

<原著>

## 大学生スポーツ競技者の瘦身願望における スポーツ競技種目群による相違の検討 —運動有能感に着目して—

赤羽美柚 信州大学大学院総合人文社会科学研究科  
高橋知音 信州大学学術研究院教育学系

### 概要

本研究では、大学生スポーツ競技者の瘦身願望に至るプロセスについて運動有能感に焦点を当て調査を行った。運動有能感がスポーツ競技者の高い自尊感情を低減させることで体型のデメリットを感じさせるという仮説について検討することを目的とした。大学生・大学院生のスポーツ競技者 229 名について、ダンスなどを含むⅠ群、陸上競技などを含むⅡ群、柔道などを含むⅢ群、バレーボールなどを含むⅣ群に分けて群ごとの比較をした。その結果、それぞれの種目群で異なる瘦身願望に至るプロセスが示された。そのため、スポーツ競技者の瘦身願望および摂食障害の予防には、スポーツ競技によって異なるアプローチをすることも必要であることが示唆された。

キーワード：瘦身願望、スポーツ競技者、摂食障害、運動有能感

### 問題と目的

近年、マスメディアやダイエット産業の痩せを賞賛する社会的風潮がダイエット行動を誘発している。その中でも過度なダイエット行動は摂食障害につながることもある。一方でフィギュアスケート選手やマラソン選手の痩せも深刻であり、スポーツ競技者が摂食障害となり得るケースもある。摂食障害(eating disorder: 以下 ED)は、心理的背景を持つ食行動の障害で、DSM-5 では神経性無食欲症(anorexia nervosa: 以下 AN)、神経性大食症(bulimia nervosa: 以下 BN)、そのいずれにも属さないものをまとめて特定不能の摂食障害(eating disorder not otherwise specified: 以下 EDNOS)に大別されている。特に ED の有病率はスポーツ競技者の方が一般の学生よりも高いことが明らかにされている (Bratland-Sanda & Sundgod-Borgen, 2013)。そのため、スポーツ競技者における摂食障害および瘦身願望の研究によって心理機序を明らかにしていくことで、摂食障害の予防の一助となることが期待される。

## アスリートの摂食障害

スポーツ競技者の ED も深刻であると考えられるが、一般的にあまり知られていないのが実情である。国内の調査においては定義や診断基準に準拠した調査は見受けられないが、岡野(2002)の女子大学生アスリート 1000 名を対象とした調査では、ED が疑われる(EAT-26 の総得点が 20 点を超える)者が一般女性の 3%と比較して技術系のスポーツで 8%、持久系のスポーツ 20%、審美系のスポーツ 12%、球技系スポーツおよびパワー系のスポーツ 5%といずれも高いことが示されている。スポーツ競技者が ED を疑われるケースの出現率は一般と比較して高いと言えるが、近年においても研究や介入は多く行われていないため、スポーツ競技種目間で検討するなど、詳細を明らかにしていくことが必要である。

## 瘦身願望と関連要因

摂食障害の関連要因のひとつに瘦身願望がある。本研究では瘦身願望に焦点を当て検討する。瘦身願望は「自己の体重を減少させたり、体型をスリム化しようとする欲求であり、食事制限、薬物、エステなど様々なダイエット行動を動機付ける心理的要因」と定義される(馬場・菅原, 2000)。そして瘦身願望に関係する個人特性について、浦上・小島・沢宮(2013)の研究では、男女ともに自尊感情が低いほど、瘦身願望と結びつくことも示されている。一方で、スポーツ競技者の自尊感情について焦点を当てた内田・橋本(2005)の研究では、定期的な運動・スポーツを行っている者や体力の高い者ほど高い自尊感情を有するとしている。自尊感情と瘦身願望の関連についてさらに検討が必要である。

スポーツ競技者の自尊感情に関連していると考えられる要因のひとつに運動有能感が挙げられる。運動有能感は、「身体的有能さ」「統制感」「受容感」の 3 因子から構成されている(岡沢・北・諏訪, 1996)。小学校高学年では、体育授業において自尊感情の形成に寄与する要因として運動有能感を持つことが重要だと示されている(賀川・横田, 2003)。そのため大学生スポーツ競技者においても運動有能感が自尊感情に影響を及ぼす要因となり得ることが考えられる。スポーツ競技者における背景要因について検討することで、なぜスポーツ競技者において ED の出現率が高いのか検討することができるだろう。スポーツ競技者が自尊感情を維持している要因のひとつに「競技で勝つ」ことが考えられるが、その感覚によってさらに瘦身願望が助長される恐れがある。

## 想定されるモデル

馬場・菅原(2000)が示した女子青年の瘦身願望に至るプロセスモデルや浦上他(2009)が示した男子青年の瘦身願望に至るプロセスモデルをもとに、新たにスポーツ競技者が瘦身願望に至るプロセスモデルを作成した(図 1)。細線で示されているパスは馬場・菅原(2000)や浦上他(2009)の結果で明らかとなったパスである。浦上他(2009)の研究において、自分の身体に対する満足度が低い場合、体型に関するデメリット感が強まることで瘦身願望に結びつく可能性があり、自分の身体に対する満足度が低くない場合、痩せることに対する他者視点のメリットが強まることで自己視点メリットを介して瘦身願望と結びつく可能性

があることを示唆している。本研究においても同様に、デメリットから他者視点メリットそして自己視点メリットへと至るプロセスが得られることが想定される。また、馬場・菅原(2000)の研究で、「自分に自信がない」といった自尊感情の低さと「むなしい、空っぽな」という空虚感の高さがデメリットの高さに関係していることが示されている。太線で示されているパスは今回新たに加えたパスである。運動有能感が自尊感情に影響を与えるというパスは、續木他(2012)が小学生を対象とした研究で運動有能感を自尊感情に影響を及ぼす要因のひとつとしているように、本研究でも同様の結果が得られると想定する。破線で示されているパスについて、山本(1999)の研究では男女大学生の「身体的外見」「知的能力」「同性との対人関係」が全体的自尊感情に影響を及ぼすとしており、本研究で使用している「公的自意識」「賞賛獲得欲求」「拒否回避欲求」は対人態度に関連する概念であることを鑑みると、それぞれ自尊感情へ影響を与えるパスが想定できる。公的自意識、賞賛獲得欲求、拒否回避欲求の3つの変数においては、馬場・菅原(2000)の研究にて、賞賛獲得欲求、拒否回避欲求、公的自意識といった対人的被評価尺度に関わる尺度と体型に対するメリットやデメリットとの相関が認められている。そのため、特に公的自意識については、他者から見られる自分を意識することでより、現体型や痩せることへのメリット感に直接影響を及ぼすと考えた。伊藤(2021)の研究では、運動部活動における心理欲求は運動部活動への適応感と密接に関連していることが示されており、本研究で扱う運動有能感には「受容感」が含まれていることから、運動有能感の位置付けとして他の対人態度に関連する概念と同様であることが予想される。他者視点メリットから瘦身願望に至るパスについては、清原・檜山・本田・西村(2012)の研究では、「瘦身のメリット感」と「現体型のデメリット感」の2つから瘦身願望に至るとしており、他者視点や自己視点に関わらず瘦身願望に至ることが想定される。

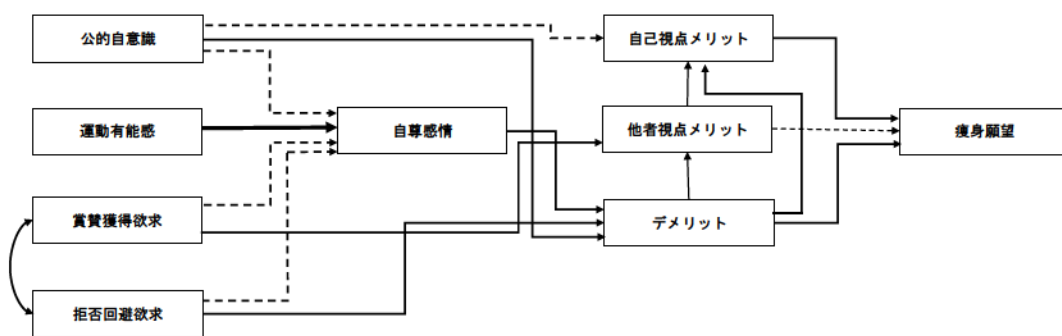


図1 想定されるスポーツ競技者の瘦身願望に至るプロセスモデル

## 目的

本研究では、運動有能感がスポーツ競技者の高い自尊感情を低減させることで体型のデ

メリット感を感じさせるという仮説について検討することを目的とした。スポーツ競技種目別によってモデルが異なると仮定し、具体的な仮説を以下に示した。

### スポーツ競技種目別による生起する感情の違い

ダンス等の競技種目について小牧・竹中(2001)の研究では、容姿が一つの得点材料になる新体操やダンスを行うアスリートは細い身体を望むとされており、特に細身が良いとする認知が存在することが考えられる。また、瘦身願望に至るプロセスにおいて、他者から評価されるという競技種目の特徴から、「他者から良い評価を受けたい」という賞賛獲得欲求と同時に「否定的な評価を避けたい」という拒否回避欲求が高まることが考えられる。同時に「他者から見える部分に向けられた意識」である公的自意識も高まることが予想される。

竹中・岡・大場(1999)の研究では、瘦身体像の要求が強く体重制限が強いられるスポーツ競技をモダンダンス、クラシックバレエ、新体操、陸上競技、ウエイトリフティングに限定し、他の競技種目と比較調査を行っているが、これらの種目においては、栄養摂取やエネルギー消費の制限によって体重や体脂肪が減少した結果生じる摂食障害や月経障害にスポーツ競技の特性と言える瘦身体像や減量要求が密接にかかわっていることが示されている。また、陸上競技といった記録で競技に影響してくる種目において、梶原他(1995)の研究で、食事制限・減量のほとんどがパフォーマンス改善を目的としたものであるとしているように、瘦身願望へのプロセスはダンス等の種目とは異なっていることが予想される。陸上競技等は、他の競技者と一緒に競うため順位や結果が目に見える形で現れる。そのため、否定的な評価を避けたいとする感情である拒否回避欲求が高まることが考えられる。また、運動有能感の身体的な有能さが自分に対する評価や自信につながり、自身のボディイメージに影響を及ぼしていることが考えられる。

スポーツ競技種目の中には体重階級制が存在する種目もある。特にそれらの競技種目においては、試合前に急激に体重を落とすことや階級にあった体重にコントロールすることが求められる。しかし千須和・島井(2013)が男子柔道選手における減量行動は肥満につながる食行動パターンが強く、女子選手において懸念される摂食障害につながることは考えにくいとしている。そのため試合期間以外の間は比較的制限はなく、安定したボディイメージを有するため、運動有能感が自尊感情を高めていることが考えられる。他の変数においては、スポーツ競技種目の特性というよりも大学生の瘦身願望に至るプロセスモデルに近くなることが予想される。

得点数を競うスポーツ(ソフトボール、バスケットボール)を行うアスリートは体重に深く関わることはなかった(小牧・竹中, 2001)。一方で、芸術系ではないスポーツ経験者においても瘦身願望が多く認められ、その一因としてスポーツ活動に起因する体型不満度が挙げられている(吉田・荒木・水村(久埜), 2019)。一般の大学生を対象にした調査においても瘦身願望が認められていることから、「他者から良い評価を受けたい」という賞賛獲

得欲求や公的自意識が高まって瘦身願望へと影響を与えていることが考えられるが、痩せることが競技のパフォーマンスに結びつくのではなく、技術を向上することで競技のパフォーマンスが向上する競技種目であることが考えられるため、ダンスや陸上競技等の種目のように「否定的な評価を避けたい」という拒否回避欲求は高まらないことが考えられる。運動有能感は他の競技種目と同様に自尊感情に影響を与えていることが予想される。

## 方法

### 調査対象者

大学生・大学院生のスポーツ競技者 18 歳から 26 歳 ( $M=20.55$ ,  $SD=1.29$ ) の 236 名 (男性 112 名, 女性 122 名, 回答しない 2 名) のうち「現在行っているスポーツ活動がある」に「いいえ」と回答した者を除外した 229 名 (男性 109 名, 女性 118 名, 回答しない 2 名; 削除後の平均年齢  $M=20.50$ ,  $SD=1.27$ ) を分析対象とした。

スポーツ競技の種目群については山崎・中込(1998)が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を検討する際に用いたグループを採用し、種目特徴に該当する種目を加えて対象とした(表 1)。

表 1 種目分類・特徴(山崎・中込, 1998)と本研究の対象種目・対象数

	種目群	人数	種目特徴
I 群	競技ダンス, チアリーディング, 体操競技など	$n = 58$	細い身体像が存在し, それらがパフォーマンス得点に影響が与えられると考えられている種目
II 群	陸上競技, クロスカントリー	$n = 68$	体脂肪の減少が, 競技成績の向上と結びつくと考えられる種目
III 群	柔道, 空手	$n = 27$	体重の階級制が存在し, 体重階級を下げることでより競技的有利性が得られる可能性を持った種目
IV 群	バレーボール, ソフトボール, サッカーなど	$n = 76$	比較的ウエイトコントロールが要求されない種目

### 調査手続き

作成した Google フォームを縁故法や全国の大学で活動を行っている部活動に LINE やメールに添付して配布した。調査期間は 2021 年 2 月中旬から 4 月上旬までの期間であった。

### 調査材料

本調査の質問紙の構成は以下の通りである。

**フェイスシート項目** 性別, 年齢, スポーツ活動の有無, 所属団体の有無, 競技種目のそれぞれについての回答を求めた。

**運動有能感** 岡沢他 (1996) の「運動有能感尺度」12 項目を用いた。「よくあてはまる」

から“まったくあてはまらない”の5件法で回答を求めた。なお本研究では續木他(2012)にならぬ下位尺度の合計点を用いて運動有能感の得点とした。

**自尊感情** 星野(1970)が作成したローゼンバーグの自尊感情尺度の日本語版をもとに桜井(2000)ができるだけ日本語としてわかりやすい表現に修正した「自尊感情尺度」10項目を用いた。“はい”から“いいえ”の4件法で回答を求めた。

**公的自意識** Fenigstein, Scheier & Buss(1975)が作成し、菅原(1984)が日本語となるべく自然な表現となることを第一に考え、作成した日本語版である「自意識尺度」全21項目のうち11項目の公的自意識尺度項目を用いた。“非常に当てはまる”から“全く当てはまらない”の7件法で回答を求めた。

**賞賛獲得欲求・拒否回避欲求** 小島・太田・菅原(2003)によって作成された、「賞賛獲得欲求・拒否回避欲求尺度」全18項目を用いた。“非常に当てはまる”から“まったくあてはまらない”の5件法で回答を求めた。

**体型に関するメリット感・デメリット感** 浦上他(2009)によって作成された「体型に関するメリット感・デメリット感尺度」全11項目を用いた。「体型に関するメリット感—自己視点メリット」「体型に関するメリット感—他者視点メリット」「体型に関するデメリット感」の下位尺度により構成されている。“全くその通り”から“そんなことはない”の5件法で回答を求めた。

**瘦身願望** 馬場・菅原(2000)によって作成された「瘦身願望尺度」全11項目を用いた。“非常に当てはまる”から“まったくあてはまらない”の5件法で回答を求めた。

#### 倫理的手続き

本研究は、信州大学「教育学部研究委員会倫理審査部会」の承認を受けた上で実施された(管理番号:20-22)。

## 結果

### 種目群におけるモデル図の比較

群ごとにモデル比較をするため、多母集団同時分析を実施した。パラメータの配置を統一する配置不変モデル( $GFI = .799$ ,  $AGFI = .524$ ,  $CFI = .999$ ,  $RMSEA = .060$ ), パス係数のみが種目群で等価というモデル( $GFI = .716$ ,  $AGFI = .539$ ,  $CFI = .999$ ,  $RMSEA = .071$ ), パス係数のみが種目群で等価であるという条件に加えて分散共分散が等価というモデル( $GFI = .649$ ,  $AGFI = .486$ ,  $CFI = .998$ ,  $RMSEA = .076$ )を仮定し、多母集団同時分析を行った結果、適合度が最も良好である配置不変モデルを採択した。

### 各種目群の瘦身願望を想定するモデルの作成

I群のモデルを図2, II群のモデルを図3, III群のモデルを図4, IV群のモデルを図5に示す。

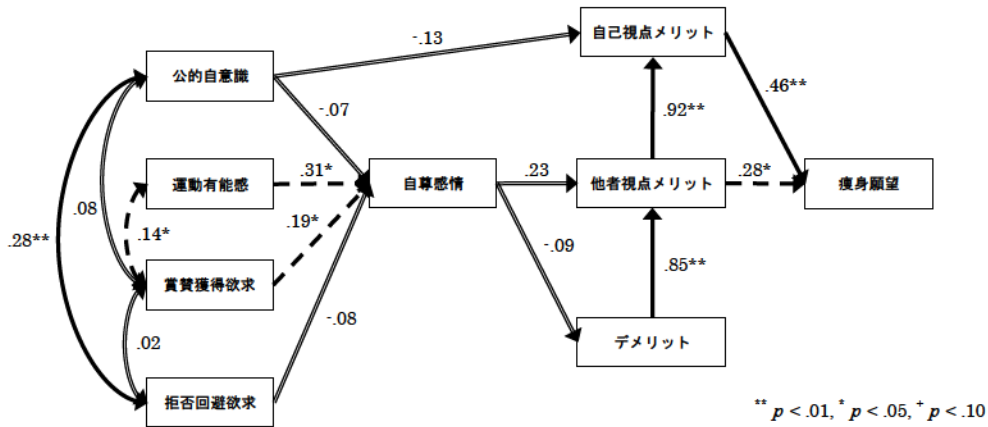


図2 I群の推定結果 (n=58)

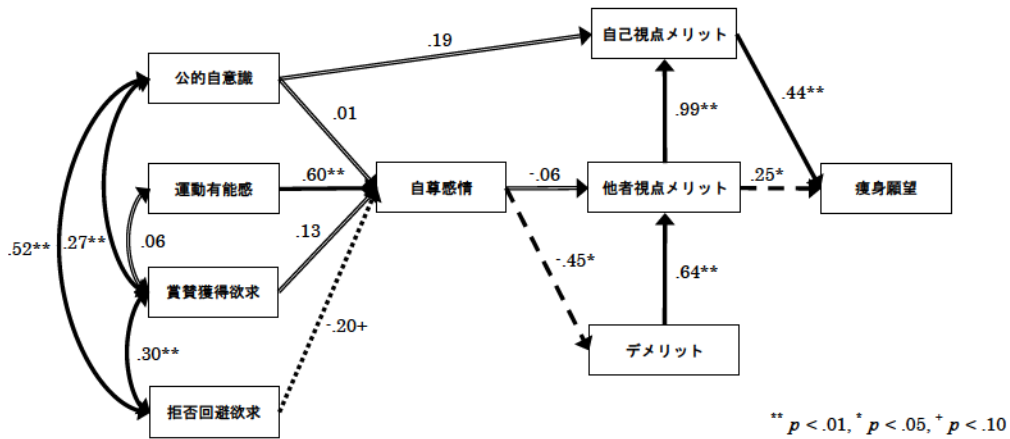


図3 II群の推定結果 (n=68)

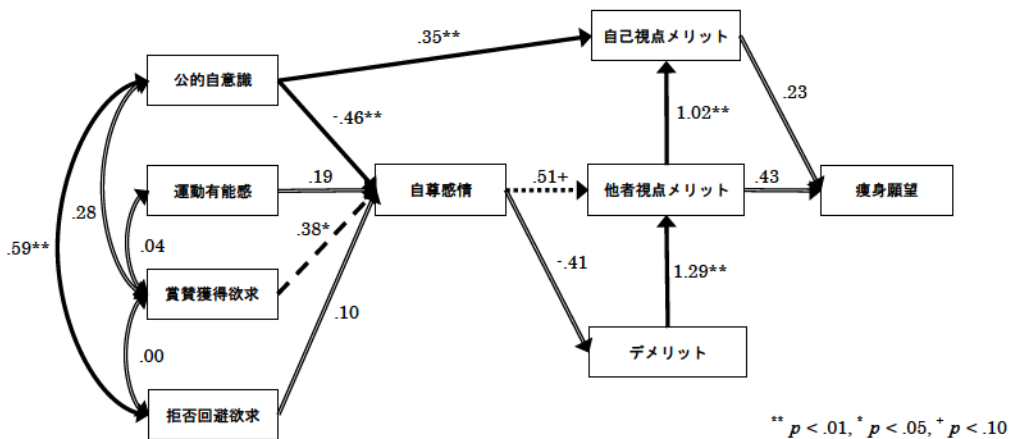


図4 III群の推定結果 (n=27)

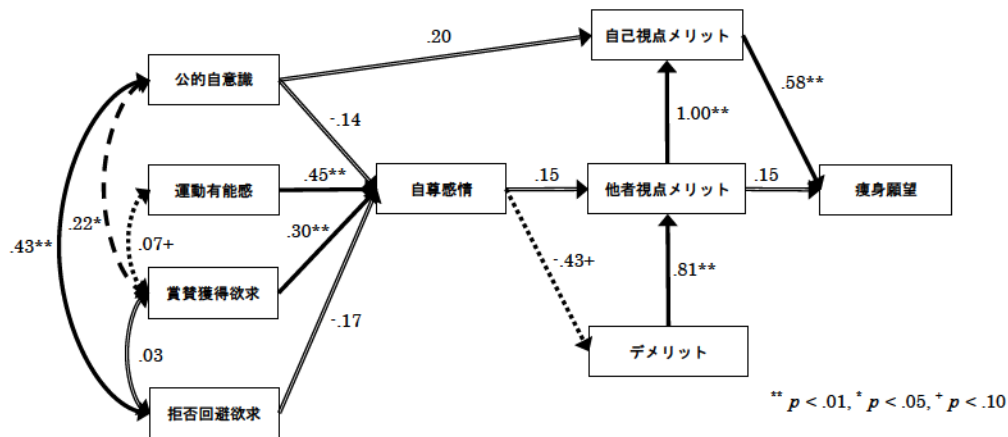


図5 IV群の推定結果 (n = 76)

I群のモデル(図2)では、運動有能感と賞賛獲得欲求が自尊感情に正の影響を与えていた。自尊感情からは他の変数に影響を与えておらず、デメリットが他者視点メリットを介して瘦身願望に影響を与えているルート、デメリット、他者視点メリット、自己視点メリットを介して瘦身願望に至るルートがみられた。II群のモデル(図3)では、運動有能感が自尊感情に正の影響を与えており、拒否回避欲求は自尊感情に負の影響を与えていた。自尊感情はデメリットに負の影響を与えており、そこから他者視点メリットを介して瘦身願望に至るルート、他者視点メリットからさらに自己視点メリットも介して瘦身願望に至るルートがみられた。III群のモデル(図4)では、賞賛獲得欲求が自尊感情に正の影響を与えており、公的自意識が自尊感情に負の影響を与えていた。自尊感情は他者視点メリットに負の影響を与えており、そこから自己視点メリットへ至るルートはみられたが、瘦身願望に影響を与えている変数はみられなかった。IV群(図5)では、運動有能感と賞賛獲得欲求が自尊感情に正の影響を与えていた。そして自尊感情はデメリットに負の影響を与えており、そこから他者視点メリットと自己視点メリットを介して瘦身願望に至るルートがみられた。

### 考察

本研究では、馬場・菅原(2000)が示した女子青年の瘦身願望に至るプロセスモデルや浦上他(2009)が示した男子青年の瘦身願望に至るプロセスモデルをもとに、新たな変数として運動有能感を投入したモデルを作成し、スポーツ競技者が瘦身願望に至るプロセスモデルについて、スポーツ競技種目による違いを比較検討した。

#### スポーツ競技種目別の瘦身願望に至るプロセス

スポーツ競技種目別に瘦身願望に至るプロセスモデルを検討したところ、種目群によって異なる結果が示された。



ダンス等が含まれるⅠ群では、運動有能感と賞賛獲得欲求のみが自尊感情に影響を与えていた。水村(久埜)・橋本(2002)の研究において、舞踊教育学専攻学生の体型に対する評価は低い一方、健康に対する意識は高いとしている。知識を持っているものの自己の体型については否定的だというのは、他の人と比較して「自分が太っているから痩せたい」と思い、瘦身願望に至るだけではなく、「自分の競技を向上させるため」であると考えることができる。一方、自尊感情からデメリットや他者視点メリットへの影響は見られなかった。吉田他(2019)の研究では、ダンスを含む芸術系スポーツを行っている者が瘦身願望を持つ理由のひとつに、「発表会、競技、試合などのため」を挙げている。特にダンス等の競技では、衣装を着用した際の見た目が気になる場合も考えられる。だが本研究の調査期間は発表会や試合が実施されない冬季であったことも回答に影響を及ぼす一因として推測できる。

陸上競技を含むⅡ群では、運動有能感が自尊感情に正の影響、拒否回避欲求が自尊感情に負の影響を与えていた。体操や陸上競技などの競技では、指導者によって減量が推奨されることもある。そのため無月経、摂食障害、骨粗鬆症などが問題視されている。2004年に日本陸上競技連盟より指導者向けに「ヘルシーアスリートをめざすために」が出され、現在では「ヘルシーアスリートをめざして2014」が発行されている。拒否回避欲求が自尊感情に影響を及ぼしている要因として、「指導者から否定的に思われたくない」といった背景も推測される。自尊感情からは他者視点メリットに影響は与えておらず、デメリットを介しているパスが有意であった。梶原他(1995)はランナーの食事制限・減量のほとんどはパフォーマンス改善を目的としたものであり、ウエイトコントロールに対する意識は極めて高いとしている。競技の特性上、パフォーマンス改善のために今の自分の体型でいることにデメリットを感じ、ウエイトコントロールに対する強い意識を持つと考えられる。

柔道を含むⅢ群では、賞賛獲得欲求が自尊感情に正の影響を与え、公的自意識が自尊感情に負の影響を与えていた。千須和・島井(2013)の研究では、減量を行う男子柔道選手は自分実際の自分よりも小さな体格(BMI)を理想としていることや、柔道家理想の内面化が進むほど他の外的要因からの影響に対する感受性も高くなることが示唆され、柔道選手としての体型意識やこだわりが強いほど理想体型への到達に対するプレッシャーを感じ、外的な影響に敏感であるが競技力向上への意識が高いことが考えられている。本研究でも、賞賛獲得欲求や公的自意識という他者からの評価という外からの評価を考え、競技力向上の気持ちを有していることが考えられる。また、自尊感情はデメリットを介さず、他者視点メリットから間接的に自己視点メリットに影響を与えていたが、他者視点メリットと自己視点メリットの概念が近く多重共線性が疑われる。なおⅢ群のみ公的自意識から自己視点メリットへのパスが有意であった。これは先述したように、柔道家理想の内面化が進むほど、外的要因からの影響に対する感受性が高くなっている(千須和・島井, 2013)ことから、外からの見える自分をそのまま自分の理想とするボディイメージに繋げようとしていることが考えられる。だが、体重階級制のある競技種目については、知見が少ないため、

さらに検討が必要である。

バレーボールなどを含むIV群では、運動有能感と賞賛獲得欲求が自尊感情に正の影響を与えていた。小牧・竹中(2001)は得点数を競うボールスポーツを行うアスリートは体重と深くかかわっていないとするが、本研究の結果ではII群と近いモデルになっていた。II群とIV群は体育授業で比較的扱われやすい種目である。運動有能感は岡沢他(1996)が主に体育授業における運動有能感の構造を明らかにするために作成したものであるため、運動有能感だけではなくさらに他の要因を投入して検討することが必要である。また、自尊感情から他者視点メリットに直接的な影響は与えておらず、デメリットを介していることが明らかとなった。吉田他(2019)は過去のスポーツ活動に起因する体型不満度が瘦身願望の一因となり芸術系ではないスポーツ経験者においても瘦身願望が多く認められたことを示唆しているが、本研究においても同様の結果が得られたと考えられる。

### 臨床的意義

スポーツ競技者の瘦身願望について、スポーツ競技種目別に異なるプロセスが得られたことから、スポーツ競技者に対する瘦身願望および摂食障害の予防にはスポーツ競技によって異なるアプローチをすることも必要となってくると考えられる。

具体的なアプローチを以下に述べる。ダンスや体操など、細い身体像が存在し、それらがパフォーマンス得点に影響を与えるとされる競技は、競技の中で自己表現をすることが求められる。そのため、体型に関わらずどのように自分というものを競技の中で表現するのかについて競技の中で意識できるようなアプローチが必要である。そのようなアプローチをすることで、運動に対する有能感から自尊感情を高めることに繋がると考えられる。

陸上競技などの、体脂肪の減少が競技成績の向上と結びつくと思われる競技は、記録を向上させるために細身を目指すことが考えられる。そのため、自身の記録を伸ばすためにはウエイトコントロールだけではなく、バランスの良い食事や休養など、幅広く自分の身体と心をケアしていくことが必要である。それらのケアが、運動有能感そして自尊感情へ影響を及ぼし、瘦身願望および摂食障害の予防に対するアプローチになると考えられる。

柔道などの、体重階級制が存在し、体重階級を下げることにより競技的有利性が得られる可能性のある競技は、試合の直前にある体重測定に合わせ、体重をコントロールする必要がある。そのため、外からの圧力やスポーツ競技者本人のプレッシャーを低減させるアプローチをすることが必要であると考えられる。過度なプレッシャーを低減させることで、自分の運動に対する自信や自分に対する評価を高めることができると思われる。

バレーボールやソフトボールなどの、比較的ウエイトコントロールが要求されない競技は、ボールなどの道具を扱い、技術が求められるスポーツである。そのため、スポーツ競技の技術を向上させることがスポーツの結果に繋がるということを実感することで、運動有能感および自尊感情を高めることができると考えられる。同時に、技術の向上によって、スポーツ活動に対する満足度が高まることで、スポーツ活動に起因する体型不満を低減さ

せる一因となると考えられる。

### 今後の課題と展望

本研究では、柔道などを含むⅢ群の対象者が著しく少なかった。その理由として他の競技と比較して競技人口に差があることや、競技をする上で十分な施設が必要である競技であるため、本研究の調査方法では、不十分であったと考えられる。今後は対象者の確保をするために、調査方法やスポーツ競技者の種目群を見直す必要がある。本研究のスポーツ競技種目群は、山崎・中込(1998)の分類を参考にした。だが、スポーツ競技者の競技特性には個人スポーツや団体スポーツ等の違いもある。そのためスポーツ競技種目別に検討を行う際には、今回とは異なるスポーツ競技種目群別に検討することも必要である。

### 引用文献

- 馬場安希・菅原健介 (2000). 女子青年における瘦身願望についての研究 教育心理学研究, 48, 267-274.
- 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, 499-508.
- 千須和直美・島井哲志 (2013). 男子柔道選手の減量行動とボディイメージの関連 生活科学研究誌, 12, 1-7.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 522-527.
- 星野 命 (1970). 感情の心理と教育 児童心理, 24, 1445-1477.
- 伊藤豊彦 (2021). 大学生の運動部活動への適応感の指標としての基本的心理欲求の充足・不満に関する研究 久留米大学人間健康学部紀要, 3, 11-24.
- 賀川昌明 (2002). 体育授業が自尊感情の形成に及ぼす影響についての研究—大学生の一般的自己効力感, 運動有能感, 体育授業における楽しさ, 成績評価との関連— 日本体育学会第53回大会, 248.
- 賀川昌明・横田直樹 (2003). 小学校高学年児童の自尊感情と体育授業における価値観及び運動有能感との関連 鳴門教育大学研究紀要 (生活・健康編), 18, 9-18.
- 梶原洋子・メ木一郎・小室史恵・木村一彦・山本正彦・水野朱音・加茂美冬 (1995). 340. 女子長距離選手・マラソンランナーのやせ願望と食行動 体力科学, 44, 776.
- 上家 卓・黒河あおい・秋月 茜・吉川博人・中道莉央・石澤伸弘・神林 勲・城後 豊・小松一保・寺田 悟 (2015). 瘦身をもつ子どもともたない子どもにおける運動有能感の比較 北海道教育大学紀要, 65, 403-409.
- 清原直彦・檜山美希・本田未菜美・西村太志 (2012). 男女大学生における瘦身願望に影響

- を与える心理的諸要因の検討 広島国際大学 心理臨床センター紀要, 11, 11-20.
- 小島弥生・太田恵子・菅原健介 (2003). 賞賛獲得欲求・拒否回避欲求尺度作成の試み 性格心理学研究, 11, 86-98.
- 小牧久美子・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, 39-45.
- 水村 (久埜) 真由美・橋本万記子 (2002). 大学生のボディイメージと健康に関連する意識・行動および知識にみられる性差 ジェンダー研究, 5, 89-98.
- 岡野五郎 (2002). アスリートの栄養上の課題—摂食状況と摂食障害, 月経異常— 日本栄養・食糧学会誌, 55, 367-371.
- 岡沢祥訓・北真佐美・諏訪裕一郎 (1996). 運動有能感の構造とその発達及び性差に関する研究 スポーツ研究学術研究, 16, 145-155.
- 桜井茂男 (2000). ローゼンバーグ自尊感情尺度日本語版の検討 発達心理学研究, 12, 65-71.
- 菅原健介 (1984). 自意識尺度 (self-consciousness scale) 日本語版作成の試み 心理学研究, 55, 184-188.
- 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, 44, 241-258.
- 田崎慎治・今田純雄 (2004). 大学生男女における自尊感情と瘦身願望の関係 広島修大論集 人文偏, 45, 17-37.
- 續木智彦・上野敦史・園部 豊・高井秀明・西條修光 (2012). 小学校高学年児童における自尊感情と運動有能感, 身体的自己評価及び新体力テスト結果との関連 日本体育大学紀要, 41, 139-144.
- 内田若希・橋本公雄 (2005). 自尊感情に関する運動心理学研究 体育学研究, 50, 613-628.
- 浦上涼子・小島弥生・沢宮容子 (2013). 男女青年における瘦身理想の内在化と瘦身願望との関係についての検討 教育心理学研究, 61, 146-157.
- 浦上涼子・小島弥生・沢宮容子・坂野雄二 (2009). 男子青年における瘦身願望についての研究 教育心理学研究, 57, 263-273.
- 山本ちか (1999). 青年期の自尊感情に関する一研究 日本青年心理学会大会発表論文集, 7, 17-18.
- 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, 150-163.
- 吉田真咲・荒井美由紀・水村 (久埜) 真由美 (2019). 女子大学生のやせ願望および減量行動を運動経験から検討する 人文科学研究, 15, 195-202.