

# 身体意識と運動プログラム参加との関係について —Social Physique Anxiety(社会的体型不安)に着目して—

福永 徹\* 菊池秀夫\*\*

Body Consciousness and Participation in Exercise Programs:  
Social Physique Anxiety and Participation in Strength Training

Toru FUKUNAGA and Hideo KIKUCHI

## Abstract

Hart, Leary, and Rejeski(1989) put forward the hypothesis that social physique anxiety (SPA), i.e., self-presentational anxiety associated with the physique, may deter some people from participating in exercise programs. This contention was explored in the present investigation, especially in the context of undergraduate athletes participating in strength training. Data were collected from 532 undergraduate athletes ( 311 male and 221 females), regarding SPA, attitudes toward muscular development through strength training, training behavior (i.e., training frequency, duration and annual schedule), and their perceptions regarding strength training.

The major findings of the study include: (1) Females' SPA scores were higher than those of males, suggesting that females were more sensitive to social physique anxiety. This finding supports previous studies. (2) For high SPA scorers attitudes and belief in strength training are significantly less positive than for low SPA scorers. This indicates that SPA could be associated with the perceptions regarding strength training.

The findings of the study suggest that SPA is also relevant in Japan and that body consciousness is partially associated with participation in strength training. Implications for future study are also discussed.

## はじめに

われわれが自分の体型をどのように認識するかということと、運動行動との結びつきは、運動心理学において中心的な課題でありながら、充分には解明されていないテーマである (Hart, Leary, & Rejeski, 1989)。一般的に、自分自身の身体に対する意識は、運動参加への大きな動機

になると考えられている (Crawford & Eklund, 1994; Eklund & Crawford, 1994; Hart et al., 1989)。自分の体型を維持する、あるいは改善するために運動に取り組む人々は多い (Crawford & Eklund, 1994)。反対に、自分自身の身体に対する意識が、運動への参加を躊躇させる原因になる可能性もある (Eklund & Crawford, 1994; Hart et al., 1989; McAuley & Burman,

\* 大学院生, \*\*教授

1993)。なぜならば、多くの身体活動は、人目のつくところで行われる。自分の体型に自信のもてない人は、他人から見られることをおそれて運動行動への参加を見送ったりやめてしまうかもしれない。

身体に対する意識を把握する方法として、身体意識（あるいは身体感情、または身体評価）という概念が用いられている。身体意識は、ボディ・イメージ（身体像）と称される領域の一分野を占めている。ボディ・イメージという概念は、Schilder (1935) によって「各自が心の中に形作る自己の身体画像」であると初めて定義された。ついで Secord と Jourard (1953) が、身体意識を個々人が自分の体の様々な観点に関する満足度あるいは不満足の程度であると捉えた。すなわち「ボディ・キャセクシス (body-cathexis)」という用語を導入して、個々の身体の客観的な大きさや形から人々の自分の身体についての主観的な感情を引き出そうと試みたのである。この尺度に基づいた研究は、運動・スポーツ行動の分野を初め、摂食行動との関係や体型認識との関係を調査する保健分野において数多く行われており、日本においても相当数の研究がなされている (Tucker, 1982; Furst & Tenenbaum, 1984; 井坂, 1991; 浦田, 2001)。そのなかから明らかにされてきたことは、客観的には肥満していない（例えば、BMI の数値や、皮下脂肪からみて）人であっても自分の体型を「太っている」と認識しているという事実であり、そのような認識の歪みは圧倒的に男性よりも女性の方が多いという事実である（浦田, 2001）。身体に対する満足度も男性と女性と比較すると女性の方が満足度が低い (Secord & Jourard, 1953)。また、運動実施者と非実施者とを比較すると運動実施者の方が身体満足度が高いことが明らかにされている (Snyder & Kivlin, 1975)。

心理学者の Hart ら (1989) は、この身体意識を測定する新たな概念として、「社会的体型不安 (social physique anxiety)」（以下、SPA と記載する。）という概念を導入した。SPA は、人々が自分の体型に関する他者の評価に反応す

る経験、すなわち「不安 (anxiety)」をさした構成概念である。彼らは、運動・スポーツ行動においては、自分が自分の身体についてどう認識するかということと共に、自分の身体が他人からどのように見られるのか、自分の身体をどのように見せるのかということが大きく影響を及ぼすと考えたのである。このSPA という概念に基づいて彼らは「社会的体型不安尺度 (Social Physique Anxiety Scale)」（以下、SPAS と略す。）を開発した。この尺度を用いて、スポーツ行動に関する研究が数多くなされている。例えば、Crawford ら (1994) は、女子大学生を対象に、SPAS を使用して、運動する頻度、運動をする目的との関係を研究した。その結果、SPA と運動頻度には関連が認められなかったが、SPA と運動をする目的とは関連があり、SPA が高い者ほど自己呈示的な理由（例えば、体重管理や筋肉の張りをよくするという理由）で運動を行っていることが明らかになった。また Eklund ら (1994) は、別の女子大学生を対象に、SPA と運動設定に対する態度との関係を調査した。その結果、SPA が高い者ほど、緩やかな体のラインがはっきりしない服装でのエアロビクスレッスンを好む。反対に、SPA が低い者ほど、タイトで体のラインがはっきりと現れる服装でのエアロビクスレッスンを好むことが明らかになった。そのほか Yin (2001) の研究や Kowalski ら (2001) の研究においても、運動頻度とは関連がみられないものの、運動する理由、運動設定に対する態度と SPA との間には関連があることが明らかにされている。

しかし、上記のSPA と運動行動との関係を探る研究では、調査対象者が一般の学生（特に女性）であることが多く、競技者を対象に運動行動との関係を検証した研究は見あたらない。また運動行動は、エアロビクスに焦点をあてたものか、またはスポーツ・運動活動全般であることが多く、ウェイトトレーニングという運動行動に着目した研究は見あたらない。

そこで本研究では、身体意識と運動行動との関係についての知見をより深めるため、以下の点に着目した。すなわち競技者の身体意識と

ウェイトトレーニングという運動プログラムへの参加行動である。具体的には、大学運動部学生を対象にして、身体意識の違いがウェイトトレーニングに対する取り組み方（意識面、行動面）とどのように関係しているかを明らかにする。また身体意識（ボディ・キャセクシスやSPA）の先行研究から得られている知見の再検証も重要なねらいである。

以下にまとめると、次の2点が研究目的となる。

- (1) 競技者の身体意識の違いがウェイトトレーニングに対する取り組み方とどのように関係しているかを明らかにする。
- (2) 男性競技者と女性競技者で身体意識に違いがあることを明らかにする。

## 方法

### 分析の枠組み

#### 1. ウェイトトレーニングの定義

ウェイトトレーニング（weight training）とは、石井ら（2001）によれば、重量物を使用して行うトレーニング方法のことで、一般的には、筋力、筋パワー、筋持久力などの向上や筋肥大を目的として、ダンベルやバーベル、専用のトレーニングマシーンを用いて行われる。

本研究においても基本的に上記と同じこととし、ウェイトトレーニングをマシンやバーベル・ダンベルを使った筋力トレーニングと定義する。

#### 2. 身体意識の定義

身体意識を客観的に測定する尺度としては、代表的なものとして、SecordとJourard（1953）が開発したボディ・キャセクシス尺度、Hartら（1989）が開発したSPAS（Social Physique Anxiety Scale）、FoxとCorbin（1989）によって開発されたPhysical Self-Perception Profileがある。運動行動との関係を見る上では、自分の体型に関して他者の目をどの程度気にするかというSPAのほうが、単に自身の身体部位や機能を評価するボディ・キャセクシスよりも適していると考えられる。

したがって、本研究における身体意識は、Hartら（1989）が構築したSPA（Social Physique Anxiety）と定義することとし、SPASによって測定する。

### 仮説の設定

#### 1. 仮説の概要

本研究で明らかにしたいことは、まず第一に、身体意識の違いがウェイトトレーニングに対する取り組み方（意識面、行動面）とどのように関係しているかである。先行研究の検討でも見たように、身体意識と運動・スポーツ活動に何らかの関連があることも明らかである（Snyder & Kivlin, 1975; Crawford & Eklund, 1994; Eklund & Crawford, 1994）。ただし、身体意識がウェイトトレーニングの取り組み方とどのように関連しているのかという点に関してはなんら明らかになっていないのが現状である。次に、先行研究で得られている知見の再検証として、男女の身体意識の違いをみていくこととする。SecordとJourard（1953）、Hartら（1989）の研究によれば、男性と女性とでは身体意識が異なっており、男性が女性と比較して身体満足度が高く、身体への不安度が低い。本研究においても、同様の結果が得られることが期待される。

#### 2. 仮説の設定

先行研究や先行文献をもとに以下のようない仮説を設定した。

〈仮説1〉

「ウェイトトレーニングの取り組み方は、競技者の身体意識と関係がある。」

〈仮説2〉

「男性競技者と女性競技者とでは、身体意識に違いがある。」

#### 3. 作業仮説

本研究の仮説を検証するために、ウェイトトレーニングの取り組み方を以下のように設定する。まず、サンプル全体に対しては、ウェイトトレーニングの実施有無、次に実施者に対しては実施頻度（週あたりの回数）、一回あたりの所要時間、ウェイトトレーニングの取り組み方

に関する心理的側面に焦点をあてて検証を行う。また、身体意識については、SPAで捉えることとし、具体的にはSPASの得点で見ていいく。さらに次のような作業仮説を設定する。

〈仮説1〉に対応する作業仮説として

1. SPAS得点の低い競技者の方が高い競技者と比較して
  - a. 実施頻度が多い。
  - b. 一回あたりの所要時間が長い。
  - c. ウエイトトレーニングの取り組み方（心理的側面）が積極的である。

〈仮説2〉に対応する作業仮説として

2. 女性競技者は男性競技者と比較してSPAが高い。

本研究では、以上の4つの作業仮説をもとに検証を行う。

## データの収集

### 1. 調査対象者

本研究の目的からまず第一に男性女性の運動競技選手となる。本調査における母集団の選定は、中京大学の体育会に所属する運動競技選手とした。中京大学体育会は全部で40のクラブがあり、男性会員1086名、女性会員394名が所属している（2001年度現在）。そのうち男女とも部員が存在する競技種目は22競技種目である。調査に当たっては競技種目に偏りがないように次の18クラブを対象とした。①記録追求系競技4クラブ（陸上部、水泳部、スキー競技部、スケート部）②演技系競技2クラブ（体操部、新体操部）③球技系競技8クラブ（バレーボール部、バスケットボール部、ハンドボール部、ソフトテニス部、卓球部、バドミントン部、陸上ホッケー部、ソフトボール部）④格技系競技4クラブ（剣道部、柔道部、フェンシング部、空手道部）

### 2. 調査実施の手続き

調査実施にあたっては、体育会会长をとおして体育会の各クラブに調査の許可を得た。調査票の配布については、体育会会长から各クラブ主務に配布され、各クラブ主務がクラブ員に配布した。調査票の回収については、クラブ員が調査用紙に記入したものを主務が回収し、体育

会会长のもとに返送した。

### 3. 調査票の設計

調査票の内容は表1の通りである。調査票の設計に当たっては次のような手続きを踏んだ。

#### 1) 身体意識を測定する項目

Hartらが開発したSocial Physique Anxiety Scale (SPAS) (1989) (邦訳：社会的体型不安尺度) 〈表2〉を日本語に訳したうえ、一部修正を施し作成した。当初は原文に忠実に訳した尺度であったが、ワーディングの予備調査を行い表1のように修正した。また、予備調査を行った結果、英文の原文通りに否定形で訳出したところ、意味を理解するのに時間がかかるといった意見が多く出され、すべて肯定形に置き換えた。項目の順番について、当初は表1の順番であったが、予備調査を行った段階で、被験者より後半の項目が同じ意味合いの繰り返しになっているという指摘を多数受けたので、順番を入れ替えた。なお、5段階リッカート型スケールは、英文の原版では、1. not at all, 2. slightly, 3. moderately, 4. very, 5. extremelyとなっていたものを、スケールの等間隔性を確保するために、最近のマーケットリサーチの手法 (Morrel-Samuels, 2002) にならって、両極の1と5のみ「全くあてはまらない」と「極めてよくあてはまる」とし、2・3・4については言語化しなかった。

#### 2) ウエイトトレーニングへの取り組み方を測定する項目

児玉（1994）のプロ野球選手の体力トレーニングに対する意識調査及びウェイトリフティングに取り組む理由等を検証したLehmann (1987) の研究を参考に、表1のような5つの側面から捉えることとした。またトレーニングの取り組みに関する心理的側面を設定する上で、態度に関する Rosenberg と Hovland (1960) の定義を参考にした。予備調査を数回行い、ワーディングの修正を行った。

#### 3) 個人属性項目

ウェイトトレーニングへの取り組み方及び身体意識に関連しそうな項目について取り上げ表1の項目を設定した。

表1 アンケート調査項目

## (1) 身体意識測定項目

- 1) SPA 測定項目 (Hart ら(1989)によって作成された Social Physique Anxiety Scale [5段階リッカート型スケール] を邦訳し、修正したもの)
1. 自分の体型に満足している。
  2. 服を着る際に、やせて見える又は太って見えるということをとても気にする。
  3. 自分の体型に関して、つい神経質になってしまう。
  4. 私の体重のこと又は身体に筋肉がつくことを、他の人が否定的に評価しているのではないかと気にすることがある。
  5. 鏡にうつる自分の姿みて、体型がいいと思う。
  6. 自分の体型に魅力的でないところがあるので、人前で神経質になることもある。
  7. 他の人がいるまえでは、自分の体型に不安を感じる。
  8. 自分の体が、どれぐらいひき締まって見えるかということがとても気になる。
  9. 他の人が自分の体型を評価しているのを知ったら、いやな気持ちになる。
  10. 自分の体型を他の人に見せることについて、臆病な人間である。
  11. 他の人があからさまに自分の体型を見ていると、気になることがよくある。
  12. 水着を着ると、自分の体型に不安を感じることがよくある。
- 2) ウエイトトレーニングによって身体に筋肉がつくことへの反応 (望む・望まない)

## (2) ウエイトトレーニングの取り組み方に関する項目

ウエイトトレーニングへの取り組み方を次の5つの側面によって捉えることとする。

- ① ウエイトトレーニングに対する嗜好性
- ② ウエイトトレーニングに取り組む姿勢
- ③ ウエイトトレーニングに対する興味・関心・知識
- ④ ウエイトトレーニングに対する効力感
- ⑤ 実際の取り組み

## ①に関する項目

- ・好み
- ・楽しさ
- ・おもしろさ

## ②に関する項目

- ・真剣さ
- ・自由時間をウエイトトレーニングへ費やす
- ・栄養面に対する気遣い

## ③に関する項目

- ・トレーニング方法論に関する知識
- ・ウェイトトレーニングに関する雑誌・記事を読んでいる
- ・友人とのトレーニングに関する会話

## ④に関する項目

- ・競技パフォーマンス向上に対する効力感
- ・故障予防に対する効力感
- ・生活全般に対する充実感

## ⑤に関する項目

- ・トレーニング期間
- ・実施頻度
- ・一回の所要時間
- ・分割の有無

(①から④までの項目は5段階リッカート型スケールで測定)

## (3) 個人属性項目

- ・性別
- ・学年
- ・所属クラブ
- ・専門種目またはポジション
- ・競技歴
- ・ウエイトトレーニング歴
- ・現在の身長および体重
- ・理想体重

**表2 Social Physique Anxiety Scale（原版）**

1. I am comfortable with the appearance of my physique/figure\*
2. I would never worry about wearing clothes that might make me look too thin or overweight\*
3. I wish I wasn't so uptight about my physique/figure
4. There are times when I am bothered by thoughts that other people are evaluating my weight or muscular development negatively
5. When I look in the mirror I feel good about my physique/figure\*
6. Unattractive features of my physique/figure make me nervous in certain social settings
7. In the presence of others, I feel apprehensive about my physique/figure
8. I am comfortable with how fit my body appears to others\*
9. It would make me uncomfortable to know others were evaluating my physique/figure
10. When it comes to displaying my physique/figure to others, I am a shy person
11. I usually feel relaxed when it is obvious that others are looking at my physique/figure\*
12. When in a bathing suit, I often feel nervous about the shape of my body

*Note.* For each item, respondents indicate the “degree to which the statement is characteristic or true of you” on a 5-point scale(not at all, slightly, moderately, very, extremely characteristic). Asterisks represent questions to be reverse scored before summing.

## データの分析

### 1. SPAS 得点の算出

本研究における身体意識を測定する SPAS については、12項目のスコアを合計する。ただし、表1の第1項目と第5項目についてはスコア1を5、スコア2を4、スコア4を2、スコア5を1と変換し、極性を同じにした。以上の作業により、SPAS 得点を算出した。

### 2. SPAS 得点によるグループ分け

作業仮説 1a、1b、1c を検証するにあたって、サンプルを SPAS の得点分布によって3つのグループに分類した。

### 3. 仮説の検証

まずははじめに、運動部学生の全体的傾向を把握するために、各変数における単純集計を行う。そして、単純集計による特性を把握した後に、仮説の検証を行った。具体的には、男性と女性の身体意識の違いを見るために、両者の SPAS 得点の平均値について t 検定を行う。また身体意識とウェイトトレーニングの取り組み方の関係を見るために、SPAS 得点の高低による 3 グループ別に、ウェイトトレーニングに対する取り組み方（行動面、意識面）について差違をみるために分散分析を用いる。なお、本研究における仮説検証は、5 % 水準の棄却域を適用した。

### 4. データの処理方法

本研究におけるデータの加工、および統計的処理は、統計ソフト SPSS for Windows Version 10.0 を用いて行った。

## 結果

### 1. 運動部学生の特性概要

運動部学生の個人的属性は、表3に示した通りである。性別に関しては、男性と女性の割合がほぼ3対2である。学年に関しては、1年生から3年生までがほぼ同数で4年生の数だけが少ない。これは、調査の時期が10月の中旬から下旬だったため、クラブによつては4年生が引退していたことが原因と思われる。所属クラブは18クラブで、いずれも男女部員がいるクラブ

の中から、特定の競技に偏ることなく、幅広く調査対象とした。競技歴は、平均約8年、ウェイト歴が平均で約2.4年であった。ウェイト歴に関しては、ウェイトを現在やっている者だけで見てみると、約3.5年となった。男性の平均身長は173.4cm、女性の平均身長は162.0cmである。男性の平均体重は68.1kg、女性の平均体重は55.7kgである。理想体重は、男性では、ほぼ現在の体重と同じ67.6kgであるのに對し、女性では理想体重が現体重よりも約3kg少ない52.3kgであった。

## 2. 身体意識の概要

SPASの得点をみると表4のようになった。全体の平均が36.70、男性だけで見ると31.82、女性だけでみると43.03となり、SPASの得点に大きな差がある。SPASの各項目別の得点(5段階リッカート型スケール、1：全く当てはまらない～5：極めてよくあてはまる)平均は4番目の項目(私の体重のこと又は身体に筋肉がつくことを他人が否定的に評価しているのではないかと気にすることがある)の2.31から5番目の項目(鏡にうつる自分の姿を見て、体型がいいと思う)の3.88までの範囲内ではらつきがある。男性と女性についても各項目別でみても得点の平均に開きがあった。

## 3. ウエイトトレーニングへの取り組み方概要

ウェイトトレーニング実施状況は、表5の通りである。全体で見ると約6割がウェイトトレーニングを行っている。性別で見ると、男性は全体の約3分の2、女性は約半数がウェイトトレーニングを実施している。ウェイトトレーニングの実施頻度は平均で週あたり2.8回である。1回あたりの所要時間は約70分であった。

## 4. 仮説の検証

### 1) 男女別 SPAS の比較

男女別でSPASの比較をすると、表6のようになる。t検定を行った結果、12項目のすべてにおいて男女間に5%水準で有意に差が認められた。すべての項目において女性の得点の方が有意に高くなっている。またSPAS得点においても男性31.82、女性43.03と男女間に5%水準で有意に差が認められた。したがって、女性が、

表3 サンプルの概要(性別、学年、所属クラブ)

		性別		
		男性	女性	合計
学年	1年生	90	62	152
	2年生	90	66	156
	3年生	78	66	144
	4年生	43	37	80
所属クラブ	体操競技	17	5	22
	新体操競技	14	8	22
	陸上競技	52	34	86
	水泳	28	17	45
	バレーボール	26	35	61
	バスケットボール	26	21	47
	ハンドボール	18	14	32
	ソフトテニス	13	6	19
	卓球	8	5	13
	剣道	29	17	46
	柔道	18	5	23
	スキー競技	4	7	11
	空手道	7	5	12
	フェンシング	4	13	17
	スケート	5	3	8
	バドミントン	7	6	13
	陸上ホッケー	12	15	27
	ソフトボール	13	15	28
	合計	301	231	532

男性と比較して、よりSPAが高い(自身の体型に関する不安度が高い)ということが明らかになった。

以上の結果から、作業仮説2に関する帰無仮説は棄却され、作業仮説2は支持された。

### 2) 身体意識別ウェイトトレーニングへの取り組み方比較

SPAS得点を分布別に3等分し、グループ別にウェイトトレーニングへの取り組み方を比較したものが表7である。実施頻度、トレーニング1回あたりの所要時間に差は見られないものの、ウェイトトレーニングに対する取り組み方の心理的側面については、ウェイトトレーニングに対する嗜好性、ウェイトトレーニングに取

表4 SPAS 項目別平均及び合計得点平均

	性 別		
	男性	女性	全體
	Mean (S.D.)		
1. 自分の体型に満足している	3.49 (1.12)	4.15 (1.12)	3.77 (1.08)
2. 服を着る際に、やせて見える又は太って見えると いうことをとても気にする	2.18 (1.25)	3.63 (1.16)	2.81 (1.41)
3. 自分の体型に関して、つい神経質になってしまう	2.74 (1.18)	3.34 (1.06)	3.00 (1.17)
4. 私の体重のこと又は身体に筋肉がつくことを、他 の人が否定的に評価しているのではないかと気に することがある	1.93 (1.05)	2.81 (1.12)	2.31 (1.16)
5. 鏡にうつる自分の姿をみて、体型がいいと思う	3.56 (1.03)	4.29 (0.98)	3.88 (1.07)
6. 自分の体型に魅力的でないところがあるので、人 前で神経質になることがある	2.36 (1.18)	3.25 (1.18)	2.74 (1.23)
7. 他の人がいるまえでは、自分の体型に不安を感じる	2.30 (1.20)	3.33 (1.11)	2.74 (1.27)
8. 自分の体が、どれくらいひき締まって見えるかと いうことがとても気になる	3.42 (1.22)	3.74 (1.11)	3.56 (1.18)
9. 他の人が自分の体型を評価しているのを知った ら、いやな気持ちになる	2.58 (1.23)	3.70 (1.17)	3.07 (1.33)
10. 自分の体型を他の人に見せることについて、臆病 な人間である	2.50 (1.27)	3.03 (1.21)	2.50 (1.27)
11. 他の人があからさまに自分の体型を見ていると、 気になる	2.72 (1.29)	3.89 (1.08)	3.23 (1.33)
12. 水着を着ると、自分の体型に不安を感じることが よくある	2.46 (1.23)	3.87 (1.30)	3.07 (1.44)
項目合計得点	31.82 (9.10)	43.03 (8.51)	36.70 (10.45)

Note: possible range : 項目得点 1 ~ 5 、 合計得点 12~60

表5 ウエイトトレーニング実施の有無

	性 別		
	男性	女性	合計
ウェイトトレーニングを行っている	194 (64.5%)	120 (51.9%)	314 (59.0%)
ウェイトトレーニングを行っていない	107 (35.5%)	111 (48.1%)	218 (41.0%)

り組む姿勢という2つの側面に関してグループ別に有意差が認められ、SPAS 得点の低い者が SPAS 得点の高い者と比較して積極的であった。

以上の結果から、作業仮説 1a、1b は支持されず、1c は部分的に支持された。

### 3) まとめ

本研究において設定した仮説は  
仮説 1 「ウェイトトレーニングの取り組み方は、競技者の身体意識と関係がある。」  
仮説 2 「男性競技者と女性競技者とでは、身体意識に違いがある。」  
であった。  
仮説 2 については、作業仮説 2 が支持され、

表6 男女別 SPAS 比較

	性 別		t 値
	男性	女性	
-----Mean (S.D.)-----			
1. 自分の体型に満足している	3.49 (1.12)	4.15 (0.90)	-7.566*
2. 服を着る際に、やせて見える又は太って見えると いうことをとても気にする	2.18 (1.25)	3.63 (1.16)	-13.747*
3. 自分の体型に関して、つい神経質になってしまふ	2.74 (1.18)	3.34 (1.06)	-6.057*
4. 私の体重のこと又は身体に筋肉がつくことを、他 の人が否定的に評価しているのではないかと気に することがある	1.93 (1.05)	2.81 (1.12)	-9.239*
5. 鏡にうつる自分の姿をみて、体型がいいと思う	3.56 (1.03)	4.29 (0.98)	-8.337*
6. 自分の体型に魅力的でないところがあるので、人 前で神経質になることがある	2.36 (1.18)	3.25 (1.09)	-8.994*
7. 他の人がいるまえでは、自分の体型に不安を感じる	2.30 (1.20)	3.33 (1.11)	-10.284*
8. 自分の体が、どれぐらいひき締まって見えるかと いうことがとても気になる	3.42 (1.22)	3.74 (1.11)	-3.210*
9. 他の人が自分の体型を評価しているのを知った ら、いやな気持ちになる	2.58 (1.23)	3.70 (1.17)	-10.567*
10. 自分の体型を他の人に見せることについて、臆病 な人間である	2.50 (1.27)	3.03 (1.21)	-9.068*
11. 他の人があからさまに自分の体型を見ていると、 気になる	2.72 (1.29)	3.89 (1.08)	-11.370*
12. 水着を着ると、自分の体型に不安を感じることが よくある	2.46 (1.23)	3.87 (1.30)	-12.858*
SPAS 得点 (12項目の合計得点)	31.82 (9.10)	43.03 (8.51)	-14.432*

note: \* p&lt;0.05

男女の SPAS に差が認められ、女性が男性と比較して自己の身体に対する不安度が高かった。よって、仮説 2 「男性競技者と女性競技者とでは、身体意識に違いがある。」は支持される結果となった。

仮説 1 については、作業仮説 1a、1b が支持されず、1c が部分的に支持されるにとどまつた。否定的な結果と肯定的な結果の両方が存在し、明確な検証結果にはならなかった。

## 考察

### 1. 男女別身体意識の比較

男性女性間の身体意識を比較すると、SPAS

得点は女性平均が43.03、男性平均が31.82であった。女性の得点が男性と比較して有意に高く、女性のほうが男性よりも自己の体型に関して不安度が高いことが示された。これは、Hart ら (1989) の行った先行研究の結果と一致している。また Secord と Jourard (1953) によるボディ・キャセクシスを使った研究においても、女性が男性と比較して自己の身体に不満を持っているという結果が出ている。

このように、男性と女性とで身体意識に違いがあることは、先行研究の結果と一致しており、女性のほうが自己の身体を他者に見せることへの不安が大きいことを示唆する結果となつた。

表7 SPAS 得点群別ウェイトトレーニングへの取り組み方の平均比較

	SPAS 得点			F 値
	下位群 (n=107)	中位群 (n=116)	上位群 (n=87)	
	Mean (S.D.)			
実施頻度（週あたり）	2.9 (1.6)	2.7 (1.6)	2.8 (1.6)	0.313 (N.S)
1回あたりの所要時間（分）	69.1 (27.6)	72.2 (34.3)	67.7 (31.8)	0.562 (N.S)
することが好き	3.49 (0.98)	3.27 (1.07)	3.17 (0.98)	2.492 (N.S)
楽しんで行っている	3.51 (1.04)	3.33 (0.98)	3.16 (0.95)	3.070*
おもしろい	3.47 (1.06)	3.26 (0.95)	2.98 (0.99)	5.775*
ウェイトトレーニングをしているときは真剣である	4.30 (0.84)	4.13 (0.81)	4.00 (0.85)	3.182*
空き時間を見つけて取り組んでいる	3.11 (1.28)	2.73 (1.13)	2.64 (1.19)	4.387*
効果的なものにするために栄養面にも気をつけている	3.43 (1.24)	3.09 (1.07)	2.90 (1.10)	5.584*
方法論についてよく知っている	2.70 (1.18)	2.56 (0.88)	2.40 (1.06)	1.981 (N.S)
関連する雑誌や記事をよく読んでいる	2.06 (1.16)	2.09 (1.06)	1.85 (0.97)	1.350 (N.S)
ウェイトトレーニングのことについて友達とよく話をする	2.58 (1.27)	2.34 (1.11)	2.20 (0.95)	2.882 (N.S)
競技力向上に役に立つ	4.55 (0.73)	4.36 (0.73)	4.37 (0.82)	2.142 (N.S)
故障防止に役に立つ	4.27 (1.00)	4.21 (0.81)	4.23 (0.92)	0.141 (N.S)
生活全般の充実感が得られる	3.33 (1.21)	3.28 (0.94)	3.07 (1.12)	1.475 (N.S)
ウェイトに対する嗜好性	10.47 (2.90)	9.85 (2.73)	9.31 (2.63)	4.260*
ウェイトの取り組む姿勢	10.84 (2.53)	9.95 (2.15)	9.55 (2.37)	7.893*
ウェイトへの興味・関心・知識	7.34 (2.91)	6.99 (2.45)	6.45 (2.44)	2.781 (N.S)
ウェイトに対する効力感	12.15 (2.35)	11.84 (1.83)	11.67 (2.28)	1.276 (N.S)

note : \* p&lt;0.05

直接得点比較を行うことが本研究の目的ではないが、参考のためあえて SPAS 得点そのものを Hart ら (1989) の行った研究と比較してみると、Hart らのサンプルでは女性平均が37.9、男性平均が30.2。別のサンプルを使った結果が女性平均は37.0、男性平均が30.1。男性はほぼ同じ得点であるが、女性の得点は本研究のサンプルの方が高い。Hart らの被験者は必ずしも全員が競技者ではない。一般に競技者と非競技者で

は競技者の方が肯定的なボディ・イメージを持っていることを考えると、本サンプルの女性は Hart らのサンプルの女性と比較して体型不安が高いと言えそうである。また SPAS の妥当性の検証を行った McAuley と Burman の研究 (1993) では厳しいプロポーションが要求されると考えられる女子体操競技選手が被験者であった。彼女たちの SPAS 得点平均が40.31である。本サンプルの女性競技者にも女子体操の

選手は含まれるもの、それ以外の競技も多数含まれることを考えると、やはり本サンプルの女性はかなり体型不安が高いことを示している。

## 2. 身体意識とウェイトトレーニングの取り組み方の関係

SPAS とウェイトトレーニングという運動プログラムへの参加行動との関係を見ていくと、実施頻度やトレーニングに要する時間に関しては関連がみられないものの、心理的側面に関しては、体型不安の低い者が体型不安の高い者と比較してトレーニングに対して積極的な傾向を持っていることが明らかになった。Crawford と Ekulund (1994) が行った研究においても、Kowalski ら (2001) が行った研究でも、運動の実施頻度とは関連性が認められないものの、運動をする理由や運動設定に関する好み（例えば、エアロビクスを行う際に、体型がはっきりと出るタイプを好むか、体型がわからない大き目の T シャツ等を好むか）との関連性が認められている。本研究の結果は、先行研究を支持するものとなった。

## まとめと今後の課題

本研究の目的は、①競技者の身体意識とウェイトトレーニングの取り組み方に関係があることを SPA (社会的体型不安) という概念に着目して明らかにする②男性競技者と女性競技者とでは身体意識に違いがあるということを明らかにすることであった。そこで、大学運動部学生532名を対象に質問紙調査を行い、データを収集、分析し検討を行った。その結果、大学運動部学生の身体意識とウェイトトレーニングの取り組み方との関連について、次のようなことが明らかになった。

1. 身体意識に関しては、男性と女性とで SPAS に関して差が認められた。すなわち、女性の方が自己の体型に関する不安度が高い傾向にあった。

2. SPA とウェイトトレーニングの取り組み方との間には、実施頻度および 1 回あたりの

所要時間に関しては関連が認められなかったが、取り組み方の心理的側面に関しては、部分的に関連が認められた。

次に今後の課題をいくつか挙げることにしたい。本研究では、中京大学体育会に所属する運動選手を対象に調査を行った。選手たちは、競技成績の優秀さを求めてトレーニングを行っている。したがって、健康を維持・増進するため運動を行ったり、趣味や気分転換で運動を行っている普通の人々とは、運動に参加する意識や参加実態も異なっていると考えられる。よって、今後の研究課題としては、競技者以外の人を対象に調査を行い、SPA の有効性を検証していくということが挙げられる。また、本研究においては、運動プログラムの具体例として、ウェイトトレーニングという運動行動を取り上げたが、フィットネス行動全般を対象に調査を行うことも必要である。

身体意識と運動行動の関係は、最初にも述べたように複雑である。Hart らの開発した SPAS は、SPA を量的調査によって測定する。身体意識と運動行動の関係をよりよく解明するためには、量的調査と平行してインタビュー調査のような質的調査も必要である。Markula (1995) は、エアロビクスを行っている運動者に対してインタビュー調査を行っている。インタビューを受けた人の回答に、例えば次のような言葉が出てくる（Markula, P.(1995). Firm but shapely, fit but sexy, strong but thin: The post modern aerobicizing female bodies. *Sociology of Sport Journal*, 12, p.436, l.23–26）。

Girls don't really work out their arms, because if you work your arms, you get big arms, you look like a guy. It seems to be okay if you have strong legs, but if you are athletic and you have big arms, it's like she looks like a guy. It's more *socially acceptable* to have big legs than the arms. (斜体字は、筆者による。)

SPA を SPAS のみで測定するのではなく、質的調査によっても明らかにしていくことが必要であろう。

## 参考・引用文献

- Crawford, S., & Ekulund, R. C. (1994). Social physique anxiety, reason for exercise, and attitudes toward exercise settings. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 70–82.
- Ekulund, R. C., & Crawford, S. (1994). Active women, social physique anxiety, and exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 431–448.
- Fox, K. R., & Corbin, C. B. (1989). The physical self-perception profile: development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 408–430.
- Furst, D. M., & Tenenbaum, G. (1984). A correlation of body-cathexis and anxiety in athletes and nonathletes. *International Journal of Sport Psychology*, 15, 160–168.
- Hart, E. A., Leary, M. R., & Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 94–104.
- Ho, L. & Walker, J. E. (1982). Female athletes and nonathletes: similarities and differences in self perception. *Journal of Sport Behavior*, Vol.5, No.1, 12–27.
- 井坂保子 (1991)：就労女性の身体意識とフィットネス活動に関する研究, 鹿屋体育大学修士論文
- 石井直方総監修 (2001) トレーニング用語辞典(新訂版), 森永製菓株式会社健康事業部森永スポーツ&フィットネスリサーチセンター企画発行
- 児玉公正 (1994)：プロ野球選手の体力トレーニングに対する意識調査, 大谷女子大学紀要29(1), 29–48
- Kowalski, N. P., Crocker, P. R. E., & Kowalski, K. C. (2001). Physical self and physical activity relationships in college women: Does social physique anxiety moderate effects? *Research Quarterly for Exercise and Sports*, 72, 55–62.
- Lehmann, D. R. (1987). Pumping iron III: an examination of compulsive lifting. *Advances in Consumer Research*, 14, 129–131.
- Markula, P. (1995). Firm but shapely, fit but sexy, strong but thin: The post modern aerobicizing female bodies. *Sociology of Sport Journal*, 12, 424–453.
- McAuley, E., & Burman, G. (1993). The Social Physique Anxiety Scale: construct validity in adolescent females. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 25, 1049–1053.
- Morrel-Samuels, P. (2002). Getting the truth into workplace surveys. *Harvard Business Review* Harvard Business School Publishing Corporation. 7p (邦訳: パルマー・モレル・サミュエルズ著・村井章子訳「従業員の眞の姿を見極める調査技法」Diamond Harvard Business Review June 2002, pp133–143, ダイヤmond社)
- Rosenberg, M. J. & Hovland, C. I. (1960). Cognitive, affective and behavioral components of attitudes. In M. J. Rosenberg, C. I. Hovland, W. J. McGuire, R.P. Abelson, & J. W. Brehm(Eds.), *Attitude organization and change*. Yale University Press. Pp.1–14
- Schilder, P. (1935). *The image and appearance of the human body*. New York: International Universities Press.
- Secord, P. F., & Jourard, S. M. (1953). The appraisal of body-cathexis: body-cathexis and the self. *Journal of Consulting Psychology*, Vol.17, No.5, 343–347.
- Snyder, E. E., & Kivlin, J. E. (1975). Women athletes and aspects of psychological well-being and body image. *The Research Quarterly*, Vol. 46, No.2, 191–199.
- Tucker, L. A. (1982). Relationship between perceived somatotype and body cathexis of college males. *Psychological Reports*, 50, 986.
- Tucker, L. A. (1982). Weight training experience and psychological well-being. *Perceptual and Motor Skills*, 55, 553–554

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.

Yin, Z. (2001). Setting for exercise and concerns about body appearance of women who exercise. *Perceptual and Motor Skills*, 93, 851-855