

日本人女子大学生の自己身体像

— 拡大・縮小志向の年次的変化 —

A Study of Ideal Body Physique among Japanese Female College Students

松岡綾葉

MATSUOKA, Ayaha

キーワード：自己身体像、拡大・縮小志向、女子大学生

はじめに

日本人女性の痩せ願望とそれに付随する健康リスクは、多くの研究によって指摘されてきている。とりわけ若年女性はその多くが標準体型に収まっているにもかかわらず、痩せ願望が強い傾向にあり、自己の身体に対する認識のずれが生じていることがわかっている¹。また、日本人若年女性の痩身志向の強さは「他の国に比べて特徴的であること」²もわかっている。

多くの若年女性は、厚生労働省が「やせ」と定義する体格 [BMI (Body Mass Index) 値<18.5] の中の18.0-19.0前後を望んでいる³。このBMI値はファッションモデルとほぼ同じであり、現代女性の身体的理想像がモデルのようなすらりとした体つきであることがわかる。このような体型が望まれる背景にはひとえにメディアの存在があり、多くの女性がメディアを理想の身体像の情報源として認知していることがわかっている⁴。

近年の身体像の傾向を左右するメディアとして、ソーシャルメディア⁵に触れないわけにはいかないだろう。自己承認欲求も相まって実に多くの一般女性が写真・動画による自己発信を行っている。そのため“見られるからだ”を意識することが増えており、理想像の追求に拍車がかかっていることが考えられる。また、ソーシャルメディア上では「筋トレ女子」というハッシュタグが多くつけられ、細いだけの痩身ではなく適度に筋肉のついた引き締まった体型の提供がなされている⁶。特にモデルやタレントといった理想のアイコンとされる人々が、スリムで且つ筋肉のついた健康的な身体を発信し、それに影響される若年女性も多い⁷。

一方で、2013年に刊行された雑誌『la farfa』は、肥

満体型の女性向けファッション雑誌であり、痩身信仰の蔓延する現代社会に一石を投じた。「体型を気にせずおしゃれを楽しむ」ことや「ぽっちゃり」でも魅力的に見せられる着こなし方を提案し、それまで痩身であることが常識とされたファッション業界に革命をもたらした⁸。同誌では、肥満や太いといったネガティブなイメージのある語を使わず、「プラスサイズ」という語を用いることで身体規格の一つとして取り扱っていることも画期的である。

このような現代の情勢を踏まえるに、若年女性の身体的理想像は、やせを主流としつつも、筋肉質で引き締まった身体や、ありのままの肥満体型など、多様化していることが予測される。

若年女性の身体的理想像に関する先行研究

若年女性の理想の体格・体型に関する数多くの先行研究のほほすべてが、現実体型と理想体型の乖離を示している。しかし、それらの多くはBMI値や身体像図形から求めたものであり、身体部位ごとの志向を明らかにしたものは少ない。

そのような中で、鈴木・菅原は身体部位も含めた身体的理想像に関する一連の研究を行なっている。まず鈴木・菅原 (2011)⁹は、女性の理想の身体とは一元的な痩身ではなく、「引き締まり」・「スリム」・「背の高さ」・「肉付きのよさ」・「胸の大きさ」の5つの身体像の軸が存在することを示し、理想体型が多次元構造になっていることを明らかにした。

さらに鈴木ら (2017)⁹は、多次元構造に基づいた理想体型の継続調査を行い、若年女性の共通の理想像が「細くて引き締まっており、ふくよかさは無く、バストは大きく、手足が長い体型」であることを明らかにしている。

以上のように、痩身志向といってもただやせであることが求められているわけではなく、部位によって拡大・縮小志向があることがわかっている。

また、菅原・鈴木 (2010)¹⁰は (株) ワコールとの共同研究において、20歳代から70歳代までの女性を対象にした調査で「くびれがある」・「お腹がぺたんこ」・「腕が細い」・「鎖骨が出ている」・「胸が大きい」等、部位別の要素も含めた理想像を27項目にわたり挙げている。しかし当該研究では、脚・バスト・ウエストなど理想像として注視されやすい部位のみに着目した項目となっており、全身の部位をまんべんなく取り扱ったものではない。

森下ら (1983)¹¹は、10歳代から60歳代までの女性を対象に質問紙法により、理想の自己身体像を明らかにした (調査は1981年)。この研究は、頭から足までの詳細な身体部位および身体組成についての自己身体像の拡大志向 (+) [高く・長く・太く・厚くなりた]・縮小志向 (-) [低く・短く・細く・薄くなりた]・現状容認 (±) [今のままでいい] を調査したものである。それによると、10歳代から60歳代に共通して細長体型志向と痩身志向がみられることを報告している。

岩川 (2007)¹²は、森下ら (1983)¹¹の質問紙法を用い、青年期男女の自己身体像の拡大・縮小志向の調査 (調査は2006年) を行い、理想とする自己身体像の男女差について考察した。さらに青年期女子については、森下ら (1983)¹¹の1981年調査との比較を行った。それによると、1981年調査・2006年調査ともに痩身志向を示すが、2006年調査では痩身志向が加速していることを指摘している。

それでは、2006年調査から十数年経過した現在では、若年女性はどのような身体的理想像を持っているのだろうか。目まぐるしく変化する現代の社会情勢や価値観を受けて、理想像はどのように変化してきたのだろうか。森下ら (1983)¹¹・岩川 (2007)¹²の報告を受け継ぎ、新たな調査を試みたい。

研究目的

本研究は、日本人女子大学生を対象に、森下ら (1983)¹¹の質問紙法により自己身体像の拡大・縮小志向についての調査を行い、現代の若年女性の自己身体像の志向を明らかにすることを目的とする。さらに森下ら (1983)¹¹の1981年調査・岩川 (2007)¹²の2006年調査との比較より年次的変化について検討を加える。そして今日の社会情勢も踏まえて、2020年の若年女性の身体的理想像について考察する。

対象と方法

研究対象は、都内 K 大学19~20歳女子学生40名 (2020年調査) である。方法は森下ら (1983)¹¹の質問紙法による。図1のような身体図を附した質問紙に39項目の身体部位と身体組成をあげ、各項目に『+プラス (高く・長く・太く・厚くなりた)、-マイナス (低く・短く・細く・薄くなりた)、±プラスマイナス (今のままでいい)』の3項目の選択肢を設け、該当項目へのチェック (○印) の記入および選択理由 (任意記述) の記述を求めた。

資料は39項目についてプラス (+)・マイナス (-)・プラスマイナス (±) の選択率 (%) を算出し、2020年の若年女性の自己身体像の志向をみた。さらに森下ら (1983)¹¹の1981年調査 (都内 O 大学18~19歳女子学生195名) および岩川 (2007)¹²の2006年調査 (都内 T 大学18~19歳女子学生63名) と比較し、年次差をみた (χ^2 検定)。

倫理的配慮

本調査は、研究対象者に対し、研究目的・内容を説明し、回答は自由意志であること、調査協力により不利益を得ることはないこと、調査結果は研究以外に使用しないこと、質問紙は無記名であり個人が特定されることはないこと、回答をもって研究協力の合意を得られたとす

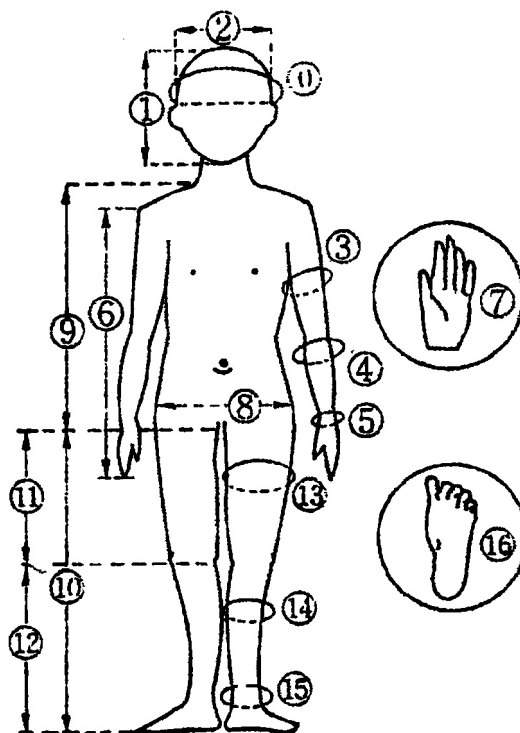


図1 質問紙に附された図

ることを口頭にて説明し実施した。

結果と考察

図2は2020年調査、図3は1981年調査、図4は2006年調査における女子大学生の身体部位・身体組成の39項目の拡大・縮小傾向を示している。上から〈全身〉身長・体重、〈長さ〉首・胴・上肢・下肢・大腿・下腿、〈周・幅〉首・肩幅、胸囲（バスト）・胸の厚み・腹囲（ウエスト）・腰囲（ヒップ）・腰幅・上腕・前腕・手首・大腿・下腿・足首、〈頭・顔〉頭囲・顔の長さ・顔幅・目・鼻の高さ・鼻幅・口・耳・ほほ・あご、〈手・足〉手・足、〈器官・組成〉筋肉・脂肪・心臓や血液、胃や腸、肺や気管・腎臓や膀胱の6項目群に分け、中央より右に拡大志向（+選択率・%）、左に縮小志向（-選択率・%）を棒グラフで示している。図3・4中央*印は、年次差を示す（*： $p < 0.05$ 、**： $p < 0.01$ ）。

1 2020年調査の女子大学生の自己身体像

身体部位・身体組成の39項目の+・-選択率75%以上・50%以上の項目より、若年女性の自己身体像の拡大・縮小志向をみた（図2）。

拡大志向（+）

選択率の高いものから、目が75%以上、鼻の高さ・下肢長・胸囲（バスト）・身長・下腿長・大腿長が50%以上、筋肉がそれにつぐ。

縮小志向（-）

選択率の高いものから、腹囲（ウエスト）・脂肪・体重・大腿囲が75%以上、上腕囲・下腿囲・腰囲（ヒップ）・顔の長さ・肩幅・腰幅・足首囲・前腕囲・胴の長さ・手首囲・顔の幅・頭囲・ほほ・あごが50%以上、手・首の太さ・鼻の幅・上肢・足・口がそれにつぐ。

〈女子大学生の自己身体像の拡大・縮小志向〉

全身からみると、身長はより高く、体重はより少なくといった細長体型志向を示す。さらに胴はより短く、下肢はより長く、身体組成では脂肪は縮小志向を示す。部分では、肩幅はより狭く、上肢・下肢はより細いことをよしとする。体幹についてみると、胸囲（バスト）は拡大志向、腹囲（ウエスト）・腰囲（ヒップ）・腰幅は縮小志向を示す。頭・顔では、目・鼻の高さは拡大志向、頭囲・顔の長さ・顔の幅、鼻の幅・口・ほほ・あごは縮小志向を示す。耳は現状容認の割合が高い。

以上、細長体型・瘦身志向が明らかとなり、顔貌については、欧米人のような小顔で目鼻立ちのはっきりとした顔立ちが望まれていることがわかった。

2 年次的変化

①1981年女子大学生調査との比較

2020年調査を1981年調査結果と比較し、年次的変化をみた。（図2・3）

〈全身〉1981年・2020年調査ともに、身長はより高く体重はより少なくといった細長体型志向を示すが、今回調査で身長のマイナス選択率は増しており、有意な差がみられた。

〈長さ〉首の長さでは、プラス選択率は減り、逆にマイナス選択率が増え、有意差がみられた。胴の長さでは、両調査ともに短いことをよしとするが、今回調査でマイナス選択率は減っており、有意な差がみられた。上肢長では、今回調査ではマイナス選択率は増しており、有意な差がみられた。下肢長・下腿長では、ともに長いことをよしとするが、今回調査のプラス選択率は減り、逆にマイナス選択率は増しており、ともに有意な差がみられた。

〈周・幅〉肩幅は、今回調査でマイナス選択率は増しており、有意な差がみられた。胸囲（バスト）は両調査ともに拡大志向を示している（プラス選択率：1981年51%、2020年60%）。手首囲・大腿囲は、今回調査でプラス選択率は増しており、有意差がみられた。また、大腿囲・下腿囲は今回調査でマイナス選択率は減少しており、有意差がみられた。

〈顔・頭〉頭囲・顔の長さ・鼻の高さ・あごは今回調査のマイナス選択率は増しており、有意な差がみられた。口では今回調査ではプラス選択率が増え、有意な差がみられた。

〈手・足〉手は今回調査のマイナス選択率は増しており有意な差がみられた。一方、足についてはプラス選択率が増し、逆にマイナス選択率は減少し、有意な差がみられた。

〈器官・組成〉脂肪は両調査ともに、縮小志向を示している（マイナス選択率：1981年83%、2020年83%）。

以上、1981年調査との比較では、両調査ともに細長体型・瘦身志向を示すが、2020年では身長のマイナス選択率が増している。さらに下肢長・下腿長のプラス選択率は減少し、大腿囲・下腿囲のマイナス選択率が減少するなど、細長体型・瘦身志向に変化がみられた。また、かつて小さいことがよしとされていた口・足についてもプラス選択率が増すなど、多様性の萌しうかがえる。

②2006年女子大学生調査との比較

次に、2020年調査結果を2006年調査結果と比較し、年次的変化をみた。（図2・4）

〈全身〉2006年・2020年調査ともに、身長はより高く体重はより少なくといった細長体型・瘦身志向を示した。

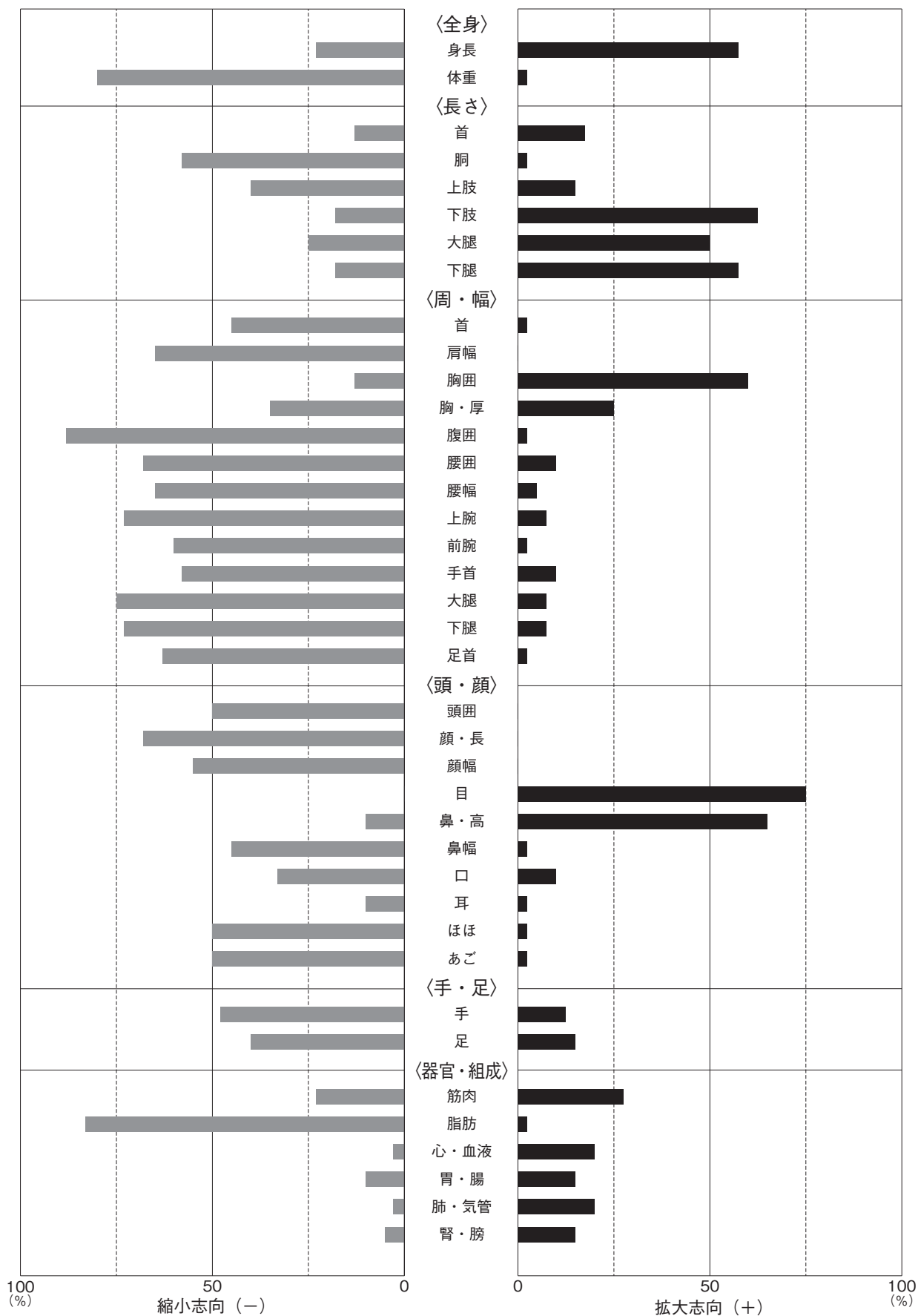


図2 2020年調査 女子大学生の身体部位・身体組成の拡大・縮小志向 (n=40)
 中央より右■は拡大志向 (+選択率・%)、左■は縮小志向 (-選択率・%) を示す

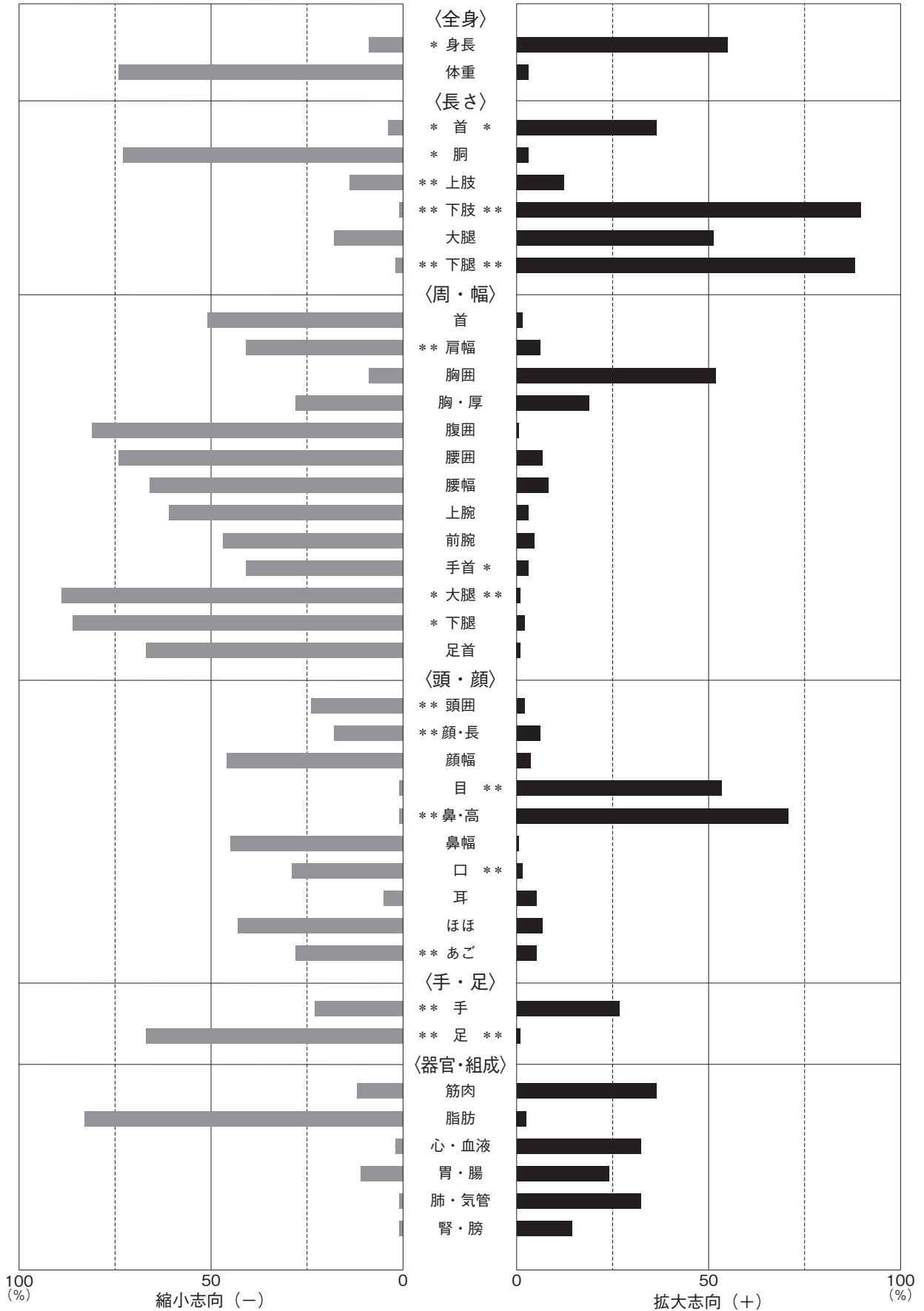


図3 1981年調査 女子大学生の身体部位・身体組成の拡大・縮小志向 (n=195)
中央より右■は拡大志向 (+選択率・%)、左■は縮小志向 (-選択率・%) を示す
(年次差 * : P<0.05 ** : P<0.01 χ^2 検定)

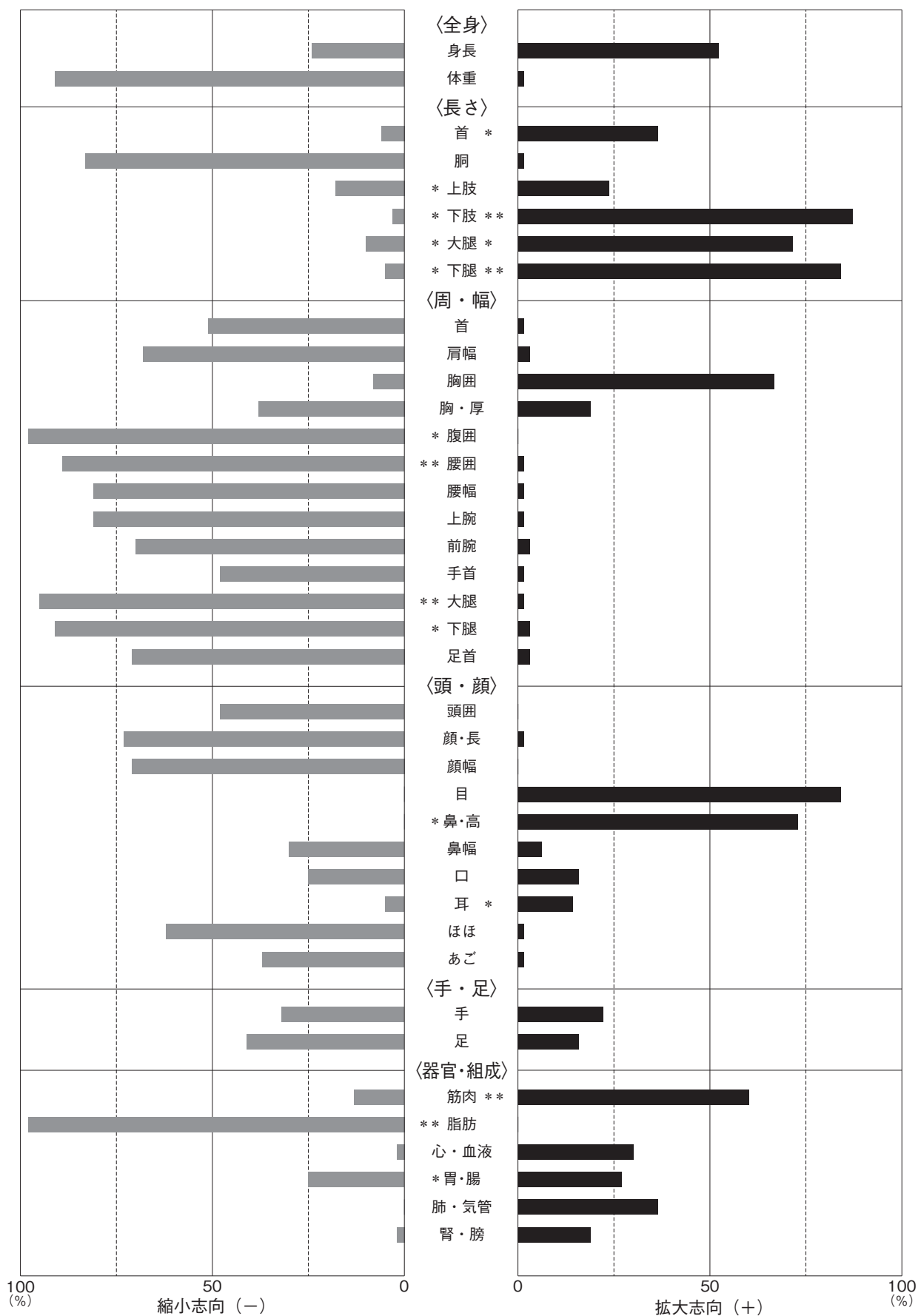


図4 2006年調査 女子大学生の身体部位・身体組成の拡大・縮小志向 (n=63)
 中央より右■は拡大志向 (+選択率・%)、左■は縮小志向 (-選択率・%) を示す
 (年次差 * : P<0.05 ** : P<0.01 χ^2 検定)

〈長さ〉首の長さでは、両調査ともに長いことをよしとするが、今回調査ではプラスの選択率は減少しており、有意な差がみられた。上肢長は、今回調査ではマイナス選択率は増しており、有意差がみられた。下肢長・大腿長・下腿長は、両調査ともに長いことをよしとするが、今回調査ではプラスの選択率が減少し、逆にマイナス選択率は増し、それぞれ有意な差がみられた。

〈周・幅〉両調査ともに胸囲（バスト）は拡大志向、それ以外の項目では縮小志向を示すが、今回調査では腹囲（ウエスト）・腰囲（ヒップ）・大腿囲・下腿囲のマイナス選択率は減少し、有意な差がみられた。

〈顔・頭〉両調査ともに目・鼻の高さは拡大志向、その他の項目は縮小志向を示すが、鼻の高さは今回調査ではマイナス選択率は増しており（2006年0%、2020年10%）、有意な差がみられた。また、耳は今回調査ではプラス選択率は減少し、有意な差がみられた。

〈手・足〉手・足は、両調査ともに小さいことをよしとしている。

〈器官・組成〉筋肉については、両調査ともに拡大志向を示すが、今回調査ではプラス選択率は減っており、有意な差がみられた。脂肪については両調査ともに縮小志向を示すが、今回調査ではマイナス選択率は減少し、有意な差がみられた。胃や腸は今回調査ではマイナス選択率は減少し、有意な差がみられた。

以上、2006年調査との比較では、両調査ともに細長体型・瘦身志向を示すが、今回調査では下肢長・大腿長・下腿長のプラス選択率は減少し、逆にマイナス選択率は増している。また、腹囲（ウエスト）・腰囲（ヒップ）・大腿囲・下腿囲・脂肪等においてマイナス選択率は減少し、2020年調査では2006年調査ほどの瘦身志向は認められなかった。

③1981年・2006年・2020年女子大学生調査の年次的変化

各調査ともに細長体型・瘦身志向を示すが、2020年調査では、例えば下肢長はプラス選択率が減少し、逆にマイナス選択率は増加し、体幹や下肢の周・幅についてもマイナス選択率が減少するなど、1981年・2006年調査ほどの瘦身志向は認められなかった。

一方で、口については1981年調査では小さいことをよしとしていたが、2006年・2020年調査ではプラス選択率が増している。また、足についても1981年調査では小さいことをよしとしていたが、2006年・2020年調査ではプラス選択率は増加し、逆にマイナス選択率は減少するなど、口・足についての志向に多様性の萌しがかがえた。

以上のことから、これまで細長体型・瘦身志向一辺倒

であった身体的理想像に多様化が生じた可能性が示唆された。

3 日本人女性（20歳代）の「やせの者の割合」の年次推移

1981年・2006年・2020年の調査結果から若年女性の瘦身志向が約40年にも渡って継続していることが明らかとされた。では、実際の体型はどのように変化しているのだろうか。我が国の国民の健康づくり施策である「健康日本21」（第二次）¹³や厚生労働省「国民健康白書」・「国民健康・栄養調査」をもとに検討を加えた。「健康日本21」（第二次）では、「20歳代女性のやせの者（BMI値<18.5）の割合20%」という目標が設定されているが、20歳代女性の「やせの者の割合」の年次推移を見ると¹⁴、1981年では14.0%、2006年は23.1%、2010年は29.0%、今回調査に最も近い2019年は20.7%であった。1981年から2006年にかけて「やせの者の割合」は2倍近くに増え、2010年が最も高く、その後は多少の増減を経ながら緩やかに低下傾向を示している。

「やせの者の割合」が2010年に最も高くなった背景として、2008年から特定健康診査・特定保健指導が義務化され、また「メタボリックシンドローム」が2006年の流行語大賞にノミネートされるなど¹⁵、人々が肥満と生活習慣病との関係や逆に過度の瘦身志向など、体型に対する関心が高まったことが考えられる。

2011年以降「やせの者の割合」は緩やかに低下傾向を示し、本研究の2020年調査結果において、瘦身志向の変化が示唆されたこととの関連性がうかがえる。その背景として、2005年に食育基本法が制定されるなど、やせがもたらす健康リスク、特に母子保健における健康リスクが、思春期・青年期の健康教育やメディアを通して幅広く喚起されるようになり、当事者である若年女性にも適正な理想の身体像の認識が広まってきていることが推察される。

4 身体像の多様化と「ボディポジティブ」

次に、近年の身体的理想像の多様化の観点から本調査結果の背景を探った。近年、ダイバーシティ、インクルージョンといった語を用いて、社会通念上正しい、あるいはマジョリティーとされてきたものを追求せず、ありのままの自己や他者を受け入れる動きが拡大してきている。身体像に関していえば、近年「ボディポジティブ」という語が欧米から生まれ、ソーシャルメディアを通して広く発信されている。「ボディポジティブ」とは、「太っている・痩せているに関わらず、ありのままの体型や見た目を愛すること」とされている¹⁶。これまで提案されてきた画一的な理想の身体像に異を唱え、素の自分を受

け入れていく運動のことである。この運動は、2012年に始まったとされているが¹⁷、冒頭に述べた雑誌『la farfa』の創刊(2013)もこの運動の影響下にあったと考えられる。この運動を受けて、標準体型や肥満体型をしているタレントや一般人が自らのありのままの身体をソーシャルメディア上で公開し、露出の機会を多く持ち、それに伴い大きいサイズ専門のファッションブランドが増えるなど社会へ影響を与えている。

ソーシャルメディアやファッションに敏感な日本の若年女性も「ボディポジティブ」という語は知らないまでも、理想の身体像が新たなフェーズを迎えつつあることを認識し始めているのではないだろうか。今回調査では、理想の身体像に多様性が生じたことが示唆されたが、今後「ボディポジティブ」がもたらした社会情勢との関連性についても究明していきたい。

5 やせの女性の理想像

おおよそすべての先行研究は、瘦身志向の実態を明らかにし、適正な身体像の誤認や過度なダイエットに対して警鐘を鳴らしている。しかし、もともとやせ体質で、その現状に不満を持ち、肉付きが良くなりたいと願う女性も一定数いることが考えられる。「太りたいのに、太りたいという言葉が発すると周囲から反感を買ってしまう」ことを危惧している女性たちの孤独な悩みがインターネット上に散見されるからである。

2020年調査では、1981年調査・2006年調査ほどの瘦身志向は認められなかった。つまり、やせ体質の女性が痩せていることをよしと思わず、健康的で適正な体型を望むようになったのではないかと考えられる。加藤・富田(2003)¹⁸は、女子大学生の体型が長身でスリム化の傾向にあることを報告しているが、実際の体型がスリムになってきていることからやせの必要を感じていない女性も増えてきているのではないだろうか。また、國本ら(2017)¹⁹によると、BMI値18.5未満の若年女性は「理想では痩せた体型を望むけれども、健康を配慮し理想よりやや太い体型が望ましいと考えている」ことを報告している。これまでの研究では、瘦身信仰ばかりに着目しがちであったが、今後は実際の体型の多様性を踏まえ、体型別による拡大・縮小志向を考察し、さらに現状容認(±)にも着目し、研究を深めていきたい。

まとめ

日本人女子大学生の自己身体像の拡大・縮小志向について、都内K大学19~20歳女子大学生40名を対象に、森下ら(1983)¹¹の質問紙法により調査を行い、現代の若年女性の自己身体像についての志向をみた。さらに1981

年調査・2006年調査との比較より年次的変化について検討した。

(1) 2020年調査における女子大学生の理想とする自己身体像は、身長はより高く、体重・脂肪はより少なくといった細長体型・瘦身志向を示した。体幹については、胸囲(バスト)は拡大志向を示し、それ以外の周・幅は縮小志向を示し、メリハリのある体型を望み、顔貌については、欧米人のような小顔で目鼻立ちのはっきりとした顔立ちが望まれていることがわかった。

(2) 1981年調査と比較し、年次的変化をみると、両調査ともに細長体型・瘦身志向が認められる。しかし2020年調査では身長のマイナス選択率は増し、下肢長・下腿長のプラス選択率の減少、大腿囲・下腿囲のマイナス選択率の減少がみられ、細長体型・瘦身志向に変化がみられた。また、かつて小さいことがよしとされていた口・足についてはプラス選択率が増しており、多様性がうかがえる。

(3) 2006年調査と比較し、年次的変化をみると、両調査ともに細長体型・瘦身志向を示すが、2020年調査では下肢長・大腿長・下腿長のプラス選択率は減少し、逆にマイナス選択率は増している。また、腹囲(ウエスト)・腰囲(ヒップ)・大腿囲・下腿囲・脂肪等においてマイナス選択率は減少し、2020年調査では2006年調査ほどの瘦身志向は認められなかった。

(4) 1981年調査・2006年調査・2020年調査を通した年次的変化をみると、各調査ともに細長体型・瘦身志向を示したが、2020年調査は1981年・2006年調査ほどの瘦身志向は認められなかった。また、1981年調査で小さいことをよしとされていた口・足については、2006年・2020年調査において縮小志向ではあるが、プラス選択率も増加している。以上のことから、女子大学生の身体的理想像に年次的変化が生じたことが示唆された。

(5) 若年女性の身体的理想像の多様化が生じたことは、20歳代女性の「やせの者の割合」が近年減少傾向にあることとの関連が推測される。この背景には、近年の健康教育や「ボディポジティブ」運動の影響が考えられる。

謝辞

本研究にあたり、ご協力いただいた学生の皆様、研究資料のご提供およびご指導を賜りました元こども教育宝仙大学教授岩川眞紀先生に心より感謝の意を表します。

《註》

- 1 金本めぐみ・鷺尾滯子「大学生の身体意識に関する研究」, 上智大学体育, 1990, p63-77
- 2 鈴木公啓・菅原健介「多次元的身体像の構造及び機能—若年女性が望んでいる瘦身とは何か—」, 対人社会心理学研究, 2017, 17, p15-23
- 3 鈴木公啓「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」, 社会心理学研究第30巻第1号, 2014, p45-56
志渡晃一・森田勲・竹内夕紀子・佐藤陽香・山田耕平「本学学生における体型意識の性差に関する研究」, 北海道医療大学看護福祉学部紀要, 11, p79-85
- 4 向井隆代・増田めぐみ・山宮裕子「女子におけるダイエット行動とメディアの影響—小・中・高・大学生を対象とした横断的調査より—」, 青年心理学研究, 30, 2018, p41-51
- 5 SNS、ブログ、簡易ブログなど、インターネットを利用して個々人間のコミュニケーションを促進するサービスの総称。オンラインショッピングのサイトで口コミが書き込まれるBBSなども含まれる。
デジタル大辞泉 (2020. 12. 10アクセス)
- 6 朝日新聞社「(耕論) 筋肉は裏切らない?」, 朝日新聞朝刊, 2019. 6. 18
- 7 朝日新聞社「(列島をあるく) カラダをつくる 理想の筋肉へ、女性も汗 自分変えたい『腹筋女子』たち」, 朝日新聞朝刊, 2018. 11. 13
- 8 「日本人は“痩せ信仰”が強い」。日本初ぼっちゃり向け雑誌の編集長に聞く「ぼちゃタイプな社会の作り方」
<https://neutmagazine.com/la-farfa-magazine>
(2020. 10. 25アクセス)
- 9 鈴木公啓・菅原健介「女性の理想の身体像の分類およびその特徴—幅広い年齢層を対象として—」, 日本心理学会第75回大会発表論文集, 2011, p219
- 10 菅原健介・鈴木公啓「女性の身体意識と生活スタイルに関する調査—女性のエイジングと下着の心理学的研究—」, 株式会社ワコールココロス研究レポート2010, p1-40
- 11 森下はるみ・武田愛子・岩川真紀・岩井祐「女性の自己身体像について—その拡大・縮小志向の調査」, 体育科教育 31-13, 1983, p54-58
- 12 岩川真紀「日本人青年期の自己身体像—質問紙法によるその拡大・縮小志向—」, 比較舞踊研究, 13-1, 2007, p12-21
- 13 厚生労働省「健康日本21」(第二次)
「健康日本21」とは、国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向や国民の健康の増進の目標に関する事項等を定めたものである(2000)。2012年にはこの「健康日本21」の評価を踏まえて、「健康日本21」(第二次)が策定された。生活習慣病の予防や心の健康など5分野53項目の目標が設定されている。(厚生労働統計協会「国民衛生の動向」, vol. 67 No. 9, 2020, p95)
- 14 厚生労働省「平成19年度国民健康白書」, 「平成30年国民健康・栄養調査結果の概要」
- 15 朝日新聞社「流行語大賞は『イナバウアー』『品格』も同時受賞」, 朝日新聞朝刊, 2006. 12. 2
- 16 ありのままの自分を愛そう世界に広がる「ボディポジティブ」の考え方は? <https://elemenist.com/article/542>
(2020. 11. 5アクセス)
- 17 「ボディポジティブ」ムーブメントの光と闇。
<https://www.vogue.co.jp/change/article/why-the-body-positivity-movement-still-has-a-long-way-to-go-cnihub>
(2020. 11. 5アクセス)
- 18 加藤穂・富田明美「本学学生の体型シルエットとボディ・イメージに関する研究」, 椋山女学園大学研究論集, 34, 2003, p65-74
- 19 國本ほか「大学生男女のBMIと体型不満—シルエットを用いたボディイメージの相違—」, 日本健康教育学会誌, 25-2, p1-11

