

# 高校1年生のボディ・イメージに関する報告

—男女の差に着目して—

村瀬瑠美・佐久間敦子

The body image of first grade of high school  
-focusing on difference of gender-

Rumi MURASE, Atsuko SAKUMA

キーワード：ボディ・イメージ，高校生

## 1. 問題の所在と経緯

我々が生きるうえで、身体イメージである「ボディ・イメージ」は大きな意味を持つ。健康な自己を培うためには安定した身体感やボディ・イメージが不可欠であり(成瀬, 1988), 心身の健康・正常な発達の援助や, 自己の安定化においても重要な役割を果たすと言われている(清水, 2004)。しかし, 現代日本において, 我々の身体は社会に蔓延する観念に憑りつかれ, 身体としての自然な状態を失いつつあり, 自己の身体イメージは危機にさらされているという(鷺田, 1998)。特に若い世代においては, 発達の段階として, アイデンティティを獲得する等, 自己の安定化が進む時期であるにもかかわらず, 自己のボディ・イメージは偏っており, 極端な瘦身志向といった問題として表面化しているとされる(鈴木, 2014)。

中でも, 高校生の時期は思春期後期と言われ, 社会に生きる自立的な大人になるための最終段階であり, 自身の身体・性・精神を認識し, 自我同一性を確保していく重要な時期である(厚生労働省・文部科学省)。自身の身体を認識し, 自己を構築していく高校生の時期において, 自己のボディ・イメージを捉えなおすことは非常に大きな意味を持つだろう。

このような背景から, 筆者は高校生が捉えるボディ・イメージに着目した。筆者は, 高校生のボディ・イメージに着目するにあたり, ある首都圏の高校(以下, U高校)で総合的な学習の時間を連続して受け持つ機会を得た。U高校の総合的な学習

の時間は, 高校1年生が自らテーマを立て, 探求する時間であり, 筆者は体育・舞踊の探求を担当していた。舞踊やボディワークの領域では, 身体に働きかけるプログラムがボディ・イメージを変容させることが明らかであり(清水, 2007), その多くは対象者がダンスやボディワークのプログラムを指導者から受ける形式をとっている。しかし, 対象者自身が舞踊の動きやボディワークのプログラムを創作・探求するといった, 能動的に身体と向き合うことによるボディ・イメージの変容については検討されていない。そこで, 筆者はこの機会に, 高校生のボディ・イメージを調査するとともに, 高校生自身による体操, 体づくり運動, ダンスの創作や探求がもたらすボディ・イメージの変化についても調査, 検討することとした。

## 2. 本稿におけるボディ・イメージ

理学療法や心理学の分野では, 早くから患者のボディ・イメージが研究されてきた。木野田(2008, p.98)によれば, ボディ・イメージとは「自分自身の身体について意識的に持つ表象」である。しかし, このようにボディ・イメージという用語が持つ意味は広く多義であるため, 用語の使われ方が混沌としているのが現状である(小澤, 2005)。

これについて, 若者のボディ・イメージに関する研究では, ボディ・イメージという用語の持つ意味が, 限定的に用いられている可能性がある。前述の通り, 極端な瘦身志向などによって, 若者のボディ・イメージが歪んでいることは, これま

での研究から明らかである。しかし、若者のボディ・イメージ、もしくは身体イメージに関する研究は、痩せている・太っているといった見た目の身体、物質的・量的な身体イメージに着目していることが多い<sup>(注1)</sup>。これらは「イメージ」を「視覚像」としてのみ捉えていると考えられる。しかし、イメージという語の中には印象や意味も含まれている(頭川ら, 1980)と言われるように、「イメージ」と言った際には、単なる視覚像のことを指すのではない。鷺田(1999)は、我々の身体はそもそもイメージにすぎないとしている。鷺田によれば、我々は自己の身体についての部分的な経験、身体知覚をつなぎ合わせ、想像の中でまとまった身体像を形成している。その意味において身体はそもそも「イメージ」に過ぎず、自己の身体認識は時代や社会、他者に影響され変容していくという。鷺田の言う「イメージ」も、視覚像のことではないであろう。

舞踊やボディワークの領域では、ボディ・イメージについて、視覚像、見た目の身体ではない観点からも検討している。その中でも、清水は舞踊における身体とボディ・イメージについて一連の研究を発表しており<sup>(9, 10, 11)</sup>、いずれも身体感覚や身体に対する印象も含めてボディ・イメージとしている。清水によれば、ボディ・イメージとは、「心の中で作り上げる自己の身体の像を捉える概念」(2007, p.69)である。

以上から本稿では、ボディ・イメージを「自分自身の身体について意識的に持つ表象・概念」として、身体の視覚像として捉えるのではなく、身体感覚や身体に対する印象も含めて扱うこととする。

### 3. 目的

本稿の目的は、高校生のボディ・イメージに関する基礎的資料を提供し、高校生自身による体操、体づくり運動、ダンスの創作や探求活動がボディ・イメージに与える影響について報告することである。

### 4. 方法

#### 1) 対象者

本稿における対象者は、U高校の総合的な学習の時間において、体育のゼミを選択した高校1

年生の男女32名(男子8名, 女子24名)であった。年齢は15歳から16歳であった。

#### 2) U高校における総合的な学習の時間の概要

本稿はU高校における総合的な学習の時間での、高校生のボディ・イメージの変化に着目するため、U高校における総合的な学習の時間について説明する。

U高校は高校1年生の総合的な学習の時間を「U高チャレンジゼミ(以下、探求ゼミ)」と称して、外部講師を招き、ゼミ形式で探求を行う時間としている。生徒は初回に外部講師によるプレゼンテーションを聞き、自らが興味のあるゼミに希望を出す。ゼミに配属後、外部講師のリードの元、自らがテーマを立て、個人やグループで探求を進める。ゼミ内で発表し優秀者に選ばれると、最終回に学年全体の前で発表を行う。

筆者は「体育・舞踊」の講師として招かれた。筆者の持つゼミの大きなテーマは、「みんなで体操・ダンスをつくろう」である。これは、生徒が対象者をそれぞれ決定し、対象者に合わせた体操や体づくり運動、ダンスをグループで創作し、発表するまでを全9回のゼミで目指している。1回のゼミの時間は休憩10分を含む110分である。場所はU高校の柔剣道場であった。

各回の概要・実施内容は表1のとおりである。第2回のゼミは、筆者が講師として体育授業のような形で、体操やダンスの紹介を行った。第3回から7回のゼミにおいては、はじめの15分は筆者によるストレッチや運動遊びを行い、その後グループ活動に取り組んだ。

#### 3) 調査項目

本稿における質問紙は清水(2004)のボディ・イメージを評価するための尺度を用い、回答は5件法の選択肢を用いた。ボディ・イメージの評価尺度は15の形容詞対からなり、妥当性は保証されている(清水, 2004)。質問紙に用いた評定尺度対は以下の表2のとおりである。

#### 4) 調査の手続き

質問紙調査は2回実施した。1回目は生徒が探求に入る前の第2回のゼミ、2回目は探求が

## 高校生1年生のボディ・イメージに関する報告

表1. 探求ゼミの実施回と概要

回	日付	概要	備考
1	5月17日	全ゼミワークショップガイダンス・ゼミの希望調査	
2	6月21日	ゼミでの探求① 講師による体育授業・体操やダンスの紹介	質問紙調査①
3	9月27日	ゼミでの探求② グループ分けとテーマ決め(グループ活動)	
4	10月11日	ゼミでの探求③ グループ創作(グループ活動)	
5	11月8日	ゼミでの探求④ グループ創作(グループ活動)	
6	11月22日	ゼミでの探求⑤ グループ創作・仮完成発表会	質問紙調査②
7	12月6日	ゼミでの探求⑥ グループ創作	
8	1月17日	ゼミ内プレゼンテーション 優秀グループの選出	
9	1月24日	ゼミごとの優秀グループによる学年プレゼンテーション	

表2. ボディ・イメージの評価に使用した形容詞対

項目番号	形容詞対
1	力強い-貧弱
2	強い-弱い
3	臆病-勇気のある
4	不安-安心
5	かっこ悪い-優美
6	かたい-柔軟
7	速い-ゆっくり
8	やせている-太っている
9	たるんでいる-ひきしまっている
10	健康-病気
11	軟弱-がまん強い
12	不器用-器用
13	耐久性がある-疲れている
14	拘束-自由
15	適応性がある-適応性がない

進んだ第6回, 体操やダンスの仮完成時であった。

質問紙は一人ずつ配布し, 15 対の尺度項目に対し, 5 段階の SD 法尺度で評定してもらった。記入時間はおおむね 5 分程度であった。質問紙調査は即日回収形式で行い, 回収率は 100% であった。

### 5) 分析方法

分析にあたっては IBM SPSS Statics 25 を用いた。まず, 評定された各尺度項目の平均値を算出し, 探求ゼミ実施前の男女それぞれにおいて, 尺度ごとの平均評定値に差があるか否かを t 検定によって調べた。次に, 評定結果を因子分析し, 高校 1 年生のボディ・イメージの因子を抽出した(主因子法, バリマックス回転)。抽出された因子

ごとに平均評定値を求め, 実施前と実施後に有意な差があるかを t 検定によって比較検討した。

### 5. 結果と考察

1) 探求ゼミ実施前の高校生の男女におけるボディ・イメージの評定平均値

表 3 は, 各尺度項目の評定平均値を男女に分けて示し, 平均値と SD を示したものである。平均点に有意な差が確認されたのは, 「不安-安心」「かたい-柔軟」「やせている-太っている」「たるんでいる-ひきしまっている」「耐久性がある-疲れている」の 5 項目であった。

表 3. 尺度項目の評定平均値と SD

項目		男	女	有意確率
力強い-貧弱	平均	4.14	3.91	0.087
	SD	4.14	1.26	
強い-弱い	平均	4.89	4.00	0.123
	SD	4.61	1.09	
臆病-勇気のある	平均	4.14	3.61	0.364
	SD	3.48	1.34	
不安-安心	平均	5.14	3.43	*0.011
	SD	3.14	1.80	
かっこ悪い-優美	平均	3.78	3.35	0.441
	SD	2.44	1.78	
かたい-柔軟	平均	4.22	2.96	*0.095
	SD	3.94	3.32	
速い-ゆっくり	平均	5.00	3.61	*0.038
	SD	1.75	2.98	
やせている-太っている	平均	4.00	5.09	*0.048
	SD	3.00	1.36	
たるんでいる-ひきしまっている	平均	4.67	2.78	**0.001
	SD	2.25	1.54	
健康-病気	平均	5.22	5.26	0.948
	SD	3.69	1.75	
軟弱-がまん強い	平均	4.00	4.17	0.759
	SD	4.00	1.33	
不器用-器用	平均	4.00	3.78	0.752
	SD	2.67	2.45	
耐久性がある-疲れている	平均	4.56	2.65	**0.008
	SD	4.78	2.24	
拘束-自由	平均	4.00	4.91	0.138
	SD	2.67	1.72	
適応性がある-適応性がない	平均	4.29	3.96	0.470
	SD	2.24	0.77	

\*\*p<.01, \*p<.05

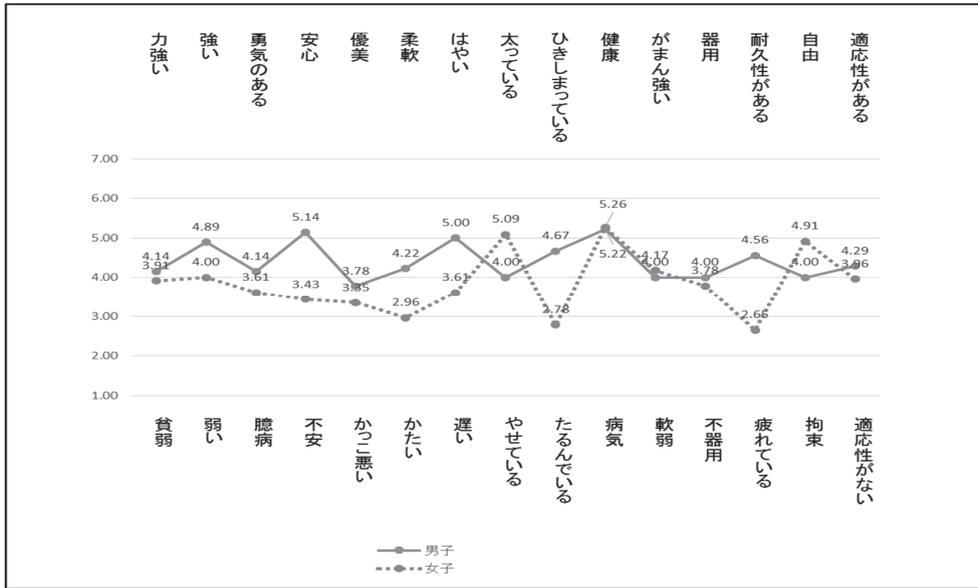


図1. 探求実施前の高校生のボディ・イメージ

有意差の見られた項目に着目すると、「不安—安心」の項目に関して、女子生徒の方が男子生徒よりも自身の身体に不安を抱えていることが明らかとなった。「かたい—柔軟」の項目に関して、女子生徒の方が男子生徒よりも自身の身体がかたいと感じていることが明らかとなった。「速い—ゆっくり」の項目では、男子生徒の方が女子生徒よりも自身の身体に速いイメージを抱いており、「たるんでいる—ひきしまっている」の項目では、女子生徒は男子生徒よりも自身の身体をたるんでいると感じていることが明らかとなった。「耐久性がある—疲れやすい」の項目では、女子生徒の方がより疲れていると回答した。以上から、女子生徒は自身の身体にネガティブなイメージを抱いている（不安、たるんでいる、太っている、疲れやすい）ことが示唆された。重田ら（2007）は、現代日本における若年女性は、「痩せていなければ魅力的ではない」というメディアが作り出した文化的プレッシャーから、ありのままの自分に安心感が持てないでいることに言及している。さらに、極端な瘦身志向から、自らが標準体型であっても太っているといった誤ったボディ・イメージを持っている若年女性が多いことについても指摘している。重田らによれば、このような極端な瘦身志向を持つ女性は、痩せるために食行動を制限するため、疲労感が高いという。重田らが研究対

象にした若年女性は大学生であったが、本稿で得られた結果から、高校1年生の女子生徒についても、同様のことが言えると示唆された。

図1は、探求ゼミ実施前の質問紙から得られた各尺度項目の評定平均値を男女に分けて示したものである。

## 2) 高校生におけるボディ・イメージの因子

尺度15項目に因子分析（主因子法、バリマックス回転）を行った。固有値1.0以上で4つの因子が抽出された。尺度項目の各因子への負荷量を表4に示す。

表4. 各因子の負荷量

	因子1	因子2	因子3	因子4	共通性
力強い—貧弱	0.859	0.034	0.080	0.046	0.747
強い—弱い	0.774	0.166	0.077	0.094	0.642
臆病—勇気のある	0.670	-0.033	0.436	0.170	0.668
不安—安心	0.525	0.219	0.388	0.069	0.480
やせている—太っている	-0.001	0.900	0.198	-0.043	0.852
たるんでいる—ひきしまっている	0.212	0.645	0.442	0.357	0.784
健康—病氣	0.086	0.543	-0.052	0.010	0.305
適応性がある—適応性がない	0.137	0.023	0.629	0.031	0.416
かっこ悪い—優美	0.419	0.322	0.507	0.214	0.582
速い—ゆっくり	0.144	0.154	0.466	0.280	0.340
かたい—柔軟	0.360	0.057	0.361	0.140	0.283
耐久性がある—疲れやすい	0.324	0.448	0.111	0.707	0.818
不器用—器用	0.067	0.045	0.190	0.587	0.387
軟弱—がまん強い	0.295	0.004	-0.276	0.515	0.428
拘束—自由	-0.075	-0.085	0.224	0.452	0.267

## 高校生1年生のボディ・イメージに関する報告

第1因子は「強い—弱い」「不安—安心」など4つの項目を含んでいたため、「強度」と解釈した。第2因子は「やせている—太っている」「速い—遅い」など3つの項目を含んでおり、「フィットネス」と解釈した。第3因子は「かっこ悪い—優美」「はやい—遅い」といった4つの項目を含んでいたため、「活動・評価性」と解釈した。第4因子は「耐久性がある—疲れている」「軟弱—がまん強い」といった4つの項目が含まれており、「精神・神経」と解釈した。本尺度の信頼性をCronbachの $\alpha$ 係数によって求めたところ、第1因子.833、第2因子.720、第3因子.652、第4因子.639であり、第3、4因子はやや低い値ではあるが信頼性が確認された。

### 3) 探求ゼミ実施前と実施後の因子得点の比較

得られた因子ごとの平均点を算出し、探求ゼミ実施前と実施後の比較をした。以下の表5と表6は、探求ゼミ実施前と実施後の因子得点の変化を男女に分けて示したものである。

表5. 男子生徒の因子得点の変化

		実施前	実施後	有意確率
因子1	平均	4.60	3.86	*0.039
	SD	3.70	1.18	
因子2	平均	4.63	4.30	0.385
	SD	3.01	1.60	
因子3	平均	4.33	3.92	0.195
	SD	2.77	1.85	
因子4	平均	4.16	3.86	0.691
	SD	3.36	2.01	

\*\*p<.01, \*p<.05

表6. 女子生徒の因子得点の変化

		実施前	実施後	有意確率
因子1	平均	3.74	3.83	0.611
	SD	1.38	1.11	
因子2	平均	4.38	4.41	0.889
	SD	2.80	2.89	
因子3	平均	3.47	3.38	0.662
	SD	2.27	1.82	
因子4	平均	3.88	3.89	0.958
	SD	2.55	2.08	

\*\*p<.01, \*p<.05

男子生徒では因子1(「強度」)に有意な差が確認された(.84ポイント低下)。女子生徒ではどの因子にも有意な差は見られなかった。前述のとおり、高校生という発達段階は自己の身体への認識が構築される時期である。男子生徒は、

体操や体づくり運動の探求により、今まで持っていた自身の身体への確かなイメージがゆるがされたのではないかと考えられる。これについて、青年男性における痩身願望について研究した浦上ら(2009)を引いて考察する。浦上らによれば、女性の痩身願望が自己肯定や自己評価といった、自己の内的な面と強く関係しているのに対し、男性の痩身願望は他者との人間関係や社会的な視線といった外的な面と強く関係している。本稿におけるボディ・イメージは必ずしも体型や見た目といった痩身願望に直接結びつくものだけを扱うのではない。しかし、探求ゼミの中で男子生徒のみ自身の身体の「強度」が低下したことは、グループ活動での他者との関係による影響もあるのではないかと推察される。有意差は確認されなかったものの、男子生徒においては因子2(「フィットネス」)も.33ポイント低下しており、その他2つの因子得点も低下している。

一方、女子生徒ではどの因子にも有意な差は見られなかった。むしろ、全ての因子で得点が低下した男子生徒とは対照的に、有意な差は確認されなかったものの、因子3以外の因子得点はわずかながら上昇した。女子生徒のボディ・イメージに有意な差が見られなかったことについて、岡本ら(2008, p.6)は、「若年女性にとって自己身体イメージの変化はストレスとなるが、男性にとってはストレスではない可能性が存在する」と述べている。これをふまえると、女子生徒は男子生徒よりも容易にはボディ・イメージを変容しない可能性が推察された。

## 6. まとめ

本稿の目的は、高校生のボディ・イメージに関する基礎的資料を提供し、高校生自身による体操、体づくり運動、ダンスの創作や探求活動がボディ・イメージに与える影響について報告することであった。本稿で得られた知見は、以下の3点である。

- ①高校1年生におけるボディ・イメージを男女で比較したところ、女子生徒は男子生徒よりも自身の身体に対して、不安、たるんでいる、太っている、疲れやすいといったネガティブなイメージを抱いている可能性が示唆された。
- ②高校生のボディ・イメージ因子を抽出したところ、4つの因子が抽出され、それぞれ「強度」

「フィットネス」「活動・評価性」「精神・神経」と解釈された。

- ③高校生自身による体操，体づくり運動，ダンスの創作・探求活動は，男子生徒の第一因子（「強度」）に負の影響を与えた。

## 7. 限界と展望

本稿は，高校生1年生のボディ・イメージの変化を調査・検討に質問紙調査という手法を用いたが，体育の探求ゼミに参加した学生は32人であり，質問紙の対象者としては少ない。この点において，本稿で得られた知見は普遍的なものとは言い難く，一報告にとどまる。また，本稿では，ボディ・イメージの変化と生徒が行っていた探求活動の内容や進捗状況の関係を詳細に検討できていない。今後，分析を進めるにあたって，それぞれのグループ探求にも焦点をあて，創作過程や，グループ間でのコミュニケーションについて検討する必要がある。

## 注釈

注1) ボディ・イメージ(身体イメージ)に関する研究の中でも，特に摂食障害に関する研究は，ボディ・イメージを「痩せている・太っている」といった体型の観点から捉えている<sup>(8, 12, 16)</sup>。

## 付記

本稿は平成30年度学校法人千葉敬愛学園研究プロジェクトの採択を受けて実施された。

## 謝辞

研究を行うにあたり，U高校の関係の皆様には，多大なご理解とご協力をいただきました。この場を借りてお礼申し上げます。ありがとうございました。

## 引用参考文献

- 1) 藤岡喜愛(1974) イメージと人間 精神人類学の視野. 日本放送出版協会:東京.
- 2) 木野田典保(2008) 脳卒中片麻痺例にみられるボディイメージに関する質的研究. 理学療法研究, 23(1):97-104.
- 3) 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット.
- 4) 文部科学省(2009) 子どもの徳育に関する懇談会.
- 5) 成瀬悟策(1988) イメージの時代. 誠信書

房:東京.

- 6) 岡本泰昌・小野田慶一・三宅典恵・吉村晋平・吉野敦・黒崎充勇・世木田幹・岡田剛・山下 英尚・山脇成人(2008) ストレス適応の神経生理学的基盤. 日薬理誌, 131:5-10.
- 7) 小澤祐介(2005) 理学療法とボディイメージ. 理学療法ジャーナル, 39(12):1037-1042.
- 8) 重田公子・笹田陽子・鈴木和春・櫻村修生(2007) 若年女性の痩身志向が食行動と疲労に与える影響. 日本食生活学会誌, 18(2):164-171.
- 9) 清水知恵(2004) 舞踊における動きの質とボディ・イメージとの関係—実験方法・手続きに着目して—. 健康心理学研究, 17(2):22-31.
- 10) 清水知恵(2007) 舞踊における動きとボディ・イメージに関する概念. 福岡教育大学教育実践研究, 15:69-74.
- 11) 清水知恵・橋本公雄(2018) 連動性を伴うムーブメントによるボディ・イメージおよびセルフ・エフィカシーの変化. 福岡教育大学紀要, 67(5):67-77.
- 12) 鈴木公啓(2014) 新しいシルエット図による若年女性のボディイメージと身体意識の関連についての再検討. 社会心理学研究, 30(1):45-56.
- 13) 寺島拓幸・廣瀬毅士(2016) SPSSによるアンケート分析. 東京出版:東京.
- 14) 浦上涼子・小島弥生・沢宮容子・坂野雄二(2009) 男子青年における痩身願望についての研究. 教育心理学研究, :263-273.
- 15) 鷺田清一(1998) 悲鳴をあげる身体. PHP新書:東京.
- 16) 米良貴嗣・岡孝和・宮田正和・兒玉直樹・森秀和・玉川葉子・武永雅樹・林田草太・橋本朋子・辻貞俊(2011) Body Shape Questionnaire と Body Attitudes Questionnaire 日本語版の作成とそれを用いた日本人摂食障害患者の身体イメージの評価. 心身医学, 51(2):151-161.
- 17) 頭川昭子・松浦義之・川口千代(1980) 意味空間における舞踊のイメージ. 体育学研究:24(4):pp.281-290.