



中原苑

第9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 至適運動・セラエクサ®の実際～その1～

日 時: 平成31年2月9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

参加費: 無料 ※当日は、コーヒータイムに無料で好評の施設の手作りプリンもご用意しています。

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か月間)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12月8日(土)～平成31年2月4日(月)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、必ずその旨ご連絡ください。)

申込方法: 裏面の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
直接電話・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

<裏面をご覧ください。>

社会福祉法人 磯子コスモス福祉会

定款第1条より抜粋

「個人の生きる喜び」を紡ぎ、

「その人中心の介護」の実践」

【「中原苑セラエクサ®クラブ」(無料)教室からのお知らせ】

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「中原苑セラエクサ®クラブ」(無料)の教室は、月1回土曜日の開設です。

平成31年3月迄の月例会(教室)の開催日は、次の通りです:

平成31年1月12日(土) 13:30～15:00

平成31年2月16日(土) 13:30～15:00

平成31年3月16日(土) 13:30～15:00

※中原苑においでの際は、公共交通機関をご利用ください。

※万が一事故が発生した場合、中原苑が加入している保険の範囲内及び応急の手当の対応とし、それ以外の責任は負いかねます。



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

健常(自立している)者のみならず、障がいや有する人や要支援・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・向上を主たる目的とするエクササイズであり、その運動法(プログラム)です。

※セラエクサ®の商標権者 社会福祉法人 磯子コスモス福祉会 鈴木 秀雄理事長



中原苑は、

引き続き社会・地域貢献をすすめています。

● 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、介護職員(夜勤専従者)、看護職員、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。

● 地域密着型通所介護(デイサービス)も、土・日及び年末年始を含め、365日すべてご利用できます。

※本法人の施設内及びその周辺では全面禁煙となっております。

社会福祉法人 磯子コスモス福祉会【中原苑】が進めている多岐にわたる優遇制度

I. 職員に関わる優遇制度

- 介護福祉士有資格者への処遇改善としての優遇制度
介護福祉士の有資格化を目指すため、中原苑内での実務者研修の継続的開催
- (専任・臨時) 介護職員給与の処遇改善加算
- 法人連動処遇加算 (上記2の介護職員に該当しない専任職員に対する同等の処遇改善加算)
- 専任者の夜間専従者手当及び夜勤手当加算
- 入浴介助臨時職員対象の法人連動加算
- 利用者送迎に関わる職務手当加算
- 看取り(特別養護老人ホーム利用者)に関わる職務手当
- 退職金制度
横浜市社会福祉協議会と福祉医療機構に同時加入
- 精勤特別手当
- 福利厚生改善

II. 「社会・地域貢献及び地域活性化活動促進事業」としての優遇制度

- 定年(満65歳)後の再雇用制度
- 近隣住民協力者(満65歳以上の近隣住民)の就労支援実施
- 社会・地域貢献及び地域活性化活動促進事業としての無料講演会の実施
- 社会・地域貢献及び地域活性化活動促進事業としての各種講演の受託
- 「介護からの解放(Respite Care)」支援事業(略称 RC事業)
- 「子育て支援時短優遇制度」

優遇制度のそれぞれの詳細は、

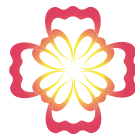
社会福祉法人磯子コスモス福祉会【中原苑】ホームページ

《<https://nakaharaen.com/>》も御覧ください。

中原苑

検索

お気軽にお問い合わせください！



中原苑

TEL.:045-776-3500

住所:横浜市磯子区中原3-6-10

[特別養護老人ホーム 中原苑]

担当: 水戸部、みとべ 鉤持、けんもち 上田まで うえだ

申込書

氏名	市区町名	性別	年代	連絡先
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。
氏名	市区町名	性別	年代	
氏名		男・女	代	
氏名	市区町名	性別	年代	
氏名		男・女	代	



第9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至適運動・セラエクサ®の実際 ~その1~

~ 余暇(三機能)の活動の中で発生・包含される “至適運動” の位置と場所 ~

◎キーワード：筋肉の労働化

例えば：同一労働、同一筋力の “継続発揮”・・・普段携わっている力なら、その力を出し続けられる
同一労働、同一筋力の “範囲内発揮”・・・普段携わっている力以上の力を出すことができない

◆ 余暇の三機能とレクリエーション・スポーツ・運動との関係 ◆

本日の講演会に参加された方は、少なくとも、単なる遊びでもなければ、仕事でもない形態で参加されているのでしょうか。だとすると、どの領域に当たるのでしょうか？

- ある人は：
- 1) 使わずに弱くなった体を養おうという視点での参加であるかも知れない
 - 2) 知り合いの人と共に活動したり、外に出かけようと参加したのかも知れない
 - 3) そうではなく、これからも健康でグランドゴルフなどもあるので
体力をつけたいと参加しているかも知れない

上記の1) は休養の範疇であり、2) は気晴らしや娯楽にもあたり、3) は自身を高めようとする自己啓発・自己開発にあたる。また、それらの1) 2) 3) が組み合わせ(カップリング化)されたり混ざり(カクテル化)されていたりするものであるかも知れない。

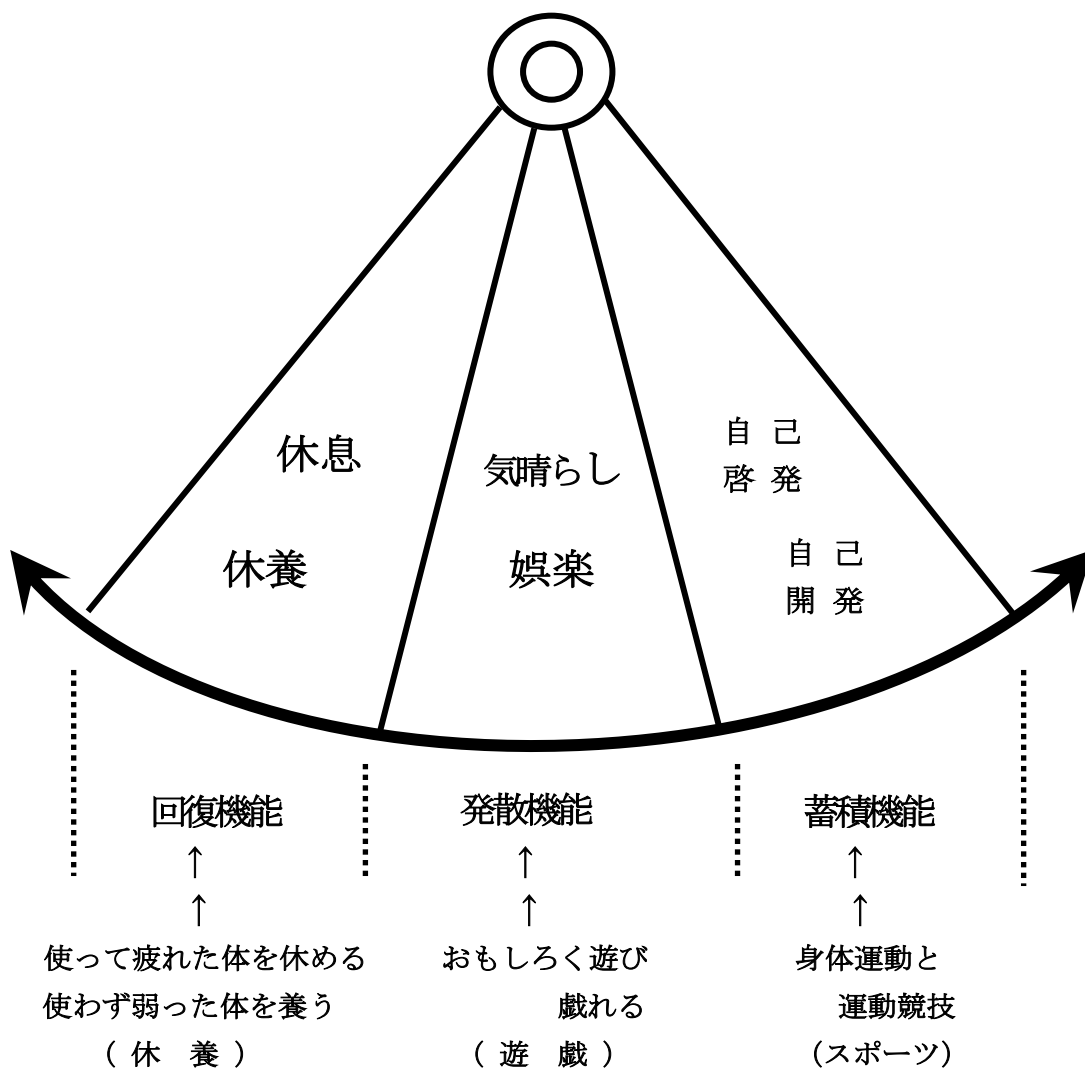
本日の講演は、別添資料(図1~15)に示すように、余暇のどのようなところにどのような運動がどのような形態で位置し、便利になった現代社会の中では、積極的な運動の発生をどのように呼び起こすかを再考する機会になれば、という内容です。

●積極的な運動(健康寿命の延伸に資する至適運動・セラエクサ®)の発生機序(仕組み)：

- 1) 興味・関心や “したい”・“やってみよう” という欲求からの運動
 - ✓これは、そのこと自体をすることが目的で発生 ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ 目的的
(楽しさやおもしろさが生まれ、また、それを求めて生まれる)
- 2) 体力不足・運動不足などのため “しなければ” という欲求からの運動
 - ✓これは、そのことをしたいのではなく、手段として発生 ⇒ ⇒ ⇒ 手段的
(活動が手段化されるので、その活動本来の楽しさ・おもしろさが削られる)

●上記1) と2) の観点から、運動に対する “楽しさ・おもしろさ” の欲求を起こす工夫とそれを実感できるものであることが重要

余暇の三機能 それらの「はたらき」に関する内容



※高度に機械化され自動化された現代社会においても、運動そのものは日常生活の様々な状況下（遊び、活動、通勤通学、仕事など）で現れる。

しかし健康寿命の延伸や発育発達に効果的な積極的運動は、意識しなければ 至適運動として行われぬ。

時間がない、忙しい、場所や仲間がないなど、できない理由を挙げても何ら解決にはならない。そこで二つの言葉（①～ながら、②～がてら）からヒントを得たい：

- ① 「～ながら」は、一般的には二つの動作が同時におこなわれること
- ② 「～がてら」は、ある事柄をしつつ、同時に他の事柄をすること

① 「～ながら」 子どもと遊びながら、買い物に行つて来て
買い物に行きながら、子どもと遊んで来て

② 「～がてら」 子どもと遊びがてら、買い物に行つて来て
買い物に行きがてら、子どもと遊んで来て

【参考】 散歩しながら、運動する (二つの動作が同時進行)
散歩がてら、運動する (二つの動作の割合に自由度がある)

◆ 至適運動(befitting Exercise)とは ◆

その個人にとってふさわしい適切な運動を意味する。そのふさわしい適切な運動の内容（構成）は、別添資料図15（安全の上限、有効の下限、個人の条件、運動の条件）のとおりである。

◆ 二つの未病の捉え方からも、積極的な運動の必要性が理解できる ◆

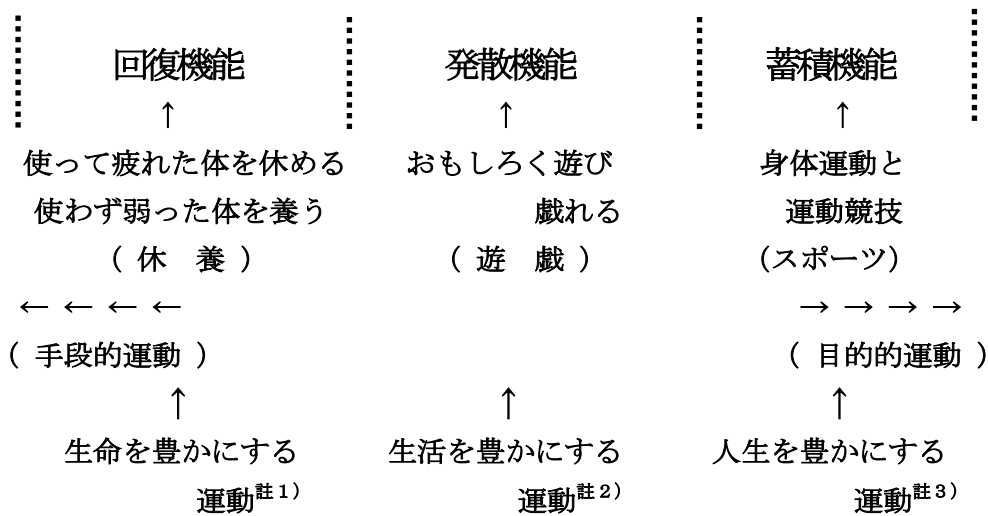
- 1) 自覚症状はないが、検査結果に異常がある ⇒ ⇒ ⇒ 西洋医学的未病
 - ✓高血圧、高脂血症、高血糖、動脈硬化、骨粗鬆症、肥満、メタボリック症候群など
- 2) 自覚症状はあるが、検査結果に異常がない ⇒ ⇒ ⇒ 東洋医学的未病
 - ✓肩凝り、疲れ、だるい、めまい、手足のしびれ、のぼせ、めまい、食欲不振、冷えなど

※積極的休養法は、弱まった体を「むしろ体を動かし養う」ことである。健康の三要素のうち休養、栄養の二つの要素は、生理的必要性が生じる。勿論、ゆっくり休むことやおいしく栄養を摂ることを工夫することは大切であるが、本質的に眠い、空腹という生理的必要性を有している。しかし運動に対する生理的必要性は生じることはないので、自ら運動に対する心理的欲求を起こすことが重要である。

今回の実技は別添の：

図 5. 「余暇の三機能 豊かに生きるための運動の類別」の理解

を中心に ★1. ~ ★15.



註1. 日常生活動作 (Activities of Daily Living=**ADL**) で、生命の質に関わる運動 (ADLの主たる要素：歩行動作、起居動作、身辺動作、手腕動作)

※健常な状態と要介護状態の中間にあり生活機能が全般に衰える「フレイル」への留意

- 1) 筋肉量を落とさない・・・筋肉減弱症 (Sarcopenia) を避ける
- 2) 骨量を落とさない・・・骨減弱症 (Osteopenia) を避ける
- 3) 基礎代謝を落とさない・・・儉約遺伝子の働きによる代謝の下降を避ける(食にも留意)

註2. 三つの「生の質 (Quality of Life=**QOL**)」の内の、生活の質に関わる運動 (生の質は、①生命の質、②生活の質、③人生の質)

註3. ADL や QOL とは別の“個人の生きる喜び” (Enjoying Personal Living=**EPL**) を紡ぐことに関わる運動

回復機能 ★1. ～ ★5.

日常生活動作（Activities of Daily Living=**ADL**）で、生命の質に関わる運動
（①歩行動作、②起居動作、③身辺動作、④手腕動作）

★1. マットに仰向けから上記の一連の動き ⇒②②⇒③②⇒①⇒②⇒③⇒②⇒④……

二人組で一方は側に立ち他方は仰向けから起居②で椅子に座る②、二本の紐を大腿部に縛る③、次に片脚のみで椅子から立ち上がる（左右2回、計4回の立ち上がり＝フレイルの予防）②、相手の周りをまわり①、椅子に再度座り②、紐をとき③、両脚で立ち上がって②、立っている相手の両手に二本の紐を縛る④、次に相手の周りをまわり①、椅子に座ったら②、相手から二本の紐をもらい④、結わいてその紐を椅子に置き④、立っている相手と両手のハイタッチ④で終了【← 終わりの合図の号令は、“パ” “タ” “カ” と叫ぶ ← フレイル予防】

〔※フレイルは、2014年日本老年医学会が提唱 下門顯太郎医師〕

★2. 紐を使った輪投げ

立っている相手の片腕に紐の輪投げ

最初は、真正面から片腕に、次は横向きで出された片腕をめがけて

（小脳の推尺と運動野の連携 ⇒ 「感覚と運動の統合」の訓練）

★3. バービーテスト

直立姿勢から、深くしゃがみ②、肩幅程度に開いて両手をつき③、手をついたまま真後ろに両脚を伸ばし①&②、腕立ての姿勢②、その後、逆の動きで直立姿勢に戻る

（※しゃがんだ後、両脚でなく、両手を前に出し、四つん這いで行なってもよい← 起居動作中心）

★4. 胴体ブランコ&シーソー（～その1～ あお向けで）

マットの上に仰向けになり、両脚を揃えて挙げ、降ろすときに上体を起こすことを続ける

（腹筋及び大腿四頭筋の訓練とバランスの運動）

★5. 胴体ブランコ&シーソー（～その2～ うつ伏せで）

（背筋、臀筋、大腿二頭筋等の訓練）

発散機能 ★6. ～ ★9.

三つの「生の質（Quality of Life=**QOL**）」の内の、生活の質に関わる運動
（生の質は、①生命の質、②生活の質、③人生の質）

★6. 二人三脚

膝の上を紐で結び、リズムカルに移動（← 心を通わせ、掛け声をかけて）

★7. ジャンケン ラン&スクワット合い ← ジャンケンの呼称は、“パ・タ・カ” &グーチョキパーと叫ぶ

〔※大きな声を出して、発散機能を発揮する（働かせる）〕 ← フレイル予防

少し離れて二人で向かいあいラン&スクワットを実施

（ジャンケンで負けた者が、相手の後ろを回り戻る、“あいこ”の場合は両者共にスクワット5回を両者互いに向かい合い、いち、に、さん、し、ご、の号令、“大きな声”で声を合わせて・・・！）

★8. 我慢四股

四股を踏むとき、挙げている片脚を長く上げておく、片脚で少々の間立ちつづける、
(脚力強化と共にバランスも取る運動)

★9. ステップフォワード&ステップバック

二人で離れて立ち、右足で一步前に踏み出し、二人で両手を合わせ、次に両手で押し合い、
その反動で元に戻る。踏み出す足を交互に変えて行う。少しずつ早く続けてみましょう・・・

蓄積機能

★10. ～ ★15.

日常生活動作(ADL) や生の質(QOL)の中の「生活の質」とは別の
“個人の生きる喜び”(Enjoying Personal Living=**EPL**)を紡ぐことに関わる運動

★10. はつきょい (大相撲「発気揚々」の意)

見合って、仕切り線から立ち上がり、四つに組み一方が押す (巧緻性再考)

★11. ロープの背中キャッチ

輪にしたロープを投げてもらい、背中で受ける、また、首にかける(受ける)試みも良い

★12. その場雑巾がけ

雑巾がけの姿勢から、両手は動かさず両脚を交互にジャンプして前後に入れ替える
ジャンプができなければ、片脚交互に入れ替えることをチャレンジ
(上肢、腸腰筋、腹筋、大腿四頭筋等の訓練)

★13. 四つん這いによる後ろ歩き

(巧緻性、敏捷性を高める動きで、「感覚と運動の統合」にも役立つ)

★14. 二人肩組みケンケン (~その1~ 外側の脚で)

二人で肩を組み互いに外側の脚でのケンケン 少なくとも 5 回
ジグザグ(2回毎に左右へ)の動きも試みてみましょう

★15. 二人肩組みケンケン (~その2~ 内側の脚で)

二人で肩を組み互いに内側の脚でのケンケン
バランスを取ることが難しいですが、協力して試みてみましょう
足裏からの情報(メカノセプター機能)も働きます、これを意識して動いてみましょう
慣れたら、★14 と ★15 の連続、次は二人で工夫して難しい★14 と ★15 の連続とジグザグ

【社会・地域貢献及び地域活性化活動促進事業】



第9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.)

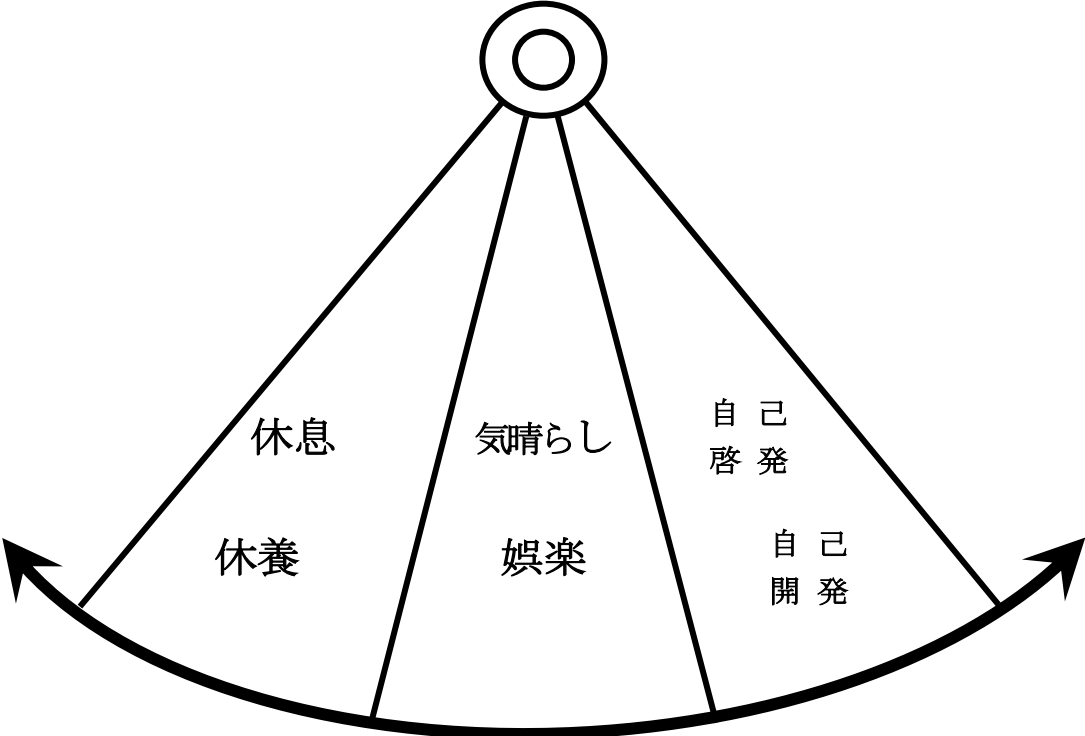
動かそう、あなたの体、健康に！

健康寿命の延伸に資する至適運動・セラエクサ®の実際 ～その1～
～ 余暇(三機能)の活動の中で発生・包含される“至適運動”の位置と場所 ～

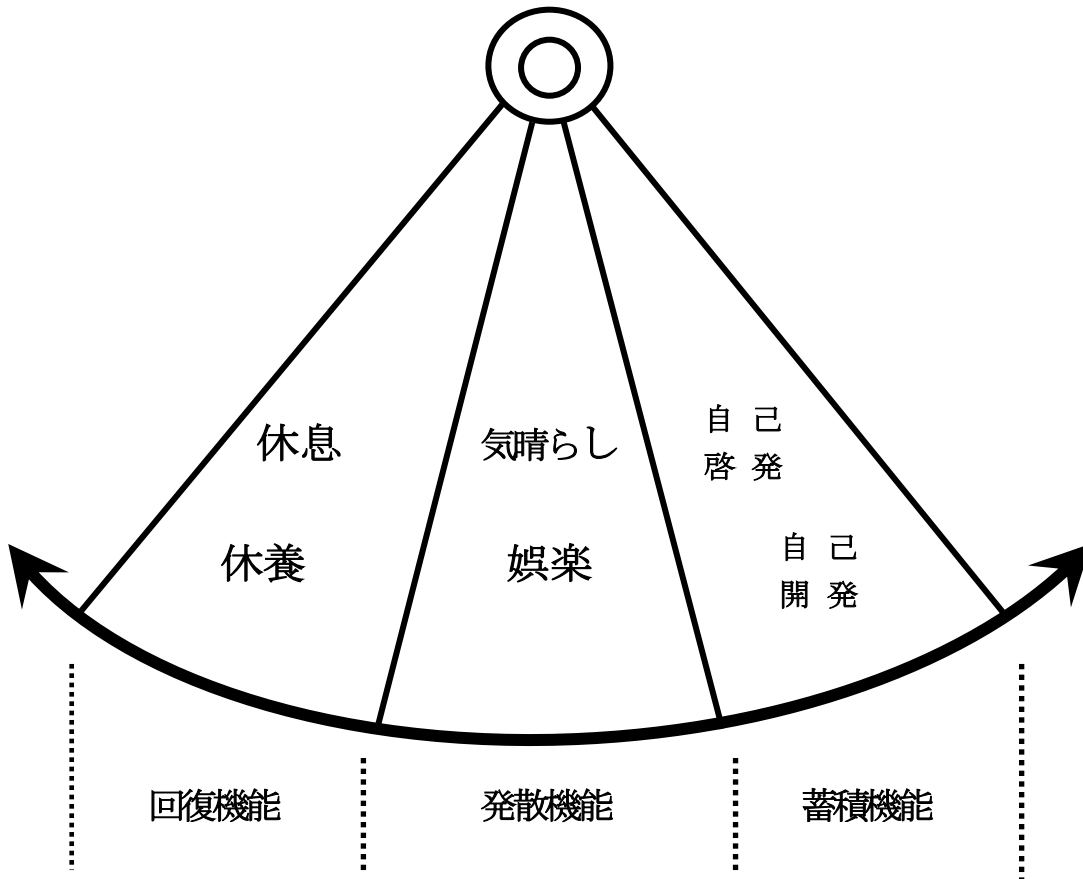
資 料

(図 1. ～図 15.)

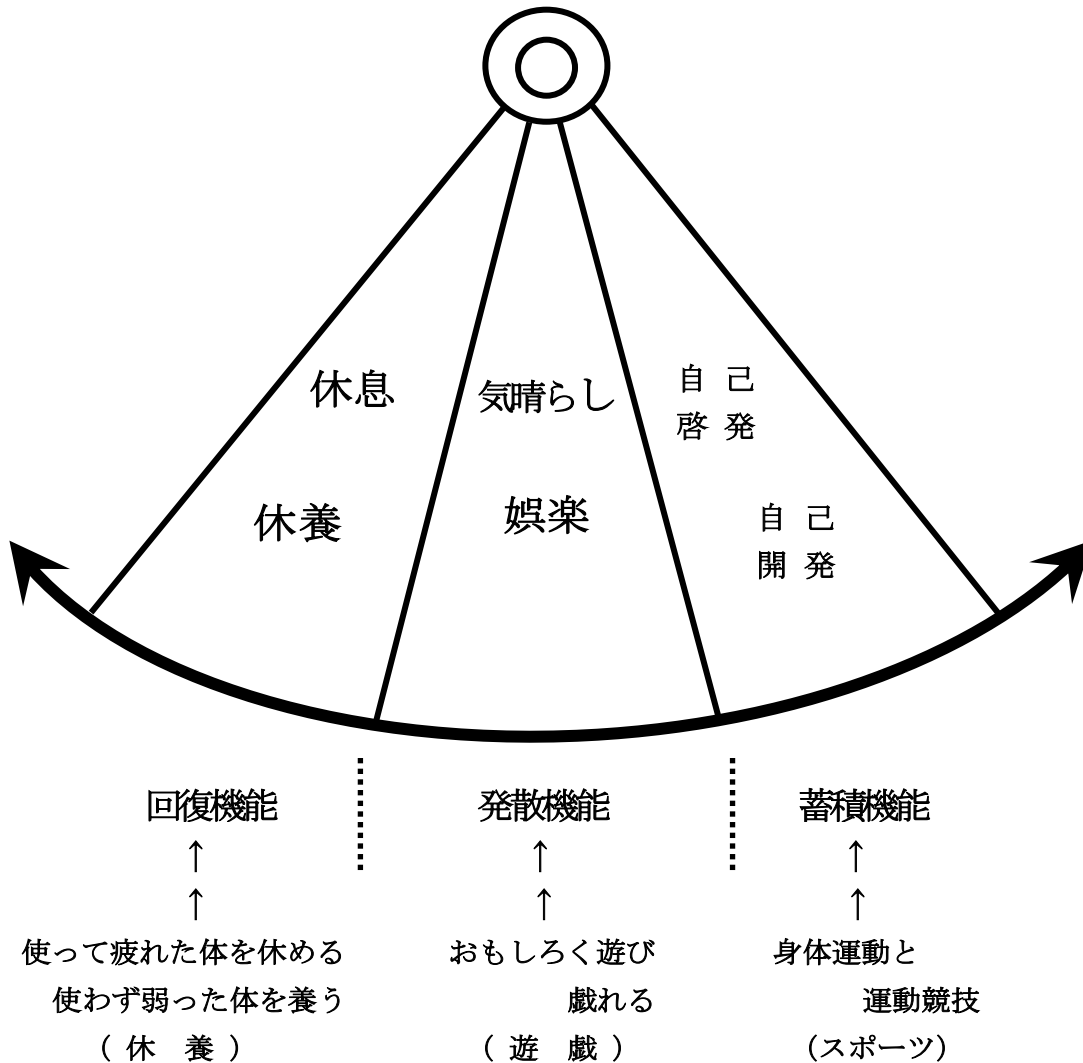
余暇の三機能 (はたらき ; 振子とその支点)



余暇の三機能のそれぞれの機能分類



余暇の三機能 それらの「はたらき」に関する内容



※高度に機械化され自動化された現代社会においても、運動そのものは日常生活の様々な状況下（遊び、活動、通勤通学、仕事など）で現れる。しかし健康寿命の延伸や発育発達に効果的な積極的運動は、意識しなければ至適運動として行われたい。

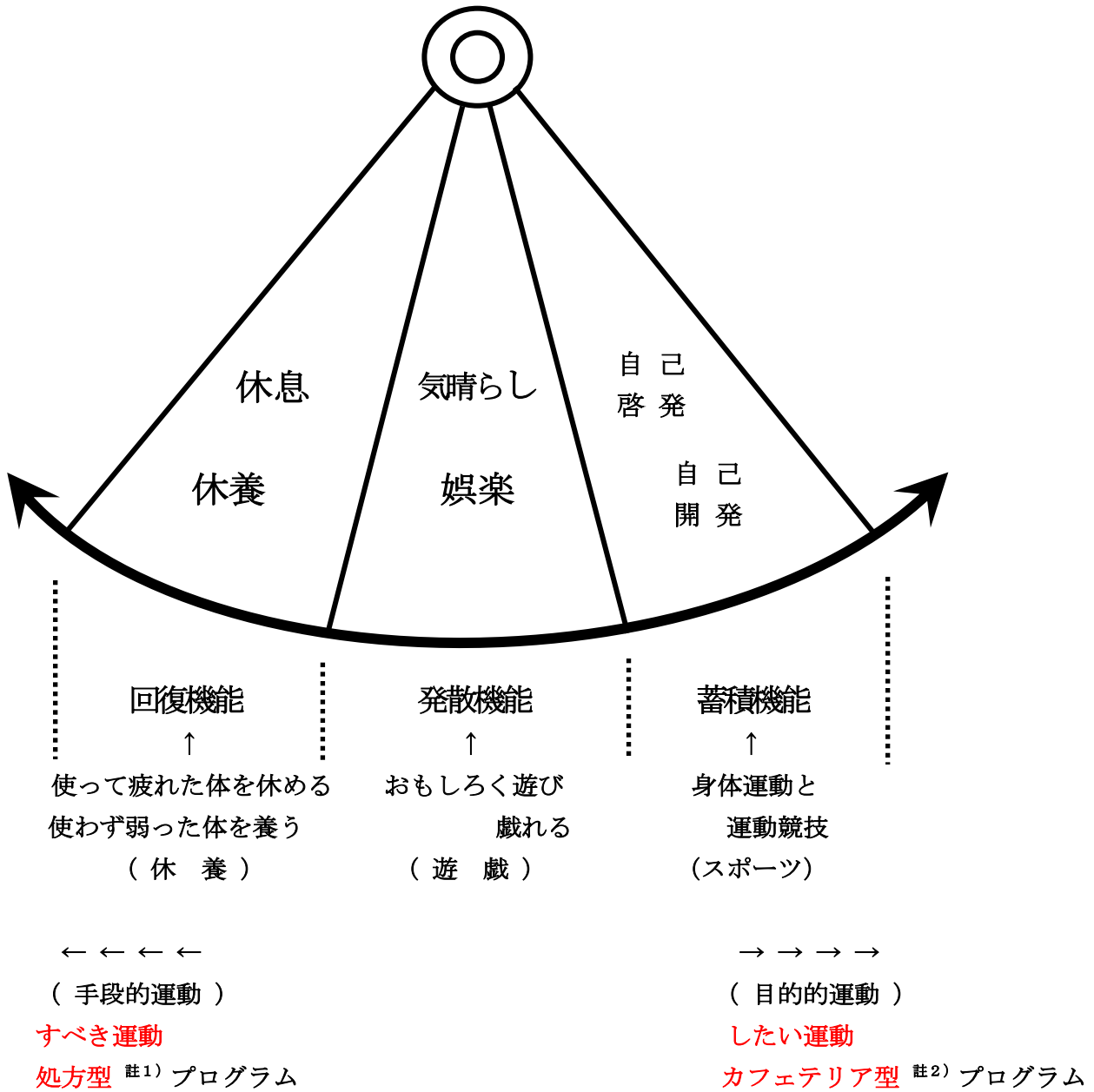
時間が無い、忙しい、場所や仲間がいないなど、できない理由を挙げても何ら解決にはならない。

そこで二つの言葉（①～ながら、②～がてら）からヒントを得たい：

- ① 「～ながら」は、一般的には二つの動作が同時におこなわれること
 - ② 「～がてら」は、ある事柄をしながら、同時に他の事柄をすること
- ① 「～ながら」 子どもと遊びながら、買い物に行って来て
買い物に行きながら、子どもと遊んで来て
- ② 「～がてら」 子どもと遊びがてら、買い物に行って来て
買い物に行きがてら、子どもと遊んで来て

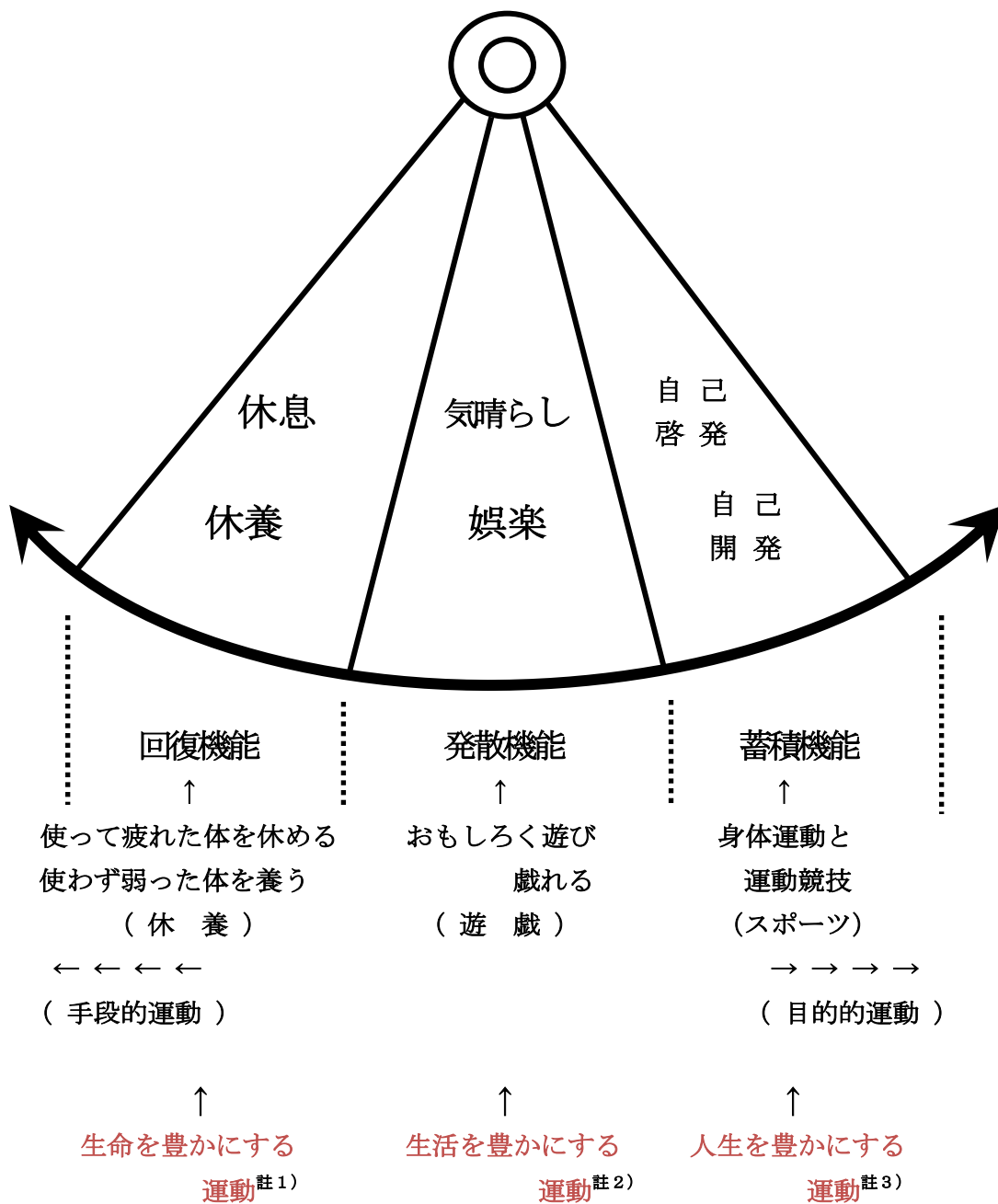
【参考】 散歩しながら、運動する (二つの動作が同時進行)
散歩がてら、運動する (二つの動作の割合に自由度がある)

余暇の三機能の中の「運動機能」分類(手段と目的)



註 1、註 2. 処方型プログラムは、すべき、した方がよいプログラムであり、
カフェテリア型プログラムは、したい、やりたいプログラム。
至適運動・セラエクサ®では、手段的運動になり過ぎず、しかし
目的だということ、楽しければよい、おもしろければよいと
いうものでもなく、すべき内容としたい内容のバランスが考慮
されている。

余暇の三機能 豊かに生きるための運動の類別

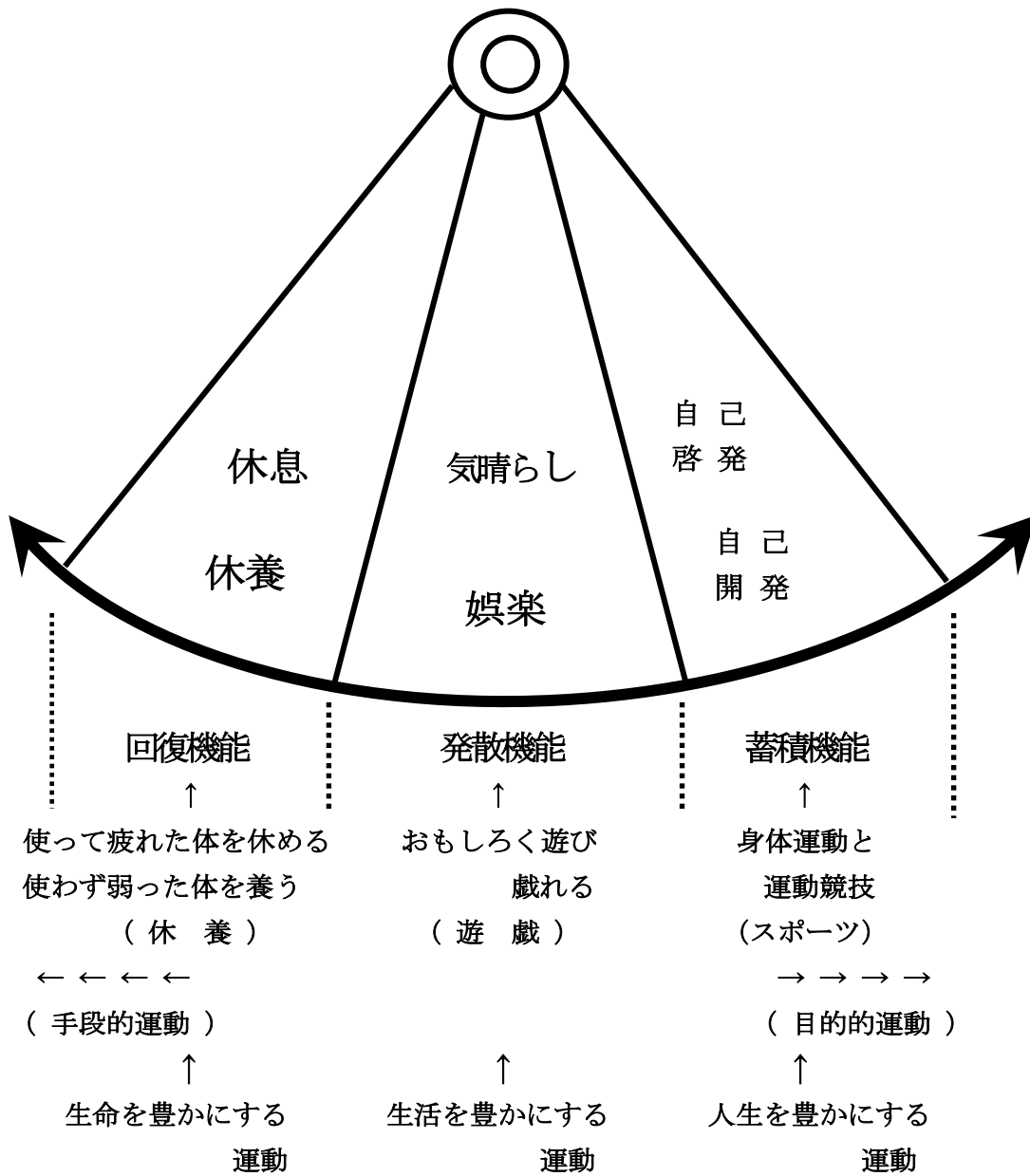


註 1. 日常生活動作 (Activities of Daily Living=**ADL**) で、生命の質に関わる運動 (歩行動作、起居動作、身辺動作、手腕動作)

註 2. 三つの「生の質 (Quality of Life=**QOL**)」の内の、生活の質に関わる運動 (生の質は、①生命の質、②生活の質、③人生の質)

註 3. **ADL** や **QOL** とは別の“個人の生きる喜び” (Enjoying Personal Living=**EPL**) を紡ぐことに関わる運動、

余暇の三機能 機能のカップリング化とカクテル化 註1)



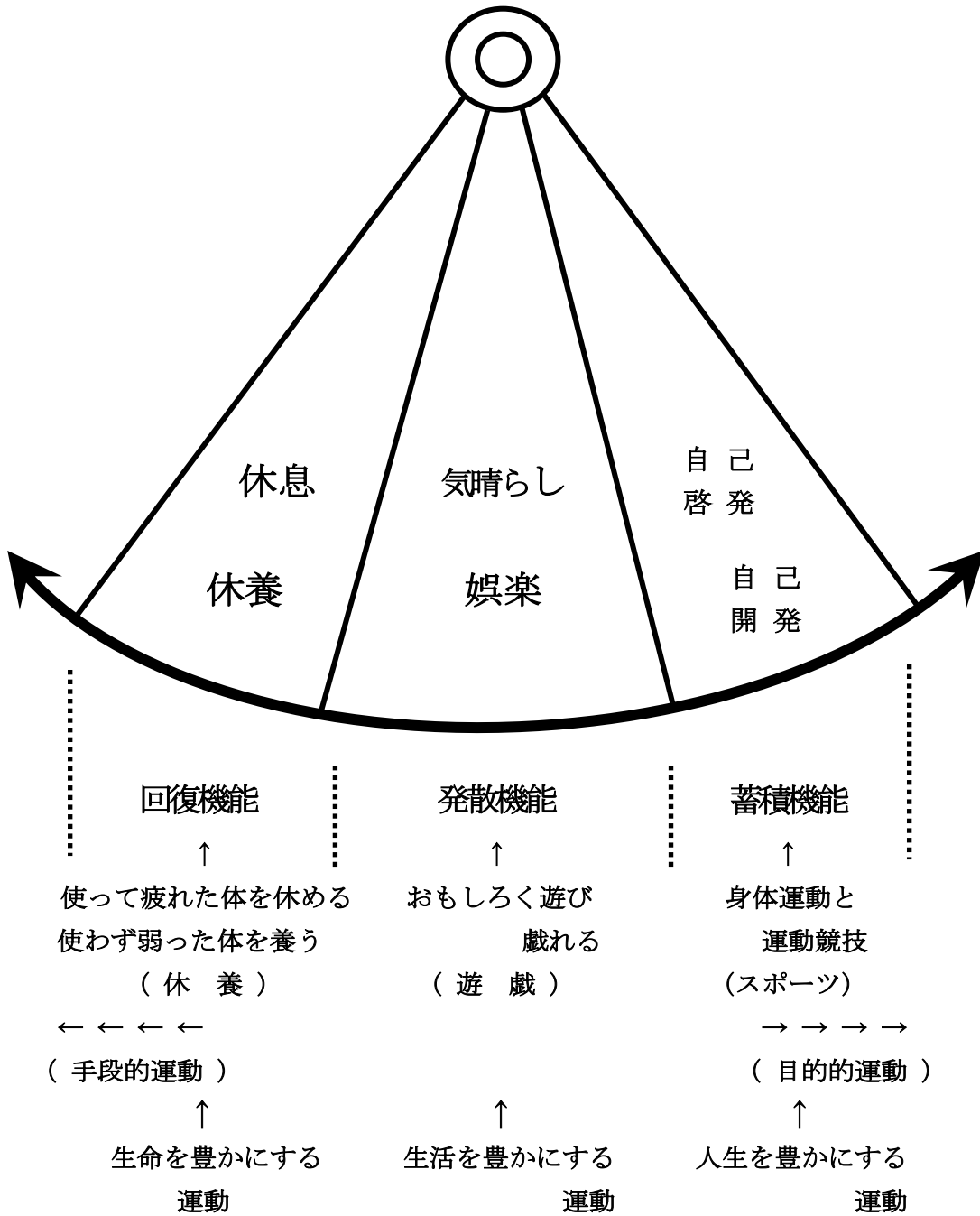
※余暇の三機能のカップリング化（組合せ）とカクテル化（融合・混合）

※振子の左右への揺れのように機能の左右への拡がり・深まりと移動によるバランス

註1. 余暇の三機能は、それぞれが必ず単一の機能で存在し現れるというのではなく、時には二つの機能が組み合され、カップリング化された形態で現れたり、また、全ての機能が混ざり合わ（融合・混合）されカクテル化された形態で存在したりする。

※カクテル(混成酒)、は、数種の洋酒・果汁・薬味などを混ぜ合わせた飲料であり、出来上がりの「色や香り味」(活動・状況)からは、複雑に混ざった材料(機能)が存在していることが定かに特定できない意味から、ここでは融合・混合し「混ざり合った余暇の機能」の状況を、カクテル化と表現している。

余暇の三機能 家での運動か、外出^{註1)}による多様な活動か



※余暇の三機能のカップリング化（組合せ）とカクテル化（融合・混合）

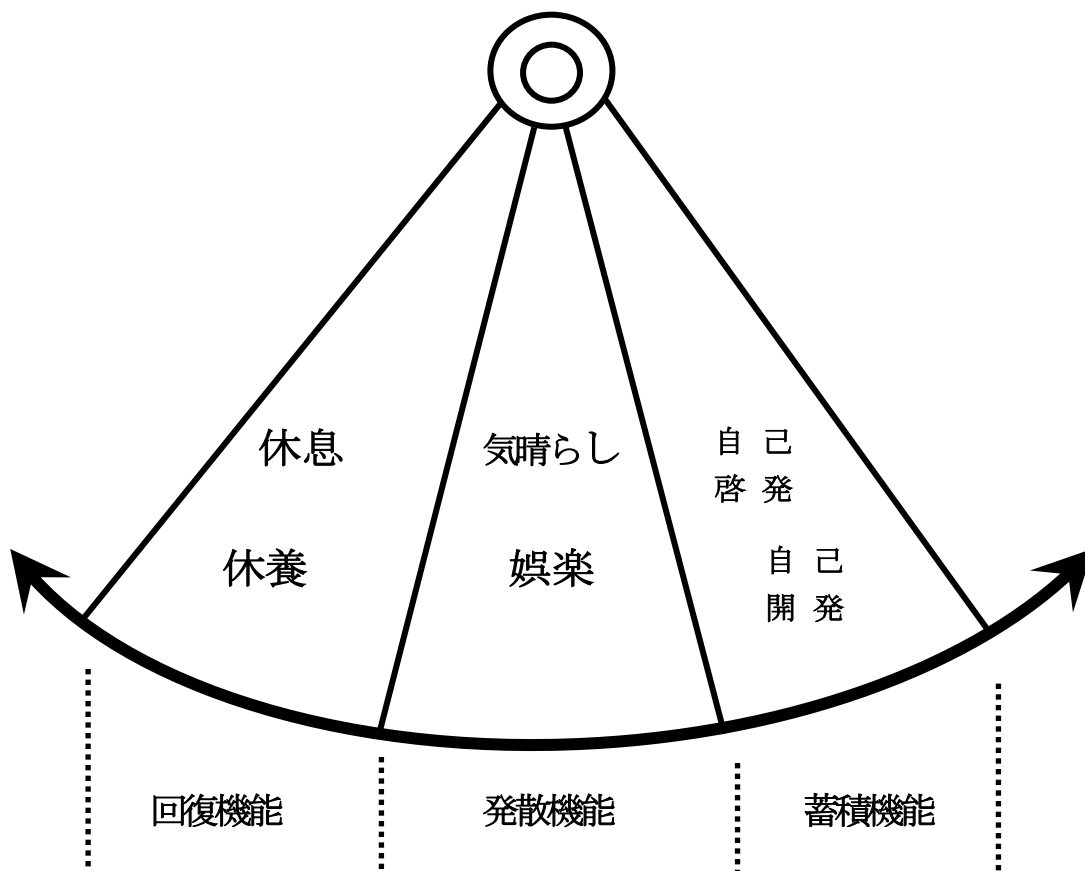
※振子のように機能の左右への拡がり・深まりと移動によるバランス

日常生活能力の維持 → → → → 生の質の向上 → → → → 個人の生きる喜びを紡ぐ
 ADL (Activities of Daily Living) QOL (Quality of Life) EPL (Enjoying Personal Living)

あなたは、運動を “家でする！”
 それとも
 “家出する” （家出でする！）

註1. 外出は余暇の多様性 [頭を働かせ、心を通わせ体を使う素晴らしい機会] に富む。

余暇の三機能 余暇能力と余暇化



そして、あなたの従来の余暇に対する考え方、即ち 余暇観 を
 ✓旧来の余った暇としての消極的・模倣的な余暇観から
 ✓余暇は創り出すものとしての積極的・創造的余暇観に
 転換することが大切です。そのような考え方から、忙しい現代社会に
 あって**至適運動・セラエクサ®**も生まれてきます。

頭を働かせ、心を通わせ、体を使い「余暇能力(Leisurability)」を発揮し
 「余暇化(Leisurelization)」により、生命・生活・人生を豊かにする
 あなたにとっての**至適運動・セラエクサ®**の生活習慣を身に着きたい
 ものです。

次の、**図10**では、レジャーとレクリエーションの関係を
 レジャーを水槽に、レクリエーションを金魚になぞらえ、
 その関係を三次元論的に捉え、レクリエーション活動・状態・意識を
 静止化し、レジャーの中でなされるレクリエーションの「見える化」を
 試んでいます。演習では、あなたのレクリエーション(金魚)の活動・状態・
 意識がどのようなレジャーの位置(水槽)にあるのか、探し出してください。
 【※金魚の向いている方向は、強調されている内容(領域系、状態系、
 技術系)を示すこととなります。勿論、泳ぎ出せばそれらは動きます。】

レジヤ(水槽)と レクリエーション(金魚)の関係

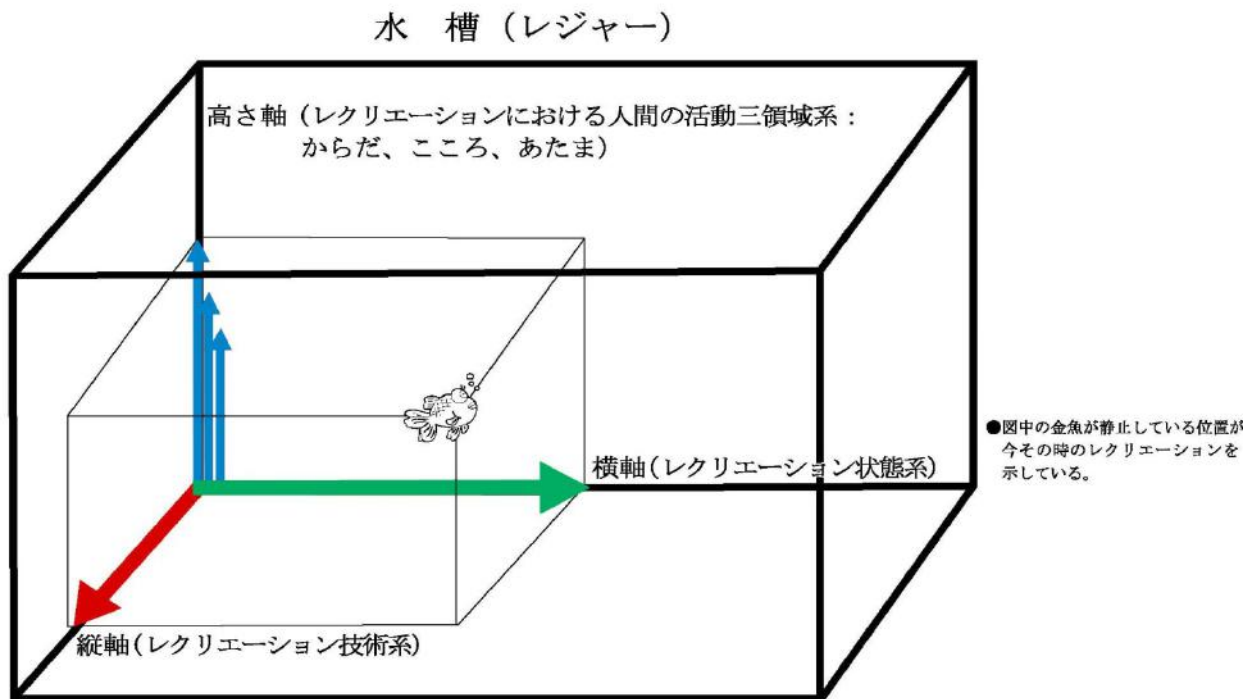
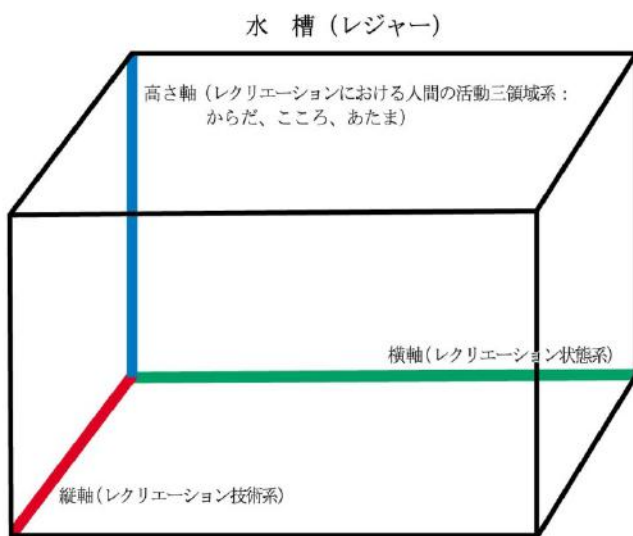


図1. レジヤとレクリエーションの関係

(レジヤ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わ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ときを想定し、縦軸、横軸、高さ軸の三次元論的に表現したもの。高さ軸については、人間の活動領域系〔からだ、こころあたま〕がそれぞれ主・従・中間的な関わりにより異なることを理解することが必要である。三次元の軸の交わりの方がレクリエーションであることを示している。)
 [社会福祉専門職ライブラリー 介護福祉士編 鈴木秀雄著『レクリエーション指導法～レクリエーション的効果と治療的効果の並存を求めて～』誠信書房刊、1996年、pp.43-49.所収]

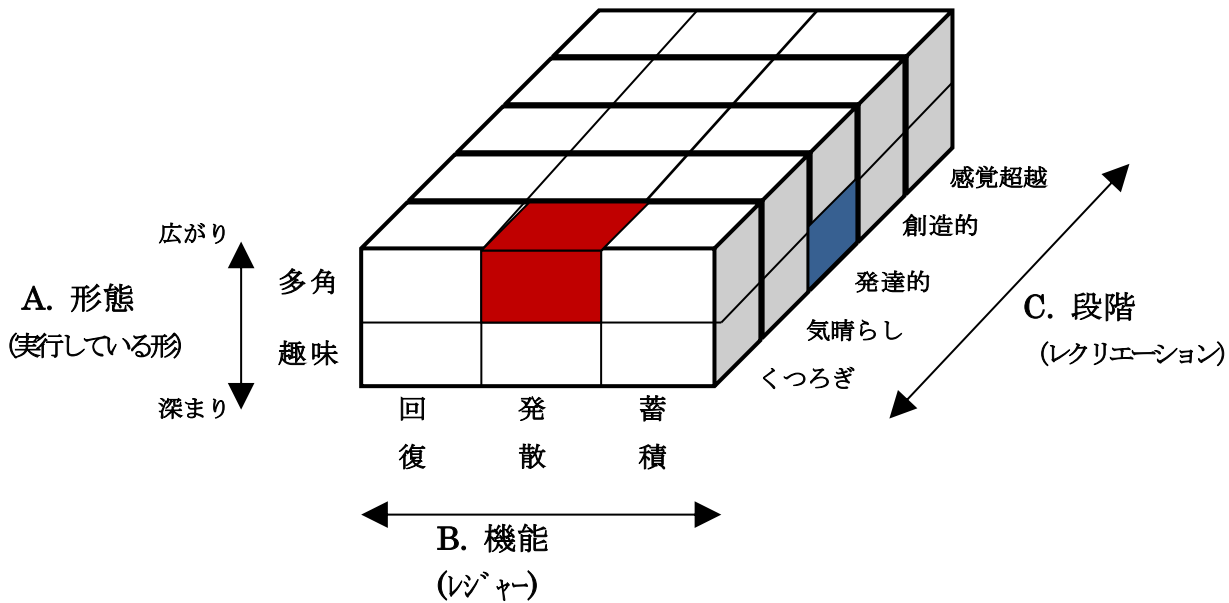
【演習】

あなたのレジヤにおけるレクリエーション活動の一つを選択し、三次元論的に分析してみましょう。
 (あなたの金魚は何処を泳いでいて、どちらの方向を向き、静止しているのでしょうか?)



選択したレクリエーション活動名: (_____)

レジャー(余暇)の中でなされるレクリエーション (A 形態、B 機能、C 段階)
のキュービカルマトリックスによる「見える化」



= 多角的嗜好形態、発散機能、くつろぎの段階

= 趣味化傾向形態、蓄積機能、創造的レクリエーションの段階

A = 2つの実行している形態

B = 3つのレジャーの機能

C = 5つのレクリエーションの段階

参考：

上記の 1 1 図の段階：

発達とは、発達のレクリエーションの意味

創造とは、創造的レクリエーションの意味

感覚超越とは、感覚超越的レクリエーションの意味

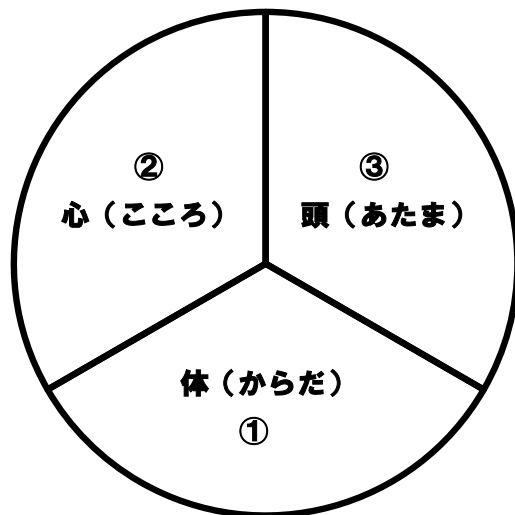
レジャー(余暇)の中でなされるレクリエーションの身体領域(スポーツ)

レクリエーションは：

- ①神経-筋的領域 (Psycho-motor Domain) =からだ
- ②情意的領域 (Affective Domain) =こころ
- ③認知的領域 (Cognitive Domain) =あたま

の全ての領域にわたるが、その中の身体的領域 (①神経-筋的領域) が身体的レクリエーション (Physical Recreation) であり、それがスポーツと呼ばれる。

レクリエーションの領域 (からだ、こころ、あたま)



①神経-筋的領域 (Psycho-motor Domain)

※体を使うレクリエーション

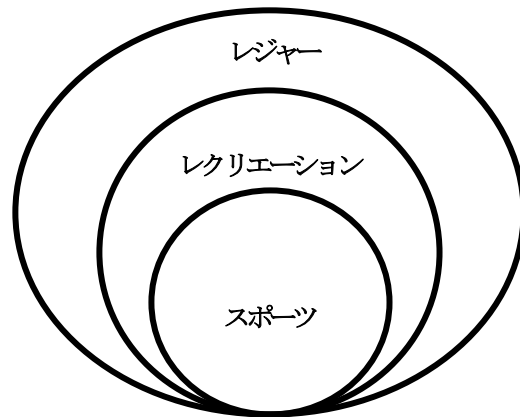
②情意的領域 (Affective Domain)

※心を通わせるレクリエーション

③認知的領域 (Cognitive Domain)

※頭を働かせるレクリエーション

レジャー・レクリエーション・スポーツの概念の位置関係



※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中に
身体的レクリエーションとしての
スポーツが存在する

- ◆レジャーとは、「小さく刻まれてしまった時間ではなく、一つの塊であり、そのなかで、①労働的生産を目的としない状態に身を委ね、②義務遂行からの自由である状態で、③自己の持つ価値観を喪失することなく、心的状態をより良い方向で保ち、継続的向上を担う、という諸条件を含む生活様式・生き方(ライフスタイル) に関係する」

[※余った暇という余暇(レジャー)ではなく、積極的に創りあげる余暇の時代]

- ◆レクリエーションとは、「単なる遊び(Mere Play)から創造的な活動(Creative Activity)までを含む一連の広がり(Spectrum)のなかにあつて、①余暇になされ、②自由に選択され、③楽しむこと・おもしろさを味わう楽しむことを主たる目的としてなされる活動・状態をいう」

日本では、多くの人がレクリエーションと認識せず日常生活の中ではそれを求めている

「日々に寄り添う掛け替えのない、“とっておき”の楽しさ・おもしろさ^{註1)}を求めて、豊かな“活動”、“生活”、“生き方”を紡ぎ出す」ものこそレクリエーションそのものです。

◎「レクリエーションの知られざる力」の再認識が必要

- ◆スポーツとは、「本来の仕事から心や体を他に委ねる形態でなされる身体運動 (Physical Exercise) と運動競技(Athletic Competition)である。」

註1. 楽しさとおもしろさの異なり

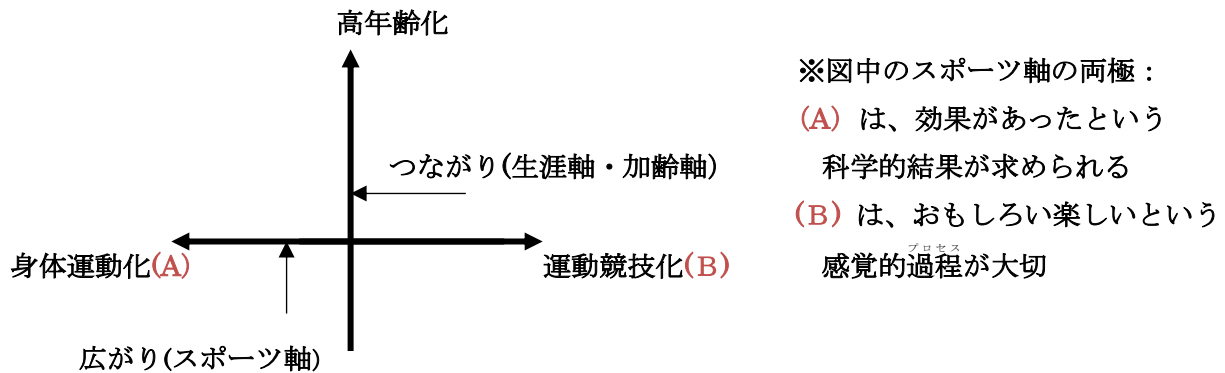
1) おもしろさ

- 事象を外から捉える(間接的關係)
- 断続性(点)として存在
- 秘密の発見、秘密の解き明かしにより生まれる
- 理解度・関心度により異なりを示す

2) 楽しさ

- 事象の中にいる(直接的關係)
- 継続性(線・面)として存在
- 事象との交流により生まれる
- 交流の度合いにより異なりを示す

生涯スポーツ(Life Integrated Sports)のつながり(加齢軸)と広がり(スポーツ軸)



生涯スポーツの「スコープ(横軸)=範囲・領域」と「シークエンス(縦軸)=連続・継続」の概念基軸
 (鈴木秀雄著『スポーツ・体育実践考 ～生涯スポーツへの誘い～』新訂増補版、
 第1刷、p.91. 2013年10月、所収)

※図中の身体運動(A)と運動競技(B)の二極の広がりには、
 4つの特質(非日常性、競技性、規則性、フェアプレイ)が
 強まれば運動競技化し、弱まれば身体運動化する。

- 身体運動(A)は、Physical Exercise
- 運動競技(B)は、Athletic Competition

※また、スポーツの語源は、“Disport”であり、Dis という接頭語は、「離れて」「否定」を意味し、Port は港の意であり、港は荷役をする場所の意から、Disport は「本来の仕事から離れる」ことである。このことから、本来の“仕事”をしているプロフェッショナルと本来の仕事から離れての“活動”をしているアマチュアとの異なりが理解できる。

運動の全体像とセラエクサ[®]としての運動処方四原則

運動を全体像として捉えるときには、

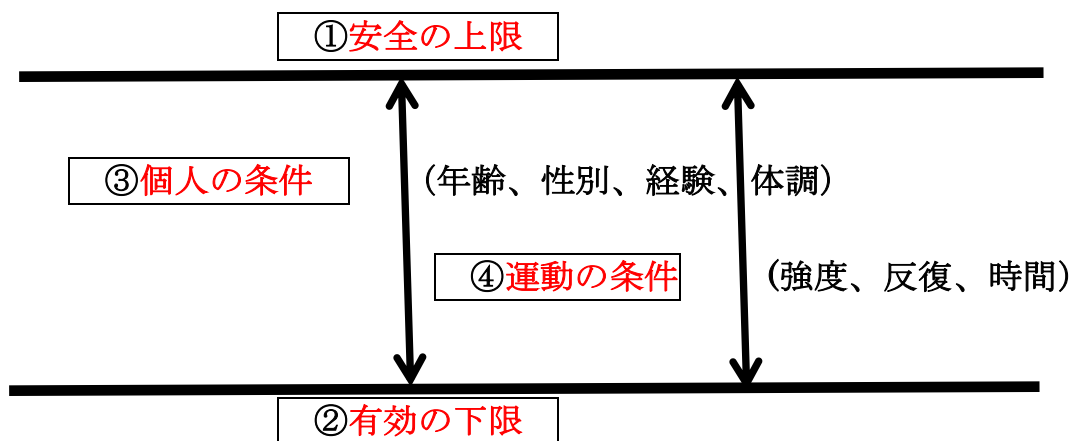
- ①体の動きを起こす能力(筋力)
- ②体の動きを続ける能力(持久力)
- ③体の動きを整える能力(調整力)

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。

健康寿命の延伸に資する至適運動・セラエクサ[®]の実施にあたっては、

その**4原則(以下の図の①から④)**を理解しておくことが重要：

- ①安全の上限を上回らない、②有効の下限を下回らない
- ③個人の条件に合わせる、④運動の条件を適切に選択する



(※高齢化すれば、上図の①と②の幅は狭まり、その水準も下がることの理解が必要。)

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高度な演技 (performance) ができる“力”をつける試みがなされる。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る。

スポーツの6つの要素 (スポーツの6S) は：

- ① 筋力 (Strength) 体の動きを起こす力 (筋力)
 - ② 持久力 (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)
- 調整力 {

であるが、至適運動・セラエクサ[®]では、常に個人の加齢軸 (つながり) とスポーツ軸 (広がり) の位置がどの辺りにあるのかを理解し、実施していくことが重要です。