

大学生女性アスリートにおける

痩せ願望と利用可能エネルギー不足の要因に関する研究

スポーツ経営組織学ゼミナール 1316035 高橋 沙織

1. 研究動機・研究目的

本研究の動機は大きく2つある。1つ目は、私自身が幼い頃からスポーツに励んできたこともあり、交流を深めてきた多くの女性アスリートが生理不順や痩せすぎなど心身の不調に悩まされていることに非常に驚いたからである。多くの摂食障害患者は自身の見た目に関わらずのコンプレックスを抱いていたり、強いストレスが引き金となっていたりすることが多いが、女性アスリートは勝利のために努力した結果、心身の不調に繋がっていることが考えられ、その過程には大きな違いがあるのではないかと疑問を持った。2つ目は摂食障害にも心理的要素が大きく関連していたからである。厚生労働省は摂食障害には多くの要因が関連していることを明らかにしており、中でも心理的要素は非常に大きなものであると示している。私自身、大学において組織心理学を学んでいたこともあり、目には見えない摂食障害の心理的な特徴の傾向を明らかにしたいと考えた。以上の動機により本研究が女性アスリートの健康ないし、益々の活躍の一助となれば幸いである。

本研究の目的は、摂食障害の病前特徴及び、女子アスリートの痩せ願望を測定することにより、不調の根源である「利用可能エネルギー不足」を引き起こす要因についてその傾向を明らかにすることを目的としている。

2. 研究方法

期間：2019年10月

対象者：首都圏の某体育系大学2校に在学している女性アスリート

調査方法：Google フォームによる質問紙調査

質問紙構成：・フェイスシート（個人に関する項目）

（年齢・身長・体重・目標としている体重・初潮時期・専門競技・競技活動期間・競技レベル）

- ・日本語版完全主義尺度
- ・特性的自己効力感尺度
- ・競技特性不安尺度
- ・自由記述欄「痩せたい、身体を絞らなければならないと感じるのはどのようなときですか？」

有効回答数：回答数273名のうち、期間内の有効回答数は、237名分（有効回答率86.8%）であった。

分析方法：得られたデータは統計解析ソフト SPSSVer. 22 及び、Microsoft office Excel 2016 を用いて分析を行った。また、先行研究をもとに痩せ願望の評価を行った。

3. 結果

- (1)「肥満度」と「痩せ願望」の間には1%の低い水準で正の相関が認められた。
- (2)「特性的自己効力感」と「痩せ願望」において、1%の低い水準で負の相関が認められた。
- (3)「不安感」と「痩せ願望」の間には、1%の低い水準で正の相関が認められる。
- (4)「競技成績」と「痩せ願望」には5%水準の高い正の相関が認められた。
- (5)「競技年数」と「不安感」の間には5%水準の高い負の相関が認められた。

4. 結論

本研究では、摂食障害を引き起こしやすい大学生女性アスリートの特徴として「肥満」「低い自己効力感」「強い不安感」の3つが主な要因である傾向が明らかとなった。先行研究より、一般の摂食障害患者の病前特徴として「完全主義」と「低い自己効力感」を挙げており、「低い自己効力感」に関しては、アスリートや一般女性に関係無く、摂食障害を引き起こしやすい人の特徴であることが明らかになった。また、「強い不安感」と「肥満」に関しては、アスリートならではの特徴であり、日々勝利やより良いパフォーマンスを求めるが故に、一般にはないストレスがアスリートには存在していることも示された。加えて、追加分析によりアスリート個人に焦点を当てると、競技成績の良いトップアスリートであるほど、痩せ願望が高くなる傾向があり、それに伴う初潮の遅延や心身の不調が発症していることが認められた。加えて、活動期間が長くなるほど、痩せ願望の強さに大きく影響している「不安感」が弱まる傾向も見られるため、活動期間が長いアスリートは強い痩せ願望や摂食障害、それに伴う生理不順などの病になりにくくなると考えられる。しかし一方で、活動期間は短いものの、トップアスリートとして活躍する選手はより強い不安感を感じやすくなると考えられ、指導者はそういった選手の体調管理に際してより一層考慮する必要があると考えられる。

5. 卒業論文の執筆を終えて

本論文の執筆にあたり、水野基樹先生はじめ数え切れないほど多くの皆様のご指導やご支援を賜りましたこと、心から感謝申し上げます。

初めての論文執筆に右も左も分からず、躓くことも何度もありましたが、大学生活の集大成とも言える卒業論文を無事に執筆することができ、誇らしさを感じております。拙い論文ではございますが、本研究が今後の女性アスリートの活躍における一助となれば幸いです。