

学生の身体意識に関する一考察

青山 昌二* 平田 久雄* 杉山 進**

* 東京大学教養学部

** お茶の水女子大学

A Study on Body Consciousness of Students

Shoji Aoyama*, Hisao Hirata* and Susumu Sugiyama**

* Department of Sports Sciences, College of Arts and Science,
The University of Tokyo

** Ochanomizu Women's University

Abstract

The purpose of this study on the body consciousness was to investigate the statistic relationship between the ideal height and weight, surveyed by the questionnaire, and the actual height and weight of the students. The subjects surveyed were 247 male students in the freshman and sophomore of The University of Tokyo. The results gained were summarized as follows:

1. The mean score of the students' ideal weight was below their actual weights. By regression analysis, the ideal weight was in corresponding to the actual one in higher height population, but the ideal one was 1 kg or more as an average below the actual one in the shorter height population.
2. The self-evaluated ponderosity, which was supposed to be a part of self-image, was arranged in 5 stages (fat, relatively fat, normal, relatively lean, lean). Calculated mean values of body height by regression at each stage, the total average of weight was lighter as compared with weight in the same height at each stage, even though that was heavier in the same height as compared with the research results in 1972.
3. The mean scores of "Japanese ideal height and weight", the students answered, were 175 cm height and 65 kg weight (male), and 161 cm height and 49 kg weight (female). Contrasting with data collected in 1965, the mean score of the ideal weight in this research was decreased by 5-6 kg in the same height in both male and female.
4. In this study, it showed statistically a marked trend to hope to be slimmer for the present adolescents, as compared with the survey in 1965.

1. 研究目的・方法

この研究は、身体意識研究の一環として行うものであり、今の若者が身長及び体重についてどのようなイメージないしは意識を持っているか、もう少し拡げて言えば今の若者の体格意識といったものについて探ろうとする調査研究である。

いま東京大学の学生(男子)に自分の肥瘦の程度について5段階の評価をしてもらい、これを肥の側・普通・瘦の側の3段階にまとめてみると、自分を瘦の側に評価する者38%・普通と評価する者34%・肥の側に評価する者28%であった。¹⁾これより15年前の同じ調査では、上の順序で言って、60%・23%・17%であった。²⁾つまり、この15年間で、自分を瘦の側に評価する者の割合が22%も減り、そのかわりに自分を普通と評価する者と肥の側に評価する者の割合がどちらも11%ずつ増えている。

たしかにこのところ、肥った若者が多くなっているし、平均値をみても体重の伸びは大きい。³⁾しかし、身長に対する体重のつきについて比較してみると、15年前に比べて同じ身長・体重であっても1ランク上の段階に自己評価しがちな傾向がある、ということがうかがわれた。⁴⁾

そこで、今回の調査研究においても、これと同じ視角から、項目を加えて、若者の頭に描いている理想の体格について統計的分析を試みるものである。

この調査は、1989年1月に、質問紙法により東京大学学生を対象に行ったものである。

標本は、1・2年生の男子247名である。

2. 結果及び考察

(1) 身長及び体重の平均値

表1の上の2行は、身長及び体重の現実の平均値である。「現実」という言い方は後述する「理想」という言い方に対しての言い方であるが、この身長及び体重の値は質問紙法によったものであり、したがって本人の申告値からの平均値である。

これをみると、東大値は身長・体重とも数値的に全国値をわずかに下回っているものの、ほぼ全国値並みである。⁵⁾しかし、これに対して、そこに

表1 身長及び体重の平均値・標準偏差

	東大(247人)		N大(255人)	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
身長 (cm)	170.6	5.3	173.0	5.3
体重 (kg)	61.9	7.8	66.5	7.3
自分の理想とする体重 (kg)	61.3	6.2	65.7	7.0
父の身長 (cm)	166.9	5.7	167.6	5.3
父の体重 (kg)	64.3	8.6	68.3	9.4

注) N大とあるのは体育系大学である。

並べておいた体育系大学N大値はさすがに有意に大きい。特に体重は東大値よりも4.6kgも大きい。

次に、こうした現実平均値に対して、同じ表1の「自分の理想とする体重」の平均値は東大値61.3kg, N大値65.7kgである。「自分の理想とする体重」についての質問は、

あなたは、ご自分ではどのぐらいの体重を理想としていますか。

という形式によったものである。この理想値と現実値とを比較すると、東大値では理想値の方が現実値を0.6kg下回っている。1972年調査の東大値が理想値の方が現実値をわずかに下回るとはいえ0.3kg上回っていたことからすれば、今回は数値的に逆転している。体育系大学のN大においても理想値が現実値を0.8kg下回っている。

表2の、東大値について現実の身長と体重の相関係数 $r=0.400$ 、及び現実の身長と自分の理想

表2 身長と体重の相関係数(東大)

自己評価段階	現実の身長と体重	現実の身長と理想の体重	現実の体重と理想の体重
全	.400	.581	.685
肥	.537	.561	.723
↑	.583	.756	.792
3	.741	.580	.890
↓	.734	.724	.876
瘦	.760	.487	.519

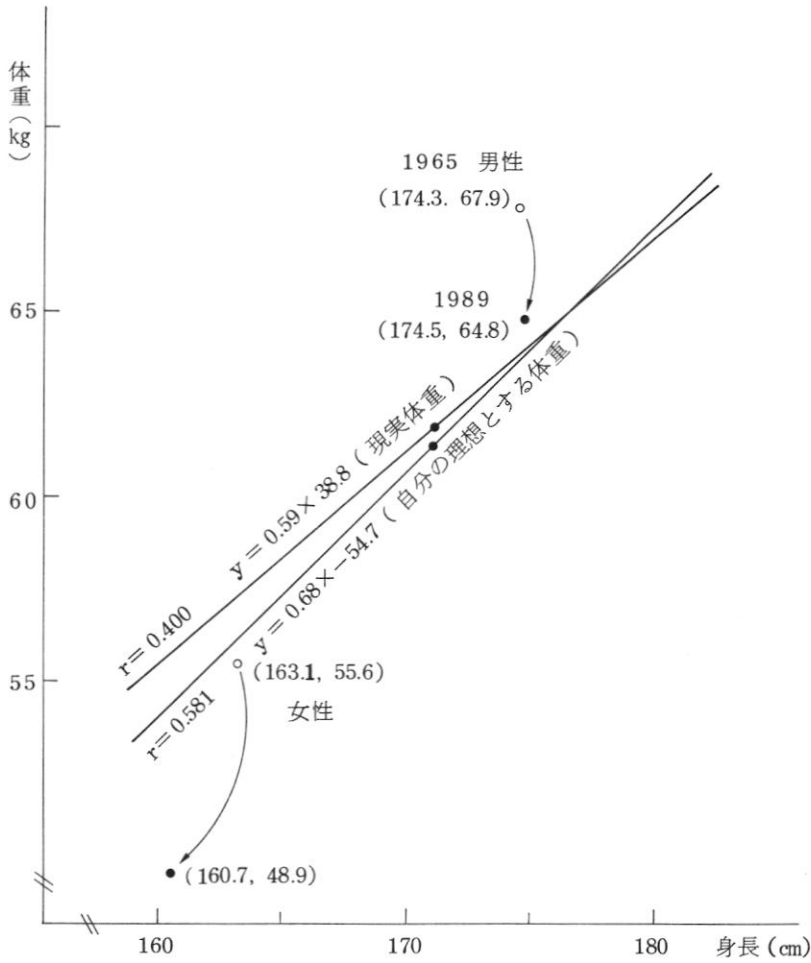


図1 身長に対する体重の回帰直線(東大)

表3 自分の理想とする体重の根拠別 身長及び体重の平均値・Tスコア(東大)

項目	人数(%)	身長	Tスコア	体重	Tスコア	自分の理想とする体重	
						kg	Tスコア
	人 %	cm	点	kg	点	kg	点
1. 体調によい	46(18.7)	170.0	48.9	61.9	50.0	60.3	48.7
2. 見た目によい	35(14.2)	172.7	54.0	62.6	50.9	62.4	51.4
3. 体力的によい	28(11.4)	170.8	50.4	62.0	50.1	61.3	50.0
4. 運動・スポーツによい	34(13.8)	170.5	50.2	65.3	54.4	64.7	54.4
5. 計算式から	24(9.8)	169.3	47.5	59.9	47.4	60.8	49.4
6. 何となく	79(32.1)	170.5	50.2	60.7	48.5	60.1	48.5

体重の相関係数 $r=0.581$ から、それぞれ身長に対する体重の回帰直線を導出しグラフに示したものが図1である。これをみると、直線の勾配を少し異にしながら、上側が現実体重直線で下側が理想体重直線である。身長の低いところでは2本の直線の間には少し間隔があるが身長の高いところに行くときと浅く交差するという関係、すなわち、全体の体重平均値では現実値に対して理想値の方が0.6kg下回っていたが、身長に対する体重の回帰直線によって一歩踏みこんで、同一身長で体重のつきを比較してみると、このように、たとえば身長165cm辺では1kg理想値が下回っているが、身長175cm辺ではほとんど理想値=現実値という関係にあることがわかる。

(2) 自分の理想とする体重値の根拠

次に、東大値について、それぞれ自分の理想とする体重をあげる根拠について選択肢を設けて回答を求めてみた。これが表3である。

これをみると、その理由として、「何となく」の回答が32%といちばん高く、その次が「体調に

よいから」で19%である。以下、「見た目によいから」「運動・スポーツによいから」各14%、「体力的によいから」11%、「身長から割り出した体重の計算式にあてはまるから」10%である。

これらの回答別にかねらの身長・体重の平均値を算出して比較してみると、そのTスコアからある程度わかるように、およそのところ、「見た目によい」回答群で身長は高く、「運動・スポーツによい」回答群で身長の割に体重の現実値も理想値も大きい、という傾向がうかがわれよう。

(3) 肥瘦の自己評価

はじめに述べたように、学生の肥瘦の自己評価についてはこれまでにも分析を試みているが、ここでも表4に肥瘦自己評価5段階別身長及び体重の平均値を掲げた。

評価1及び2を瘦の側、評価3を普通、評価4及び5を肥の側というように3段階にまとめてその人数分布をみると、この順で、36%・36%・28%となり、前回の調査結果38%・34%・28%と非常によく似た結果を示している。1972年調査に

表4 肥瘦自己評価5段階別 身長及び体重の平均値・標準偏差(東大)

自己評価段階	人数(%)	身長(cm)		体重(kg)		自分の理想とする体重(kg)		体重どうしの相関係数	
肥	5	18 (7.3)	169.4	5.1	75.5	9.0	65.6	6.7	0.723
↑	4	52 (21.1)	169.3	4.6	65.9	5.8	60.7	5.2	0.792
	3	89 (36.2)	170.8	5.7	62.3	5.6	61.5	6.2	0.890
↓	2	41 (16.7)	172.2	5.0	59.0	5.3	61.9	6.3	0.876
瘦	1	46 (18.7)	170.8	4.9	54.2	3.9	59.3	5.8	0.519

表5 肥瘦自己評価段階別 身長に対する体重の回帰直線(東大)

自己評価段階	身長に対する 体重の回帰直線	各身長に応じた体重平均値					
		昭和47年値					
		160	170	180	160	170	180
全	$\hat{Y} = 0.59 \times - 38.8$	55.6	61.5	67.4	53.2	59.9	66.6
肥	$\hat{Y} = 0.95 \times - 85.4$	66.6	76.1	85.6	67.4	76.7	86.0
↑	$\hat{Y} = 0.74 \times - 59.4$	59.0	66.4	73.8	61.1	68.3	75.5
	$\hat{Y} = 0.73 \times - 62.4$	55.4	61.7	69.0	54.7	62.3	69.9
↓	$\hat{Y} = 0.78 \times - 75.3$	49.5	57.3	65.1	50.6	59.1	67.6
瘦	$\hat{Y} = 0.60 \times - 48.3$	47.7	53.7	59.7	48.5	56.0	63.5

比べて、たしかに、自分を瘦の側に評価する者の割合が減り、自分を肥の側に評価する者の割合が増えてきている。

自己評価段階ごとの平均値をみると、現実体重は評価5の群の75.5kgから評価1の群の54.2kgまで約21kgの傾斜がみられる。これに対して理想体重の方は65.6kgから59.3kgへと傾斜も小さく(約6kg)、しかも直線的な傾斜を示していない。また、現実体重と理想体重との体重どうしの相関係数が示すように、自分の理想とする体重にはかなり自分の現実の体重の大小が反映していることがわかる。

次に、現実体重について、自己評価段階ごとに表2から身長に対する体重の回帰直線を導出して、身長160・170・180cmの場合の体重(推定平均値)を出してみたものが表5である。右側の3列は比較のためにおいた1972年値である⁶⁾ これをみると、今回と1972年との、全体の回帰直線どうしでの体重の比較では今回の方が上回っている、つま

り身長に対する体重のつきがそれだけ多いわけであるが、しかし自己評価段階ごとの体重の比較では、逆に今回の方が1972年に比べて、身長の3つの段階ですべて下回っている、つまり同じ自己評価段階では身長に対する体重のつきが少ない、という初めに述べた傾向がここでも、止目すべく、看取される。

(4) 身長及び体重の理想値

次に、

あなたご自身ではなく、一般的に、日本人としての理想の身長および体重はどのぐらいですか。異性についてもご記入下さい。
 男性についての理想 身長()^m 体重()^{kg}
 女性についての理想 身長() 体重()
 という質問形式で回答を求めた。この結果が表6である。

これをみると、現在運動クラブ・サークルに所属している者と所属していない者との平均値の比較では、身長及び体重の現実値も男性の理想値も、所属している者の方が所属していない者を幾分上

表6 男子学生の回答にみる日本人の理想身長・体重平均値(東大)

	現 実		日 本 人 の 理 想			
	身 長	体 重	男 性	女 性	男 性	女 性
	身 長	体 重	身 重	体 重	身 重	体 重
全(246人)	170.6 ^{cm}	61.9 ^{kg}	174.5 ^{cm}	64.8 ^{kg}	160.7 ^{cm}	48.9 ^{kg}
	5.3	7.8	3.8	4.6	3.5	4.7
運動クラブ・サークル { 所属(84) 非所属(159)	171.2	63.6	175.0	65.5	160.5	48.5
	170.3	61.0	174.3	64.4	160.8	49.1

注) 設問形式「日本人としての理想の身長および体重はどのぐらいですか」

表7 男子学生の回答にみる日本人の理想身長・体重平均値(1965年調査)

	男 性		女 性	
	身 長	体 重	身 重	体 重
全(585人)	174.3 ^{cm}	67.9 ^{kg}	163.1 ^{cm}	55.6 ^{kg}
	3.6	5.1	3.6	5.1
運動クラブ・サークル { 所属(266) 非所属(319)	174.3	68.7	163.2	55.8
	174.3	67.2	163.1	55.3

注) 設題形式「あなたの考える日本人の理想の体格を書いて下さい」

このデータは、1965年に、第16回日本体育学会大会において、青山昌二が口頭発表したものである。

回っているが、全体として大づかみに言えば、今の若者（男性）からみた日本人の理想身長・体重は、男性については175cm・65kg、女性については161cm・49kgというところである。

ところで、この値を1965年の調査と比較してみる。表7が1965年調査値⁷⁾である。これを見ると、今回の方が1965年に比べて、男性理想値については身長で0.2cm増、しかし体重で6.0kg減、女性理想値については身長で2.4cm減、体重で6.7kg減である。このことをまた図1にプロットしてみると、理想男性値は図右上の白マルから黒マルへであるが、このように今回の理想男性値はさきにみた自分の理想とする体重直線（この身長辺では現実の体重直線と重なり合っている）と近い位置にある、すなわち理想男性値の体重のつきは自分の身長に対して理想とする体重のつきとそれほど違わないということがわかる。理想女性値は図左下の白マルから黒マルへであるが、身長のマイナスを考慮してもなお5kg以上も下回ってきている。文部資料による18歳の平均値158.2cm・51.3kg（1988年）と身長差を考慮して比較してみると、これより身長に対する体重のつきが約4kg下回っている。

この、男子学生からみた日本人の理想女性値と女子学生からみた日本人の理想女性値⁸⁾とを比較してみると、女子学生からみた理想値が160.5cm・48.7kgであるので、極めて相近い値である。

(5) 身長自己評価

こんどは、表8に示すように、身長について5段階の自己評価の結果をみってみる。これをみて指摘されることは、まず、現実の身長平均値は自己

評価5の段階の179.3cmから自己評価1の段階の164.4cmまで約15cmの傾斜をもっていること、段階3の「普通」群の平均値は全体の平均値を約2cm上回っていること、つまりそれだけ自分の身長については低く評価しがちであることである。次に、理想身長をみると、段階5から段階1まで男性については3.5cmの傾斜がみられるが、女性については段階からくる傾斜はほとんどみられない、すなわち段階による現実の身長の反映が理想身長の方にはあまりみられない、ということも指摘される。

加えて、今回の調査では両親の身長及び体重についても回答を求めているので、表1及びこの表8にその結果を掲げたが、息子の自己評価に従った身長5段階ごとの両親の身長平均値をみると、父親の場合は171.2cmから163.7cmまで、息子にみられる傾斜に比べると小さいが、それでも約8cmの傾斜がみられる。母親の場合はこれより更に小さい約3cmの傾斜となっている。

この、自己評価による現実身長の理想身長への反映、及び息子の現実身長と両親の身長との関係について、相関係数を求めてみると、男性理想値との間に $r=0.310$ 、女性理想値との間に $r=0.174$ 、父親との間に $r=0.496$ 、母親との間に $r=0.288$ と、上にみた傾斜の程度とよく符合する結果が得られた。

3. 要 約

理想とする身長や体重についての調査研究は最近でもいくつか行われているが、⁹⁾一応これらの研究をおさえた上で、身体意識研究の一環として、

表8 身長自己評価5段階別 身長の平均値・標準偏差（T大）

自己評価 段 階	人 数(%)	現実の身長 (cm)		日本人の理想身長 (cm)				両親の身長 (cm)				
				男 性		女 性		父		母		
高 ↑	5	9 (3.7)	179.3	3.7	177.0	2.3	160.4	3.1	171.2	6.0	157.0	6.1
	4	38 (15.4)	176.6	2.6	174.8	4.1	160.6	3.7	170.1	5.1	157.1	4.4
	3	90 (36.5)	172.4	2.2	174.8	3.6	161.3	3.7	167.9	4.6	156.8	4.8
↓	2	55 (22.4)	168.2	3.1	174.5	3.3	160.8	3.5	165.2	6.4	155.1	4.6
	低	1	54 (22.0)	164.4	3.4	173.5	4.1	159.8	3.0	163.7	5.0	153.9

東京大学1・2年生男子学生247名を対象にかれらの理想とする身長及び体重の値を質問紙法によって引き出し、これの分析をねらいとする今回の調査研究においては、次の事実を知見として要約する。

まず、自分の理想とする体重についてみると、その全体の平均値は現実のそれを幾分下回っている。これを回帰によってみると、身長の高いところでは理想値は現実値に重なるが、身長の低いところでは理想値が現実値を1kgあるいはそれ以上下回る、という関係にある。

次に、肥瘦自己評価5段階ごとに回帰による体重直線を算出してみると、今回の調査においても、1972年調査に比べて、全体の体重平均値は同一身長で比べて大きくなっているにもかかわらず、自己評価段階ごとの同一身長での比較では体重のつきが下回ってきている。

次に、かれらの回答による「日本人の理想身長・体重」平均値をみると、大づかみに言って、理想男性値は175cm・65kg、理想女性値は161cm・49kgであり、この値は1965年調査の値と比べると、同一身長でみて体重のつきは男性値・女性値を通じて6～5kgも減少している。

すなわち、1965年調査時においてすでに「身体意識よりみた青少年の細長体型化現象」として注目し発表したわけであるが、今回の意識調査から、今の若者に「細身志向」が一段と進んでいる、という統計的事実が指摘される。

さらに、身長の5段階自己評価によってその平均値をながめると、高→低の評価段階からくる現実身長の大きな傾斜に比べて、身長理想値にはあまりその反映はみられない、つまり現実身長の高低と日本人理想身長の高低とはそれほど関係がない、ということもあげられる。また、息子と親の身長との関係にもふれると、父親との0.5の相関係数からもわかるように、息子の身長の高低評価が親にも弱まりながらも傾斜となって表われている。

註

- 1) 青山昌二・杉山進「学生の肥瘦の自己評価に関する統計的分析」体育学紀要23, 46頁, 東京大学教養学部, 1989.
- 2) 青山昌二「大学生の肥瘦の自己評価と体格」体育学紀要9, 85頁, 東京大学教養学部, 1975.
- 3) 青山昌二・杉山進「回帰による東京大学入学生男子の体格の分析」体育学紀要21, 7頁, 東京大学教養学部, 1987.
- 4) 前掲「学生の肥瘦の自己評価に関する統計的分析」52頁.
- 5) 文部省体育局「昭和63年度体力・運動能力調査報告書」64頁, 1989.
- 6) 前掲「大学生の肥瘦の自己評価と体格」94頁.
- 7) この調査結果については、1965年の日本体育学会第16回大会において、「身体意識よりみた青少年の細身体型化現象に関する一考察(3) — オリンピック東京大会前・後の調査結果 —」(青山昌二・水野忠文・滝沢英夫・平田久雄・石川旦)について青山が口頭発表を行った。
また、これに外国(英・米・独・中)の調査結果を加えて論じたものに水野忠文・青山昌二・平田久雄・石川旦「An International Comparative Study on Body Concepts of Youth」体育学研究12-3, 141~146頁, 1968. がある。
- 8) 青山昌二ほか「身長・体重にみる学生の身体意識」これは、第36回日本学校保健学会大会(1989年10月)において、青山が口頭発表したさいの配布資料による。
- 9) 青山昌二「女子大学生の自分の理想とする体格」学校保健研究20-4, 196~200頁, 1978.
金子茂「大学生における身体意識からみた体格の国際比較」二松学舎大学論集(昭和58年度), 1~17頁, 1983.
片岡洵子「日本人の理想的身体像に関する小考」日本女子体育大学紀要13, 35~46頁, 1983.
菊池裕子「仙台白百合短大生の体格・体力及びその意識の統計的分析」仙台白百合短期大学紀要15, 19~26頁, 1987.
松浦賢長ほか「女子大学生の体格意識に関する研究」小児保健研究47-6, 673~676頁, 1988.
太田あや子「大学生の身体像に関する自己認識」CIRCULAR No.49. 35~41頁, 日本体育学会測定評価専門分科会, 1988.
青山昌二ほか「身体意識に関する統計的分析」体育学論叢6-1, 15~24頁, 東京理科大学, 1989.