

## 男性におけるジェンダー・ステレオタイプの偏りとヨガへの参加動機に関する

学籍番号 4124019

氏名 蔡 暁宇

### 【目的】

本研究は、ヨガ参加動機に関連する心理社会的要因として、ジェンダー・ステレオタイプ、ポジティブ・ボディイメージおよび筋肉志向性に着目し、これらの性差および関連性を明らかにすることを目的とした。特に、男性のヨガ参加を規定する心理的要因について検討した。

### 【方法】

18～60歳の大学生および社会人416名（男性189名、女性227名）を対象に、質問紙調査を実施した。調査内容は、ジェンダー・ステレオタイプ、ポジティブ・ボディイメージ (Body Appreciation Scale-2: BAS-2)、筋肉志向性 (Drive for Muscularity Scale: DMS)、およびヨガ参加動機を測定する8項目で構成された。性差の検証には独立サンプルのt検定を用い、さらに年齢を調整した二項ロジスティック回帰分析により、各心理社会的要因とヨガ参加動機との関連を検討した。

### 【結果】

ヨガの実施頻度および実施時間に性差は認められなかったが、ヨガへの期待（健康面）、関心、実施可能性は女性が男性より有意に高かった。ポジティブ・ボディイメージおよび筋肉志向性はいずれも男性が高得点であった。男性では、ポジティブ・ボディイメージおよび筋肉志向性の高さがヨガ実施や教室参加に対する抵抗の低さと有意に関連していた。

### 【結論】

男性のヨガ参加は、ジェンダー・ステレオタイプよりも、身体に対する肯定的認知や身体管理志向といった身体観の影響を強く受けることが示唆された。ヨガを健康維持や身体機能向上の手段として位置づけることが、男性の参加促進に有効である可能性が示された。

## Relationship Between Gender Stereotype Bias and Motivation to Participate in Yoga Among Men

Student ID Number: 4124019

Name: CAI, XIAOYU

### [Purpose]

The purpose of this study was to examine gender differences in yoga participation motives and to investigate the associations between gender stereotypes, positive body image, muscularity orientation, and yoga participation motives.

### [Methods]

A cross-sectional questionnaire survey was conducted with 416 adults aged 18–60 years (189 men, 227 women). Measures included the Gender Role Stereotype Scale (GRSS), the Body Appreciation Scale-2 (BAS-2), the Drive for Muscularity Scale (DMS), and items assessing yoga participation motives. Gender differences were examined using independent-sample t-tests, and age-adjusted binary logistic regression analyses were performed to identify factors associated with yoga participation.

### [Results]

No significant gender differences were found in yoga practice frequency or duration. However, women reported significantly higher levels of health-related expectations, interest, and perceived feasibility of yoga. Men showed significantly higher positive body image and muscularity orientation than women. Logistic regression analyses revealed that among men, higher positive body image and muscularity orientation were associated with lower psychological resistance to yoga practice and participation in yoga classes. In the total sample, masculine role orientation was negatively associated with yoga practice frequency, whereas feminine role orientation and muscularity-related behaviors showed positive associations.

### [Conclusion]

Men's yoga participation appears to be influenced more by body-related perceptions than by gender stereotypes, suggesting that framing yoga as a functional and health-oriented activity may promote male participation.