ障害がしばしば併発することも知られている。病気の経過中には、30～60%の患者が拒食症と過食症を行き来するといわれている。長期的には75%の人が回復するというが、治療が遅れたり中断したりすると衰弱死や自殺につながる可能性もあるため、簡単に考えすぎると危険な病気でもある（島菌ほか、1984；清水、1989；Steven、1986；Garner, D.M., 2004；野上、1998）。

現在、この摂食障害の患者は増加傾向にあると言われている（竹内ほか、1991、1993、1993；田崎、2006、2007；坪井、2003；葉賀、2002）が、さらに摂食障害予備軍とも呼ばれる、診断基準には至らないレベルの食行動の問題（極端な節食、偏食、自己誘発性嘔吐や下剤、利尿剤などを用いたダイエットなど）を持つ者も増加している傾向がみられている（田崎、2006、2007）。

先行研究では、こういった摂食障害や摂食障害予備軍増加の背景にある「痩せ願望」に関わる要因として、前述した「痩せ礼賛・肥満蔑視の社会的風潮」のほかに、「自尊感情」、「身体満足度」などを挙げている。

竹内ら（1993）は中学生男女を対象とした研究で、痩せ礼賛の社会的圧力に着目し、その強力な媒介因子としてマスメディアの影響をとりあげている。中学生の理想とする体重が、アイドルタレントのものと接近していることを明らかにし、マスメディアの影響が痩せの追求を助長している可能性があると述べている。

馬場・菅原（2000）は女子大学生、短期大学生を対象とした研究で自尊感情をとりあげ、痩せ願望が強いほど、自尊感情が低くなること、つまり自尊感情と痩せ願望の間に負の相関があることを明らかにしている。また、竹内ら（1991）は、中学生男女において、女子は男子よりも自尊感情が低く、自分は太っていると評価し、他人よりも痩せたいと考えており、また、自分は太っていると評価する者ほど自尊感情が低いと報告している。その他、池田（2006、2007）は小中学生男女を対象に、多川ら（2000）は女子大学生を対象として、自尊感情と痩せ願望の間に負の相関があるとの同様の結果を得ている。

また、金本ら（2004）は、高校生を対象とした研究で身体満足度をとりあげ、自己の身体に対して不満足な人ほど、痩せ願望が強いことを指摘している。浦田（2001）も、女子短期大学生を対象とした研究で、ほぼ同様の結論を示唆している。

他にも、完全主義などのパーソナリティ傾向、家庭環境、成熟拒否、賞賛獲得欲求などが痩せ願望と関連しているとされ、多くの研究が行われている（田崎、2006）。

その中で、中学生の痩せ願望に関する先行研究を見ると、先に述べた自尊感情や食行動（食習慣）との観点から研究されているものが多い（葉賀、2002；廣金ほか、2001；森ほか、2003；田崎、2006）。

ところで、このような痩せ願望の改善として、辻（2001）や水村ら（2002）は、痩せ願望に影響するボディ・イメージと運動習慣の関連に着目し、運動習慣が効果的である可能性を指摘している。しかし、これらは、大学生を対象としたものであり、中学生を対象とした先行研究は少ない。また、具体的にどのような運動習慣が正しいボディ・イメージの構築に影響するのかについては実証されていない。

拙稿「ボディ・イメージと痩せ願望」（2008）では、彼らの報告を受け、中学生を対象とし、運動習慣がある者は運動習慣がない者と比較すると痩せ願望が低いという結果を得ることができた。しかしながら、運動の有無、頻度といった量的な視点からの検討にとどまり、水村ら（2002）が示唆した、運動習慣がもたらす心理的・社会的充足感という質的な視点からは詳しく検討するに至らなかった。

そこで、本研究では、宇都宮市内の中学生を調査対象として、

#### ①痩せ願望の有無とその程度の実態

- ②運動部への参加状況と痩せ願望との関連
- ③運動部に所属している生徒の痩せ願望の程度による体験内容の比較
- ④痩せ願望と自尊感情の関連性

について調査し、痩せ願望に対する運動習慣の有効性について質的に検証することを目的とした。

## 2. 研究方法

### (1) 調査対象

宇都宮市内の5つの公立中学校の2年生  
男子 491名, 女子 406名, 計 897名  
有効回答数: 男子 441名, 女子 382名

計 823名 (有効回答率 91.8%)

### (2) 調査方法

自己記入式質問紙による調査 (集合調査)

### (3) 実施時期

2009年11月中旬~12月上旬

### (4) 調査内容

#### 1) 基本属性

性別, 身長, 体重について回答を求め, 身長, 体重から村田の式を用いて肥満度を算出。(痩せ群: 肥満度-10%未満, 標準群: 肥満度-10%以上20%未満, 肥満群: 肥満度20%以上)

#### 2) 痩せ願望

馬場ら(2000)が作成した痩せ願望尺度を採用。11項目の質問に対し「あてはまる」、「ややあてはまる」、「どちらともいえない」、「ややあてはまらない」、「あてはまらない」の5段階評価で回答を求め, 得点が高いほど痩せ願望が高いことを示す。(レンジ: 11-55)

#### 3) 部活動

##### ①部活動加入者に対する質問項目

- ・所属部活動
- ・活動の頻度, 時間
- ・部活動での体験

渋谷ら(2008)が分析した部活動ストレッサーとしての「競技力・実技力」、「仲間」、「指導者」、「練習時間」、「体調」の5因子に, 予備調査等を基に21項目の質問を設定し, 痩せ願望と同様の5段階評価で回答を求めた。得点が高いほど, 部活動での体験内容を肯定的に捉えていることを示す。(レンジ: 競技力・実技力 7-35, 仲間 4-20, 指導者 4-20, 練習時間 4-20, 体調 2-10)

##### ②部活動未加入者に対する質問項目

- ・放課後の過ごし方
- ・活動の頻度, 時間
- ・活動を通して経験した, よかったことと嫌だったこと (自由記述)

#### 4) 自尊感情

Rosenbergの自尊感情測定尺度(松下の邦訳版, 1969)<sup>註2)</sup>を採用。10項目の質問に対し, 「そう思う」、「ややそう思う」、「ややそう思わない」、「そう思わない」の4段階評価で回答を求め, 得点が高いほど自尊感情が高いことを示す。(レンジ: 10-40)

#### (5) 分析方法

調査結果の解析にはt検定,  $\chi^2$ 検定を用い, 有意水準を5%, 1%未満とした。統計解析にはEXCEL2003を使用した。

#### (6) 倫理面への考慮

調査にあたっては, 倫理面を考慮して無記名とし, 調査結果は統計的に処理し調査以外の目的で使用しないこと, 調査への協力は任意であり, 提出をもって同意が得られたとすることを紙面上で伝えるとともに, 担当の教諭からも口頭で説明するよう依頼した。また, 本研究は倫理委員会の承認を得ている。

(承認番号: H09-0017)

## 3. 結果及び考察

### (1) 基本属性

本研究の対象者を, 性別, 肥満度別にしたものを表1に示した。平成18年度厚生労働省国民健康・栄養調査の結果と比較すると, 痩せ群に属する者が少なく, 標準群に属する者が多い傾向がみられた。

表2 対象者

	痩せ群	標準群	肥満群	計
男子	91 (20.6%)	323 (73.2%)	27 (6.1%)	441 (100%)
女子	86 (22.5%)	283 (74.1%)	13 (3.4%)	382 (100%)
計	177 (21.5%)	606 (73.6%)	40 (4.9%)	823 (100%)

また, 肥満群に属するものはほぼ同率であった。体型を部活動等により比較すると, 運動部は他に比べ痩せ群が多く, 肥満群が少ない傾向であった。

### (2) 痩せ願望

全体の痩せ願望得点の平均値は24.9であった。

痩せ願望得点が, 32点以下の群を低得点群, 33点以上の群を高得点群とし, グループ化したところ,

全体で低得点群は 527 名 (64.0%)、高得点群は 296 名 (36.0%) であった。特に、44 点以上の高得点者が 66 名 (8.0%) であり、そのうち男子は 3 名 (5% 未満) であった。また、中には肥満度 - 10% 未満の痩せ群でありながら、痩せ願望得点 46 以上の女子が 3 名いた。

性別で比較すると、男子 17.7、女子 33.2 で、男子より女子が痩せ願望が高く、1% 水準で有意な差がみられた。また、肥満度別でみると、肥満度が高くなるほど、痩せ願望が高くなる傾向がみられた。

### (3) 部活動参加の実態

部活動参加の実態をみると、運動部 559 名 (67.9%)、文化部 125 名 (15.2%)、未加入者 139 名 (16.9%) で、未加入者のうち、スポーツクラブ等に加入している者は 37 名、それ以外の活動をしている者は 102 名であった。性別でみると、男女とも、運動部に所属する者の割合が 1 番多かった。

### (4) 部活動と痩せ願望

部活動別に痩せ願望得点の平均値を比較すると、運動部は 22.1、文化部は 33.3、部活動未加入者 (スポーツクラブ等加入者以外) は 32.9 であった (図 1)。運動部が最も痩せ願望が低く、文化部、部活動未加入者と 1% 水準で有意な差がみられ、運動習慣が痩せ願望に関係する可能性が示唆された。性別でみた場合も、男女それぞれ同様の傾向を示した。

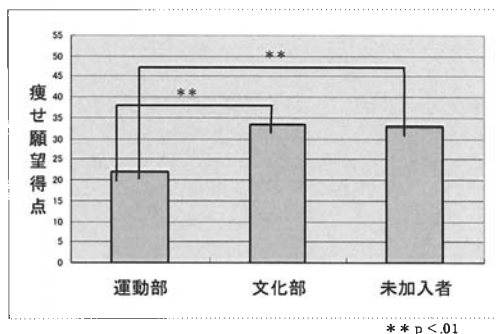


図 1 部活動別痩せ願望得点 (全体)

しかし、運動部の中でも、高い痩せ願望を示す者が 144 名存在した (平均 38.5 得点)。そのうち肥満体型ではないのにも関わらず、高い痩せ願望を示した者が 135 名 (同 38.5) おり、内訳は、痩せ群に所属する者 24 名、標準群に所属する者 111 名であった。性別では女子が 8 割弱を占めたが、種目による偏りはみられなかった。

### (5) 運動部での部活動体験内容

運動部に所属する者の部活動体験内容得点の平均

値は、「競技力・実技力」28.9、「仲間」15.0、「指導者」14.6、「練習時間」10.5、「体調」6.7 であった。「競技力・実技力」についての肯定感は約 8 割とみなすことができ、つづいて「仲間」、「指導者」、「体調」、「練習時間」の順に体験内容を肯定的にとらえていると考えられた (図 4)。性別でも、男女ともに同様の結果であった (図 2, 3)。

なお、「競技力・実技力」では、どの質問項目においても運動部が大きな値を示したが、特に「体力がついた」という質問項目において、運動部と文化部で平均値に大きな差がみられ、運動部活動によって体力の向上を実感していることが認められた。

### (6) 運動部での部活動体験内容と痩せ願望

運動部の中で、痩せ願望の高い群と低い群で部活動の体験内容を比較すると、「練習時間」以外のすべての因子で痩せ願望の低い群の方が有意に高い値を示した。

性別で詳しくみていくと、運動部所属の男子で痩せ願望の低い群に属する者と高い群に属する者の各因子の平均値は、「競技力・実技力」、「仲間」で 1% 水準の有意差がみられ、痩せ願望の低い群の方が、自分の競技力・実技力や仲間との関係を肯定的にとらえていた (図 2)。

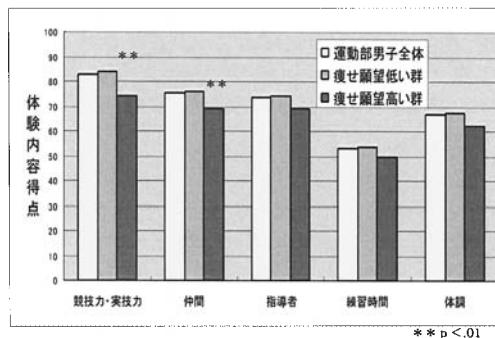


図 2 部活動体験内容と痩せ願望 (運動部男子)

\* 図 2, 3, 4 は、すべて 100 点を満点として点数化している。

一方、運動部所属の女子で、痩せ願望の低い群に属する者と高い群に属する者の各因子の平均値は、「競技力・実技力」、「指導者」、「体調」で 1% 水準の有意差がみられ、痩せ願望の低い群の方が、自分の競技力・実技力や指導者との関係、体調について肯定的にとらえていた (図 3)。

なお、「競技力・実技力」では、男子の方が、低い群 29.4 に対し、高い群 25.9 と差が大きかった。

さらに、運動部に所属し、かつ、肥満体型ではないのにも関わらず、高い痩せ願望を示した者の体験



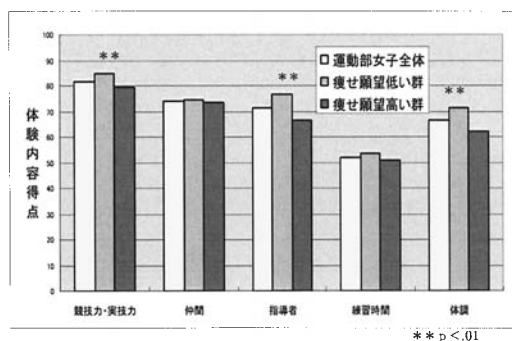


図3 部活動体験内容と痩せ願望（運動部女子）

内容を分析した。そのうち、痩せ群に属する者の平均値は、運動部で痩せ願望の高い群全体の平均値よりも、「練習時間」以外の全ての因子においてやや低い傾向がみられた。標準群に属する者の平均値は、運動部で痩せ願望の高い群全体とほぼ同率であった。

運動部全体の平均と比較すると、運動部に所属し、かつ、肥満体型ではないのにも関わらず、痩せ願望が高い生徒の平均値においても、「練習時間」以外のすべての因子で低い値を示し、自分の競技力・実技力や仲間、指導者との関係、体調について低く評価している傾向がみられた（図4）。

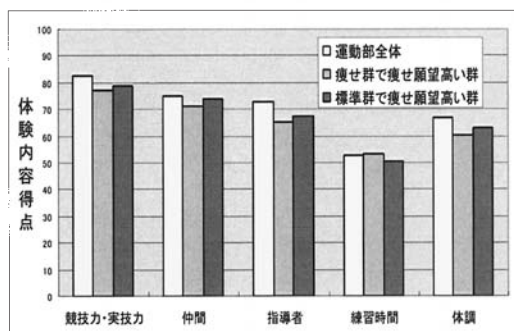


図4 運動部に所属し、かつ、肥満体型ではないのにも関わらず、高い痩せ願望を示した者の体験内容

#### (7) 自尊感情

全体の自尊感情の平均値は 24.8 であった。

性別でみると、男子の自尊感情の平均値は 25.6、女子は 23.9 で、男子の方が高い値を示し、1%水準で有意な差がみられた。

部活動別に自尊感情を比較したところ、運動部に所属する者の自尊感情の平均値は 25.2、文化部は 23.7、部活動未加入者（スポーツクラブ等加入者以外）は 22.7 であり、運動部に所属している者が、文化部、未加入者と比べて、有意に自尊感情が高く、1%水準で有意差がみられた。松岡ら（2001）は、中学生を対象として部活動への参加と自尊感情の間

に正の相関があること、さらに、運動部に所属している者の方が、自尊感情が高いことを報告しているが、同様の結果が本研究でも得られた。

さらに、運動部の中で、痩せ願望の低い群と高い群で自尊感情を比較すると、痩せ願望の低い群は 25.9、痩せ願望の高い群は 23.4 で、痩せ願望の低い群の方が、自尊感情が高く、1%水準で有意な差がみられた（図5）。

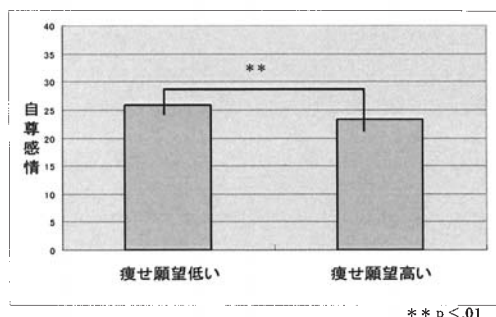


図5 痩せ願望度別自尊感情（運動部全体）

#### 4. まとめ

考察の結果、以下の所見を得た。

- (1) 痩せ願望は、性別でみると男子より女子が有意に高かった。肥満度別でみると肥満度が高い群ほど、痩せ願望が高かった。
- (2) 部活動別に痩せ願望を比較したところ、運動部に所属している者が、最も痩せ願望が低く、文化部、部活動未加入者（スポーツクラブ等加入者以外）と有意な差がみられた。しかし、運動部の中でも、高い痩せ願望を示す者が存在した。
- (3) 運動部の中で、痩せ願望の高い群と低い群で部活動の体験内容を比較したところ、「練習時間」以外のすべての因子で痩せ願望の低い群の方が有意に高い値を示した。性別でみると男子では「競技力・実技力」、「仲間」で、女子では「競技力・実技力」、「指導者」、「体調」で、痩せ願望の低い群が有意に高い値を示し、肯定的にとらえていた。
- (4) 運動部に所属し、かつ、肥満体型ではないのにも関わらず、高い痩せ願望を示した者の体験内容得点は、運動部全体の平均と比較すると、「練習時間」以外のすべての因子で低い値を示し、自分の競技力・実技力や仲間、指導者との関係、体調について低く評価している傾向がみられた。
- (5) 部活動別に自尊感情を比較したところ、運動

部に所属している者が最も高く、部活動未加入者（スポーツクラブ等加入者以外）が最も低かった。（6）運動部の中で、痩せ願望の低い群と高い群で自尊感情を比較すると、痩せ願望の低い群の方が有意に自尊感情が高かった。

以上のことから、運動部に所属している者の方が痩せ願望が低い傾向にあることや自尊感情が高いこと、また、痩せ願望と自尊感情に負の相関があることが中学生においても確認でき、中学校期における運動習慣の有効性が検証された。

部活動体験の内容においては、「競技力・実技力の向上」とともに、男子では「仲間との良好な関係」、女子では「指導者との信頼関係」や「心身の不調」といったことが痩せ願望に関連することが考察された。

しかし、痩せ願望に関わる要因と運動習慣がもたらす心理的・社会的充足感との因果関係を多角的な視点により明らかにすること、また、縦断的な追跡データにより痩せ願望改善において運動習慣が有効であるかどうかを実証する必要性があることなどが、課題として残された。

## 謝辞

本研究を作成するにあたり、調査等で宇都宮市立中学校4校、附属中学校、本学学生の皆様にご協力いただきました。記して謝意といたします。

## 注

1) 痩せ願望の定義については、他に馬場・菅原（2000, p.267）の「自己の体重を減少させたり、体型をスリム化しようとする欲求であり、食事制限、薬物、エステなど、さまざまなダイエット行動を動機付ける心理的要因」などがある。

2) Rosenberg の自尊感情測定尺度は、松下ら（1969）、桜井（2000）など様々な研究者によって邦訳されているが、小中学生を対象とした研究（村松ほか、2000）で用いられていることから、本稿では松下の邦訳版を使用した。

## 文献

- 1) 足立稔（2007）肥形態と体組成を組み合わせ評価した肥満・やせ分類による中学生の体力についての検討。岡山大学教育学部研究集録 134 : 75 - 84.
- 2) 池田かよ子（2006）思春期女子の痩せ志向と自尊感情

との関連。思春期学 24（3）：473 - 482.

- 3) 池田かよ子（2006）思春期女子のやせ志向と情緒的サポート、体型および初潮との関係。新潟青陵大学紀要 6 : 55 - 67.
- 4) 池田かよ子（2007）思春期男子の痩せ志向と自尊感情および体型との関連。新潟青陵大学紀要 7 : 63 - 71.
- 5) 浦田秀子（2001）女子学生の体型と身体満足度。学校保健研究 43 : 139 - 148.
- 6) 浦田秀子・西山久美子・勝野久美子・福山由美子・田代隆良・田川泰・田原靖昭（2001）女子学生の体型と体型認識に関する研究。長崎大学医学部保健学科紀要 14（2）：43 - 48.
- 7) 遠藤辰雄編（1992）セルフ・エスティームの心理学。ナカニシヤ出版：京都。
- 8) 及川和美・小田有里彩・倉藤利早・田島誠（2009）体育系学生の自尊感情と身体的自己知覚との関係。日本スポーツ心理学会第 36 大会研究発表抄録集：58 - 59.
- 9) 大田垣洋子・米澤治文・志和資郎・斎藤浩・中村研（2005）摂食障害患者の自尊感情についての検討。心身医 45（3）：225 - 231.
- 10) 金本めぐみ・横沢民男・金本益男（2004）思春期女性の身体意識と食行動に関する研究。上智大学体育 38 : 1 - 9.
- 11) 仮屋園昭彦（1998）青年期の瘦身願望を規定する要因に関する研究。鹿児島大学教育学部研究紀要教育科学編 49 : 259 - 269.
- 12) 厚生労働省（2006）平成 18 年国民健康・栄養調査報告。http://www.mhlw.go.jp/houdou/2008/04/dl/h0430-2c.pdf
- 13) 小島亜希子・村松常司・吉田正・村松園江・金子修己・平野嘉彦（2005）中学生の日常ストレスとセルフエスティームに関する研究。愛知教育大学研究報告 54 : 167 - 174.
- 14) 桜井茂男（2000）ローゼンバーク自尊感情尺度日本語版の検討。発達心理学研究 12 : 65 - 71.
- 15) 渋谷崇行・小泉昌幸（1999）高校運動部員用ストレス反応尺度の作成。スポーツ心理学研究 26 : 19 - 28.
- 16) 渋谷崇行・西田保・佐々木万丈（2008）高校運動部員の部活動ストレスナーに対する認知的評価尺度の再構成。体育学研究 53 : 147 - 158.
- 17) 島藺安雄・保崎秀夫（1984）思春期の危機。金原出版：東京, pp.97 - 103.
- 18) 清水将之編（1989）青年期の精神科臨床。金剛出版：東京, pp.95 - 114.

- 19) 志村翠・堀江はるみ・熊野宏昭・久保木富房・末松弘行・坂野雄二 (1994) 日本語版 eating disorder inventory-91 の因子構造について. 行動療法研究 20 : 62 - 69.
- 20) 鈴木公啓 (2001) 養育態度認知とボディイメージからみた大学生の摂食障害傾向. 中京大学心理学部紀要創刊号 : 79 - 89.
- 21) 竹内聡・早野順一郎・神谷武・堀礼子・向井誠時・藤浪隆夫 (1991) ボディイメージとセルフイメージ (第 1 報) —中学生 712 名におけるアンケート調査. 心身医 31 : 367 - 373.
- 22) 多川真澄・西川武志・荒島真一郎・田安多香子 (2000) 体型認識とセルフエスティームとのかかわり. 学校保健研究 42 : 413 - 422.
- 23) 田崎慎治 (2006) 痩せ願望と食行動に関する研究の動向と課題. 広島大学大学院教育学研究紀要 55 : 45 - 52.
- 24) 田崎慎治 (2007) 女子大学生における痩せ願望と自己評価および自己受容の関連. 広島大学大学院教育学研究紀要 56 : 39 - 47.
- 25) 田崎慎治・今田純雄 (2004) 大学生男女における自尊感情と瘦身願望の関係. 広島修大論集 45 (1) : 17 - 37.
- 26) 辻秀一 (2001) 若年女性ボディ・イメージに及ぼす運動習慣の影響. 東横学園女子短期大学女性文化研究所紀要 10 : 175 - 196.
- 27) 坪井康次 (2003) 思春期の摂食障害とその影響. 日医雑誌 129 : 1586 - 1590.
- 28) 永松俊哉・鈴木一宏・甲斐裕子・松原功・植木貴頼・須山靖男 (2009) 青年期における運動・スポーツ活動とメンタルヘルスとの関係. 体力研究 107 : 11 - 14.
- 29) 新里里春・玉井一・藤井新一・吹野治・中川哲也・町元あつこ・徳永鉄哉 (1986) 邦訳版食行動調査票の開発およびその妥当性・信頼性の研究. 心身医学 26 : 397 - 407.
- 30) 西沢義子・木田和幸・木村有子・高畑太郎・佐々木資成・三田造 (1997) 児童の体型認識と肥満および痩せに対するイメージ. 学校保健研究 39 : 132 - 138.
- 31) 西沢義子・工藤美紀子・木田和幸・木村有子・斎藤久美子・三田禮造 (1999) 生徒・児童の体型認識—性別, 学年別及び体型不安からの分析—. 学校保健研究 41 : 300 - 308.
- 32) 馬場安希・菅原健介 (2000) 女子青年における瘦身願望についての研究. 教育心理学研究 48 : 267 - 274.
- 33) 葉賀弘 (2002) 女子中学生のボディイメージ—摂食態度・自己概念との関係—. 關西大學文學論集 52 : 1 - 17.
- 34) 林みどり (2004) 子どもの自尊感情「子ども用 5 領域自尊心尺度」邦訳版の検討. 石川看護雑誌 1 : 25 - 28.
- 35) 廣金和枝・木村慶子・南里清一郎・米山浩志・齊藤郁夫 (2001) 女子中学生のダイエット行動に関する研究—学校保健におけるダイエット行動尺度の活用—. 学校保健研究 43 : 175 - 182.
- 36) 松岡英子・押澤由記 (2001) 中学生の自尊感情を規定する要因—学校生活を中心に—. 信州大学教育学部紀要 104 : 133 - 143.
- 37) 松下覚 (1969) self image の研究. self-esteem scale の作成. 日本心理学会第 11 回総会発表論文集 11 : 280 - 281.
- 38) 水村 (久埜) 真由美・橋本万記子 (2002) 大学生のボディイメージと健康に関する意識・行動および知識にみられる性差. ジェンダー研究 5 : 89 - 98.
- 39) 室岡優子 (2008) ボディ・イメージと痩せ願望. 平成 19 年度宇都宮大学教育学部保健体育専攻卒業論文.
- 40) 村松常司・鎌田美千代・佐藤和子・村松園江・川畑徹朗 (2000) 健康習慣とセルフエスティームの調査研究. 愛知教育大学保健体育講座 25 : 1 - 10.
- 41) 村松常司・佐藤和子・鎌田美千代・村松園江・片岡繁雄・川畑徹朗 (2000) 小学生の健康習慣とセルフエスティームに関する研究. 教育医学 45 (4) : 832 - 846.
- 42) 森司郎 (2007) メンタルヘルスとスポーツ・身体活動. 体育の科学 57 : 734 - 738.
- 43) 森千鶴・小原美津希 (2003) 思春期女子のボディイメージと摂食障害との関連. Yamanashi Nursing Journal 2 : 49 - 54.
- 44) 森慶恵・下村淳子・佐藤和子 (2001) 小・中・高校生のボディ・イメージに関する研究. 日本学校保健学会 43 : 194 - 195.
- 45) Wells, J.E (1985) the factor structure of the eating attitude test with adolescent girls. Psychological medicine 15 : 141 - 146.

インターネット検索

文部科学省 (1997) 運動部活動の在り方に関する調査研究報告. [http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chousa/sports/001/toushin/971201.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/sports/001/toushin/971201.htm)

資料 部活動等の体験とやせ願望との関連性に関する調査

以下の質問に対し、あなた自身について当てはまる項目を○で囲んで下さい。

- 性別： 男 女
- 身長： \_\_\_\_\_ cm
- 体重：当てはまる範囲を○で囲んで下さい。  
 40kg 未満    40kg 以上 45kg 未満    45kg 以上 50kg 未満    50kg 以上 55kg 未満    55kg 以上 60 kg 未満    60kg 以上 65kg 未満    65kg 以上 70kg 未満  
 70kg 以上 75kg 未満    75kg 以上 80kg 未満    80kg 以上 85kg 未満    85kg 以上 90kg 未満    90kg 以上 95kg 未満    95kg 以上 100kg 未満    100kg 以上
- 以下の質問について、あてはまる回答にチェック(✓)を入れてください。

	あてはまる	ややあてはまる	どちらともいえない	ややあてはまらない	あてはまらない
1. 体重が増えるのが怖い。					
2. もっとやせたいという思いで頭がいっぱいだ。					
3. 体重にとらわれている。					
4. 何が何でも体重を減らしたい。					
5. もっとやせていたらと悔やむことが多い。					
6. 体力が落ちてとにかくやせたい。					
7. 少しでも早くやせたい。					
8. やせられると聞けば何でもする。					
9. 自分がやせることを考えるとワクワクする。					
10. 体重を減ったときに減っているとうれしい。					
11. 今、やせることに一番興味がある。					

- 以下の質問について、あてはまる回答にチェック(✓)を入れてください。他からどう見られているかではなく、あなたが、あなた自身をどのように思っているかを、ありのままお答え下さい。

	そう思う	ややそう思う	ややそう思わない	そう思わない
1. 私は、自分が少なくとも他人と同じくらいは、価値のある人間だと思います。				
2. 私は、自分にはいくつか長所があると思います。				
3. 私は、自分を失敗しがちな人間だと思います。				
4. 私は、たいいていの人がやる程度には、物事ができると思います。				
5. 私には、あまり得意に思えることがありません。				
6. 私は、自分のよい面に目をむけるようにしています。				
7. 私は、すべての点で自分に満足しています。				
8. 私は、もう少し、自分を尊敬できたらと思います。				
9. 私は、自分が全然だめだと思います。				
10. 私は、自分が役に立たない人間だと思うことがあります。				

- 部活動に加入していますか。

①はい (→質問 7~9 を回答)    ②いいえ (→質問 10~12 を回答)    ③途中で辞めた (→質問 10~12 を回答)

- 7~9は6で「はい」と回答した方にお尋ねします。

1. 何部に所属していますか。

2. あなたは部活動を、週何日、1回何時間程度行っていますか。

ほぼ毎日 週3日程度 週1日程度 一回 \_\_\_\_\_ 時間程度

3. 部活動を通して、以下の質問項目のような体験がありましたか。あてはまる回答にチェック(✓)を入れてください。

	あてはまる	ややあてはまる	どちらともいえない	ややあてはまらない	あてはまらない
1. 体力がついた。					
2. 精神力がついた。					
3. 達成感が得られた。					
4. うまくなった。					
5. できないことができるようになった。					
6. 試合や大会などに出席する機会が多かった。					
7. 試合や大会などでいい結果を残せた。					
8. 先輩・後輩の仲がよい。					
9. 同級生同士の仲がよい。					
10. 部員全員のまとまりがある。					
11. 上級生としての責任が辛かった。					
12. 指導者との信頼関係が深まった。					
13. 指導者が適切なアドバイスをくれた。					
14. 指導者が熱心に指導してくれた。					
15. 指導者が、自分たちの意見を尊重してくれた。					
16. 練習が楽しかった。					
17. 練習が厳しかった。					
18. 休みの日が少なかった。					
19. 勉強との両立が難しかった。					
20. 怪我や体調不良が多かった。					
21. ストレス発散になった。					

- 10~12は6で「いいえ」または「途中で辞めた」と回答した方にお尋ねします。

4. 放課後、主に何をして過ごしていますか。1つ選んで○で囲んで下さい。

①塾    ②家庭教師    ③文化系の習い事    ④スポーツ系の習い事(クラブチーム等を含む)    ⑤ゲーム  
 ⑥テレビ    ⑦友達と遊ぶ    ⑧何もしてない    ⑨その他( )

5. それは、週何日、1回何時間程度ですか。

ほぼ毎日 週3日程度 週1日程度 一回 \_\_\_\_\_ 時間程度

6. それを通して「よかった、嬉しかったと感じた体験」及び、「嫌だった、悲しかったと感じた体験」について、それぞれ具体的に記入してください。

[ \_\_\_\_\_ ]