

スポーツ系女子大学生の痩せ意識・願望に関する調査

木村 斗子 (競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース)

指導教員 武田 哲子

キーワード：痩せ願望, スポーツ系女子, 競技志向

1. 緒言

この数年, 若年女性の痩せ傾向が報告されており健康施策の重要課題となっている. 現代社会の中ではマスメディアから発せられる情報や認識・イメージが人々に大きな影響を与え, 「痩せている=美しい」という社会通念がある. 一方, 競技力向上のために習慣的にスポーツを行っている若年女性(以下スポーツ系女子とする)もメディアなどの影響で全体的に痩せ意識・願望が芽生え, 過度な減量から摂食障害につながる可能性があると考えられる.

そこで本研究では, スポーツ系女子の痩せ願望を調査することで競技志向であるスポーツ系女子の身体イメージの実態を明らかにし, スポーツ系女子の摂食障害の原因究明や予防の検討につなげる基礎資料を得ることを目的に調査を行った.

2. 研究方法

本学の日常的にスポーツを行っている女子学生 118 名を対象にアンケート調査を実施した.

アンケート項目は痩せ意識に関する項目および新里らによって開発された The Eating Attitudes test (EAT-26) を利用した.

3. 結果および考察

アンケートの分析結果からほとんどのスポーツ系女子が痩せ願望を持っていることが示され, 現在の体重と比較して理想体重は有意な低値を示した(図1). しかし競技力に影響しても痩せたいと考えるかといった質問に対して 60%以上の者がそう思わない

と答えたことからスポーツ系女子においては競技優先の思考が強いことが示された. また, 引退をしてから痩せたいと考えるかといった質問で 80%を超える者が痩せたいと考えることからも, 競技選手である間は競技に優先するため必要のない減量はしないが, 競技を引退してからは痩せ願望が強くなることが推測され, 摂食障害を引き起こすことが懸念される.

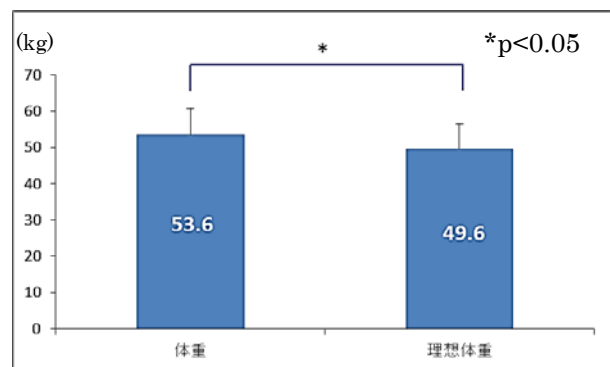


図1. 実際の体重と理想体重の比較

4. まとめ

スポーツを行う競技志向の者であっても外見を良く見せたい等の理由から痩せ願望を持っていることが示されたが, 競技力を落としてまでの痩せ願望はない傾向が示された. しかし競技引退後は多くの者が「痩せたい」と考えていることが明らかとなったことから競技引退前から過度な痩せ願望に対しての注意などの指導が必要ではないかと考える.

引用参考文献

新里里春, 玉井一, 藤井真一, ほか (1986): 邦訳版食行動調査表の開発およびその妥当性・信頼性の研究. 心身医学. 26 (5), 398-407