

# —女子大学生の日常生活におけるしぐさと姿勢—

森尻 強 \*, 塩田 徹 \*\*, 栗原 祐二 \*\*\*

(平成16年9月30日受理)

## The Characteristics of the Habit on Life Style and the Posture in Female University Students

MORIJI, Tsuyoshi SHIODA, Toru and KURIHARA, Yuji

(Received on September 30, 2004)

キーワード：姿勢，重心，足の指，運動

Key words : position, balance, toe exercise

### I. はじめに

女性の痩せることへの願望は年齢に関わらず強いという<sup>2)3)8)</sup>。236名の女子大生を対象に、体型のシルエットを用いてボディイメージを調べた藤井ら<sup>2)</sup>によると、痩せや標準的な体型の者が全体の96%を占めていたにもかかわらず、現在の体型への満足度は10%程度と極端に低く、健康的と考える体型は現在の体型よりも有意に痩せており、理想とする体型はさらに有意に痩せていたことが報告されている。一般的に、体型は有病率などの健康との関係を勘案し、やせ・標準・肥満と分類される。したがって、若い女性が理想とする体型は、一般的に健康的とされる体型とは大きく異なり、細さ＝美しさであることが示唆されている。

ところで、正しい姿勢は美しく、筋肉にも余分な力を必要としない。しかし、姿勢のバランスが崩れると、一部分の筋肉だけが刺激を受け偏った緊張を生じることになり、この偏った筋肉の緊張が、さらに姿勢を変化させることになるという<sup>5)</sup>。また、バランスの崩れた姿勢は、いろいろな病的症状の原因となることも指摘されている<sup>1)6)</sup>。このような姿勢の崩れは、極端な痩身を理想とする現代の女性にこそ起こりやすいのではないかと考えられる。

筆者<sup>4)</sup>の調査においても、良い姿勢の者は24.7%しか認められず、猫背や反腰の者が3/4を占めていた。

したがって、正しくバランスの取れた姿勢を身に付けさせることは、ただ痩せているだけでなく、女性として真に美しく、健康的な体型を理解させるための手始めになると考えられる。

そこで本研究の目的は、女性の健康的で美しい体型を理解させるための基礎的データを得るために、女子大学生の日常生活でのしぐさや自覚症状、および運動習慣、さらに姿勢のバランスなどの現状を明らかにすることであった。今回の姿勢は、画像を前後と横方向から撮影し、前後だけでなく横方向の姿勢の崩れについても検討した。

### II. 方法

#### (1) アンケート調査

##### 1) 調査対象

本研究の調査対象は、本学に在籍する学生で、ダイビング実習参加者71名・テニス実習参加者40名・ゴルフ部13名・スキー部20名の合計131名であった。

##### 2) 調査時期

平成16年8月下旬から9月上旬

##### 3) 調査方法

集合調査法を用いて本調査の趣旨および説明を十分行ったうえで実施した。

##### 4) アンケート内容

質問項目は、姿勢に影響すると考えられる生活動作などの中から、自己診断の容易さ、今後の姿勢教育に対す

\* 教養部

\*\* 作新学院大学

\*\*\* 本学教養部非常勤

るフィードバックの可能性等を勘案して設定した。さらに、自覚症状と運動習慣を加えた以下の8項目によって構成した。すなわち①家の中でくつろぎ方、②床での座り方、③イスでの座り方、④立っているときの体重のかけ方、⑤ショルダーバックの掛け方、⑥よく使用する履物、⑦履物の擦り減り方、⑧痛みや違和感を感じる部位、⑨高校時代と現在の運動習慣であった。

なお、各項目とも複数の選択肢を作成し、該当するものに○印を記入してもらった。該当するものが一つに選択できなかった場合は、複数回答も可能とした。また、どの選択肢にも該当しない場合には名称等を自由に記入してもらった。

## (2) 姿勢分析

対象者の中から無作為に15名の学生を抽出し、重心計(ビドスコープ)の上に直立してもらい、重心の位置・足裏の形・足の指の写り方を記録した。同時に直立姿勢を前後方および横方向から写真撮影し、画像解析した。

## Ⅲ. 結果

### (1) アンケート調査

アンケート結果を図1～図8に示した。複数回答のため図中の合計人数は131名よりも多いものがほとんどであった。

図1には家(部屋)の中でのくつろぎ方を示した。くつろぎ方で最も多かったのは、床の上にいろいろな座り方をする事で68名(52%)の学生が選択していた。次に多かったのが、寝転ぶことの52名(40%)であった。ソファやイスに座る学生は少なく、それぞれ27名(21%)および14名(11%)であった。

図2には床に座る場合に最も多い座り方を示した。あぐらをする者が最も多く70名(54%)であった。次いで、横座りの者が36名(33%)であり、体育座りとベタ座りは同数の23名(16%)であった。正座をすると答えた者は最も少なく10名(8%)であった。本調査でのベタ座りとは、正座のように座るが、足首を曲げてつま先を外側に向け、膝とかかとの間隔を開けてお尻を床に直接つける座り方をさしている。また、長座のほとんどは、壁やベッドなどに背中をもたせかけた座り方であった。

図3にはイスに座るときに最も多い座り方を示した。脚を組んで座ることが多いと答えた者は72名(55%)であり、脚を組まないで座ると答えた者の60名(46%)よ

りも多かった。その他の3名は、イスの下で足首だけを交差させるなどであった。

図4には立っているときに最も多い体重のかけ方を示した。94名(72%)の者が左右どちらかの脚に体重をかけると答えており、片側にかたよることなく両足に体重をかけて立つと答えた者の35名(27%)を大きく上回っていた。

図5にはよくするショルダーバックの掛け方を示した。右肩に掛ける者が最も多く55名(42%)であり、左肩に掛ける者は23名(18%)であった。たすき掛けをする者も比較的多く、右肩からたすき掛けをする者が35名(27%)であり、左肩からのたすき掛けが23名(18%)であった。その他の5名はいろいろな掛け方をしており、上記の4つの掛け方には該当しなかった。

図6には日頃よく使用する履物を示した。履物の種別は一般的な認知度や足への密着性、さらには学生の理解の容易さなどを考慮し分類したが、例示した以外の履物の名称を記入した者はいなかった。当然、履物の種類を限定している者は少なく、複数回答の者が多いため合計回答数は209であった。その中でもスニーカーはほとんどの者に利用されており95名(73%)が答えていた。次いで、サンダルやパンプスが多く54名(41%)と24名(18%)であった。反対に、ハイヒールを使用する者はほとんどなく2名(2%)のみであった。

図7には履物の擦り減る箇所を示した。かかと真後ろと答えた者が最も多く56名(43%)であった。外側が減ると答えた者は50名(39%)であり、内側は18名(14%)であった。また、4名の者は片足の外側と反対足の内側が減ると答えていた。その他の9名は、減り方に特徴が認められない者や自分の擦り減る箇所がわからないと答えた者であった。

図8は痛みや違和感を感じることがある部位を聞いたものである。この項目も複数回答が多く合計200の回答があった。最も多い部位は肩こりであり68名(52%)の者が答えていた。次いで腰痛や目の疲れが多くそれぞれ45名(34%)と43名(33%)であった。最も少なかったのは膝で4名(3%)のみであった。

図9は高校時代と現在の運動習慣の回答である。運動習慣については、体育実技以外で実施した運動の種類、1週間当たりの実施日数および実施期間を記述してもらった。運動を全く実施していない、または年に数回実施の場合を「運動習慣なし」群とした。「運動習慣あり」群

女子大学生の日常生活におけるしぐさと姿勢

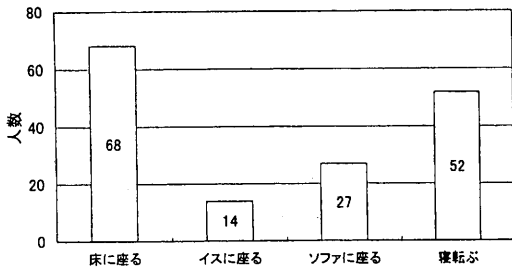


図1 部屋の中でのくつろぎ方

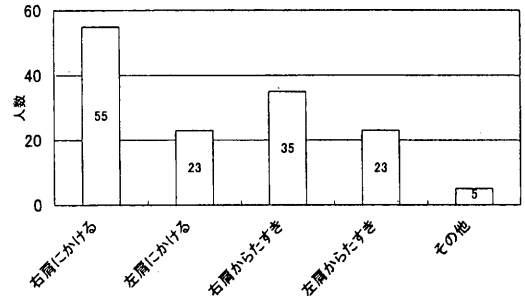


図5 ショルダーバッグの掛け方

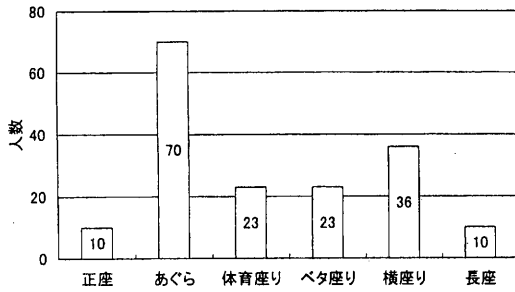


図2 床での座り方

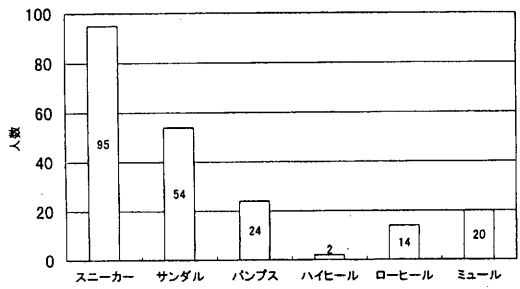


図6 よく使用する履物

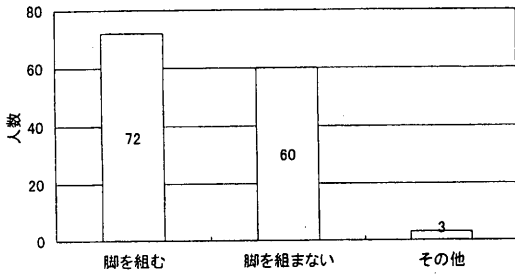


図3 イスでの座り方

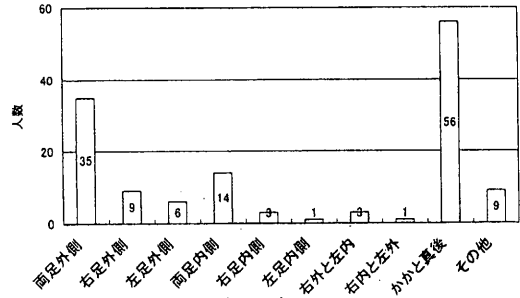


図7 履物の磨り減る箇所

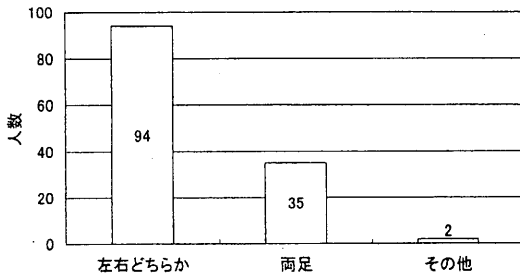


図4 立っているときの体重のかけ方

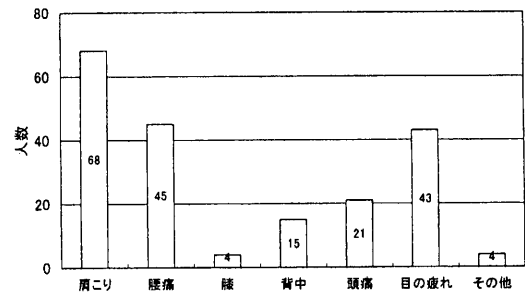


図8 痛みや不快感を感じる部位

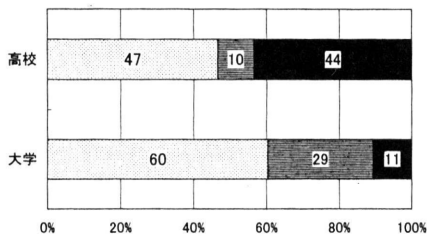


図9 高校と大学との運動習慣の比較

は週に2日以上かつ1年以上連続しての運動実施があった場合を該当者とした。ただし大学1年生の場合は、入学直後から週に2日以上運動実施があれば該当者とした。両群に該当しない者を「少しあり」群とした。高校時代は、運動習慣のある者が運動習慣のない者をわずかに上回っていたが(47%と54%)、大学生になるとその割合は逆転し、定期的に運動をしない者は60%で半数を超えていた。特に、週2日以上運動習慣のある者は、高校時代の44%から11%に激減していた。

## (2) 姿勢分析

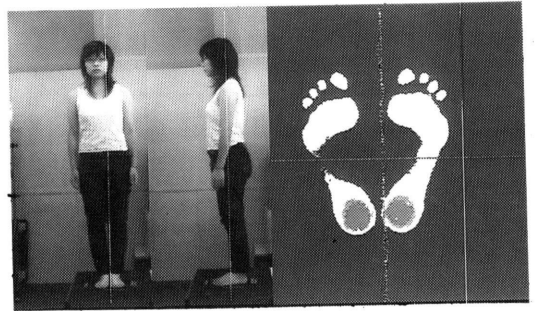
実際に画像分析した結果、写真1～3に示すように猫背や左右の肩の高さが異なっているものが多かった。また、重心の位置も後方にあり、足の指などが写らないものがいた。

## IV. 考察

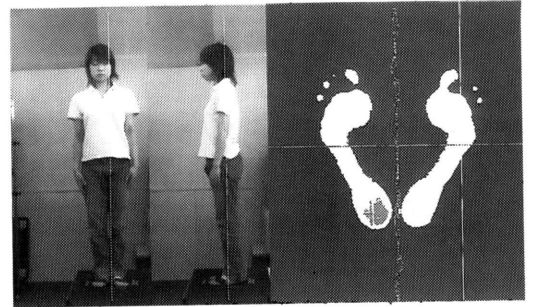
アンケートの結果からみると、日常生活でのしぐさは多種多様であるが、左右に偏ったしぐさや、背筋の緊張が抜けやすいしぐさをする者が多くみられた。それらは姿勢や身体の歪みに少なからず影響を及ぼしているものと考えられる。そこで、アンケートを書いた者の中から無作為に15名を抽出し、直立時の重心の位置と足裏の形、そして正面、後方および横方向からの姿勢の撮影を行った。すると、猫背の者が多く、また左右の肩の高さが異なる者が多くみられた。さらに、足裏もはっきり写らず、重心が後方にある者も多く認められた。日常生活でのしぐさが、どの程度姿勢の歪みや身体のバランスの崩れに影響しているかを今回評価することはできないが、正しい姿勢を身に付けさせるためには、座り方、立ち方、荷物の持ち方などといった日常生活でのしぐさを矯正することが重要であることは確かであろう。

今回みられた身体のゆがみが、歩行にも悪影響を及ぼ

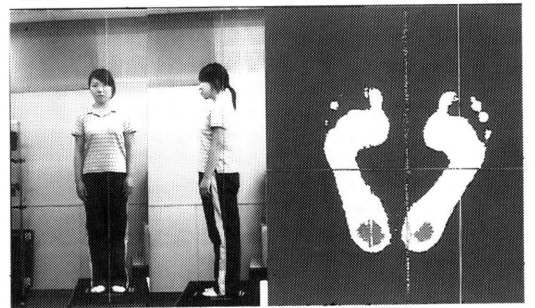
No. 1



No. 2



No. 3



していた可能性があった。正しい姿勢で歩いた場合は、かかとからつま先に重心移動が行われなければならない。この場合、靴の磨り減り方は偏りが少なく、足裏全体が減っていくことが多い。しかし本調査では、かかとの外側や内側が磨り減る者が多かった。この原因として、猫背の姿勢や重心が後ろに残ったためにうまく重心移動ができなかったことなどが考えられる。

運動習慣においても、高校では半数以上の者が有していたにもかかわらず、大学生になると運動をする者は少なくなり、特に週2～3日以上行う者は激減していた。筋力の低下は姿勢の歪みを招きやすいことが指摘されている<sup>5)</sup>ことから、運動の必要性は大きいと思われる。

さらに、痛みや違和感といった自覚症状を感じる者の割合も高く、81名(84%)の者は何かしらの自覚症状を感じていた。姿勢の歪みと自覚症状との関係は高く、症状の改善のためには姿勢の矯正が大切であると指摘されている<sup>6)7)</sup>。

これらのことから、日常生活のしぐさを見直し、運動の必要性を理解させることは、女子大学生にとって大変重要であると考えられる。

#### 参考文献

- 1) 荒井孝和：腰痛・肩こりの科学，講談社（東京），p.182 - 221，1999
- 2) 藤井陽江，朝野聡：大学生のボディーイメージとウエイトコントロール，立教大学研究報告11，1 - 7，1993
- 3) 前原優子：体型意識に関する一考察，安田女子大紀要，158 - 171，1991
- 4) 森尻強：女子大生の姿勢と受信位置の関係について，東京家政大学紀要44（1），41 - 44，2004
- 5) 新関真人：図解姿勢検査法，医道の日本社（東京），p.164 - 179，2004
- 6) 城戸淳美：骨格バランス健康法，主婦と生活社（東京），p.10 - 36，2004
- 7) 植田理彦：気になるカラダのゆがみたるみ崩れ解消ブック，学習研究社（東京），p.6 - 25，2003
- 8) 吉成啓子：40歳代の女性の身体意識，白百合女子大研究紀要26，31 - 52，1991

#### Abstract

The purpose of this research was to have clarified the habit of operation, the subjective symptom, and the execution condition of exercise in the female university students. In addition, posture was examined from the back and forth and horizontal direction. The following were clarified.

- 1) There were a lot of students who did movement to collapses posture easily.
- 2) There were a lot of people of the footwear such as sandals, pumps, and mules not kicked easily.
- 3) It did not appeal by 20 people alone though a lot of people appealed for the subjective symptom such as pains.
- 4) The exercising person and the person who did not do were almost in halves at high school days. However, the exercising person decreases to about 40 percent when becoming a university student, and the ratio of the person who exercises especially for two days or more on the week has decreased greatly.