



第5回 講演会

社会・地域貢献及び地域活性化活動促進事業



動かそう、あなたの体、健康に!

健康寿命の延伸に資する心身機能向上のためのセラエクサ®の具体的な内容の理解に向けた試み～その3の1～

〔体の動きを整える能力(調整力=①柔軟性、②平衡性、③巧緻性、④敏捷性)の維持・向上の運動実践〕を中心に

日時: 平成30年6月16日(土) 13:30～15:00
場所: 中原苑 1階ホール
講師: 鈴木 秀雄

関東学院大学 名誉教授 余暇教育学・体育学博士(Ph.D.)
社会福祉法人 磯子コスモス福祉会 理事長
セラエクサ®(セラピューティックエクササイズ®:英語の略称はTE)の創設者
※TEの商標権者(鈴木秀雄)による説明は裏面にあります。

参加費: 無料 ※当日は、コーヒータイムに施設好評の手作りプリンをご用意しております。
対象者: テーマにご興味、関心を持たれた方ならどなたでもご参加できます。
※講演会には、どなたも参加できますが、体を少しでも動かさせられる方は、動きやすい服装・上履きシューズをご用意ください。

資料: 「社会保険誌」に連載(12か月)された「健康づくり実践編 ～要介護予防運動のすすめ～」の合本を使用(無料提供)

申込期間: 平成30年4月14日(土)～平成30年6月12日(火)まで

募集人数: 【30名 先着順】※定員を超えた場合は、参加(受講)を制限させていただく場合があります。(なお、申し込み後のキャンセルについては、その旨ご連絡ください。)

申込方法: 下記申込書に必要事項をご記入の上、窓口にお持ちくださるか、または電話・FAXでも受付いたします。TEL:045-776-3500 FAX:045-776-3511

セラエクサ®の積極的な取り組みにより、「健康・体力づくり」につとめましょう!



中原苑 検索 <裏面もご覧ください。>

【お知らせ】

※平成30年度以降、月2回各1時間半程度の運動中心の教室形態で、会員制度方式(保険加入のため)の社会・地域貢献及び地域活性化活動促進事業としての《「セラエクサ®で、「動かそう、あなたの身体、健康に」教室》(無料)》も開催する予定です。

✂----- 申 込 書 -----✂

	フリガナ	市区町名	性別	年代	代表者連絡先
代表者氏名			男・女	代	FAX:045-776-3511 ※FAXの方は、 切り取らずにこのまま お送りください。
	フリガナ		性別	年代	
氏名			男・女	代	
	フリガナ		性別	年代	
氏名			男・女	代	

中原苑は、 引き続き社会・地域貢献をめざしています。 ご協力ください!

● 働いてくださる方を募集しています。 ●

＜正職員、嘱託、臨時職員(パート)、資格の有無は問いません＞

介護職員(特別養護老人ホーム又はデイサービス)パートでも可、生活相談員、看護職員、理学療法士(パートでも可)、事務職員、送迎の運転手、調理員(食器洗浄のみのパートでも可)、清掃員、洗濯員

※お近くの方とお誘い合わせのうえ、お気軽にご応募ください。

～詳細は、中原苑ホームページでもご覧頂けます。～

●介護福祉士有資格者の優遇制度を導入しております。

●地域密着型通所介護(デイサービス)も、日曜日及び年末年始を含め、365日すべてご利用できるよう開設しております。

※本法人の施設内外及びその周辺では全面禁煙となっております。

総合事業 地域密着型通所介護 (中原苑デイサービス)

セラエクサ[®]※^{註1)}(TE)を 導入しています。

内容は、健康寿命の延伸に役立つ「生活習慣病予防運動・要介護予防運動[®]」等で、歩行の動作・姿勢についてのコンピューター解析も含まれています。

註1)セラエクサ[®](TE)は、セラピューティックエクササイズ[®](Therapeutic Exercise[®])の略で商標登録されています。セラエクサ[®]の無断使用はできませんので、ご注意ください。



お気軽にお問い合わせください

TEL:045-776-3500 FAX:045-776-3511

住所:横浜市磯子区中原3-6-10

中原苑 検索

社会福祉法人 磯子コスモス福祉会〔特別養護老人ホーム 中原苑〕

担当:水戸部、^{みとべ} 鉦持、^{けんもち} 丸山まで



社会福祉法人 磯子コスモス福祉会

定款第1条より

「個人の生きる喜び」を紡ぎ、

「その人中心の介護」の実践」を支援



【社会・地域貢献及び地域活性化活動促進事業】

平成30(2018)年6月16日(土)

於：中原苑 13:30～15:00



第5回講演会



社会福祉法人 磯子コスモス福祉会

理事長 鈴木 秀雄

(関東学院大学名誉教授、学術博士、Ph.D.)

動かそう、あなたの体、健康に！

健康寿命の延伸に資する心身機能向上のためのセラエクサ®の具体的内容の理解に向けた試み
(複数回のシリーズ)： ～その3の1～

〔体の動きを整える能力(調整力=①柔軟性、②平衡性、③巧緻性、④敏捷性)の
維持・向上の運動実践〕を中心に 〔～その3の1～ は、①柔軟性が中心〕

◆ 運動の基本的な機能形態 ◆

運動の基本的な機能形態のうち、体の動きを整える能力(調整力 **coordination**)には、柔軟性 (**flexibility**)、平衡性 (**balance**)、敏捷性 (**quickness**)、巧緻性 (**agility**)が含まれる。今回は柔軟性(しなやかさ)についての話です。

運動を全体像として捉えるときには、

- ①体の動きを起こす能力(筋力)
- ②体の動きを続ける能力(持久力)
- ③体の動きを整える能力(調整力)

に区分できる。これら筋力と持久力は状況に耐えられる「**至適体力 (fitness)**」として保持することが求められ、体を動かしエネルギーを費やしながらかつていくものです。調整力は逆にエネルギー消費ではなく、身体能力を効率よく、また効果的に発揮するために、体の動きを「**調節 (conditioning)**」する働きです。

スポーツの世界では、筋力や持久力を養うには、身体運動(トレーニング)としてエネルギーを使い最大の努力を通して最高の演技 (**performance**) ができる“力”をつける試みがなされます。運動競技(ゲームやレース)になれば養った力を出し尽くして極限の演技を発揮する“技”が必要となり調整力も必要になります。柔軟性は、スポーツの6つの要素(スポーツの6S)といわれる内のひとつとして存在します。これら6つの要素は、

- | | | |
|-----|---|---|
| 調整力 | { | ① 筋力 (Strength) 体の動きを起こす力 (筋力) |
| | | ② 耐久力 (Stamina) 体の動きを続ける力 (持久力) |
| | | ③ 熟練さ (Skill) 体の動きを整える力 (巧緻性) たくみさ |
| | | ④ 速さ (Speed) 体の動きを整える力 (敏捷性) すばやさ |
| | | ⑤ 柔軟性 (Suppleness =しなやかさ) 体の動きを整える力 (柔軟性) やわらかさ |
| | | ⑥ 安定性 (Stability) 体の動きを整える力 (平衡性) |

といわれるものです。

生活習慣病予防運動・要介護予防運動の世界は、スポーツとは異なり高度な力や技の維持・向上が中心ではなく、日常生活に支障をきたさないための必要不可欠な“体力の維持・増進”および日常生活に支障が起きない程度の“身のこなし”が求められます。特に加齢現象は年を重ねるほど、“体(つくり=構造)”の衰えが筋肉、骨、関節に顕著に現れ、結果として“身(はたらき=機能)”のこなしとしての“しなやかさ”に欠けてきます。衰えがひどくなってきてから急に運動を始めようと思っても、もはやその身体と体力がないことになるのです。

健康の三要素のうち生理的必要性が起こる休養や栄養とは異なり、運動の欲求は生理的必要性からは起こらないのですから、心理的欲求として運動に対する積極的な興味、関心、願望を持たなければ、身体が動かなくなるまでその必要性や欲求すら感じずに年を重ねてしまいます。健康であるときにこそ、その必要性の認識と欲求を起こす仕組みを自身の生活の中に“組み込んで”おくことが重要です。

筋力や持久力の減少がすすめば、日常生活の中で今まで持ち上げられたものが急に上げられなくなることを実感したり、少し身体を動かした程度で心臓が悲鳴をあげるように“ドキドキ”“ハーハー”したりすれば、自身の体力の減少を認識します。しかし柔軟性がなくなったことを実感しても、関節やその周辺の痛みやこわばりが起きない限り、明確に柔軟性が落ちたことを認識することはできません。次第に関節可動域 (**Range of Motion : ROM**) が落ちてしまい、その生活になれてしまうことであまり違和感もありません。

柔軟性とは、「**関節群の運動可能範囲の大きさ、関節可動域 (ROM) の大きさ**」を意味するものです。言うまでもなく、これらの可動範囲・可動域の拡大は、体力の有無を問うのではなく、身体の動きそのものの領域ですから、日々の筋肉、腱、関節群の**ストレッチ**等を実施することで、この柔軟性の維持・向上の実践を決めた瞬間から日々の生活の中に具体的に摂り入れることができるものです。

◆柔軟性を高めるストレッチの具体的効果 ◆

関節の動く範囲、すなわち対象となる関節の可動域を広げる目的で、柔軟性を高める“**ストレッチ**”は、関節を大きく動かして、筋肉、腱、靭帯などを十分に伸ばす方法です。この可動領域が大きいほど「柔軟性が高い」ということができるのです。

少し専門的になりますが、ストレッチによって起こる関節と筋肉の生理学的性質および解剖学的変化は、

- ①関節可動域 (ROM) の拡大
- ②関節の可動性と安定性の確保
- ③体温(筋温)の上昇による関節の可動性の向上
- ④体温(筋温)の上昇による筋の粘性の減少
- ⑤**筋平衡反射** (キーワード 1) の働き(=筋及び腱のセンサーとしての働きを持つ**筋紡錘**と**腱紡錘** (キーワード 2) の働き)が起こる

ことです。

以上の関節と筋肉の性質及び変化から、柔軟性を高めていくストレッチの具体的効果を整理すると、

- ①筋、腱、靭帯などの障害(外傷、傷害)を予防
- ②関節可動域 (ROM) の維持と向上
- ③筋の弛緩 リラクゼーション
- ④神経と筋の作用がスムーズになり、動作に対する筋群の反応が早くなる (＝反応時間の短縮)
- ⑤受動的ではなく、能動的なストレッチにより、動作に対する**主働筋**と**拮抗筋群** (キーワード 3) との協調性が向上
- ⑥筋と知覚神経(感覚神経)の作用がスムーズとなり、運動能力や平衡感覚能力が向上
- ⑦筋の収縮、弛緩、伸張活動により、筋のポンプ作用が働き循環血液量を増す

などの効果です。

これらのストレッチの効果には、**一時的なもの**と**定常的なもの**があります。筋、腱、関節群の“**一時的な伸長**”は、急性効果ともいえるもので、運動を継続している期間中の柔軟性向上に役立つ効果をいうものです。“**定常**

“**動的な伸長**”は、慢性効果といえるもので、一定期間正しく行われたストレッチの結果として得られる効果で、効果が持続するものです。結合組織がストレッチに対して適応し、変化することがその理由と考えられています。このことは、ストレッチを日々繰り返し行うことにより、一時的な伸長効果を定常的な伸長効果への変化につなげていくことができることを意味します。

◆ ストレッチの分類と実施上の注意 ◆

実際にストレッチを実施するうえでの注意事項は、

- ①怒責運動(Holding breath and straining muscles)にならないように注意し、呼吸は止めないで行う
- ②緊張せず、リラックスした心身の状態で行う
- ③体温を高めた状態で行うのが望ましい
- ④反動をつけて行わない
- ⑤強い痛みを感じない範囲の筋最大伸展姿勢で行うことがよい

とされています。

怒責運動（呼吸を止めていきむような、息こらえをしている状態で運動すること）に伴う危険を避けるためには、ストレッチの動作をしているときには、呼吸する意識よりも、実効性の高い方法のひとつとして、自身で声を出しながら数を数えるなどして号令をかけながらするとよいでしょう。号令をかけることは息を吐き出すことであり、当然、息を吸わなければ声を出し続けることはできません。まさに号令をかけることは取りも直さず呼吸そのものなのです。緊張せずリラックスできれば、筋緊張が解け、効果的なストレッチができるのです。また体温が高い状態で行えば、当然、筋の粘性も低くなっている状態で、スムーズに筋、腱等が伸長しやすくなります。ストレッチには、弾みや反動を使って行う“**動的ストレッチ**”と、ゆっくり伸ばしてから静止する“**静的ストレッチ**”とがあります。より安全であることから、静的ストレッチがよく用いられています。静的ストレッチは、自然な呼吸をしながら、心地よい痛み（ストレッチ感）を感じるところまで筋肉をゆっくり伸ばし、伸ばしたその位置で静止状態を保ちます。

柔軟性が高まれば、関節の可動範囲が大きくなり、動作が無理なくスムーズにでき、筋断裂などのケガの予防にも役立ちます。筋そのものの弛^{リラクゼーション}緩は約8～10秒程度ですが、筋膜の弛緩は40～50秒程度を要します。そのことを考慮して、筋の伸展姿勢は、40～60秒程度の保持がよいでしょう。

ストレッチを実施するうえでの注意事項を整理すれば、痛みを感じる寸前の心地よい範囲で止めることに十分留意しながら、

- ①無理をしない
- ②息を止めない
- ③弾みをつけない

ことです。実施期は、主運動の前後に行うことが基本ですが、主運動前に実施するストレッチは、軽いウォーキングや体操などを行い、運動により体温も少し上がった後のほうがストレッチの効果は高いでしょう。

通常のストレッチの方法を分類すると、

- ①動的 (dynamic) ストレッチ
- ②静的 (static) ストレッチ
- ③受動的 (passive) ストレッチ
- ④固有受容器神経筋促通法 (PNF=Proprioceptive Neuromuscular Facilitation)
- ⑤PNF法から工夫された新しいストレッチ法 (N-PNF)

等があります。

動的ストレッチは、弾みをつけ、1回の動作を短時間に、リズムカルに繰り返す方法です。柔軟体操などと呼

ばれ、古くから行われてきた方法です。弾みをつけることから筋、腱、関節群を損傷する可能性も高く、筋肉痛の原因になったり、あるいはスポーツ傷害の原因になる場合もあります。健康目的で行うストレッチを考えれば、静的ストレッチのほうが安全です。ただ、静的であるからといって、強く伸ばしてしまっただけでは細かい筋肉に傷をつくったり、その結果、逆にケガをしやすいコンディションになったりします。受動的（他動的）ストレッチはパートナーなどの補助を借りて、他動的に行うものです。スローストレッチは、特定の筋群を「これ以上伸ばせないというポイント(最大伸展位)に達するまで徐々に伸ばしていく方法です。PNF(固有受容器神経筋促通法)は、ストレッチしたい筋を、まず最大努力で、収縮する姿勢を4秒から6秒“保持”したあと、その筋群をリラックスさせ、ストレッチする方法です。最大収縮した直後の筋は弛緩の度合いが強いことから、普通にストレッチするよりもかなりの長さまで筋が伸びる方法です。このPNFの方法は正しく行わなければ、いわゆる怒責運動も含む形態になるので、血圧の高い人にはやや危険で不向きといえます。PNFで言う“保持”をするのではなく、最大努力で収縮を“続ける”新しいストレッチ法(N-PNF)を今講演会で指導します。この新しいストレッチ法(N-PNF)は、筋力の維持・向上にもたいへん役立ちます。

◆ なぜ、要介護予防運動の一環として、ストレッチが導入されるのか？ ◆

たとえ寝たきりの状態であっても、ストレッチにより他動的ではありますが、運動を導入でき運動を体感・実感できる形態のひとつだからです。本来、運動は、「自分でしかできない」事柄ですが、他動的・受動的であるパッシブストレッチなどの方法によって、運動の導入が可能となります。

どこでも、誰でも、いつでも、どのようにでも導入が可能で、体力や能力に応じた程度や範囲での運動が、十分とはいえないまでも導入できるからです。

さらに体重移動の運動ができなくても、神経・筋領域への刺激の提供が可能となり神経と筋の賦活に役立ちます。痛みや痛む部位があっても、そこを避けて可能な範囲で運動できるのもストレッチの利点です。感覚と運動の統合を呼び起こす準備ができ、ADL(日常生活動作)、QOL(生の質)、EPL(個人の生きる喜び=Enjoying Personal Living)の拡大・獲得に向かうきっかけができるのです。もちろん自身の身体状況の把握や理解につながることは言うまでもありません。

◎ ストレッチは動けない人にとって、支援を受けることにより“運動のはじめの1歩”にもなる。
使いたいのに使えない（機能的な問題）
使えるのに使わない（廃用的な問題）
・だから使えない
・だから使わない
のではなく、
・使うことを試みよう
・使うことを指導しよう。
その結果として潜在能力(その個人の奥に潜んでいる力)を引き出すことが大切なのです。

◆ 現代社会における健康の三要素の再考 ◆

【①栄養(季節の中間化、営みのためのカロリーと養うための栄養素)、②休養(夜間の昼間化、レム睡眠とノンレム睡眠)、③運動(動きの省エネ化、有酸素運動と無酸素運動、ドキドキハーハーとヨイショの運動)】

◆ セラエクサ®の定義 (Definition) ◆

セラエクサ® [セラピューティックエクササイズ® (Therapeutic Exercise® ; TE)] とは、
健全（自立している）者のみならず、障がいや要支援・要介護状態の人が、意図的あるいは計画的な至適運動を中心に行うことにより、頭と心と体の積極的な健康の獲得・回復・維持・向上をはかる目的で行うエクササイズであり、その運動法です。

◆今講演会中の運動体験（関節可動領域の拡大）は、以下の★①～★⑫です◆

【ここでは **No.4/6** の PNF の“保持”との異なりを理解することが重要】

●①★首・腋下・肩甲骨周辺筋群

首の左右への動き、肘の上下の動き、肩甲骨周辺の運動

後述する褐色脂肪細胞が分布する部位であり、肩凝りの解消にも役立つ運動

両手指で両肩先のシャツを掴み、内外回旋の運動（二人組で肩甲骨の動きの変化の確認）

●②★肩関節周囲筋群

座位または長座姿勢で、両腕を真っ直ぐに上に挙げた姿勢で両腕の降し運動

●③★脇腹部(上半身)筋群

正座位あるいは着座位で腹部の捻り運動

●④★臀筋群・大腿二頭筋群（その1）

長座姿勢での前屈、あるいは伏臥位で抗重力筋群の収縮（体そらし）後の前屈運動

●⑤★臀筋群・大腿二頭筋群（その2）

仰臥位で片脚だけを上方に挙げ、降ろす運動

●⑥★下肢内転筋群（その1）

座位開脚からの内転（脚を閉じる）運動

●⑦★下肢内転筋群（その2）

座位で膝を曲げ両足裏を合わせてからの内転（脚を閉じる）運動

●⑧★中臀筋群

左脚を下にして横向きに寝る。左腕を頭のほうへ伸ばし、腕に耳をのせる。

右手は、体の前に置いての運動

【参考：中臀筋の強化 ⇒ 上記の姿勢で、右足首を90度に曲げて、姿勢を崩さずに

上げられる高さまで右脚を上げる。中臀筋を意識しながら保持。反対側も同様に。

苦しくなってから10秒間程保つと良い。】

●⑨★背筋(背部の筋の総称)と臀筋

伏臥位で相手に両足首を抑えてもらい、両腕を肩の高さに伸ばし、上体をそらせる運動

[背筋(僧帽筋、広背筋、脊柱起立筋)と臀筋の筋力強化とその後のそれらのストレッチ]

【参考：背筋は脂肪を燃焼し体温調節をする褐色脂肪細胞が多く分布していることから

背筋は熱の産生と発散をする体温調節の役割を有している。

褐色脂肪細胞は、脂肪を燃やす機能を持ち、白色脂肪細胞(いわゆる体脂肪)は、

脂肪を蓄える機能を持つ。肩甲骨や肩などを動かして刺激を与えることでも、

褐色脂肪細胞が活発化し、脂肪燃焼に繋がり、かつ肩凝りにも効果がある。

背中を鍛えることは、基礎代謝を高める。老化の防止にも効果があると言える。】

●⑩★大腿四頭筋（その1） スターティックストレッチ

脚伸展（レッグエクステンションの運動）後の同筋群のストレッチ、仰臥位片膝折り曲げストレッチ、

[足首の伸展にも役立つので、意識して行うとよい足首のストレッチ運動]

●⑪★大腿四頭筋（その2） スターティックストレッチ

正座位から左手を体の前に着き、腰を上げたら右手を腰の後ろから回し左足先を持ち上げる

●⑫★前脛骨筋の収縮と下腿三頭筋 スターティックストレッチ

長座姿勢あるいは仰臥位で、前脛骨筋の収縮と下腿三頭筋のストレッチ運動

1 筋平衡反射

ストレッチを実施するには、筋平衡反射や伸長反射と相反性神経支配について理解しておくことが必要です。

“伸長反射”は、筋が伸ばされると、筋の中にある筋紡錘という感覚装置が働き、筋が傷害を負うことがないように、反射的にその筋を収縮させます。この性質を伸長反射といいます。ストレッチを行うときは、この伸長反射が起こらないような方法で行うことが望めます。弾みや反動をつけて行うダイナミックストレッチは伸長反射が大きいといえます。

“相反性神経支配”は、ある筋が主働筋として緊張(収縮)しているとき、それと反対の働きをする筋(拮抗筋)はリラックスするように神経支配を受けます。これを相反性神経支配と呼びます。この性質を利用して、例えば、太もも後側の大腿二頭筋、半膜様筋、半腱様筋の3つの筋(大腿屈筋群)であるハムストリングスのストレッチの場合、ハムストリングスに拮抗する太もも前面にある大腿四頭筋を収縮させると、ハムストリングスがよりリラックス(相反性抑制)することになるのです。

伸長反射と相反性神経支配は、ヒトが直立姿勢を保持したり、運動を行うのに重要な役割を演じる反射です。この2つを合わせて筋平衡反射と呼んでいます。

2 筋紡錘と腱紡錘

筋繊維は筋紡錘を数多く含んでいます。ある筋肉(主働筋)が収縮すると、反対側にある拮抗筋は伸張され、その筋の筋紡錘からインパルス(神経細胞の興奮を伝える伝達刺激)が中枢に送られます。その結果として、伸ばされた筋感覚が起こり、その刺激によって伸張反射が行われます。

筋紡錘は、機織に用いられる紡錘に形が似ていてそう呼ばれます。筋肉の伸び具合を知る受容器の働きをしており、自己受容器(proprioceptor)のひとつです。

筋紡錘は筋が過伸展されると脊髄にインパルスを送り危険防止のために筋肉を収縮させるのです。これは筋肉が過伸展され続けると筋肉が断裂してしまうからです。不意に伸展されたときにはよく働きますが、意識してゆっくり伸展すれば働きが鈍い特徴があります。例えば、膝蓋腱反射では、膝蓋腱を叩くと、急に大腿四頭筋の腱が伸張され、危険防止のため収縮します。また、居眠りなどの際、頭が急に前に倒れこむと、頸部背面の筋が急に伸張され危険防止のため収縮し頭を引き起こすのです。

腱紡錘はゴルジ腱器官とも呼ばれ、腱の筋腱接合部にあつて筋の長さの変化と張力の変化を感じ筋の収縮を抑制します。腱紡錘では、筋の張力が危険なほどに高まると脊髄にインパルスを送り、同じ筋の収縮を抑制するのです。この働きがなければ張力が高くなりすぎて腱は切れてしまいます。筋紡錘は筋長調節であり、腱紡錘は筋保護というわけです。

筋紡錘と腱紡錘(ゴルジ腱器官)を要約すると：

- 筋紡錘は、筋収縮を促進します。
- 腱紡錘は、筋収縮を抑制します。

3 主働筋と拮抗筋

屈曲・伸展など種々の関節運動は複数の筋肉の収縮により行われます。その運動で主に働く筋を主働筋といいます。またこの動きを助けて働く筋を協同筋といいます。ある方向への関節運動は、協同筋によって行われますが、反対方向への運動を起こす筋が必ず対応しています。この相反する方向に働く筋を拮抗筋といいます。肘を曲げる場合を例にあげれば、主働筋の上腕二頭筋に対して上腕三頭筋が拮抗筋の役割を果たしています。

◆ 補 足 資 料 ◆

第 46 回日本レジャー・レクリエーション学会大会（於：早稲田大学 JSLRS Nov. 2016）
 [基調講演]「レクリエーションの本質 (The Essence of Recreation)」

日本レジャー・レクリエーション学会 (JSLRS)

会長 鈴木 秀 雄

(関東学院大学名誉教授, 学術博士 Ph.D.)

1. はじめに
2. レクリエーションの歴史的概観の繙き
3. レクリエーションの本来の意味
4. レクリエーションの知られざる力
5. レジャー・レクリエーション・スポーツ(L/R/S)
6. レクリエーションの本質に関連する用語の理解
7. おわりに

1. はじめに

「レクリエーション」という言葉が日本に入ってくる以前に、日本において人としての楽しさ・おもしろさの追求が当然なされていた生活については論を待たない。

レクリエーションは、本来、生活の何処に現れ、どのような存在なのであろうか。このカタカナ語を辞書で繙くと「仕事などの疲労を回復し明日への活力を盛り返すための休養や娯楽」とある。このため残念ながら仕事との対比となり、結果として積極的に自身の余暇を工夫し創りあげていく中から生まれる重要な活動や状態を意味する正しい概念理解に至っていない。

一般的に、人々は楽しみな活動やおもしろいことをしたいと日々願い求めて行う様々な事柄を、生活の中に何らかの形態で摂り入れてはいるものの、それらを明らかにレクリエーションだとは意識（概念化）していない。

明治 44(1911)年にアメリカ合衆国で初めて公式な語として使われた「レクリエーション」、それが戦後、1947年、日本で使われ始めた言葉の意味は、本質的にどのような視点で捉えられなければならないのかを再考する必要がある。そこから新たな「レクリエーションの知られざる力」も見えてくるはずである。

2. レクリエーションの歴史的概観の繙き

日本におけるレクリエーションの理解は、集団の運営を活性化したり、演出・宴会的に、歌(Song)や、踊り(Dance)、あるいは交流ゲーム (Social game) を提供したり、それをリードする者がいて実施されるものと永い間また今まで歪曲化されてきた。

このような日本におけるレクリエーションは、高度経済成長期、特に昭和 30～40 年代に労働組合活動の一環としても大きな役割を果たしてきた。しかしその流れは本質からの乖離を生じ、集団の雰囲気作りやその場の楽しさ・おもしろさを創り出すものとしてリーダー養成に力が注がれ、日常の肌身に近いレクリエーションではなく、演劇的・集団的な様相の色濃い活動を意味するものとして国民一般に浸透した。

これらの動きにより特定化された一連の種目活動があたかもレクリエーションであるかのように理解されたところに大きな誤りを生じてしまった。正しくは、あらゆる事柄が、どのような時間に、どのような状態で、どのようになされるかにより、レクリエーションになり得るか否かが決まる。

日本におけるレクリエーションの変遷を繙くとき、その方向性を“たがえた” 2つの波を理解しなければならない。一つ目の波は 1940 年に東京での開催が予定されていた第 12 回オリンピックに関わる波であり、二つ

目は1960年前後の労働環境に伴う波である。

第一の波は、アメリカにおけるレクリエーション運動にも深く関係する。米国において青少年の非行防止施策の一環でもあった「よい遊び場 (Playground)」の設置に伴い、その運動 (施策) として生まれた組織である全米プレイグラウンド協会 (1906年) が前身で、1911年 (明治44年) に全米プレイグラウンド・レクリエーション協会が発足し、米国においてレクリエーションという言葉が使用された。その後、1930年には全米レクリエーション協会(NRA)となり、1965年には全米レクリエーション・公園協会(NRPA) が設立され現在に至っている。

NRA への1930年の改称は、その2年後に第10回のオリンピックがロサンゼルスで開催されるのに伴い第1回世界レクリエーション会議も計画され、オリンピックはアメリカオリンピック委員会 (USOC) が主管し、NRA が世界レクリエーション会議を主管するために誕生する。翻って日本では第12回のオリンピックが東京で開催されることとなり、第3回世界レクリエーション会議も予定され、オリンピックを主管する日本オリンピック委員会 (JOC) は、この時、既に存在しており世界会議を主管するため日本厚生協会が1938(昭和13)年4月に設立されたが、残念ながら戦争への道を進む国へのオリンピック開催の批判は強く、1938年7月にオリンピック開催を辞退し、その3ヶ月前に設立された日本厚生協会の動きは世界レクリエーション会議を主管することなく富国強兵への動きを色濃くしていく。実際に1940年のオリンピックは中止され、日本に何らかの影響を残したであろう第3回世界レクリエーション会議の開催も幻のものとなる。そして戦後、日本厚生運動連合などの動きもあり日本レクリエーション協議会を経て、1948年に財団法人日本レクリエーション協会 (2011年4月から公益財団法人) が誕生する。実際に第3回世界レクリエーション会議が日本で開催されていたならば、先進的な動きをしていたアメリカの動きが色濃く反映され、ハード面も含めたレクリエーションの全体像が理解され、現在のようなソフトの導入のみに偏った日本のレクリエーション運動にはならなかったであろう。

第二の波は、1950年代の右肩上がりの高度経済成長期と符合する。レクリエーションという言葉や活動を、「何処で知りましたか?」と尋ねると、多くの人から「学級活動や学校行事」、また「子供会の活動」であるとの答えが返ってくる。この事実は一体何かといえ、そのようなレクリエーションの実態(活動や指導の場) がそこに存在していたからに他ならない。

当時は多くの労働力を必要とする時代で、集団就職や中学卒の子ども達が「金の卵」ともてはやされ、故郷を離れ職場に友人もあまりおらず、孤独にならざるを得ない労働者を救う「根っこの会」なども生まれた。労働組合も所得増や労働時間の短縮など得られずとも、福利厚生に力を入れ経営者側との折り合いをつける時代でもあった。組合員の会社における一体感や所属欲を満たすことを構築する方法として、労使一体となって実行されたものが労働組合のリーダー養成であった。各労組から派遣されたリーダー養成では、集団の雰囲気や交流を醸成する技法の学習が取り入れられ、その内容が組合員に伝達された。1958年当時、教員の労働組合加入率は非常に高く86.3%(文部省調査)を占め、教員もまたリーダーとして養成講習会に参加した。教員の場合そのリーダー養成の学習内容の伝達が組合員に留まらず学校の児童・生徒にも教えられ、ここに子ども達へのレクリエーションの露出が具体化した。

伝達内容は、歌であったり、ゲームであったり、ダンスなど、いわゆる“三種の神器”とも言われ、次第にこれらを集団で行い、そこにリーダーが介在しその指導者養成が常態化した。地方から出てきた若い労働者にとって、男女の交流もまた重要な部分であり、フォークダンスでは男女の交わりが生まれる代表的なオクラホマミキサーが盛んに用いられ、学校では運動会等にも頻繁に使用された。これらの指導者養成や実態からレクリエーションが単なる種目的な意味合いを呈し、**本質**としての内容よりも現象として現れている種目をレクリエーションと決める大きなうねり (波) となって、“方向性をたがえる”結果となってしまった。「何をするかではなく、どうそれを行っているのか」、によりレクリエーションであるか否かという視点を失って来た。パチンコがレクリエーションであるか否かではなく、レクリエーションとしてパチンコを行っているか否かなのである。本来、レクリエーションは、余暇の中での存在であり、福祉領域における業務としての福祉レクリエーションや、教育活動

としての学校レクリエーション、また労働や仕事に直接関わる職場レクリエーションなどのレクリエーションという語の使用実態は厳密に言えば概念的にも存在し得ない表現であると知るべきである。言葉を結び合わせ、連結ができたとしても、そのつなげられた言葉の中に、本来のそれぞれの概念がそのまま正しく存在し得ているとは限らない。

3. レクリエーションの本来の意味

レクリエーションの概念は、「単なる遊び(Mare play)から創造的活動(Creative activity) までを含む “一連の広がり”の中にあつて、①余暇(レジャー)になされ、②自由に選択され、③楽しむ(おもしろさを含む)ことを主たる目的としてなされる快追求と癒しの総体」である。

この概念表記から、本質 (Essence) の繙きを以下の1) から7) のように試みてみよう：

1) 活動や状態の “一連の広がり”

この一連の広がり、スペクトラム(Spectrum；複雑な事象を単純な成分に分解し、順序立て並べる。)であり、五つの段階(①～⑤)で、“心身の安寧である①「くつろぎ」、あるいは“精神・心理状態を示しつつも何らかの具体的活動が伴う②「気晴らし」、”“能力などの進歩が伴う③「発達のレクリエーション」”や、“模倣でなく工夫し独創的でもある④「創造的レクリエーション」、”“自身の感覚を時にめまい(眩暈；Vertigo)を覚えるような揺さ振りで、感覚を越えていく⑤「感覚超越的レクリエーション」”であるが、言うまでもなく、この一連の広がりや段階に優劣は存在していない。

2) ①余暇になされ、②自由に選択される

この①～②はレクリエーションの三条件のうちの一つで、欠かせない Essence である。レジャーという自由裁量時間、あるいは状態、活動が、事象として利用されたり活用されたりするもので人間生活のあらゆる場面で存在する。決して強制されてなされるものでもなく、概念中の表記の①及び②は、拘束された枠組みの中では存在しない。

3) 楽しさとおもしろさの異なり

加えて、③の“楽しむ(おもしろさを含む)ことを主たる目的とする”は、レクリエーションの三つ目の条件である。楽しさは、交流(この交流の対象は、人とは限らずペットや書物、自然等々様々)が必需で、面や線としての存在。おもしろさは、秘密の解き明かし、秘密の発見で生まれ、点としての存在で、なるほど、ああ～そうか、などと納得のゆく中で生起する。

4) 主たる目的と従たる目的

従たる目的は、レクリエーションの手段化であり、代表的な領域がセラピューティックレクリエーション(この概念は後述する。)(← カフェテリア型と処方型プログラムの併存)である。

5) 快追求

快追求は、快活動と快状態が存在する。

6) 癒し

癒し(Remedy)は、回復機能や解消機能、自浄作用など、心身への負荷に対する軽減機能。

7) 総体

総体とは、事物の全て。

レクリエーションの概念を正しく理解していようがまいが、また、意識していなくとも、生活の中に現れる実態は、「日々に寄り添う、掛け替えのない、取って置き、楽しさ・おもしろさを求めて、豊かな “活動” “生活” “人生”、即ち、“生きる喜び” を紡ぎ出す」ことを求めている。本人がなにもあるいは全くレクリエーションと認識していなくても、求めている実態は、まさに、また、明らかに本質的なレクリエーション

なのである。この紡ぎ出す力を有するものがレクリエーションであり、このレクリエーションの知られざる力が理解されていないともいえる。

4. レクリエーションの知られざる力

レクリエーションの正しい認識なくして、好ましいレクリエーションとしての具体的行為は生まれない。認識(観察)があって初めて判断が下され、その判断のもとに**具体的行為**が生じるからである。医療に例えれば、観察(認識)にあたるものは、**診察**であり、判断は**診断**にあたり、また、具体的行為が**治療**に現れる。さらに例を挙げれば、自動車で走行中に、道路上の信号が赤信号になったと認識(観察)すれば、危険であると判断し、その結果、具体的行為としてブレーキを踏む。車の運転中に携帯電話を使用する危険性は、運転の上手・下手ではなく、携帯電話の画面に目を移す直前に見た信号が青であっても、画面に目を移した矢先に信号が黄色に変わったとしたら、その変化に気づかず、それを危険と判断する認識がないのだから、判断は下されず、ブレーキを踏まなければという具体的行為も起こらない。換言するが、レクリエーションを正しく認識しない限り、その認識の範疇での判断となり、その結果として有意な具体的行為は決して生まれてこない。

“単なる遊びから創造的な活動”までを含み、かつ“拘束され課せられた仕事”でもない、即ち、自由裁量時間である余暇の中で創り出される活動や状態こそレクリエーションであり、生活のあらゆる機会に存在する。人生 80 年を超える時代にあつて、既に人生の 3 割 (21 万時間) が、自身の生活を豊かにする **EPL (Enjoying personal living ; 個人の、「生きる喜び」「生活の喜び」「人生の喜び」)** につながる余暇であり、そこに紛れもなく、レクリエーションの知られざる力が内在している。このような考え方と正しい認識の下に、好ましい具体的な行動(行為)を生み出していかなければならない。

まさに、細胞が自然死 (Apoptosis) の機能を有するように、また、神聖な祭り (Apotheosis) もそれまでの労苦による日常の澱を浄化 (自浄) する機能を有するように、レクリエーションに対する既存の考え方やイメージや思い込みを一度細胞の自然死のように死滅させ、あるいは自身の中にたまっている旧態依然としたレクリエーションの澱のようなものを浄化する“新生”の機能を呼び起こさなければならない。レクリエーションの過大評価も過小評価もいらない、レクリエーションの正しい認識のもと正しい価値判断が必要なのである。レクリエーション再考にあたっては、現代流に言えば、既に持っている情報に新しい情報を書き足していく「**上書き保存 (メモリーの更新)**」ではなく、新しいレクリエーションというタイトル表記の「**新しいファイルの作成**」をし、新生したレクリエーションの構築を根本から考える必要がある。まさに、「新しい葡萄酒は、新しい革袋に・・・」(マタイ福音書第 9 章第 17 節) という意味でもある。

5. レジャー・レクリエーション・スポーツ (L/R/S)

これまでの余暇は既に自身が持ち得ている余暇に対する“**余暇のやりくり (Leisure management) の時代**”であったと言っても過言でないが、これからの余暇は自身が持ち得ていない領域においても余暇を積極的に産み出していく“**創りあげる余暇 (Leisure development) の時代**”にしていかなければならない。例え、社会が大きな変化や激しい変遷をするなかにあつても、豊かな心と真摯な生き方を微動だにしない「個人の生きる喜び; EPL」を創りあげていくべきである。それはいつになく、たとえ個人それぞれの私的な関心ごとへの**快追求**であろうと、温かい他者への思いやり (忘己利他) を決して忘れない、多岐にわたる**癒し**がそこここに含まれた余暇の在り様が問われる時代である。

余暇とは決して余った暇などではなく、創りあげなければ存在しない自由裁量の“時間”、“活動”、“状態”である余暇認識 (**Leisure awareness**) が、その個人の生活、なかんずくレクリエーションそのものから受ける効用を大きく左右する。

“**創りあげる余暇**”による“**豊かなレクリエーションの獲得**”は、先ず認識の異なりから狭い領域や範疇に困

い込んでしまっている現状を確実に打破し、次に新たなる認識により“知られざるレクリエーションの力”を思うままに具現化することに他ならない。

スポーツ(概念:本来の仕事から心や体を他に委ねる身体運動と運動競技)もまたレクリエーションの一部で、身体的レクリエーション(Physical recreation)としての存在は既述したが、メジャーリーグ(MLB)のイチロー選手は、語源的にも“スポーツ”としてこの野球をしているのだろうか、むしろ“本来の仕事”としてプロフェッショナルベースボールをしているのである。本質は時代の流れや変化と共に現在の意味する状況との乖離はままあるが、我々が概念化している言葉の本来の意味をもう一度確認すべき作業が求められている。

本質論と現実論との乖離を、時代の動き、変化、流れを無視して、元の本質に戻る考え方が常に求められるものでもないが、そのままにせず本質論と現実論との乖離を熟考し、あるべき論を求める姿勢も一考の余地があるであろう。

これからのレクリエーションに対する“在り方”は、日曜大工のように好みで望みの物を自身で創りあげるDIY(Do it yourself)精神以上に、個々人が集団ではなくそれぞれの生活の中で主体的に自身特有の掛け替えのない、取って置きのレクリエーションを創りあげていくDIM(Do it myself)精神たる良きレクリエーションスト(Recreationist)である生き方が求められている。レジャー・レクリエーション・スポーツの概念整理をすれば、この三語はアルファベット順(L/R/S)であるだけでなく、個々の概念の広い順(L/R/S)でもある。本質的にも、語源的にも、レジャーの中にレクリエーションが存在し、レクリエーションの全体の中の身体的領域、即ち、Physical recreationとしてスポーツが存在している。レクリエーションもスポーツも、領域(傘)を示すもので、その領域(傘)の中に、様々な種目や活動が内在している。レクリエーションもスポーツと同様、単なる種目ではなく様々な活動の頭上にかざされている傘なのである。勿論、この傘の内に活動や種目が収まっている。

6. レクリエーションの本質に関連する用語の理解

前述のレクリエーションの本来の意味の中でその概念について述べたが、本質を理解するうえで関連用語として、以下のような語群の理解も必要である：

1) レジャーに関連して

- (1) 余暇の三機能(①休息、休養=回復機能；②娯楽、気晴らし=発散機能；③自己開発、自己啓発=蓄積機能)の中の蓄積機能には、社会参加・社会貢献も含まれ、ボランティア活動もこの機能の範疇である。
- (2) 余暇機能のカップリング化(=組み合わせ)とカクテル化(=融合化、混合化)
余暇機能は必ずしも単一の機能のみでの存在ではない。時には機能が組み合わされたり、混ざったりして存在する。
- (3) 余暇化(Leisurelization)と余暇能力(Leisurability)
余暇化とは、拘束的、半拘束的な領域にある時間や活動を転換し、余暇に近い形態に変化させることである。例えば、通勤時間帯で家からの道すがら、バスの停留所から駅までの距離を歩くなどに変え、自身の健康に役立てようと、自らの時間に創りあげウォーキングのような活動形態にしていくことなどを余暇化と捉え、また、そのように様々な機会をとらえて、自らの時間や活動に創りあげていく能力を余暇能力と捉えている

(参考： ※レジャー中毒(Leisuraholic)	仕事中毒(Workaholic)
レジャー能力(Leisurability)	仕事能力(Workability)
レジャー中心主義(Leisure oriented)	仕事中心主義(Work oriented)
- (4) レジャー機能の拡幅化と深奥化
余暇機能の広がり・経験と余暇機能の深まり・実践。

(5) ギリシャ語のスコーレ (教育的、学問的) とラテン語のリセーレ (自由である、許されている) 結果として、「**内容・活動**」を示すスコーレ (教育的、学問的) と「**身分・階級**」を示すリセーレ (自由である、許されている) の意味で、現代的レジャーとは異なり、古代のレジャーは、許されている・自由である者が、学問的・教育的な事柄に携わることであった。(参考: Leisure class; Mass leisure)

(6) レジャーの水槽論とレクリエーションの金魚論

個人が有する余暇を水槽にたとえ、その水槽の中を泳ぐ金魚をレクリエーションと理解するもので、水槽 (余暇) は個人により、形、大きさ、その中の水量、水深、水質、水温等も異なり、その中で金魚 (レクリエーション) は、泳ぎ、生きている。当然、金魚 (レクリエーション) は水槽 (余暇) の内に留まる。金魚が外に飛び出せば、その世界は余暇の範疇ではなく、その後のレクリエーション (金魚) の結果は歴然としている。

2) レクリエーションに関連して

(1) 多角的嗜好形態活動 (広がり、体験) と趣味化傾向形態活動 (深まり、実践)

社会が豊かになるほど、おもしろさや楽しさは社会の中に多く準備される。

おもしろいもの、楽しいものを掴み食いのように、広く取り入れる形態を多角的嗜好形態と呼ぶ。趣味化傾向形態とは、たとえ趣味とまでいかずとも、反復的に意図をもって継続していく形態で、知識・技能が蓄積されていく形態である。両者に優劣はない。また、趣味とは、本人自身が趣味であると決めない限り、その活動や行為は趣味とは認識されない。例えば、現代社会にあって、健康の三要素である運動は、反復・継続が重要であり、自身の身体的レクリエーションとして、趣味化傾向形態にしていくことが望ましい。

(2) カフェテリア型 (目的的) プログラムと処方型 (手段的) プログラム

カフェテリア型活動は、目的的活動 (したいこと) で、処方型活動は、手段的活動 (すべきこと) である。セラピューティックレクリエーションでは、このカフェテリア型と処方型プログラムのバランスが鍵である。[参考: セラピューティックレクリエーション (Therapeutic Recreation ; TR) の概念は、「レクリエーション的効果と治療・療法・療育的効果を階梯 (段階) 的に並存させた形態で、①障害の予防・軽減、②健康の回復・維持増進、③福祉の向上を願う全ての人に対するプログラムであり、またその提供」をいう。]

(3) 金太郎飴的発想からの脱却

レクリエーションに対する金太郎飴的発想とは、レクリエーション全体の中から、ある一部分だけを取り出し、そのレクリエーションの一部があたかもレクリエーション全体であるかのように勝手に理解している意味である。これは一本の長い金太郎飴の中から一部分を取り出し、笑っている金太郎の顔を見て、残っている飴の全ても同じような顔を形成している思い込みをするのと同じように、残りの全体のレクリエーションも取り出した部分と同じものであるかのように錯覚してしまう意味である。レクリエーション全体の正しい理解が必要なのであり、この金太郎飴的発想からの離脱が必要。

(4) レクリエーションの三次元的分析 (状態系、技術系、人間活動領域系)

レジャーとレクリエーションの関係を水槽と金魚との関係に照らし合せレクリエーション活動を瞬間的に静止状態として捉えた時、水槽のどの辺りに金魚は泳いでいるのかを縦軸、横軸、高さ軸の三次元的に表現しようと試みるもの。縦軸をレクリエーション状態系、横軸をレクリエーション技術系、高さ軸を人間活動領域系としている。人間活動領域系は、頭、心、体とし、それぞれ主、従、中間的な関わりによるもので、縦軸 (状態系)、横軸 (技術系)、高さ軸 (人

間活動領域系の主、従、中間)、の3つの軸の交点がその時のレクリエーションを示している。

(5) レクリエーションист (Recreationist)

ナチュラリスト【Naturalist】を、自然に関心をもって、積極的に自然に親しむ人。また、自然の動植物を観察・研究する人と捉えたり、自然主義者であると標榜したりするように、レクリエーションист【Recreationist】とは、レクリエーションに関心をもって、積極的にレクリエーション活動に親しむ者、また、真のレクリエーションそのものの実践や研究(=Recreology)をする者と理解してよい。レクリエーションをしっかりと理解し、豊かな生活の紡ぎ出しにレクリエーションを利用し・活用している者という意味合いである。

(6) Apoptosis と Apotheosis

Apoptosis は、細胞のプログラム化された自然死(反対語は、Necrosis)

Apotheosis は、祝祭、神格化、理想的・究極的姿や形、自然との一体化

7. おわりに

これからのレクリエーションは、集団や、指導者の下でのレクリエーションではなく、身近な日常生活の中に、個人の豊かさを実現していくものとして、過大評価でもない、過小評価でもない、まさに正しいレクリエーションの理解が必要である。そしてレクリエーションの知られざる力を認識し、肌身に近い生活の中で、個人の生きる喜び(EPL)を紡ぎ出していく役割を果たすものが“レクリエーション”であると理会していくことである。

人々は、生きる喜び(EPL)を求めて、「日々に寄り添う、掛け替えのない、取って置きの、楽しさ・おもしろさを求めて、豊かな“活動”“生活”“人生”、の紡ぎ出し」を実践しているのであり、他に見合う言葉が見つかるのであれば、何もレクリエーションでなくて良いはずだが、簡単にレクリエーションに見合う用語を探し、作る(Coinage)のは容易ではない。類似の用語から際立たせて区分することが概念の主たる意味であり、そのものずばりの表現としてレクリエーションにとって代わる新しい語を表せたとしても“似ていて非なるもの”に落ち着くのであろう。

この領域に携わる、研究者、専門家、指導者として、レクリエーションがより正しく理解されるよう、その啓発・普及に努める工夫と努力が今こそ必要であらう。

余暇の“つくり(構造・外延)”の中に、余暇の“はたらき(機能・内包)”があるのだが、余暇の三機能(回復型や発散型そして蓄積型)を時に自身に合った形態で組み合わせたり(カップリング化)・混ぜ合わせたり(カクテル化))しながら、それらの三機能の振り子の振り幅を左右に大きく広げる(拡幅化させる)と共に、活動が多角的嗜好形態のみに留まることなく趣味化傾向形態に繋がる機能の深まり(深奥化させる)を実践するレクリエーションист(Recreationist)でありたいと思う。

健康の三要素についても周知のとおりであるが、“栄養”と“休養”の二つの要素については、生理的必要性(Physiological needs)を持つが、三つ目の要素である“運動”には生理的必要性は生じない。そのため健康維持に必需となる運動への心理的欲求(Psychological wants)を自ら積極的に作り出さなければならない。勿論、目的的に好きな活動としての“したい身体運動”もさることながら、楽しみを持って行うにしても手段化にはなるが、健康寿命の延伸、青少年の身体発達の促進、老化防止、生活習慣病予防運動・要介護予防運動等に資する“すべき身体運動”を、自身が自立できている時代に身体的レクリエーションによる運動として取り入れ、実践することが不可欠要素である。積み重ねによる楽しさ・おもしろさの深みを増していく趣味化傾向形態の活動に積極的身体活動を含めておく心掛けは、運動不足が著しい現代社会の中で万人が健康寿命の延伸の観点からも心得ておかなければならない必須要件である。

言うまでもなくレクリエーションは身体領域のみならず、ミクロに捉えれば、頭、心、体を扱う領域であり、マクロに捉えれば、自然、人間、社会、の領域にも関係する。

“ある活動が手段化される時、その活動本来の楽しさ・おもしろさが低減されていく”のであるからこそ、手段的レクリエーションの範疇に留まらず、本来のレクリエーション (Recreationally independent)、即ち、目的的になされるレクリエーションの選択を生の質 (QOL=Quality of life ; 生命の質、生活の質、人生の質) を高めていく視点とともに、日々に寄り添う個人の生きる喜びの紡ぎ出しとして、レクリエーションを捉えていかなければならない。

はなはだ卑近な事柄に至るが、昨年、平成 27 (2015) 年 7 月に、自宅で療養していた妻を亡くしたが、本人の苦痛や苦しみがどのような中にあっても、僅かな病状の変化にも、強く生きる喜び(EPL)を求めている姿に、どんな時にも個人の生きる喜びを自らが求め、探し、その中に率先して身を置いていくことの重みを痛切に感じた。改めて、日々に寄り添う、掛け替えのない、取って置きの楽しさ・おもしろさを求めて、豊かな“活動”“生活”“人生”、即ち、生きる喜びを紡ぎ出すレクリエーションをないがしろにはできない思いを再確認した。病床にあって僅かスプーン一杯の水をゆるりと口に含む喜びを、この上もない幸せ感をもって見せる姿、今も胸に焼き付いている。筆者もレクリエーションの本質 (The Essence of Recreation) を念頭に置き、アポトーシスを具現化し、引き続き“良きレクリエーションист”の道を模索し真摯に歩みたいと願っている。 ■