

# 青年期女子柔道選手のアイデンティティ衝突

## による FAT 反応についての模索的研究

徐毅菁\* 塚田真希\*\*

### Study on The FAT Effect Caused by Identity Conflicts of Teenage Female Judo Athletes

by

Yijing XU Maki TSUKADA

#### Abstract

FAT effect is generally considered more prevalent in young female athletes who need to keep slim. However, data shows that it is a partial cognition. There is also a very high percentage of FAT affected among athletes who need to maintain a certain weight. This study is based on this and try to use Erikson's identity theory to explain this problem. We think that one of the important cause of heavy weight athletes shows FAT effects is that there is a large conflict between her identity and target as female and her identity as athletes. This conflict will be more intensive with the raise of her strength and have a positive relationship with pressure athletes felt.

#### 1. 問題意識

近年、日本国内においても FAT (female athlete triad、女性アスリートの三徴<sup>1)</sup>) を注目されるようになった (藤井 et al、2016 ; 竹中 et al、1999 ; 煙山&光洋、2016)。その一方、FAT に関する議論は主に身体外観がパフォーマンスの採点に影響を及ぼすと考えられるス

ポーツ競技に集中し、また、体脂肪の減少・維持による競技特性ストレスが FAT を引き起こす原因とされている (NATA、1999、P70-73 ; ACSM、2011)。

なお、現実では、それ以外の競技項目、特に階級別による重量制限が求められるスポーツにおいて、しばし FAT の諸症状が観察されている。しかしながら、そのようなスポーツの FAT

---

\*経営学部経営学科助教

\*\*体育学部武道学科講師

<sup>1</sup> 辻 (1999) の訳である。なお、殆どの先行研究では、アメリカと同じく FAT という略語を採用したため、本研究も以下 FAT を使用する。

の規定要因に関する理論研究は殆ど見当たらなかった。

本研究は、この理論的空白に着目し、いままで看過されてきた階級別競技の典型として、柔道を取り上げる。柔道のスポーツ競技特性を明らかにしたうえ、青年期女子のアイデンティティとの相互作用を分析する。具体的に、アスリートとして「強くなりたい」との欲求と、女子大学生として「女性らしくありたい」という欲求の衝突そのものが、FAT に影響をもたらす新たなストレス要因としての可能性を検討し、さらにその衝突を緩和するための対策を模索しようとするものである。

## 2. 先行研究

### 2. 1 FAT の原因に対する 2 つのアプローチ

まず FAT の概念について概観する。FAT という概念を最初に登場したのが、1992 年の American College of Sports Medicine が公開した機関紙であった (Javed et al、2013)。その後、数回にわたる修正を経て、ACSM(2011) の定義によると、FAT とは、成人または青年期の女性スポーツ選手によく見られる①利用可能なエネルギー不足、②月経機能不全、ならびに③低骨密度といった 3 つの互いに高い相関を持つ症状の総称である。更に、これらの症状に対し、適切な早期介入がなければ、摂食障害、無月経および骨粗鬆症へと発展してしまうリスクが極めて高いと指摘されている (Amanda et al、2016 ; Javed et al、2013 ; Joy et al、1997 ; Otis et al、1997)。また、北米のみならず、近年では日本国内においても FAT は女性選手特有の健康問題として注目され、それに関する研究が増加傾向にある (藤井 et al、2016 ; 竹中 et al、1999 ; 煙山&光洋、2016)。

なお、FAT の原因に関する先行研究では、一般的に 2 つのアプローチが存在する。その 1 つ

は、物理的または医学的アプローチである。ACSM (2011) が、カロリー摂取量がエネルギー消費量を下回っていること、つまり、過度な訓練と食事制限が FAT を引き起こす根本的な原因だという観点である。また、藤井ら(2016)も、FAT に影響を与える因子の実証研究に基づき、運動による消費エネルギーに見合った摂取エネルギーの重要性を強調した。

それに対し、もう一つは、心理的アプローチである。Joy ら (1997) が、歪んだ食事生活による心理的ストレスが FAT に影響を及ぼすだけでなく、スポーツ選手の心理的抵抗が、FAT の早期発見と診断をより困難なものにしていると指摘した。似たような結論は、日本国内の研究にも報告されている。例えば、竹中ら (1999) の研究も、体脂肪や体重の維持・減少への努力がストレスになり、その結果としての摂食障害や月経障害が懸念されると主張した。

2 つのアプローチの共通点は、FAT は身体外見が審査基準、いわば採点に影響を及ぼすと思われるスポーツ競技においては、特に起こりやすいと主張するところにある。具体的に、飛び込み、フィギュアスケート、体操、シンクロナイズドスイミングなどの項目が挙げられる。解釈の一つとして、これらのスポーツが、選手のルックスがある程度審判の採点に関係すると一般的に思われるため、アスリート本人およびその関係者が過度な瘦身目標を設定し、その結果としてより摂食障害に陥る危険性が高くなるのである (NATA、1999、P72)。

一方、Joy ら (1997) でも指摘したように、心理的ストレスの発生は、FAT の諸症状の嚴重化につながるばかりではなく、その発見と診断を妨げる恐れも危惧されている。したがって、単なる物理的な手段、例えばトレーニングの量の調整や、またはプロによる栄養管理は、一時的な改善しか期待できない。根本的なところから FAT を解決するためには、心理的アプローチ

により、ストレスが FAT に影響を及ぼすメカリズムの解明が必要であろう。

## 2. 2 競技特性ストレス&日常的ストレス

ストレスを生み出す要因となるものを「ストレス」<sup>2</sup>と呼ぶ(Lazarus & Folkman, 1984)。青年期女子アスリートを対象とする先行研究を俯瞰すると、FAT に大きく影響するストレスとして、競技特性ストレスと大学生日常的ストレス<sup>2</sup>に分けることができる。

FAT を誘発する競技特性ストレスは、体脂肪の維持・減少によるプレッシャーである。このようなストレスは、身体外観がパフォーマンスの採点に影響を及ぼすと考えられるスポーツ競技、階級別に体重制限を強いられるスポーツ競技、筋力やスピードの有利さを追求するようなスポーツ競技においては、とりわけ生じやすい(NATA, 1999, P70-73 ; ACSM, 2011)。更に、この種のストレスが、周囲の期待や監督・コーチとの軋轢によって、相乗的に強める恐れがあるとも指摘される(竹中, 1999)。ただし、前述した3種類のアスリートのうち、実証研究の結果から見れば、圧倒的に瘦身体像の要求が強く、体重制限が強いられるスポーツのほうが、摂食障害をはじめとするFATの発症率が高いと報告されている(藤井 et al, 2016)。

一方、大学生アスリートは、一般的に日常や競技生活の中で、様々な種類のストレスを同時に経験していることから、日常的ストレスも、競技パフォーマンスならびにFATに影響を与えると考えられる。岡ら(1998)の研究は、まさにこの点に注目し、人間関係や学業と

いった日常的ストレスと競技成績にかかわる競技特性ストレスの両方を検討したが、議論は結局別々で行われ、競技特性ストレスと日常的ストレスの相互関係については触れていなかった。

## 2. 3 FATに関する先行研究のまとめ

FATの1つ大きな誘因はストレスである。そのストレスは競技特性ストレスと日常的ストレスに分けられる。大学生女子アスリート、とりわけ体重制限のあるスポーツに従事する場合、減量・維持が最も大きなストレスと一般的に考えられ、それによって生じるストレスがFAT反応を助長し、最終的に摂食障害をはじめとする様々な身体機能障害を引き起こすと指摘される。

なお、FATに関する先行研究には、2つの問題点がある。第一、殆どの議論は身体外観が採点に影響するスポーツを想定して展開していることである。したがって、他のスポーツに関する議論は充分に行えなかった。第二、競技特性ストレスと日常的ストレスの相互作用、またはその他のストレスの存在についての検討が充分に行えなかった。

したがって本研究は、この2つの問題に対し、今までFATに関する議論では看過されてきた階級別に重量制限が求められるスポーツの典型として、柔道を取り上げる。そのうえ、モチベーションの視座から、柔道のスポーツ競技特性と青年期女子のアイデンティティの相互作用を検討し、FATに影響する新たなストレスの模索を目的とする。

## 3. 柔道のスポーツ競技特性

として定義した分類である。本研究はその分類の仕方ならびにネーミングを援用した。

<sup>2</sup> 「競技特性ストレス」および「日常的ストレス」は、竹中ら(1998)が大学生アスリートのメンタルヘルスに影響するストレス

柔道と新体操をはじめとする身体外観が採点に影響を与える競技と最も異なる点は、「強くなりたい自分」と「女性らしくありたい自分」の矛盾である。表 1 で示したように、柔道の場合、強くなるための条件と世論的に女性らしさとされる条件がほぼ正反対である。つまり、肩幅が狭いことや体格が細いことが女性らしさとイコールする中で、トレーニングや練習において強化を図ることは、筋力や骨格が肥大することから女性らしさとは相反することになる。この矛盾点こそ柔道特有のものだと考えられる。

表 1 柔道女子アスリートの対立する理想像

強くなりたい自分	女性らしくありたい自分
相手を投げる瞬発力→ 太い首・腕・脚	細い首・腕・脚
投げられない体幹力→ 筋力のついた肩・腰回り	狭い肩幅

出所 筆者作成

また、大学生の女子柔道選手の特徴として、以下の 2 点が挙げられる。

まず、環境の変化につれ、選択の自由度の増加である。大学生で柔道を続ける学生の殆どは、高校生の時に制限・管理された中で柔道を行っていた。しかし、大学生になると、前述した制限や管理が高校生の時より緩くなり自由がきく。その結果、彼女達が自分の意思で選択する権利を持つようになり、また、選択肢そのものも増えてくる。そんな中、今までと同レベルのトレーニングの質・量を保つには、かなり高度な自律性がないと困難なことであろう。

それと同時に、「女性らしさ」に対する目覚めである。大学生になるにつれ、お洒落や女性ら

しくあることに興味を持ち始める。また、前述した通り、選択の自由が持つようになったため、自らの意思でそれを追求することが可能となった。したがって、管理よりも自主性重視の大学生活では、自身の目標の為にストイックに努力をするのは、難しいことが想像できる。

このように、理想の自分が二つあり、その両者のぶつかり合いが大学生女子柔道選手にさまざまなマイナスな影響をもたらすのではないか。本研究では、その状態を「アイデンティティ衝突」と定義する。以下、理論的アプローチによりアイデンティティ衝突について説明する。

## 4. アイデンティティ衝突

### 4. 1 青年期の発達課題と障害（アイデンティティの確立と拡散）

アイデンティティ（自己同一性）とは、「自分とは何者であるか」という問いに対する自己定義であり、「自分は何者か」という連続的・一貫性の持つ自己意思のことをさす（Erikson、1959）。その概念に基づく彼の心理社会的発達論では、人間の一生のライフ・サイクルを 8 つの段階に分け、スムーズに次ぎに段階に移行するため、各段階で習得すべき「発達課題」を設定したものである。

なお、青年期、特に大学生相当の青年期後期が抱える発達課題は、そのアイデンティティの確立である。すなわち、自己の価値観、将来の夢、希望の職業などの自我意識を確立するという問題である。この青年期の課題は、生涯を通して最も重要な課題であると言われている（Erikson、1959；二宮、1992）。

一方、アイデンティティの確立に失敗した精神的危機として、「アイデンティティの拡散（identity diffusion）」と Erikson が指摘している。それは、自己意識が曖昧化し、自分の人

生や仕事を主体的に選択できなくなる現象である。その結果、他者の評価に対して過敏な反応を示す傾向にあり、更に自尊心の低下や学習的無力感の醸成に寄与するという恐れもある。

#### 4. 2 アイデンティティとモチベーション

アイデンティティが個人行動のモチベーションの規定要因であることが、既に数多くの先行研究によって指摘された（Brewer & Gardner, 1996 ; Cooper&Thatcher, 2010 ; Brickson, 2000）。例えば、Brewer & Gardner（1996）は、アイデンティティを個人志向、他者志向および集団志向の3つに分けられ、個人行動のモチベーションを自己の利益-個人志向、他者の利益-関係志向、集団の繁栄-集団思考というふうに、アイデンティティの違いによって該当個人の行動モチベーションが異なると結論づけた。また、日本国内にも類似する調査結果が報告されている（豊田, 2008 ; 堀田 et al, 2009）。例えば、堀田ら（2009）の看護職を対象とする研究では、仕事モチベーションに影響する要因として、個人の専門職アイデンティティの直接効果が認められた。以上のことから、モチベーションが、個人のアイデンティティと行動を媒介すると言えよう。つまり、アイデンティティを実現しようとする欲求が生まれ、その欲求がモチベーションの源泉となり、結果的に個人の行動を規定する。

図1 モチベーションの媒介効果



出所 筆者作成

ただし、これらの研究の殆どは、ワーク・モチベーションを対象にするものである。しかしな

がら、経営学とはそもそも横断的な分野であるため、また、モチベーションに関する研究では、児童と成人の間に顕著な違いが報告されたが（Vernon, 1969）、成人期と青年期には明確な分岐に対する指摘は社会学分野においても経営学分野においても見当たらなかった。以上の2つの理由から、モチベーションの媒介効果は、青年期の女子大学生アスリートにおいても認められる可能性が十分考えられる。

#### 4. 3 青年期女子アスリートの2重アイデンティティ構造による衝突

青年期の女子アスリートは、同一性拡散と異なるアイデンティティの問題に面している。それが、アスリートである自分というアイデンティティと女子大学生である自分という二重アイデンティティの問題である。

本来、職業の選択は成人期の課題のはずである。青年期で確立されたアイデンティティが成人期に入ってから、就職、結婚ならびに出産等の人生イベントに応じて継続的に発展されていく訳である（Erikson, 1959）。

それにもかかわらず、女子大学生アスリートの場合、個人のアイデンティティが確立される前に、「女子大学生」と「アスリート」という2重な所属が既に確定されている。したがって、彼女たちが、青年期と成人期の発達課題が同時に課される状態に陥るだけではなく、性格が完全に異なる2つのアイデンティティが互いに独立する欲求を生み、その欲求がさらにそれぞれモチベーションの源泉となり、結果的に個人の行動を混乱させる恐れも考えられる。

それは、「女子大学生」というアイデンティティによる欲求と「アスリート」というアイデンティティによる欲求が、必ず同方向なものとは限らない。とにわけ、柔道選手の場合、両者が乖離、もしくは衝突しているという表現がより

適切である。青年期後期では、性別に対する自我意識の確立時期でもあり、愛的欲求 (Maslow, 1943) もしくは親和欲求 (McClelland, 1987) が生まれるのが、極めて自然である。その最もストレートで且つ普遍的な表現として、「美しくなりたい」という欲求である。また、世論的に、女性のルックスに対し、瘦身体像が美とされている (ACSM, 2011)

それに対し、アスリートの場合、達成欲求 (McClelland, 1987) が働いて、言い換えれば、「勝ちたい」という欲求が現れる。それを実現するために、「柔道アスリート」、とくに重量級となると、体重の増加および維持が求められる。よって、女子柔道アスリートの場合、「勝ちたい」の欲求と「美しくなりたい」の欲求と明らかに衝突している。これがアイデンティティ衝突である。

以上のことから、仮説 1 を導出する。

*仮説 1 「女子大学生」というアイデンティティによる欲求と「アスリート」というアイデンティティによる欲求が乖離または衝突する際に、アイデンティティ衝突が発生する。*

特に、表 1 で示したように、青年期の女子柔道アスリートにとって、「美しくなりたい」または「女性らしくありたい」という欲求と、「強くなりたい」という欲求が、ほぼ完全に乖離している。それと対照的に、例えば体操選手の場合、「美しくなりたい」欲求と「強くなりたい」欲求とは、方向的には一致している。この意味では、瘦身体像を求める競技スポーツより、柔道のような、従来の女性像に反するような競技スポーツのほうがより激しいアイデンティティ衝突を引き起こすことになる。

さらに、その衝突により、アイデンティティの確立が妨げられ、個人が前進する方向を見失うことが推測できる。その状態が継続すること

で、彼女たちがストレスを感じ、様々な不適合行動が起こり、結果的に FAT、とくに摂食障害に陥る可能性が極めて高いと考えられる。

以上のことから、仮説 2 を導出する。

*仮説 2 アイデンティティの衝突そのものがストレス者となり、FAT を引き起こす原因となる。*

## 5. 衝突緩和の対策

このように、「女子大学生」というアイデンティティによる「女性らしくありたい」という欲求と、「アスリート」というアイデンティティによる「強くなりたい」という欲求が、青年期女子柔道選手の場合では両者が完全に乖離し、アイデンティティ衝突が発生する。そして、このアイデンティティ衝突が、不安定で目標に集中しにくい環境を作り上げるだけではなく、衝突そのものがストレス者となり、ほっておくと FAT を引き起こす原因ともなりうる。

一方、アイデンティティの確立が自律性や自主性の前提条件である。つまり、自分が「どういう者か」、「どういう者になりたいか」を明確に認識してはじめて、その目標を実現するためモチベーションが生まれ、個人が自発的に様々な行動を起こす訳である。したがって、アイデンティティ衝突が起きている状態では、言い換えれば自分がどういうふうになりたいかに対し、自身が納得する答えが出せない状態では、彼女達に自律性や自主性を求めるのが無理なことである。つまり、アイデンティティ衝突による負の影響は、青年期の女子柔道選手自身の力だけではなかなか解消できないものである。

そのような状況では、アイデンティティ衝突による負の影響を軽減するために、指導者の役割が特に重要になってくる。しかし残念なことに、殆どの指導者の場合、技の習得に重点が置

かれており、メンタル面におけるケアの重要性を過小評価するのが現状である。

この問題を是非するには、以下の2点に対する理解が肝心ではないかと筆者は考える。

第一に、女子柔道選手は強くなりたいと努力することが、世の中の求める女性像とはかけ離れる可能性がある中で葛藤をすることになる。こういった背景があるということを指導者は十分に理解しなければいけない。

第二に、美しくなりたい、女性らしくありたいといった日常的な欲求は、ごく自然で当たり前の欲求であり、否定または抑制という対処法は一時的に有効のように見えるかもしれないが、長期的にアイデンティティの衝突をより嚴重なものにする恐れがある。

とりわけ第二点に関して、往々して間違えられがちである。しかし、日常的欲求に対する的確な誘導は、青年期女子柔道選手のアイデンティティの確立に極めて重要だけでなく、将来アスリートから引退する際の社会適応にも大いに役立つことに間違いない。他方、アイデンティティ衝突に対する配慮をもって指導にあたるのが、急激な柔道人口の減少を防ぐ一つの方法になるのではないかと考える。

## 6. 今後の課題

本研究は青年期の女子柔道選手の特徴に注目し、彼女達のFATを引き起こす原因として、アイデンティティ衝突という現象を指摘し、指導者によるメンタル面のケアの重要性を喚起しようとするものである。ただし現段階では、アイデンティティ衝突がFATの規定要因という仮説がまだ理論的導出に止まり、早急に調査によるデータを収集し、検証を行う必要がある。この点に関しては、年内インタビュー調査を実施する予定である。

他方、衝突緩和の方策について言及したもの

の、こちらに関しても大まかな方針に過ぎず、より具体的で実行可能な施策が求められる。ただし指導者の言動によってアイデンティティ衝突が更に激化する恐れがあるため、方法論の選択ならびに検証にあたり、より慎重な態度が必要となろう。

## 参考文献

- Abraham, H. Maslow (1943) "A Theory of Human Motivation", *Psychological Review*, Vol.50(4), 370-396
- Amanda. K., Weiss. K., Suzanne. H., & COUNCIL ON SPORTS MEDICINE AND FITNESS.(2016) "The Female Athlete Triad", *American Academy of Pediatrics*,Vol.138(2),e1-e10
- Brewer, M. B. & Gardner, W. (1996) "Who is this "we"? levels of collective identity and self representations." *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.71: 83-93.
- Brickson, S. L., (2000) "The impact of identity orientation on individual and organizational outcomes in demographically diverse settings." *Academy of Management Review*, Vol.25: 82-101
- Cooper, D. & Thatcher, M. B. (2010) "Identification in organizations: The role of self-concept orientations and identification motive." *Academy of Management Review*, Vol.35(4): 516-538.
- Eric. H. Erikson., (1959) "Identity and the Life Cycle"*Psychological Issues*,I(1) Monograph 1.,International Universities Press (小此木啓吾 (訳編) (1973)『自我同一性 アイデンティティとライフ・サイクル』,誠信書房)
- Javed. A., Tebben. P. J., Fischer. P. R.,

Lteif. A. N.,(2013) “Female athlete triad and its components: toward improved screening and management.” *Mayo Clinic Proceedings*, Vol.88(9),996-1009

Joy. E., Clark.N., Ireland. M. L., Martire. J., Nattiv. A., & Varechok. S.,(1997) “Team management of the female athlete triad . Part 1: What to look for, what to ask.” *Physician and Sportmedicine* Vol.25,95-110

McClelland, D. C. (1987). *Human Motivation*, Cambridge University Press.

Otis. CL., Drinkwater. B., Johnson. M., Loucks. A., &Wilmore. J.(1997) “American College of Sports Medicine position stand: the Female Athlete Triad. “*Med Sci Sports Exerc.* 1997;29(5):i-ix

Richard. S., L.,& Susan. F., (1984) 『Stress Appraisal and coping』(本明寛・春木豊・織田正美監(訳)(1994)『ストレスの心理学—認知的評価と対処の研究』、実務教育出版)

Vernon, D. (1969). *Human Motivation*, Cambridge University Press.

藤井知行、大須賀穰、尾林聡、北脇城、小清水孝子、武田卓、能瀬さやか、柳下和慶、堀田和司、奥野純子、戸村成男&柳久子

(2009)、「介護老人保健施設②勤務する介護職員の仕事モチベーションを促進する要因」、*日本公衆衛生雑誌*、Vol.56 (12)、863-874

NATA (著)、辻秀一 (訳)、(1999) 『スポーツ選手の摂食障害』、大修館書店

二宮克美 (1992) 『同一性の危機 (子安増生 [編]) V 思春期・青年期.』、新曜社

竹中晃二、岡浩一郎、松尾直子&堤俊彦 (1998)、「大学生アスリートの日常・競技ストレッサー尺度の開発およびストレッサー評価とメンタルヘルスの関係」*体育学研究*、Vol.43, 245-259

竹中晃二、岡浩一郎&大場ゆかり (1999)、

「瘦身および体重制限を強いられる女子スポーツ選手の摂食行動および月経状態に関する調査研究」、*体育学研究*、Vol.44、241-258

豊田義博 (2008)、「組織アイデンティティは自我アイデンティティを高めるか--モチベーション誘因の体系化を通じた検証 (ミドル人材のブレイクスルーを考える)」、*Works review*、Vol.3、46-59

煙山千尋&尼崎光洋 (2016)、「女性スポーツ選手のストレスコーピング方略がストレス関連成長に与える影響」、*The annals of Gifu Shotoku Gakuen University. Faculty of Education*、Vol.55、119-125

若槻明彦(2016)「若年女性のスポーツ障害の分析」、*日本産科婦人科学会雑誌*、Vol.68(4)付録

ACSM Information Online(2011), “The Female Athlete Triad” , <https://www.acsm.org/docs/brochures/the-female-athlete-triad.pdf>