

壮年後期・老年期におけるボディーイメージと 運動行動に関する研究

The Relationship between the Body Image and
Sports Behavior on a Parson of Old Age

遠藤 俊郎 下川 浩一*

Toshiro ENDO Koichi SHIMOKAWA

安田 貢* 川久保 愛**

Mitsugu YASUDA Ai KAWAKUBO

1 緒言

ボディーイメージとは日常ではあまり意識されないものである。しかし人が自分自身の身体について持つイメージは、自己概念形成の基礎をなすものと言われているが、その定義は難しいとされている。

例えば、現代の若者の多くのボディーイメージは痩身である。その理由には、1) 食生活の向上、技術革新や労働軽減に伴う身体活動の減少、2) テレビの普及等マスコミに登場する痩身モデルとの比較、3) それらの環境のもとで生じた「痩身志向」が一人歩きして「痩せているのは美しい」という社会的風潮等が挙げられている。本来のダイエットの目的は、体脂肪の減少とそれによる健康の増進であるが、日常生活で行われているダイエットの目的の多くは前記の様に体重の減少、見た目のスリムさの追求である。

さらに現代における身体の美しさの価値観は、均整のとれた細さを求める。その理由として、様々な種類の服を選ぶことができ、お洒落を楽しめる。身体が軽ければ機敏にうごくことができ、それが一層の健康的な美しさを表現し、社会的にも活動的な人間であると評価される。このことは、肥満であることは自己管理能力がないことを示していると考えられている。ダイエットをしていく上で、過程を求めない、痩せるという結果のみを追い求める限り、人間は短期間の効果、手軽さを求める気持ちに流れてしまう。それが逆に身体に悪影響を及ぼす可能性を増大させてしまう。

厚生労働省による「健康日本21」では、指標のひとつに、「適正体重を維持している人の増加」を掲げており、20歳代女性では「やせの者」を減少、40～60歳代女性では「肥満者」を減少させることを目標としている。そのためには、若い時期から自己の理想体型を正しく認識し健康的な体型を維持する意識をもち、中高年に至っても、自ら消費エネルギー量を高めて適正体重を維持するような行動をとることが求められている。健康的な体型を維持することと、ボディーイメージを持つということは、なんらかの関連があると思われる。先述の通り、痩身的なボディーイメージを持つからこそ、若い女性たちはやせ願望を持つ。逆に捉えれば、適正体重に似合ったボディーイメージを持つことで健康的な身体を維持することへつながるものと考ええる。

また、児童期後半や思春期・青年期にある女性の関心ごとは自身のボディーイメージにあるため、

*教育学研究科修士課程

**山梨大学附属中学校

この時期における研究は多くなされている。例えば吉岡ら(1997)は、中学生・高校生・大学生女子におけるボディイメージと食行動についての研究を行っている。その結果、年齢階層を問わず、ボディイメージの著しい歪みが見られ、食行動からみても摂食障害ないしその予備軍の存在が少なくないこと、ダイエットと運動の取り組みにおいても体重だけで安心して、食事の栄養バランスのくずれ、運動不足に陥っているものが多いことを述べている。また辻(2001)は、若年女性のボディイメージに及ぼす運動習慣の影響により女子大生は運動習慣の有無に関係なく痩せ願望であること、自分の体型に満足していないこと、よい運動習慣は正しいボディイメージを構築すると報告している。また栗岩ら(2000)による思春期女性のボディイメージと体型に関する調査では、思春期女性の肥満体型に対する誤った認識が、逆に過度の痩せ願望を導くという報告がされている。

前述のように、思春期・青年期に焦点をあてた先行研究は盛んである一方、壮年期・老年期を対象とした研究はほとんど見られない(遠藤ら2002)。ちなみに津(1979)によれば、壮年期とは21歳から60歳、老年期とは60歳からの人を指す。遠藤ら(2002)は30代から60代での自己の身体に対する意識の変容を調査し、60代において大幅に自己の身体満足度が高まることを報告している。しかし問題点として、年齢の高い、特に老年期に関する調査対象数の少なさが指摘されている。今後は壮年期(特に後期)・老年期を対象とした研究が必要である。

このように壮年後期・老年期にある高齢者がどのようなボディイメージを抱いているかを調査することは、自己の適正体重を維持し、健康的な生活を維持するひとつの指標になる。また、過去の運動経験・運動習慣の関連について比較検討することで、現代の思春期・青年期にある若者の体型のあり方を見直し、将来的に生涯を通じて健康な身体を保つためのきっかけの一要因になるものと考えられる。

2 研究目的

本研究は、壮年後期・老年期にある男女を対象に、どのような自己のボディイメージを抱いているか現状を把握することである。さらに、性差、BMI、年齢についての検討、また過去の運動経験・現在の運動習慣との関連について検討することを目的とした。

3 研究方法

(1) 調査対象者

Y県在住の40代から80代の一般男女及び、Y県老人クラブ連合会に加入している男性76名、女性75名、計151名を対象に「身体に関する意識調査」としてまとめた質問紙によるアンケート調査を実施した。インフォームドコンセントについての教示を与え、本研究の主旨に対する理解を得た者のみ回答するように指示した。

(2) 調査期間

平成18年10月30日～平成18年11月17日

(3) 調査内容

① フェイスシート

フェイスシートとして、性別、身長、体重、運動の好嫌度(「とても嫌い」から「とても好き」の5段階評価)、現在の運動習慣の有無と行っている活動・時間・頻度、過去の運動経験の有無と行っていた活動・頻度・期間を調査した。

② 社会的体格不安スケール

Elizabeth(1989)らが作成した社会的体格不安スケールを磯貝(1994)が日本語に翻訳した質問紙を用いた。これは、「時々自分の体型の悪さが気になって仕方ないことがある」「自分の体型を気にすることがなかったらいいのになと思う」等の10項目から構成される。回答方法は、各項目に対して5

段階評価を行わせた。得点方法は、「はい」を5点、「いいえ」を1点とし、逆転項目は得点を逆転化して、各項目の得点を合計し、社会的体格不安得点（以下SPAS得点と表記する）とし、高得点ほど社会的体格不安、つまり「自分の体格に対して他人が評価することから生ずる不安」を抱いている傾向がみられると評価する。

③ ボディイメージ

1) 視覚的体型評価

遠藤ら（2002）が作成した7段階のシルエット図を用い、現在の体型、過去の体型、理想の体型保持者の理想の体型に最も当てはまると思うシルエット図の番号を選択させた。最も細いシルエット図をボディイメージ指数1、最も太っているシルエット図をボディイメージ指数7として分析を行った。高得点ほど自己の体型を「太っている」「太っていた」「太りたい」と捉え、低得点ほど「やせている」「やせていた」「やせたい」と捉える。本研究に用いたシルエット図を以下に示す。

【男】



【女】



体型評価のシルエット図

2) 主観的体型評価

視覚による体型評価と同時に、現在の体型、過去（10代、20代のころ）の体型、理想の体型保持者の理想の体型を主観的にどう認知しているかを5段階法で体型評価を求めた。現在、過去、理想の評価方法は「とても痩せている」「とても痩せていた」「とても痩せたい」を体型指数1、「普通」「普通だった」「そのまま」を体型指数3、「とても太っている」「とても太っていた」「とても太りたい」を体型指数5とした。

また、体型を気にしているかという尺度では、「まったく気にしていない」を指数1、「とても気にしている」を指数5として、高得点ほど体型を気にしていると評価した。

3) 自己の体型及び肥満ストレス度調査（Body Shape Questionnaire : BSQ）

Cooperら（1987）によるアンケート調査を中尾（1990）が翻訳した3観点28項目中の「もも、お腹、おしりが太りすぎだと思う」「今の体型だと運動が必要だと思う」等からなる『体型に関する項目』10項目を「ボディイメージ」得点（以下BSQ得点と表記する）とし、またさらに「自分の体型と人の体型をよく比較する」、「そばにやせたい人がいると、自分の体型が気になる」等からなる『肥満に関するストレス度』10項目を「肥満ストレス度」得点とした。回答方法は、各項目に対して5段階評価で行わせ、得点方法は、「はい」を5点、「いいえ」を1点とし、各項目の点数を合計し、高い点数ほど自己のボディイメージを否定的に捉えていると評価する。

4 結果および考察

1. 社会的体格不安について

社会的体格不安とは「自分の体格に対して他人が評価することから生ずる不安」を示し、高得点ほど不安を抱いていると評価される。

社会的体格不安において性差がみられたので(表1)、年齢別(50、60、70、80代)×性別による二要因の分散分析を行った。年齢別では有意な主効果($F=2.61$)は得られなかったが性別では有意な主効果($F=18.27$, $p<0.001$)が得られた。どの分類、性差間に差があるのかBonferroniの検定を用いた多重比較を行った結果、図1に示したように、50代、70代において0.1%水準で女性が男性に対して有意に高い値を示した。高橋(2000)によると、社会的体格不安が高い人ほど自己の体型に関して悪いイメージを持っていることが明らかにされており、男性に比べ女性のほうが社会的体格不安を強く感じていることが示唆された。また、年齢別と性別間において5%水準で交互作用($F=3.53$)が認められた。女性において1%水準で50代が80代に対して有意に高い値を示した。男性は年齢においてSPAS得点はあまり変化しない。女性は70代までSPAS得点に差は見られないが80代においてSPAS得点は低くなる。女性のほうが年齢を重ねても他人からの評価が気になるが80代になると気にしなくなるということが推測される。

表1 SPAS得点の性差

性別	N	M	SD	t値
male	76	22.64	8.52	8.29***
female	75	34.28	8.72	

*** $p<0.001$

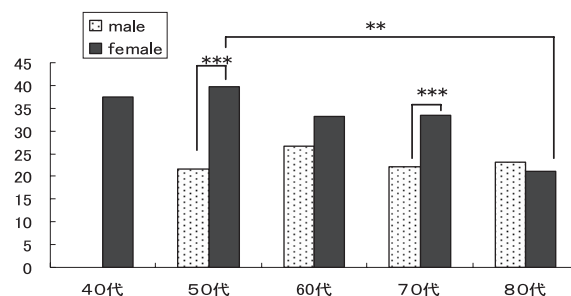


図1 性別、年齢別分類群別にみたSPAS得点比較

** $p<0.01$ *** $p<0.001$

2. 体型に関する意識について

1) BSQ得点について

BSQ得点において性差がみられたので(表2)、年齢別(50、60、70、80代)×性別による二要因の分散分析を行った結果、有意な主効果は得られなかった。また、年齢別と性別間の交互作用も認められなかった。次にBMIと性に関係があるかをみるためにBMI分類別(低体重、普通、肥満)×性別による二要因の分散分析を行った。BMI分類別において0.1%水準で有意な主効果($F=18.31$)が得られた。また、性別においても同様に5%水準で有意な主効果($F=4.83$)が得られた。どの分類間の差、性差かをみるためにTukeyによる多重比較を行った結果、BMI分類および性差で多くの有意差が認められた(図2参照)。なおBMI分類と性別間の交互作用($F=0.78$)は認められなかった。岸田ら(2002)によると、学生の理想のBMIはやせ体型であり、

表2 BSQ得点の性差

性別	N	M	SD	t値
male	76	26.28	10.27	4.04***
female	75	33.04	10.28	

*** $p<0.001$

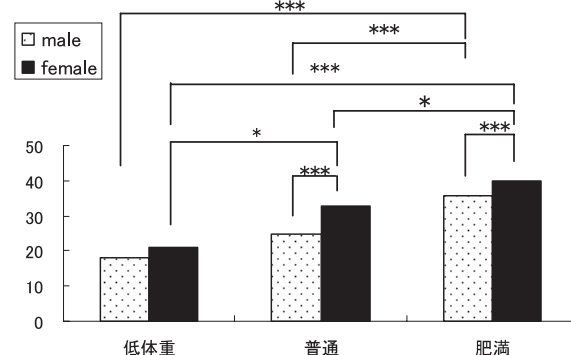


図2 性別、BMI分類群別にみたBSQ得点平均値比較

* $p<0.05$ *** $p<0.001$

やせ願望が強いこと、また、BSQの結果から、潜在化しているやせ願望意識、劣等感意識は体型への関心の強さを示すものであると報告している。本研究における壮年後期・老年期の男女では、肥満になるにつれてBSQ得点が高くなる。つまり自己の体型を否定的に捉えているということがわかる。また、普通群と肥満群に性差が表れているということから、女性は男性に比べてさらに自己の身体に不満が多いということがうかがえる。これは、肥満女性が体型に強い関心があると考えられる。

2) 肥満ストレス度得点について

肥満に関するストレス度とは「太ることに対して、ストレスを感じているか」ということを示し、高得点ほど自己の体型を否定的に捉えていると評価する。

肥満ストレス度得点において性差がみられたので（表3）、性別、年齢別において肥満ストレス度得点の平均値を比較したところ5%水準で交互作用が認められた。そこで多重比較を行ったところ、図3のような結果が得られた。男性は平均的に太ることに対してあまりストレスを感じず心理的に安定しているが、女性は男性に比べて太ることにストレスを感じていることが明らかになった。80代女性では

ストレスをあまり感じず、80代で性差の逆転傾向がみられる。これは80代女性で体型への意識が低くなるからではないかということが考えられる。

経済産業省が実施した日本人の体格調査（2007年10月13日付）では「日本人の体型はこの12年間で男性は太めに、女性はスリムになっている」と報告している。また、健康や美容に気を使い、ダイエットに励む女性と、運動不足の男性という生活ぶりが伺えるという。特にこの調査では40代、50代でこの傾向が顕著に見られた。男性は30歳代以上の全年代で体重が増加し、大柄になったという。BMI値はそれぞれ24を越え、12年前の調査結果より肥満の傾向が見られた。一方、女性は20 - 60歳代では体重は減り、細身になっており、BMI値は前回より下回ったが70歳代以上では体重は増えていた。この調査結果は本研究の信憑性を高めるものであった。

また、調査項目には「自分の体型と人の体型をよく比較する」、「そばにやせたい人がいると、自分の体型が気になる」といった社会的要素も含まれておりSPAS得点の結果と類似した傾向がみられたと考えられる。

3、ボディイメージについて

(1) 理想の有無と体型評価

男性において50%以上、女性において70%以上の人に理想の体型があり、全体的に見ても62.9%の人に理想の体型があることが示唆された（図4、図5）。社会では、年齢を重ねることに否定的な考えを持つ者が多い。そのため、「年を重ねても若々しい体型でいたい」、「より若く見られたい」という思いから理想の体型を保持する者が多いことが推測される。これは前記のような考えが高齢者自身の意識の中にも深く内面化されていると推測できる。

次に、現在・過去・理想のイメージ指数と主観的評価による体型指数を性別で比較した（図6、図7）。

表3 肥満ストレス度得点の性差

性別	N	M	SD	t値
male	76	21.14	10.03	2.83**
female	75	25.61	9.37	

**p<0.01

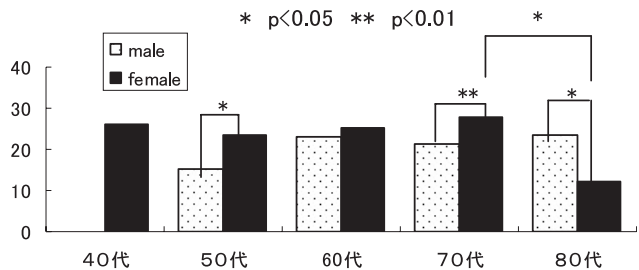


図3 性別、年齢別にみた肥満ストレス度得点の平均値比較

結果、現在の体型評価では女性のほうが男性より体型を太めに評価しがちであり、また過去の体型評価では性別に関係なく現在の体型より細めに捉えていることが明らかとなった。

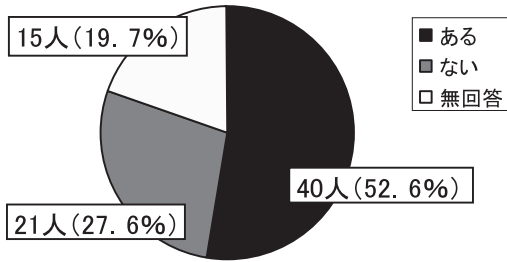


図4 理想体型有無の割合 (male)

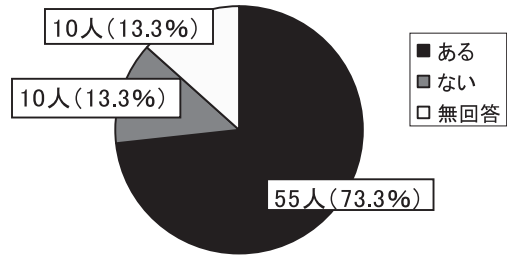


図5 理想体型有無の割合 (female)

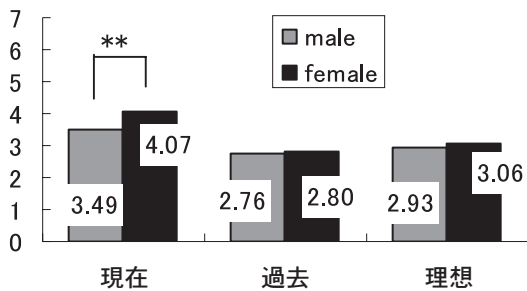


図6 性別にみたイメージ指数の平均値比較
** p<0.01

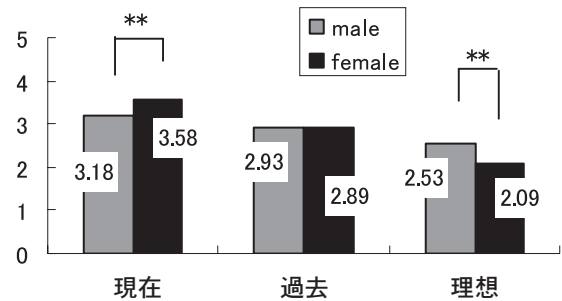


図7 性別にみた体型指数の平均値比較
** p<0.01

(2) 理想有無別における現在と過去のボディイメージ比較

普通体型を表す値はイメージ指数が「4」、体型指数が「3」である。理想が有ると答えた人は過去と比較すると現在は太っていることから、過去の体型に戻りたいという思いが理想につながっているものと思われる。逆に過去と現在で体型に変化がない人は理想をもたず、現在の体型について満足していることがうかがえる(図8、図9参照)。

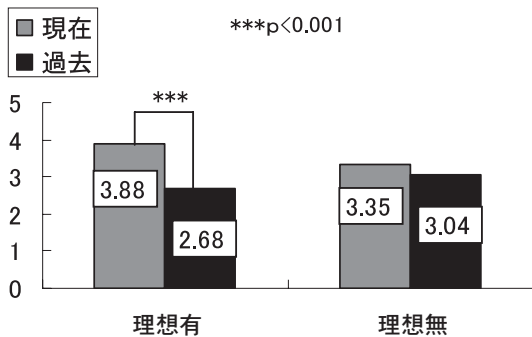


図8 理想有無別にみるイメージ指数の平均値比較

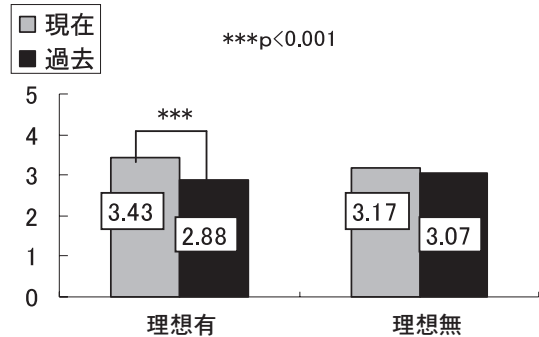


図9 理想有無別にみる体型指数の平均値比較

4. 運動経験・運動習慣について

運動の好嫌度、過去の運動経験の有無、現在の運動習慣の有無を質問したところ、図10、図11のような結果が得られた。半数以上の人々が運動が好きであり、人生のなかで何らかの形で運動に接していることが明らかになった。そこで運動経験・運動習慣の有無でボディイメージに差があるか検討した。現在・過去・理想それぞれのイメージ指数と体型指数を各項目とし、「運動経験が過去に有り、

現在も運動習慣が有る人」から「運動経験が過去に無く、現在も運動習慣が無い人」までの4群を比較した。各項目において一要因分散分析を行った結果、表4に示したように有意な主効果はみられなかった。辻（2001）は、若年女性のボディイメージに及ぼす運動習慣の影響について、「運動習慣は正しいボディイメージを構築することに影響している」と報告している。しかし本研究では、壮年後期・老年期にある高齢者では運動経験・運動習慣の有無においてボディイメージに差はみられなかった。このことから高齢者は運動の有無に関係なく類似したボディイメージを持っていることがうかがえる。なお本研究では、明確な結果が得られなかったため今後更なる研究が必要である。

表4 運動経験・運動習慣の有無別にみたボディイメージ得点比較

	項目	N・M・SD	過去有 現在有	過去有 現在無	過去無 現在有	過去無 現在無	F値
現在	イメージ指数	N	60	24	25	17	0.70
		M	3.62	3.75	3.92	4.00	
		SD	1.17	1.15	1.19	1.17	
	体型指数	N	62	27	27	21	0.93
		M	3.32	3.26	3.48	3.62	
		SD	0.86	0.90	0.98	0.59	
過去	イメージ指数	N	62	24	25	19	0.42
		M	2.76	2.96	2.80	2.63	
		SD	0.99	0.81	1.15	0.96	
	体型指数	N	58	25	24	17	0.34
		M	2.91	2.96	2.79	3.00	
		SD	0.71	0.73	0.78	0.71	
理想	イメージ指数	N	45	18	20	15	0.36
		M	2.93	3.17	3.05	3.07	
		SD	0.81	0.71	1.05	0.80	
	体型指数	N	43	20	21	12	2.41
		M	2.28	2.50	2.00	2.00	
		SD	0.80	0.86	0.71	0.60	

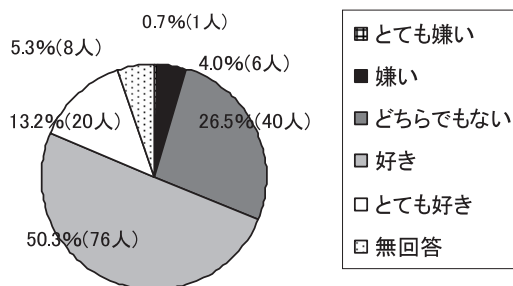


図10 運動好嫌度の割合

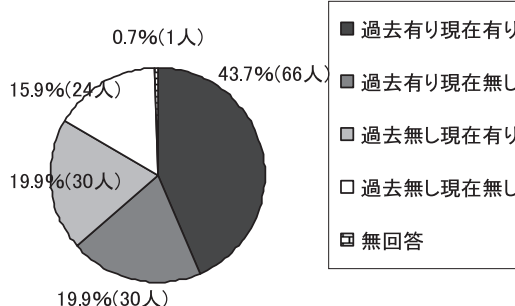


図11 過去と現在での運動経験・運動習慣

5 結論

- (1) 女性の方が自分自身の体型に対しての意識が高く、また他人からの評価を気にし、ストレスを感じていることが明らかになった。しかし80代女性は体型への意識が低くなることがうかがえた。
- (2) BMIが高くなるほど男女ともに自己の体型に関心をもつようになる。特に女性は男性に比べて自己の身体に不満が多く、肥満女性は体型への関心がより強いことが示唆された。
- (3) 女性の方が体型を太めに評価しがちである。性別に関わりなく過去の体型は現在の体型と比べると細めと捉えられていることが示唆された。
- (4) 半数以上の人理想の体型を保持しており、女性は70%以上の人理想の体型を持っていることが明らかになった。過去の体型より現在の体型が太っている者は理想があり、過去の体型を維持している者は理想がなく現在の体型に満足していることが推測された。
- (5) 壮年後期・老年期にある高齢者は運動経験・運動習慣の有無に関係なく類似したボディイメージを保持していることがうかがえた。

引用・参考文献

- 1) Cooper. P.J. Taylor, M.J. Cooper, Z. and Fairburn, C.G. (1987) The development and validation of the Body Shape Questionnaire. The international of eating disorder. Vol 6 (4) 485-494
- 2) Elizabeth A. Hart (1989) The measurement of social physical physique anxiety. Journal of Sport & Exercise Psychology 11 94-104
- 3) 遠藤俊郎・阿江美恵子・三宅紀子 (2002) 自己の身体に対する意識の変容—第3報:成人を対象として—日本体育学会第53回大会 245
- 4) 磯貝浩久 (1994) 社会的体格不安の測定に関する研究.九州工業大学情報工学部紀要 (人文・社会科学) 7 8-19
- 5) 岸田典子・上村芳枝 (2002) 体型意識に関する女子大学生と母親世代との比較. 栄養学雑誌 60 (4) 179-188
- 6) 栗岩瑞生・鈴木里美・村松愛子・渡辺タミ子・大山健司 (2000) 思春期女性のボディイメージと体型に関する縦断的研究. 小児保健研究 59 (5) 596-601
- 7) 中尾美美子 (1990) だれが私を肥満と決めるのか. 雑誌食生活 2 24-29
- 8) 日本経済新聞 (夕刊10月13日) (2007) 経済産業省調査 10
- 9) 高橋郁恵 (2000) 大学生が持つ身体意識に関する研究. 山梨大学卒業論文
- 10) 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 10 175-190
- 11) 津留宏 (1979) 新・教育心理学辞典. 株式会社金子書房 524-525
- 12) 吉岡毅・吉沢貴子・福田晴美 (1997) 若い女性のボディイメージと食行動について. 東京家政学院大学紀要 37 251-270