

原著論文

審美系競技女子大学生アスリートの体重管理方法および 体重管理に対する捉え方に関する実態調査

A study of weight management methods and perceptions of weight management among female college student athletes in aesthetic sports.

山中 恕¹⁾ 竹中 優子²⁾ 土屋 裕睦²⁾
Yamanaka Yuki¹⁾ Takenaka Yuko²⁾ Tsuchiya Hironobu²⁾

Abstract

The challenges female athletes face, particularly the Female Athlete Triad, persist. However, effective weight management methods in this context remain unclear. This study aims to clarify the weight management strategies used by female collegiate athletes in aesthetic sports, explore their perceptions of weight management, AEBS-NV was used to measure the tendency of eating behavior disorder and group interviews were conducted to compare the results by the level of eating behavior disorder. The results showed that “Methods related to Eating” were most frequently used regardless of the risk of abnormal eating behavior. Additionally, methods focused on body water regulation were commonly used in aesthetic competitions. Many athletes in the high-risk group reported feeling that they lacked control over their weight despite actively managing it. Future development of weight management guidelines for aesthetic sports could lead to a reduced risk of abnormal eating behavior in female athletes.

キーワード：女性アスリート 食行動異常 体重管理 審美系競技

Female athlete eating disorder weight management aesthetic sports

I 緒 言

近年、スポーツ界における女性アスリートが陥りやすい健康問題として「女性アスリートの三主徴 (Female Athlete Triad: 以下 FAT)」がしばしば取り上げられている。FATとは、1992年アメリカスポーツ医学会 (American College of Sports Medicine: 以下 ACSM) によ

って初めて提唱され、その後2007年に再定義された女性アスリートに多い健康問題であり、「利用可能エネルギーの不足 (摂食障害の有無にかかわらず)」、「視床下部性無月経」、「骨粗鬆症」の三つを指す (Nattiv et al., 2007)。これらの3症状は、共に関係し合いながら長い期間をかけて発現することが明らかになってお

1) 大阪産業大学スポーツ健康学部

Osaka Sangyo University

2) 大阪体育大学スポーツ科学部

Osaka University of Health and Sports Science

り (Nattiv et al., 2007; De Souza et al., 2014), 日本においても問題視され, 知識や情報を知り活用する能力が必要であるとされている (相澤, 2015). FAT が発現する要因の一つとして, 利用可能なエネルギー量が不足している状態が継続することが挙げられ, 症状を改善するためには, 第一に, 必要なエネルギー量を十分に摂取し, 確保することが重要であることが指摘されている (須永, 2018). 我が国においても, 女性アスリートを対象とした研究やプロジェクト等の活動が拡大してきている. なかでも, アスリートの食行動に関する研究は増加傾向にあり, 女性アスリートの三主徴の予防に繋がる知見が報告されている. 例えばアスリートは, 非アスリートと比較して摂食障害の発症率が高く (Bratland-Sanda and Sundgot-Borgen, 2013), 審美系や体重階級制度のある競技, 持久力系の競技において, よりそのリスクが高まるとされている (Joy and Nattiv, 2016). これらの傾向は国内アスリートを対象にした研究においても同様であることが報告されている (山崎・中込, 1998; 湯地・鈴木, 2021). 摂食障害発症の前段階とされている食行動異常においても同様に審美系や体重階級制度のある競技といった体重に関心を持ちやすく, 痩身を望まれるかつ容姿が総合的な競技の評価をする上で重要視される競技で多いこと (小牧・竹中, 2001) が報告されており, 摂食障害予防の観点からも早期に食行動異常を発見することは重要であるといえる.

また, 体重階級制競技では選択した階級に合わせて減量や増量を必要とするアスリートがいる (国立スポーツ科学センター, 2019) 一方で, 審美系のアスリートは日常的に減量を行っていることが多いと報告されている (小清水, 2008). 体重階級制競技における減量方法の実態調査によると, 大学生アスリートの多くが発汗および食事調整の併用を用いていることが報告されているだけでなく (久家ほか, 2006), 柔道やレスリングでは短期間での減量を指す急速減量が用いられていることが明らかになっている (Smith and Stanitski, 1986; 相澤ほか, 2007).

トップアスリートを対象に体重調整の心理に関するインタビューを行った調査では, 実際に用いている方法として食事量の調整および飲水の制限が挙げられており, 体重調整を競技力向上の手段と捉えていたことが報告されている (井上, 2021). このように, 体重階級制競技では競技レベルに関わらず急速減量が用いられている現状から, 心身への悪影響が問題視され「体重階級制競技のウエイトコントロールガイドブック」が作成されている (国立スポーツ科学センター, 2019). しかし, 審美系競技のアスリートにおける減量を含む体重管理方法に関する研究はほとんど行われておらず, 関連する食行動異常に関する研究はトップアスリートを対象にしたものが多い. 審美系競技においても体重管理に伴うアスリートの健康やコンディショニングへの悪影響が懸念される中, 明確な基準やガイドラインを作成する上でも体重管理の現状を把握する必要がある. また, トップレベル以外の, 特に心身の成長段階にある年齢層の女性アスリートが実際に現場で主にどのような方法を用いて体重管理をしており, 体重管理についてどのように捉えているかについては未だ明らかになっていない.

そこで, 本研究では, 食行動異常のリスクが高いとされている競技の 1 つである審美系競技に取り組む女子大学生アスリートを対象に, どのような方法で体重管理を行い, 体重管理に対してどのように捉えているのかを明らかにすることを目的とした. また, 対象者集団の食行動異常リスクを測定した上で, ハイリスク群および非ハイリスク群に分類し, リスクの高低における違いについても検討を行った. なお, 研究では調査開始時点から統一して, 体重の維持・減量を含めた体重の管理に関わる行動を「体重管理」として用いている.

II 調査方法

本調査を実施するにあたり, 書面及び口頭で研究の趣旨を説明した上で同意を得た後, 参加意思のある者のみを対象に十分な倫理的配慮を行って実施した. なお, 本研究は大阪体育大学

の研究倫理審査で承認を得たものである（承認番号 22-41）。

1. 調査対象者

体育系大学に在籍する女子体操競技部に所属する現役アスリート 15 名のうち、同意を得た 14 名（年齢 = 19.43 歳, $SD = 1.3$ ）を対象者とし、質問紙調査およびグループインタビューを行った。また、本研究に参加したアスリートたちは競技歴が平均 12 年と長く、半数以上が幼い頃から競技に取り組んでいる。また、毎年、全国大会規模の試合に出場している常連校であり、比較的競技レベルの高いチームに所属するアスリートである。

2. 調査内容

1) フェイスシート

名前、年齢、競技歴、身長、体重、理想の体重、同居の有無、食行動異常の傾向に関する回答を求めた。食行動異常の傾向は、対象者である集団の食行動異常レベルを測定する目的で実施し、山蔦ほか（2016）の新版食行動異常傾向

測定尺度（Abnormal Eating Behavior Scale new version：以下 AEBS-NV）を用いた。

2) グループインタビュー

本研究では、食行動や体重管理に関する内容について尋ねるため、アスリートにとってデリケートな内容である可能性があり、個別インタビューでは本音を聞き出しづらいことが懸念された。そこで、似た境遇のアスリート同士の会話の中からより本音に近い部分を聞き出すことを目的として 3 - 5 名のグループインタビューの形で実施した。グループの分配は学年ごとに行い、所要時間は 1 時間程度であった。半構造化インタビューを用いて行い、インタビューガイドの内容をもとに進めた（図 1）。インタビューの内容は、分析の際に逐語化を行う旨を対象者に説明し、許可を得た上で IC レコーダーを用いて録音した。

3. 分析方法

食行動異常度を測定した AEBS-NV の結果は、山蔦ほか（2016）に記された得点集計方法

インタビューガイド

1) 普段行っている体重管理のことについて教えてください。

- 今、どのような方法で管理していますか
- いつから管理を始めましたか・始めたきっかけは？
- …その方法を始めたきっかけは？
- 他にやったことがある管理方法はありますか
- 体重管理で感じていることや悩んでいることはありますか
- + α ：体重管理って大切（重要）だと思うか？/どれくらい大切か

2) 知識のことについて教えてください。

- 知識を得る機会や場はありますか（技術に関すること以外で）
- 例：食事指導/体重の落とし方/三徴/月経のこと… etc.
- 「ある」：どんなことを/誰から/いつ/どのように？
- 今の知識量に満足しているか
- どんな知識が今後欲しいか

図 1 インタビューガイド

を基に各下位尺度の得点および尺度合計得点を算出し、対象者の属性を判断する指標とした。

グループインタビューによって得たデータは、KJ法（川喜田，1967）を用いて分析を行った。分析は、KJ法の手法を簡便にまとめた田中（2013）を参考にした。ラベルとデータの比較から各カテゴリーの名前付けまでの作業は、筆者の主観が影響しないように、主として社会学領域でPh.D.を取得し、女性のライフスタイルに対する専門的な知識を持つ女性の研究者1名と、スポーツ心理学を専攻している大学院生1名と共にを行った。

Ⅲ 結 果

1. 対象者の属性

AEBS-NVによって得られた食行動異常傾向の結果、「非機能的ダイエット」「食事へのとらわれ」「むちゃ食い」の3つすべての下位尺度で、4名がカットオフ値を超えていた。また、尺度合計点が異常値であった者は7名であり、対象者14名のうち半数が食行動異常ハイリスク群である可能性が示唆された。各因子の得点においては、全ての下位尺度でカットオフ値以下であった者は1名のみであり、対象者の多くが何かしらの異常な食行動を行っている可能性が示唆された（表1）。AEBS-NVは、女子学生における食行動異常傾向を連続線上で評価することができる尺度であり、摂食障害のスクリーニングとしても使用されている既存の尺度を基にカットオフ値が定めている（山蔦ほか，2016）。本研究では、尺度全体のカットオフ値として定められている41点に基づき、尺度合計得点が41点以上の7名を食行動異常ハイリスク群、それ以外を非ハイリスク群とした。

2. グループインタビューの結果

グループインタビューによって得られたデータ分析は、事前に「体重管理の方法」および「体重管理に対する捉え方」の2つに分類した上でKJ法を実施した。「体重管理の方法」に関しては、自発的に実施していた方法と非自発的に実施していた方法に分けてカテゴリーを作成した。以下、小カテゴリーを「」、中カテゴリーを「」、大カテゴリーを「」で示す。なお、〈 〉には具体的な内容を記載した（表2、3）。

2-1. 食行動異常ハイリスク群アスリートの体重管理方法

食行動異常度ハイリスク群アスリートの体重管理方法について78の回答が得られた。そのうち51の回答が自発的に実施した方法に関するものであり、21件の小カテゴリー、12件の中カテゴリー、5件の大カテゴリー【体重管理の方法】【体重の管理】【管理に関するマイルール】【過去の体重管理方法】【行動していなかった】が生成された。また、非自発的に実施していた方法には27の回答があり、そこから12件の小カテゴリー、7件の中カテゴリー、3件の大カテゴリー【過去の体重管理方法】【コーチによる体重管理】【コーチからの指摘】が生成された。食行動異常ハイリスク群のアスリートは、「食事」に関連する方法を多く用いており、なかでも「食事量で調整する（6）」が最も多く挙げられた。次いで「お風呂に浸かる（5）」も多く挙げられていたが、本研究における入浴は減量を目的として意図的に長時間湯船に浸かり続けている行動を指している。実際のインタビューの中でも、「400g減ったら（お風呂から）あがる」や「1kg増えていたらお風呂に長く浸

表1 AEBS-NVの結果

	ハイリスク群（n=7）		非ハイリスク群（n=7）	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
非機能的ダイエット	21.43	4.47	13.86	2.27
食事へのとらわれ	16.57	4.86	11.14	1.95
むちゃ食い	11.14	3.18	9.86	1.77
尺度合計得点	49.14	10.61	34.86	3.39

表2 ハイリスク群の体重管理方法

大カテゴリー		中カテゴリー	小カテゴリー
自主的	過去の体重管理方法	食事	食事量を減らす (1)
			食事を置き換える (2)
		運動	着込んで走る (2)
		混合	運動+食事量を減らす (1)
			運動+食事を置き換える (1)
			食事制限+運動+お風呂 (1)
	行動していなかった	体重を気にしている (行動なし)	自己管理 (2)
	体重管理の方法	食事	食事量で調整 (6)
			食べるもので調整 (1)
			食べ方で調整/ネガティブ (2)
			食べ方で調整/ポジティブ (1)
			水分 (飲まない) (1)
			特別な時の食事方法を調整 (1)
		混合	食事+運動 (1)
			運動+お風呂に浸かる (1)
		その他	お風呂に浸かる (5)
		体重の管理	体重測定
	管理できていない		自己管理できていない (2)
		特別な時に気を付ける	月経のときに気を付ける (1)
	管理に関するマイルール	体重を気にしていない	体重を気にしていない (1)
		走らない	走らない (1)
強制的	体重管理の方法	食事	外食のときに気を遣う (3)
			飲水制限 (1)
		運動	食事量を減らす (3)
			(普段の食事で気を遣う)食事量を置き換える (1)
			走る (5)
		混合	練習量を増やす (1)
	運動+食事量を減らす (1)		
	コーチによる体重管理	体重管理に関するルール	試合に出してもらえない (2)
		定期的な体重管理	本人に対して (7)
			家族に対して (1)
		私生活の管理	私生活の管理 (1)
	コーチからの指摘	過去のコーチからの指摘	過去のコーチからの指摘 (1)

表3 非ハイリスク群の体重管理方法

大カテゴリー		中カテゴリー	小カテゴリー
自主的	過去の体重管理方法	食事	食事量を減らす (3)
			食事を置き換える (3)
		混合	水分で調整する (3)
			運動+食事量を減らす (2)
			食事制限+運動+お風呂 (1)
	行動していなかった	体重を気にしている (行動なし)	半身浴 (1)
			自己管理 (1)
			経験則 (2)
			体重を気にもしていない (6)
			食事量で調整 (3)
	体重管理の方法	食事	食べ方で調整/ネガティブ (1)
			食べ方で調整/ポジティブ (6)
		混合	水分 (飲まない) (5)
			特別な時の食事方法を調整 (2)
		運動	食事+運動 (1)
強制的	体重管理の方法	混合	食事は減らずに練習でたくさん動く (1)
			お風呂に浸かる (3)
		その他	歯磨き (1)
	体重の管理	体重測定	体重を測定をする (3)
		管理できていない	自己管理できていない (1)
		体重を気にしていない	体重を気にしていない (2)
	管理に関するマイルール	走らない	走らない (1)
	コーチによる体重管理	食事	食事量を減らす (1)
			走る (3)
		混合	運動+食事量を減らす (1)
	コーチからの指摘	過去のコーチからの指摘	過去のコーチからの指摘 (1)

かる」といった内容が見受けられた。

2-2. 食行動異常非ハイリスク群アスリートの体重管理方法

食行動異常非ハイリスク群アスリートの体重管理方法について71の回答が得られた。そのうち56の回答が自発的に実施した方法に関する内容であり、22件の小カテゴリー、13件の中カテゴリー、5件の大カテゴリー【過去の体重管理方法】【行動していなかった】【体重管理の方法】【体重の管理】【管理に関するマイルール】が生成された。また、非自発的に実施していた方法では、8件の小カテゴリー、7件の中カテゴリー、3件の大カテゴリー【過去の体重管理方法】【コーチによる体重管理】【母親からの指摘】が生成された。非ハイリスク群においても、〔食事〕に関する方法が最も多く用いられていたが、〈その日の気分の食べ物1つだけ食べる〉〈外食のときは気にせず食べる〉といった内容を含む「食べ方で調整／ポジティブ(6)」が最も多く挙げられていた。次いで「水分を飲まない(5)」が多く挙げられていた。また、非ハイリスク群では非自発的に実施していた方法に関する回答が15と少なかった。

2-3. 体重管理に対する捉え方

体重管理に対する捉え方について、ハイリスク群では47の回答が得られ、28件の小カテゴリー、15件の中カテゴリー、10件の大カテゴリーが生成された。非ハイリスク群では52の回答が得られ、32件の小カテゴリー、24件の中カテゴリー、11件の大カテゴリーが生成された(表4.5)。ハイリスク群では、【体重管理の困難さ】に含まれる回答が17あり、なかでも〈管理ができていないと感じる〉といった内容が多く挙げられていたことから体重管理に悩みを抱えている可能性が考えられる。一方で、非ハイリスク群では【体重管理への前向きな姿勢】に関する内容が多く見受けられ、〈あまり体重について気にしていない〉〈食べた分動けばいいと思う〉などの内容が含まれていた。この結果から、ハイリスク群に比べて非ハイリス

ク群は体重管理に関して寛容であった。また、どちらのリスク群にもコーチおよび親との関係性に言及する内容が含まれていた。

IV 考 察

グループインタビューの結果、審美系競技における食行動異常ハイリスク群・非ハイリスク群のアスリートは、リスクの高低に関わらず、食事に関する方法を主な体重管理方法として用いていた。また、体重管理に対する捉え方については非ハイリスク群のほうが体重の変動や管理に対して寛容であった。

1. 食行動異常度の違いにおける体重管理方法の比較

体重管理はアスリートにとって、健康を維持しつつ競技力向上を目指していく上で重要なコンディショニング要素の1つであり、さらには食事との関係が深い行動である。本研究の結果においても、食行動異常リスクの高低を問わず〔食事〕に関する方法が主に用いられていた。具体的な方法についても、食事の量や内容を調整するなど両群で類似した内容が見受けられたが、最も回答数が多かったものはハイリスク群では「食事量で調整する(6)」、非ハイリスク群では「食べ方で調整／ポジティブ(6)」といった違いがあった。AEBS-NVの下位尺度には「非機能的ダイエット」が含まれており、非ハイリスク群では全員が「非機能的ダイエット」の平均値がカットオフ値である16点を超えていたことは審美系競技に取り組む女性アスリートの体重管理方法を反映していると考えられる。

また、ハイリスク群では「お風呂に浸かる」、非ハイリスク群では「水分を飲まない」と、両群とも体内の水分量を制限する方法が〔食事〕に次いで多く挙げられた。体内の水分量を制限する方法は食事制限・飲水制限・サウナスーツを併用する形で体重階級制競技における減量の中でも用いられており(相澤, 2007)、急速減量と呼ばれている。急速減量とは、1週間～数日で体重の5%以上の減量であり、減少する体

表4 ハイリスク群における体重管理に対する捉え方

大カテゴリー	中カテゴリー	小カテゴリー
強制的な体重管理に対する恐怖心	コーチからの強制・圧力を感じる	コーチから体重管理をやらされていたと感じる (4)
		コーチから体重を増やしてはいけない圧を感じていた (2)
体重管理に対する態度	競技力向上への執着	設定体重が増えると嬉しい (1)
		競技力向上のための減量 (1)
	体重への執着	競技に対する執着 (1)
		減量することへ囚われていた (2)
食事に対する態度	食べることが怖い	間違った方法の実施と葛藤 (1)
		食べることが怖い (2)
アントラージュとの葛藤	チームメイトによる影響	クラブ内の影響 (1)
特定時期の体重管理の苦悩	怪我の時	体重コントロールの難しさ (怪我時) (2)
		怪我による食欲への影響 (1)
体重管理の困難さ	自主的に管理できない	出来ていないと感じている (4)
		解放された気持ち (2)
		理想とのギャップ (2)
		気持ちを維持できない (2)
	気持ちのコントロールが困難	強い意志を持ってない (2)
		身近に食べものがあると食べなくなる (1)
		人といくと食べなくなる (1)
		夜食べなくなる (1)
体重管理への前向きな姿勢	継続することが困難 (期間)	長く続けることが難しい (2)
		あまり体重について気にしていない (1)
	その他	体重管理目標の変化 (1)
		気持ちの変化 (1)
食事制限によるストレス	食事に対する不満	体重管理は大事 (3)
アントラージュとの葛藤	親・コーチに対する反発心	食欲を抑えている気持ち (2)
		管理されたくない (1)
体重増加に対する危機感	1〜1.5kgの増加に危機感を感じる	言われると余計食べたいと思う (2)
		1キロ増えていたらやばいと思う (1)

表5 非ハイリスク群における体重管理に対する捉え方

大カテゴリー	中カテゴリー	小カテゴリー
強制的な体重管理に対する恐怖心	コーチからの強制・圧力を感じる	コーチから体重管理をやらされていたと感じる(2)
		コーチから体重を増やしてはいけない圧を感じていた (1)
体重管理に対する態度	競技力向上への執着	競技力向上のための減量 (1)
	管理に対する無関心	体重を気にしたことがない (2)
食事に対する態度	食べることが怖い	重さが気にならない (1)
		食べることが怖い (1)
アントラージュとの葛藤	反動やストレスを感じる	食事制限によるストレス (2)
	母親との関係性と葛藤	母に言いたくない (1)
特定時期の体重管理の苦悩	摂食障害に対する恐怖心	摂食障害の怖さを身近に感じていた (1)
		月経の時
	月経の時	諦めの気持ちの表れ (2)
		月経時に感じるストレス (2)
体重管理の困難さ	試合の時	体の変化に敏感になる (2)
		怪我の時
	怪我の時	怪我時に感じる体重への不安 (3)
		自主的に管理できない
	気持ちをコントロールが困難	やらされていないからできない (2)
		気持ちを維持できない (1)
体重管理への前向きな姿勢	食べなくなる衝動	身近に食べものがあると食べなくなる (2)
		長く続けることが難しい (1)
	継続することが困難 (期間)	あまり体重について気にしていない (4)
		食べた分動けばいいと思う (2)
	体重管理に関する意識の変化	休みの日は気にしていない (1)
		あまり気にしていない
食事制限によるストレス	制限によるストレス	頑張りしかない (1)
		体重管理は大事 (3)
アントラージュとの葛藤	母親に対する不快感	制限によるストレス (1)
		母が気にしていると思う (1)
	嫌な気持ちになる (1)	嫌な気持ちになる (1)
		反発したい気持ちになる (2)
これまでの体重管理方法に対する嫌悪感	コーチからの指摘への嫌悪感	指摘されるのが嫌 (1)
		管理されたくない (3)
	親・コーチに対する反発心	体内外の水分の感覚が苦手 (1)
		体づくりに及ぼされる影響が嫌 (2)
体重増加に対する危機感	走ることへの嫌悪感	走りたくない (1)
		1〜1.5kgの増加に危機感を感じる
体重増加に対する危機感	1〜1.5kgの増加に危機感を感じる	1.5キロ増えているとちょっとやばいと思う (1)

重のほとんどは水分であるものを指し（国立スポーツ科学センター，2019），身体および心理面に悪影響を及ぼすことが指摘されている（藤本，2015）。また，スポーツ栄養士への相談や正しい知識に基づいた長期的・計画的な減量が望ましいとされていることから，試合直前にのみ限定的に実施することが推奨されている方法であると共に，競技に伴う減量によるコンディショニングへの悪影響が問題視されており，体重階級制競技においては減量のためのガイドラインが作成されている（国立スポーツ科学センター，2019）。しかし，審美系競技においては，体重階級制競技と異なり，体重に関する明確な規定やルールが定まっておらずアスリート本人やコーチの裁量に委ねられている。小清水（2008）によると審美系のアスリートは日常的に減量を行っていることが多いことが報告されており，日常的な体重管理と減量の境界線が曖昧になっている可能性が考えられる。本研究で明らかとなった体重管理の方法を含め，各方法に伴うリスクを明記した上で審美系競技における体重管理のガイドラインを作成する必要があると考えられる。

2. 体重管理に対する捉え方の比較

体重管理に対する捉え方では，食行動異常ハイリスク群に比べ非ハイリスク群で体重管理に寛容な捉え方をしている可能性が示唆された。ハイリスク群で最も多くの回答が得られた【体重管理の困難さ】では，「出来ていないと感じている」や「強い意志を保てない」といった自分自身の体重管理について否定的な発言や納得していない様子が伺えた。須永（2018）は，「摂食障害になりやすい」とされている心理・行動の特性とアスリートがもつ特性には似ている点があることを女性アスリートにおける摂食障害の原因として指摘している。その特性の一つとしてアスリートにおける完璧を求める特性に類似した極端な認知である「完璧主義」が挙げられることから，食行動に異常傾向がみられるハイリスク群ではこのような発言がでてきたといえるだろう。一方で，食行動異常リスクの高低

に関わらずどちらのリスク群にも【強制的な体重管理に対する恐怖心】に含まれる内容がみられたことから，行き過ぎた減量の指導や厳しい体重管理が行われる環境が実際の指導現場に存在している可能性が示唆された。しかし，リスクの高低によって体重管理に対する捉え方には違いが見受けられたことから，指導内容のみならず周囲の環境や本人の特性などその他の要因も大きく影響している可能性が考えられる。このことから，必要な介入によって食行動異常や適切な体重管理を促すことができる可能性がある。

また，本インタビューでは親およびコーチとの関係性に言及する内容も含まれていた。日本オリンピック委員会（2016）は，コーチや親のみならずマネージャーやスポンサー，医療スタッフやトレーナーなどを含むアスリートと関わりを持つすべての人々のことをアントラージュと呼んでいる。競技生活を送る上で関わりを持つ人々は多種多様ではあるが，トップアスリートに比べ大学生アスリートやトップレベル以外のアスリートは，親・コーチ・チームメイトが主であり，ここからの影響力は大きいと推測される。実際の指導現場では指導者が多くの役割を担い，専門家との繋がりや介入が行き届いていないことが指摘されている（片桐ほか，2021）。このことから，管理栄養士や医療の専門家からのサポートを得やすい環境づくりやシステムの構築はもちろんのこと，アスリート本人のみならず親やコーチに対する支援や知識を深めるための教育機会の提供およびアスリート・コーチ・親の三者における関係性の構築への介入が必要であると考えられる。また，アスリートの成長段階におけるアントラージュとの関係性の変化についても本研究では明らかになっていないため，その過程についても着目する必要がある。

3. 本研究の限界と今後の展望

本研究では，審美系競技の女子大学生アスリートを対象として食行動異常度の測定およびグループインタビュー調査を行い，具体的な体重

管理方法および体重管理に対する捉え方を明らかにした。その上で、食行動異常リスクの高低による違いを比較・検討した。しかし、本研究ではどの時点における体重管理であるか、具体的な時期を特定しておらず、過去から現在に至るまでの変化の過程を検討することができなかった。スポーツ現場の現状を把握し、その変化の過程を明らかにすることでアスリート個人の成長段階や競技レベルに合わせた適切な介入方法を見出すことが可能となり、食行動異常のみならず女性アスリートの三主徴の予防に繋がる可能性がある。今後、個々の競技生活に付随した体重管理方法や、アントラージュとの関係性における変化やその過程についても明らかにしていく必要がある。

また、本研究の結果ではチームメイトに関する内容は全く含まれなかった。これまでの研究で、自分の体型について親しい他者から指摘されることによって瘦身への願望を加速させる可能性や他のチームメイトが体重コントロールのために過度なダイエット行動をしているという認識は制限的な食行動を促す可能性が示唆されている（前川，2005；Scott et al, 2003）。チームメイトは食行動において大きな影響をもたらす重要な他者である可能性も推測されるため、チームメイトに焦点を当てた研究も行う必要があると考えられる。

V 結 語

本研究の結果から、審美系競技の女子大学生アスリートは食事に関する方法を主な体重管理の方法として用いており、これには食行動異常レベルの高低は影響していなかった。一方で、体重管理に対する捉え方においては食行動異常レベルによって違いがみられ、非ハイリスク群のほうが体重管理に関して寛容で前向きな捉え方であった。

また、親・コーチ・アスリートの関係性にも言及した内容が見受けられた。コーチによる親およびアスリート本人へ体重管理に関する指導や指摘のみならず、親もコーチと同じような「監視」の役割を行っているような内容も含まれて

いたことから、今後はコーチ・親・アスリートの関係性における変化およびその過程にも着目していく必要があるだろう。

謝 辞

本調査にご理解・ご協力いただいた皆様に御礼申し上げます。

VI 参考文献

- 相澤勝治・久木留毅・寺田照子・青山晴子・鳥羽泰光・中嶋耕平・西牧謙吾・坂本静男・増島篤・目崎登（2007）体重階級制競技におけるジュニア選手の減量の実態—レスリングと柔道の比較—。日本臨床スポーツ医学会誌，15（1）：41-46。
- 相澤勝治（2015）若年女性アスリートのコンディショニングに関する実態調査—FALプロジェクト1—。専修大学スポーツ研究所報，47
- Bratland-Sanda, S., & Sundgot-Borgen, J. (2013) Eating disorders in athletes: overview of prevalence, risk factors and recommendations for prevention and treatment. *European journal of sport science*, 13(5): 499-508.
- De Souza, M. J., Nattiv, A., Joy, E., Misra, M., Williams, N. L., Mallinson, R. J., & Panel, E. (2014) 2014 female athlete triad coalition consensus statement on treatment and return to play of the female athlete triad. 1st International Conference held in San Francisco, California, May 2012 and 2nd International Conference held in Indianapolis, Indiana, May 2013. *British journal of sports medicine*, 48(4): 289-289.
- 独立行政法人日本スポーツ振興センター・国立スポーツ科学センター（2019）体重別階級制競技のためのウエイトコントロールガイドブック。
- 久家暁子・重田 舞・井上佳織・山本利春（2006）男女大学柔道選手の減量方法実態調査。体力科学，55（6）：823。

- 藤本太陽・園部豊・小嶋新太・田辺勝・山本洋祐・楠本恭久. (2015) 大学男子柔道選手の減量時における心理的サポートの有効性：自律訓練法を用いて. 武道学研究, 48(2): 61-78.
- 井上則子 (2021) PAC 分析による女性アスリートの体重調整の心理. 津田塾大学紀要, (53): 31-44.
- Joy, E., Kussman, A., & Nattiv, A. (2016) 2016 update on eating disorders in athletes: A comprehensive narrative review with a focus on clinical assessment and management. British journal of sports medicine, 50(3): 154-162.
- 片桐夏海・宮本彩・前川真姫・藤田依久子・矢野智彦・三浦孝仁 (2021) 女性アスリートの体重コントロールに関する実態調査. 環太平洋大学研究紀要, (19): 43-49.
- 川喜田二郎 (1967) 発想法：創造性開発のために. 百科事典
- 小牧久見子・竹中晃二. (2001) 女子スポーツ選手の摂食行動に関する研究. 体育研究所紀要, 40(1): 39-45.
- 小清水孝子 (2008) 審美系女子スポーツ選手の減量時の食事における問題点. 臨床スポーツ医学, 25(8): 891-896.
- 公益財団法人 日本オリンピック委員会 (2016) アスリートのアントラージュ（取り巻く関係者）が大切にしたいこと.
- 前川浩子 (2005) 青年期女子の体重・体型へのこだわりに影響を及ぼす要因－親の養育行動と社会的要因からの検討. パーソナリティ研究, 13(2): 129-142.
- Nattiv A, Loucks AB, Manore MM, et al. (2007) American College of sports Medicine Position Stand: the female athlete triad. Med Sci Sports Exerc, 39: 1867-82.
- Scott G. Engel, Craig Johnson, Pauline S. Powers, Ross D. Crosby, Steve A. Wonderlich, David A. Wittrock and James E. Mitchell (2003) Predictors of disordered eating in a sample of elite division I college athletes. Eating behaviors, 4: 333-343.
- Smith NJ, Stanitski CL, Sports medicine (1986) A practical guide. Philadelphia.W. B. Saunders Company.
- 須永美歌子 (2018) 女性アスリートの教科書. 主婦の友社.
- 田中博晃. (2013) KJ 法クイックマニュアル. 外国語教育メディア学会関西支部メソドロジー研究部会 2012 年度報告論集, 102-106.
- 山蔦圭輔・佐藤寛・笹川智子・山本隆一郎・中井義勝・野村忍. (2016) 女子学生を対象とした新版食行動異常傾向測定尺度の開発. 心身医学, 56(7): 737-747.
- 山崎史恵・中込四郎. (1998) スポーツ競技者における食行動パターンごとの身体像の特徴. 体育学研究, 43(3-4): 150-163.
- 湯地義啓・鈴木正泰. (2021) アスリートのメンタルヘルス. 日大医学雑誌, 80(2): 71-74.
- (受付日 2024/6/12 受理日 2025/4/15)