

# 若い女性の姿勢に対する意識について

原田 妙子

## A Study on Young Women's Concern of Posture

Taeko HARADA

### 目 的

我々は授業の一環として、1976年から毎年新入生の体型写真撮影と身体計測を行ない、それらの資料を用い体型を検討してきた<sup>1) 2)</sup>。2009年には、体型写真を用いて、5年毎の側面形状の形態を検討し、以前と比較してBNPの入りの数値が減少し、FNPの入りが増加している傾向にあり、首の角度がまっすぐになっていることが分かった。さらに、胸囲位前面が出なくなり幼児体型が少なくなっていることも分かった<sup>3)</sup>。しかし、体型は姿勢がよくなってきていると思われるにもかかわらず、近年日常生活の中で、若い女性の姿勢が悪いことに気づくことが多い。マスメディアにおいても、外国人から見た日本の若い女性の立ち方について、意見が述べられていた場面を見たりする。

若い女性たちは、自分の体型については日ごろから気にしており、瘦身志向が高いこともこれまでの研究で明らかにされている<sup>4) 5)</sup>。さらに、女子学生の体に対する意識と着装の工夫との関係も検討されている<sup>6)</sup>。しかし、自分の姿は、一日におそらく一度以上は鏡やウインドウのガラス等で見ているであろうと考えられるが、立ち止まった時に、意識してまっすぐに立った姿を見ているのであって、日常生活を送る上での、自然な立ち方を見て意識しているとは考えにくい。

そこで、若い女性が、姿勢についてどのように関心があり意識しているかを知り、体型との関係を検討していくために、アンケート調査を行ったので報告する。

### 方 法

アンケート調査の被験者は、本学学生107名（18歳35名、19歳54名、20歳以上18名）である。

アンケートの実施時期は、平成22年4月であり、集合調査法により行った。

調査項目は、自分の姿勢についてどの程度関心を持っているか、他人の姿勢についてどの程度関心を持っているか、自分の姿勢がいいと思うか（側面から見た姿勢と正面から見た姿勢）について、①まったく無い、②あまり無い、③どちらでもない、④ややある、⑤非常にある、あるいは①非常に悪い、②やや悪い、③どちらでもない、④やや良い、⑤非常に良いの5段階で回答させた。また、姿勢が悪い具体例を自由記述で書かせた。さらに、正面と側面とにおい

て体の形態や姿勢について、正面から見たとき、①体全体が左右どちらかに傾いているか、②左右どちらかの肩が下がっているか、③頭（顔）は左右どちらかに傾いているか、④脚の形はO脚X脚のどれか、⑤体重は左足右足のどちらにかかっているか、また、側面から見たとき、⑥前かがみかそり身か、⑦頭の位置は前よりか後よりか、⑧あごの位置は上がり気味か引き気味か、⑨背中猫背か平背か、⑩立った時に胃は胸より出ているか、⑪立った時におへそは胸より出ているか、⑫お尻の形は出ているか出ていないか、⑬お尻は垂れているかあがっているか、⑭腰は曲がり気味かそり気味か、⑮ひざは曲がり気味かそり気味か、⑯立っている時の重心は前よりか後よりか、⑰靴のかかとが減るのは外側か内側かなど、姿勢に関する部分的な項目と靴の減り方や足の位置などの質問項目を設けた。さらに、日常生活の中で、順番や人、電車・バスなどを待って立っているとき、両足の位置はどうなっていることが多いかについて、1 一般に言う「気をつけ」の足の位置、2 足をぴったりくっつけた位置、3 ハの字に足先をくっつけた位置、4 足はくっつけているが前後にずらした位置、5 足先は開きさらにかかとも開いている位置、6 まっすぐで足は開いている位置、7 ハの字で開いている位置、8 足を開きさらに前後に開いている位置、9 その他の8種類の図とその他を示し回答を得た。

最後に、自分で姿勢をよくしようという意識は持っているか、姿勢を直せるなら直したいと思っているかについて、①まったく無い、②あまり無い、③どちらでもない、④ややある、⑤非常にあるの5段階で回答させた。

アンケートで得た数値を得点として用い、単純集計およびクロス集計を行い、分析した。

## 結果及び考察

### 1. 自分の姿勢・他人の姿勢についての関心度

自分の姿勢・他人の姿勢についての関心度を図1に示す。まず、自分の姿勢についての関心度は、「ややある」と答えた人が最も多く、「非常にある」を併せると72.9%であり、「全くない」と答えた人はわずか2.8%であり、「あまり無い」を併せて関心が無いと答えた14%を大きく上回っている。

他人の姿勢に関心がある人は、「非常にある」が17.8%と自分の関心度よりは上回ってはいるものの、「ややある」を併せると67.3%となり、自分より低い値であった。両者の相関係数は0.282と高くなく、人によって自分の関心と人の関心は別の意識のようである。

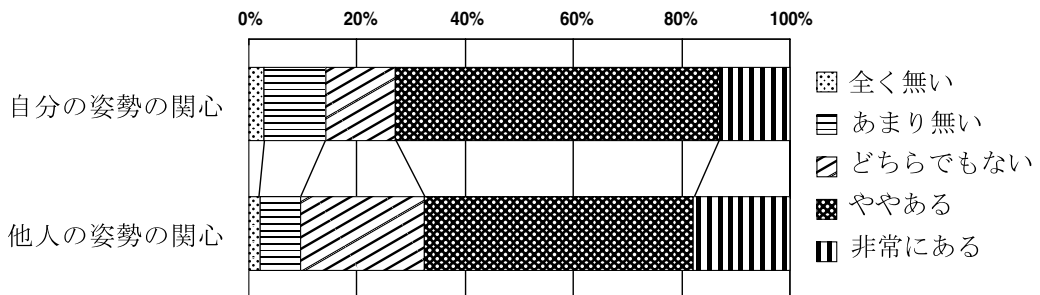


図1 自分の姿勢・他人の姿勢についての関心度

## 2. 自分の姿勢の評価

自分の姿勢の評価を側面から見た姿勢と正面から見た姿勢に分けて、図2に示す。まず、側面から見た評価についてみると、姿勢が悪いと思っている人は、「非常に悪い」が24.3%、「やや悪い」が44.86%で、両者を併せると69.16%あり、「非常に良い」がわずか0.93%であり、「やや良い」を併せた姿勢が良いと答えた人はわずか5.6%であった。具体例の自由記述で、姿勢が悪いと答えた人の81.9%が猫背・背中が丸いを挙げており、背面に関する項目が最も多い。他には、お腹が出ているがあった。

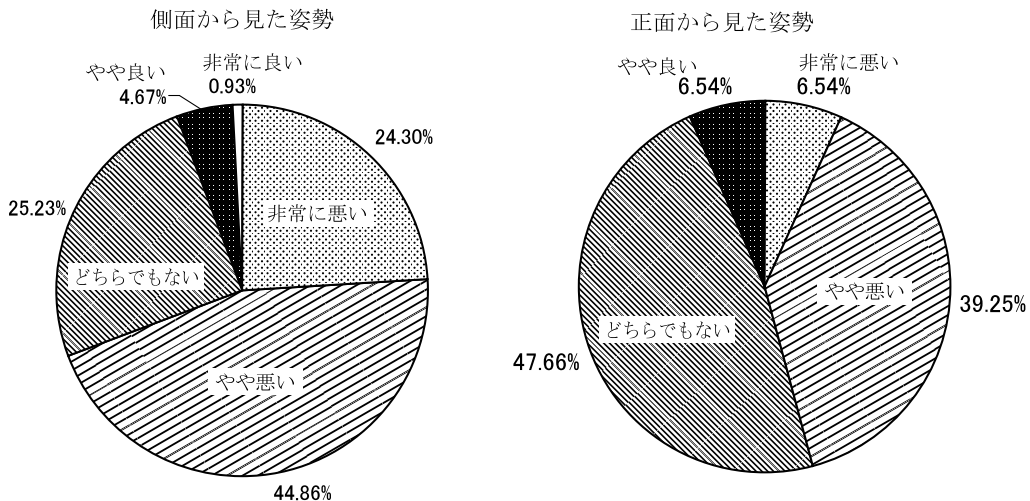


図2 自分の姿勢に対する評価

正面から見た姿勢については、側面よりも悪いと思っている人は少なく「非常に悪い」「やや悪い」を併せても45.79%であり、どちらでもないという人が、47.66%と半数近く見られた。自分たちでは、正面から見た姿勢は側面から見た姿勢よりも悪いと感じている人が少ないという結果であった。被服を着用する際、体の左右差が、着装の美しさに影響するため、正面から見た姿勢をもう少し意識することが、重要であると考え、悪いところとして具体的に挙げられたのは、左右の肩の高さが違うなど肩周辺のことを挙げた人が35.4%とやや多く、なで肩である、どちらかの肩が下がっている、肩が前に出ているなどであった。次いで片脚に重心がかかることなどが挙げられた。

## 3. 具体的な自分の体型・姿勢の評価

自分の体型・姿勢について具体的な部分ごとに評価させた結果を図3に示す。

前面についてみると、O脚である人と答えた人は43.9%で最も多く、靴のかかとの減り方で外側が減る人が42.1%見られることと、合致している。さらに、正面の傾きでは、右に傾いている人が左に傾いている人よりやや多く見られるが、左右どちらかに傾いている人を併せると57.0%であり、肩下がりが左右どちらかが大きい人は63.6%である。さらに重心が左に傾いている人は33.6%、右に傾いている人が48.6%と、併せて80%以上の人がどちらかに傾いていると評価している。

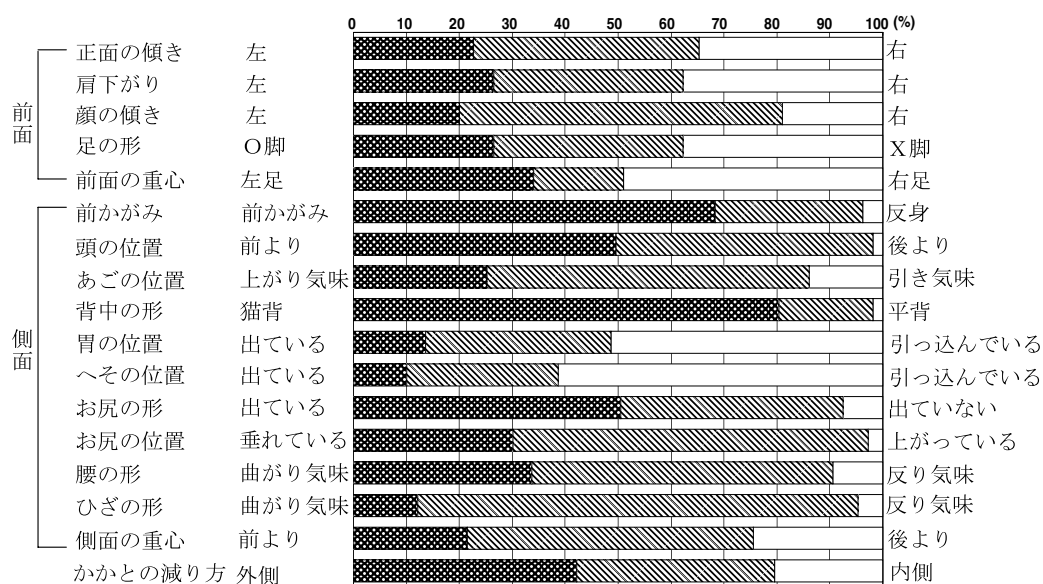


図3 自分の体型・姿勢の評価

側面についてみると、胃の位置やおへその位置は胸よりも出ているという人が、それぞれ51.4%、60.7%と半数以上であり、先に述べたように体型では姿勢がよくなってきていることと一致している。また、重心も前よりでも後ろよりでもないとした人は、54.3%と半数を超えている。しかし、これらの回答にもかかわらず、前かがみであると答えた人は、68.2%みられ、さらに、猫背であると答えた人は80.4%とかなり多く、首の位置も前よりであるとほぼ半数が答えている。このことから、おなかが出ていることが無く体型は良くなっているにもかかわらず、毎日の生活の中で意識しないで立っているときは、前かがみ、あるいは猫背になっていることを示しているため、きれいに着装するには、日頃姿勢を意識して立つことが重要である。

#### 4. 自然に立った時の両足の位置

生活の中で、順番や人、電車・バスなどを待って立っているとき、両足の位置はどうなっていることが多いかについては、1 一般に言う「気をつけ」の足の位置、2足をぴったりくっつけた位置、3ハの字に足先をくっつけた位置、4足はくっつけているが前後にずらした位置、5足先は開きさらにかかとも開いている位置、6まっすぐで足は開いている位置、7ハの字で開いている位置、8足を開き

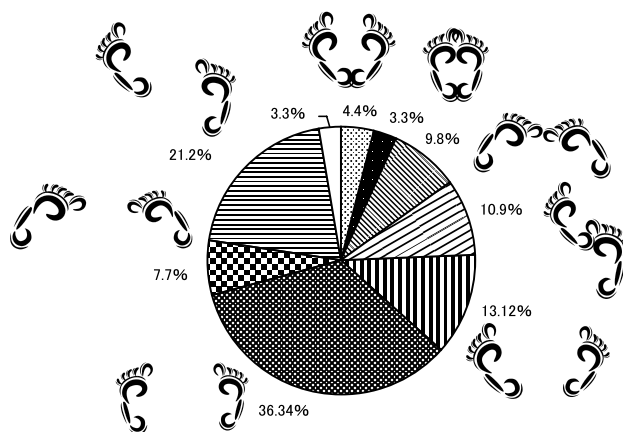


図4 自然に立った時の両足の位置

さらに前後に開いている位置、9その他の8種類の図とその他を示し回答を得た。その結果を図4に示す。1のいわゆる「気をつけ」と2のかかとを閉じた立ち方の姿勢をしている人は非常に少ない。6の足はまっすぐでかなり開いて立っている姿勢で、1/3以上と最も多い。8の片足に重心をかけている人が次いで多く見られた。

今までの体型研究において、計測時の姿勢は耳眼水平で踵をつけた立位正常姿勢であるが、実際の生活においてはかなり背中が丸くなり、足を開いて立つ姿勢の人が多くことが分かった。

## 5. 今後の自分の姿勢に対する意識について

今後、自分で姿勢をよくしようという意識は持っているか、姿勢を直せるならどこか直したいと思っているかについての結果を、図5に示す。姿勢を良くしようと考えている人は、「非常にある」21.5%、「ややある」61.7%であり、併せて83.2%もみられ、先に述べた姿勢が悪いと思っている人69.2%を上回っており、姿勢が悪いと思っていない人も良くしようという意識はもっているようであった。さらに、姿勢を直せるならどこか直したいと思っているかについてみると、「非常にある」が45.8%、「ややある」が39.3%と姿勢を直したいという気持ちが強くなっている。具体的には、記述している75%が、猫背や背中を伸ばすなどを挙げており、自分の姿勢の評価と一致する。また、O脚を挙げた人と体や頭の傾きを挙げた人は共に9.5%であり、骨盤のゆがみなどが続く。

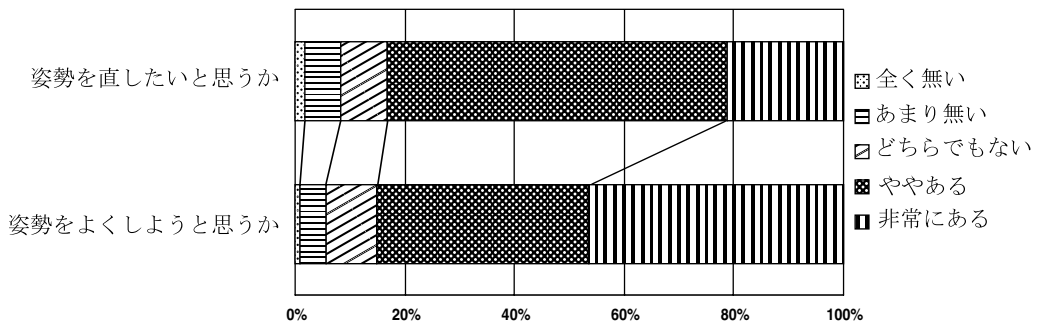


図5 今後の自分の姿勢に対する意識

学生の記述では、気が緩むと猫背になるなど日常生活では意識していないと姿勢が悪くなると言っている。そこで次に、姿勢を良くしようという意識を持っている人が、日常生活で自然に立っているとき、どのような足の位置になっているかをクロス集計した。その結果を図6に示す。姿勢を良くしようと思う意識が「ややある」と答えた人は、6 まっすぐで足は開いている位置の人が最も多く、次いで8足を開きさらに前後に開いている位置の人が多い。「非常にある」人についても同様のことが言える。逆に、1一般に言う「気をつけ」の足の位置の人と、2足をぴったりくっつけた位置の人は、姿勢を良くしたいと思っている人の中には、非常に少ない。記述で挙げられたように、自然に立った状態つまり緊張したり、意識していないときには、足を開いて立っていると考えられ、良くしたいとは思っていることが推察できる。

日常生活では猫背になるなど意識していないと姿勢が悪くなると考えられ、立ち方についても、足を開いて立っている人は姿勢を良くしたいと考えているようである。今後は、撮影した体型写真などを用い変化する部分などを検討し、美しい姿勢を保つ助言をしたいと考える。

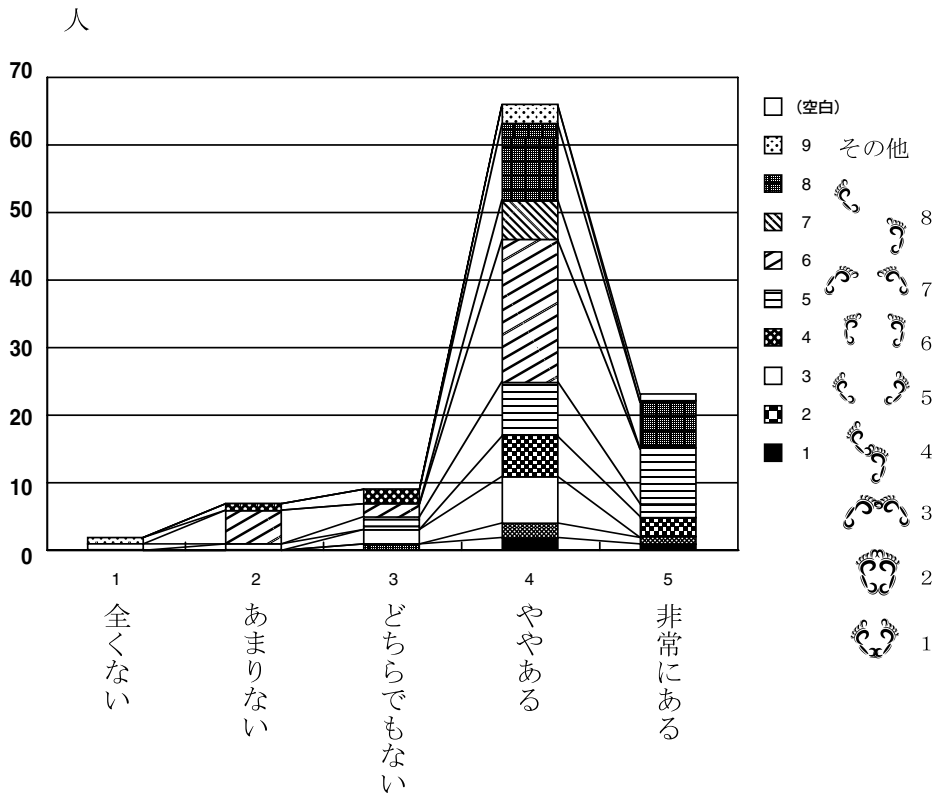


図6 姿勢を良くしようと思う度合いと立ったときの足の位置

## 要 約

近年若い女性の体型で、姿勢がよくなってきていると思われるにもかかわらず、日常生活の中の姿勢が悪いことに気づく。そこで、若い女性の姿勢への関心度や意識について検討を行った。

その結果、自分の姿勢に関心があり、姿勢が悪いと思っている人がかなり多い。特に側面から見た姿勢が悪いと感じており、ほとんどが猫背であると思っている。正面から見た姿勢では、O脚であることをあげた人が約半数いた。さらに自然に立った時、両足の位置が開いている人もかなり多く、自分たちでは着装の美しさに影響する正面から見た姿勢が側面ほど悪いと感じていないことは、問題であろう。しかし、自分の姿勢を良くしたいと考えている人はかなり多くみられ、姿勢が悪いと思っていない人も良くしたいと思っている。

今までの体型研究において、計測時の姿勢は耳眼水平で踵をつけた立位正常姿勢であるが、実際の生活においてはかなり背中が丸くなり、足を開いて立つ姿勢の人が多いたことが分かった。日常生活では猫背になるなど意識していないと姿勢が悪くなると考えられるので、今後は、撮影した体型写真などを用い変化する部分などを検討し、美しい姿勢を保つ助言をしたいと考える。

## 文 献

- 1) 坂倉他：若年女子における身体の形態変化－第1報・プロポーションについて－，日本服飾学会誌，11，115－122（2000）
- 2) 原田他：体型写真から見た女子学生の体型変化，名古屋女子大学紀要 家政自然編，49，1－10（2003）
- 3) 原田他：女子大学生の体型における側面形状の変化について，名古屋女子大学紀要 家政自然編，55，59－65（2009）
- 4) 原田：女子学生の身体意識と他者からの評価について，名古屋女子大学紀要 家政自然編，47，27－37（2001）
- 5) 菅原：身体意識に関する研究(1)女子学生の理想の身体像，東洋大紀要教育課程篇保健体育，7，37－43(1997)
- 6) 伊地知他：女子学生の身体に対する意識と着装の工夫－1992年と2006年の対比－，日本家政学会誌，61・4，213－220，（2010）

