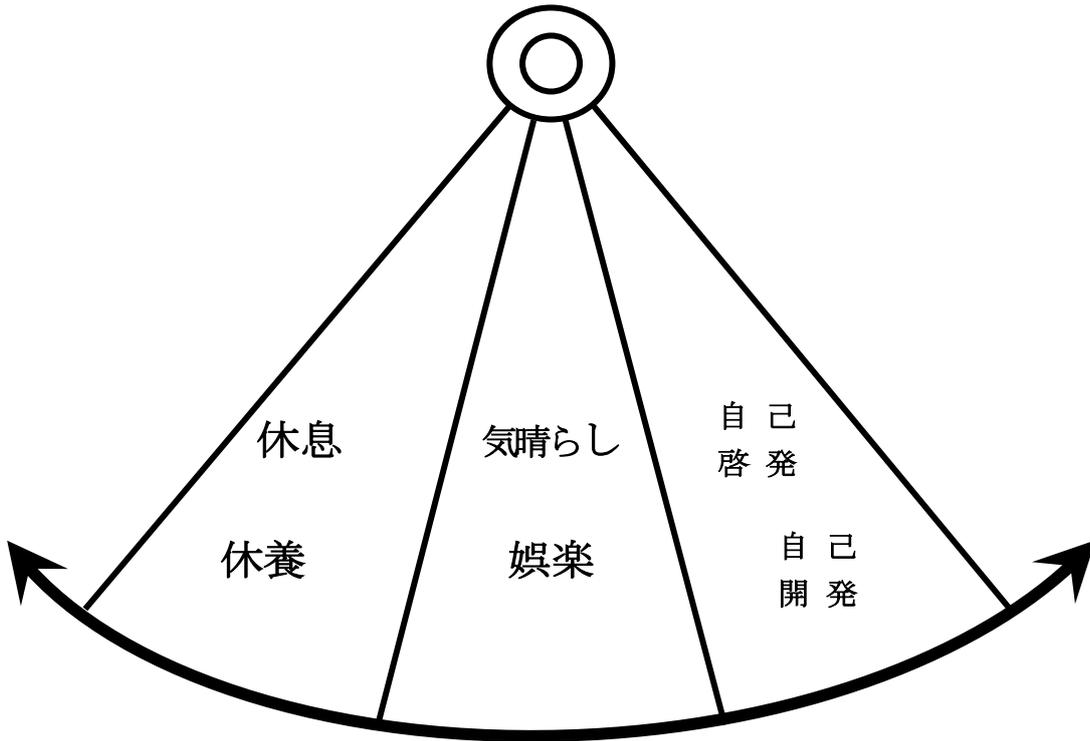
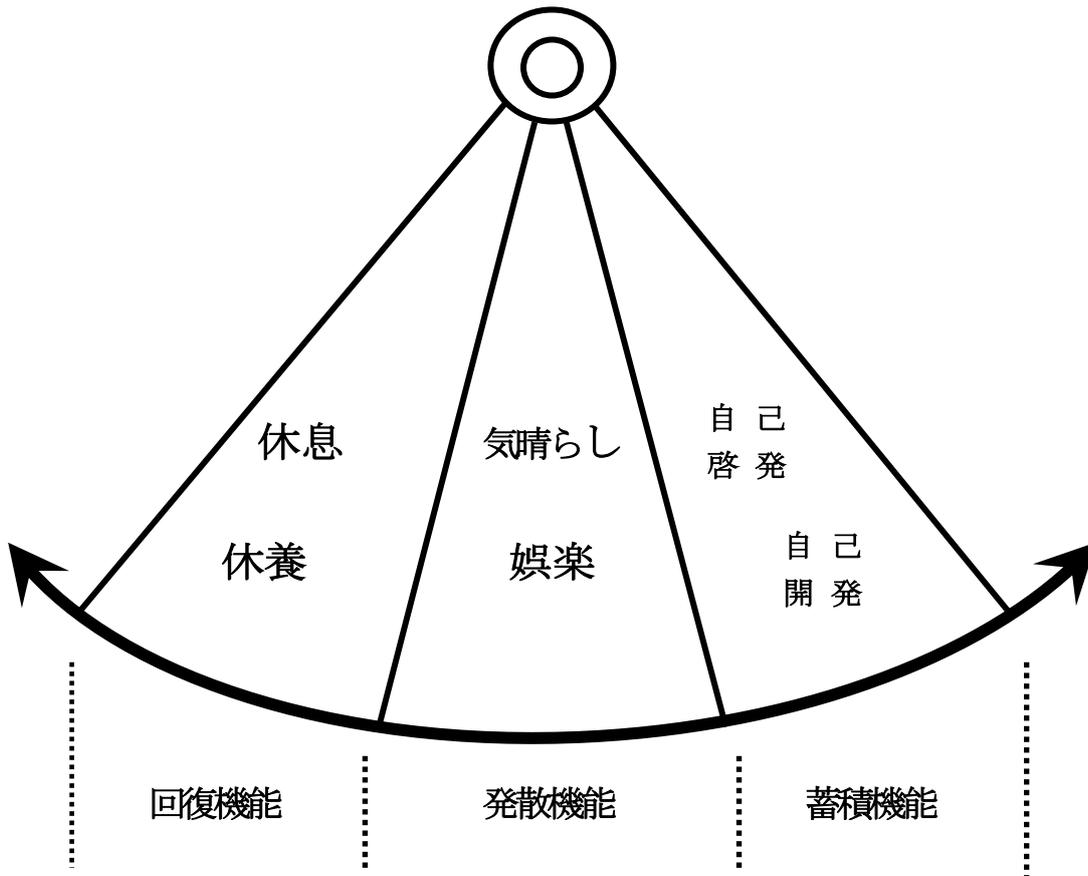


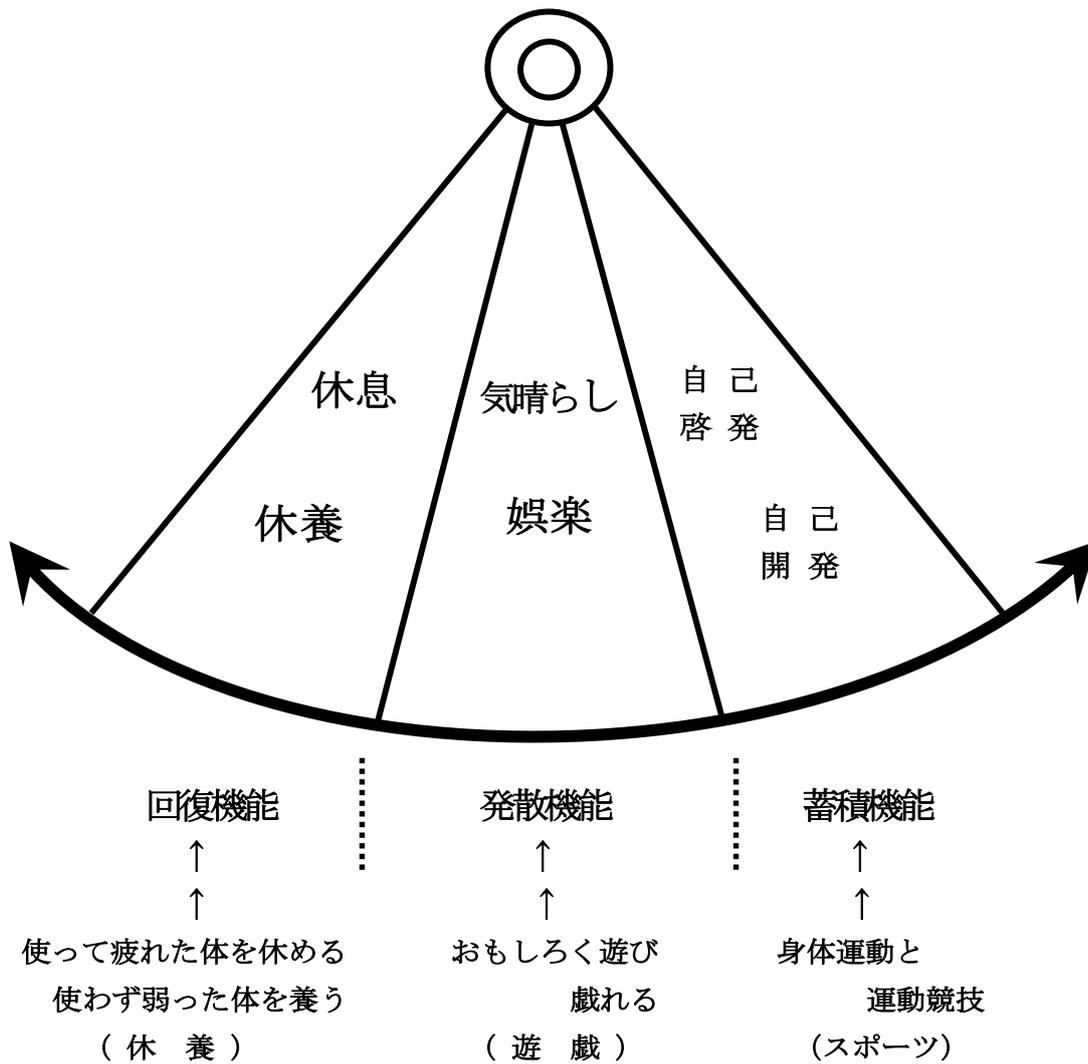
余暇の三機能（はたらき；振子とその支点）



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。

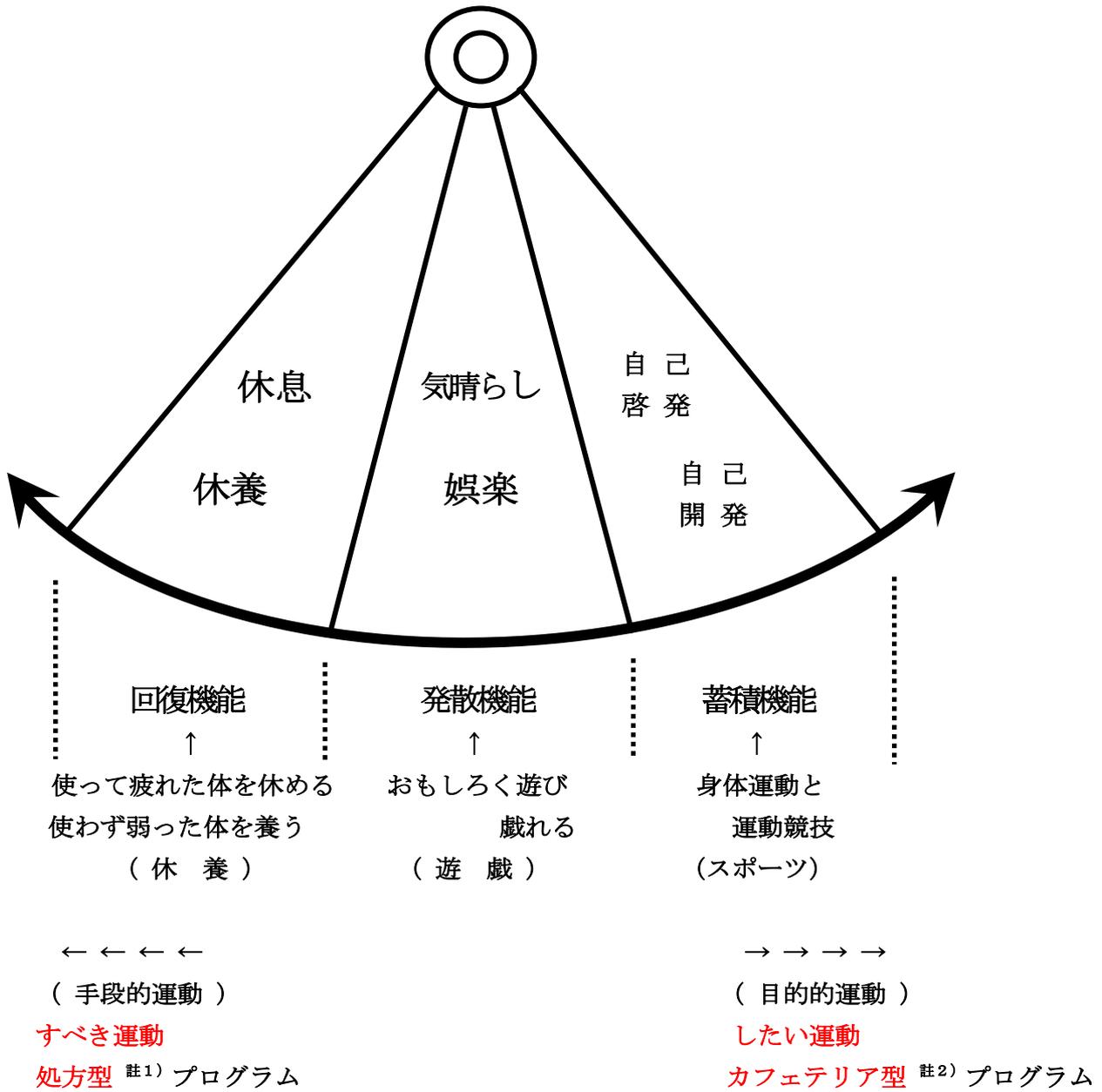
時間がない、忙しい、場所や仲間がないなど、できない理由を挙げても何ら解決にはならない。

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

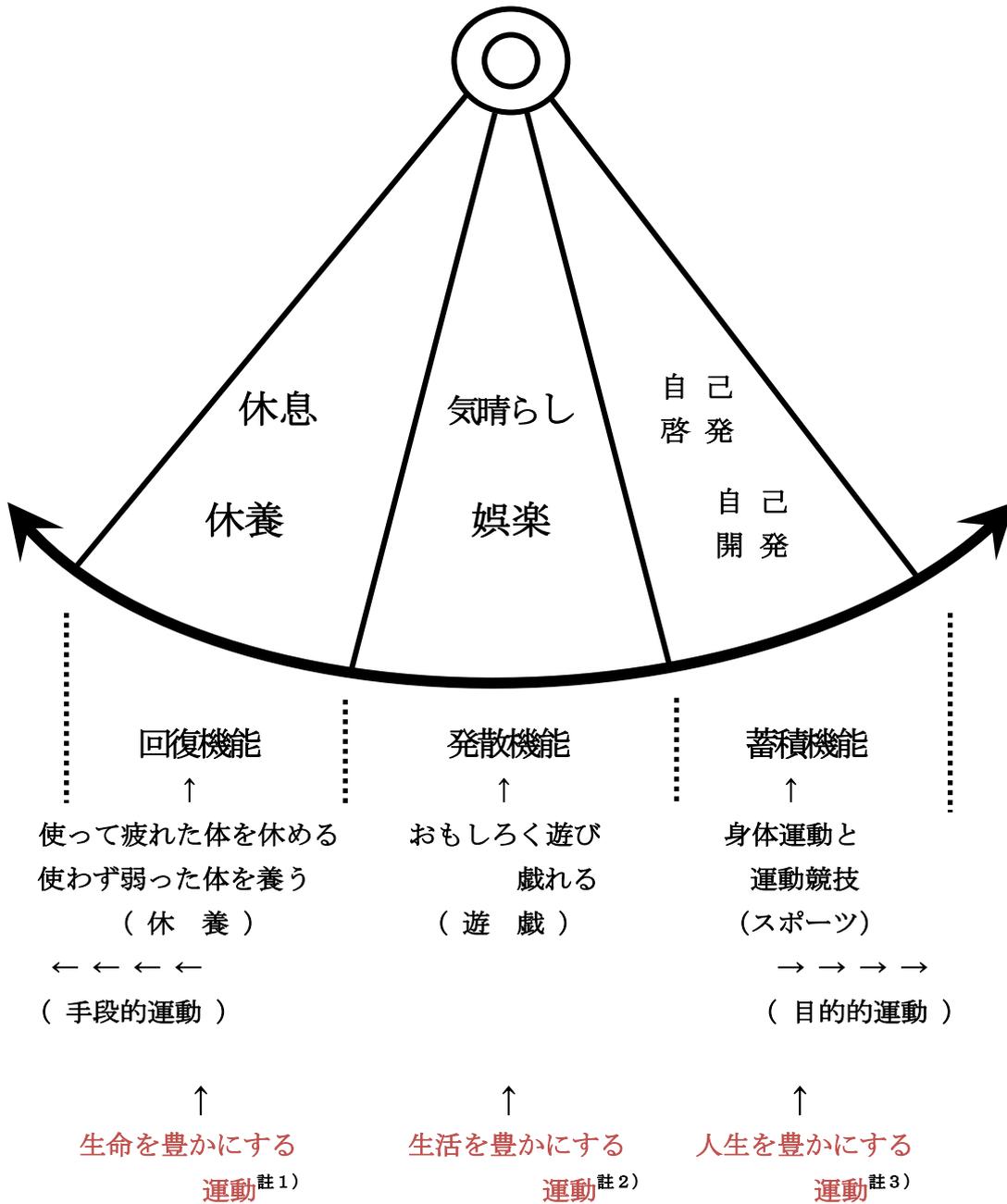
【参考】 散歩しながら、運動する (二つの動作が同時進行)  
散歩がてら、運動する (二つの動作の割合に自由度がある)

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<sup>®</sup>では、手段的運動になり過ぎず、しかし  
目的のだということ、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

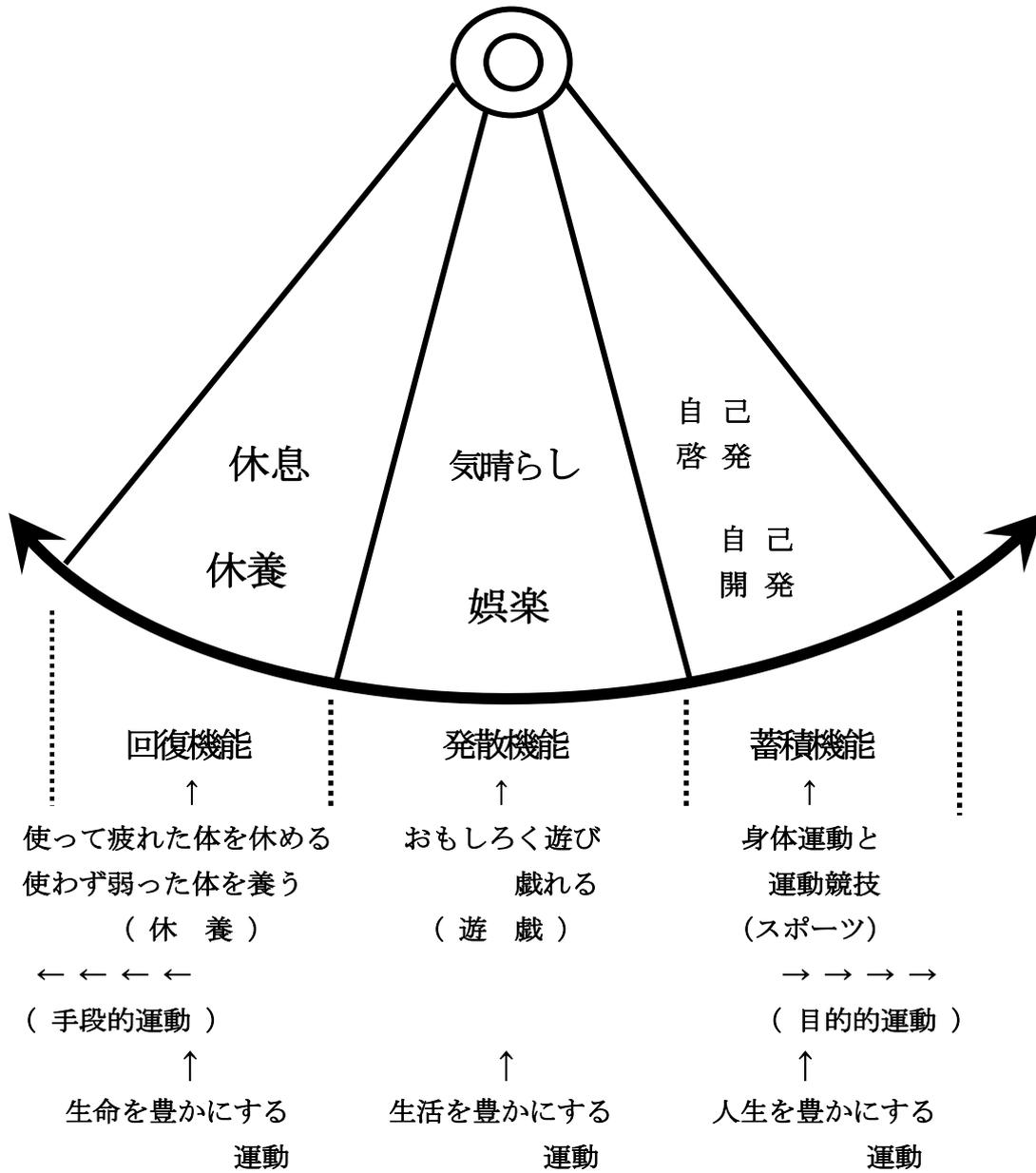


註1. 日常生活動作 (Activities of Daily Living=**ADL**) で、生命の質に関わる運動 (歩行動作、起居動作、身辺動作、手腕動作)

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）

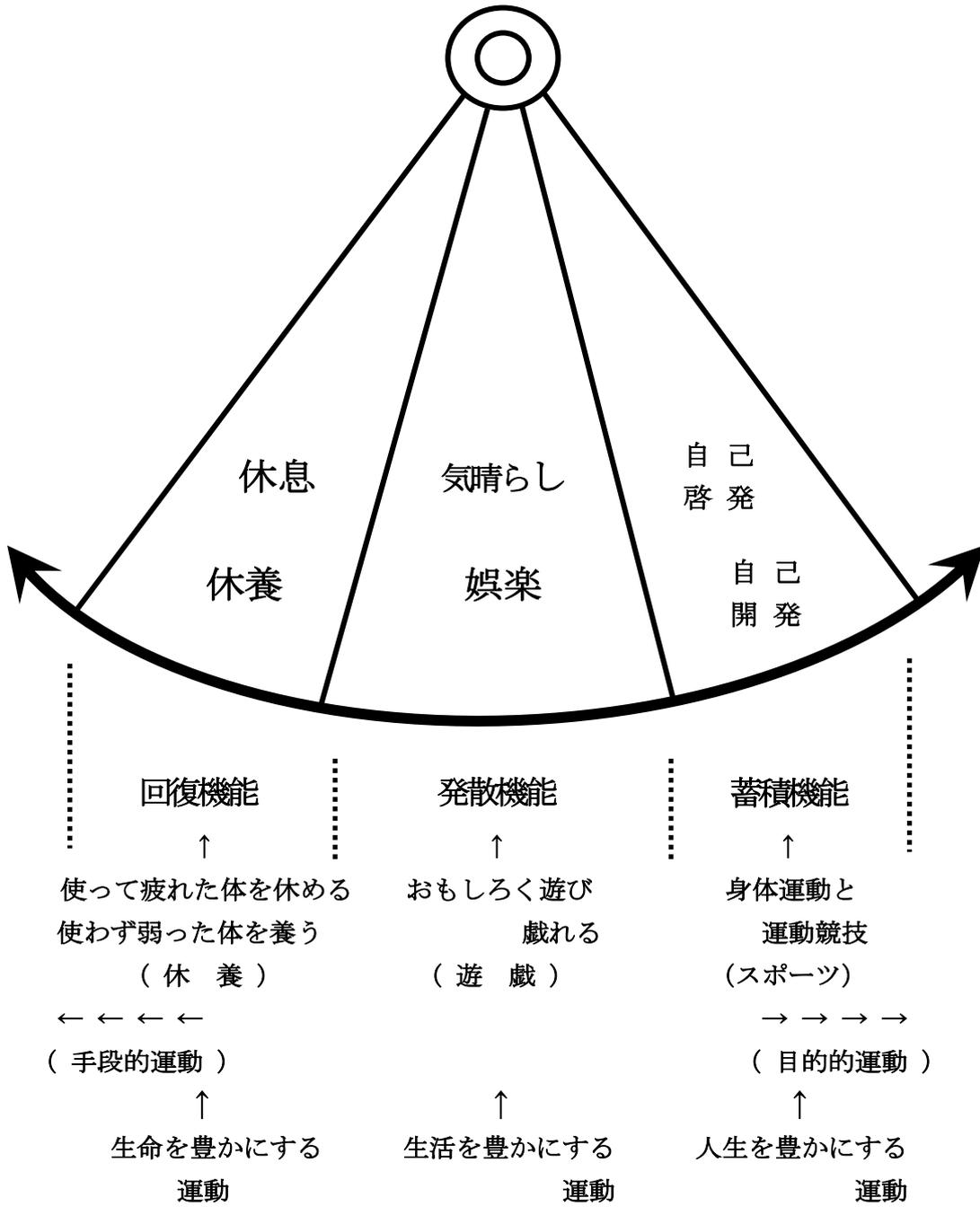
※振子の左右への揺れのように機能の左右への拡がり・深まりと移動によるバランス

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<sup>註1)</sup>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）

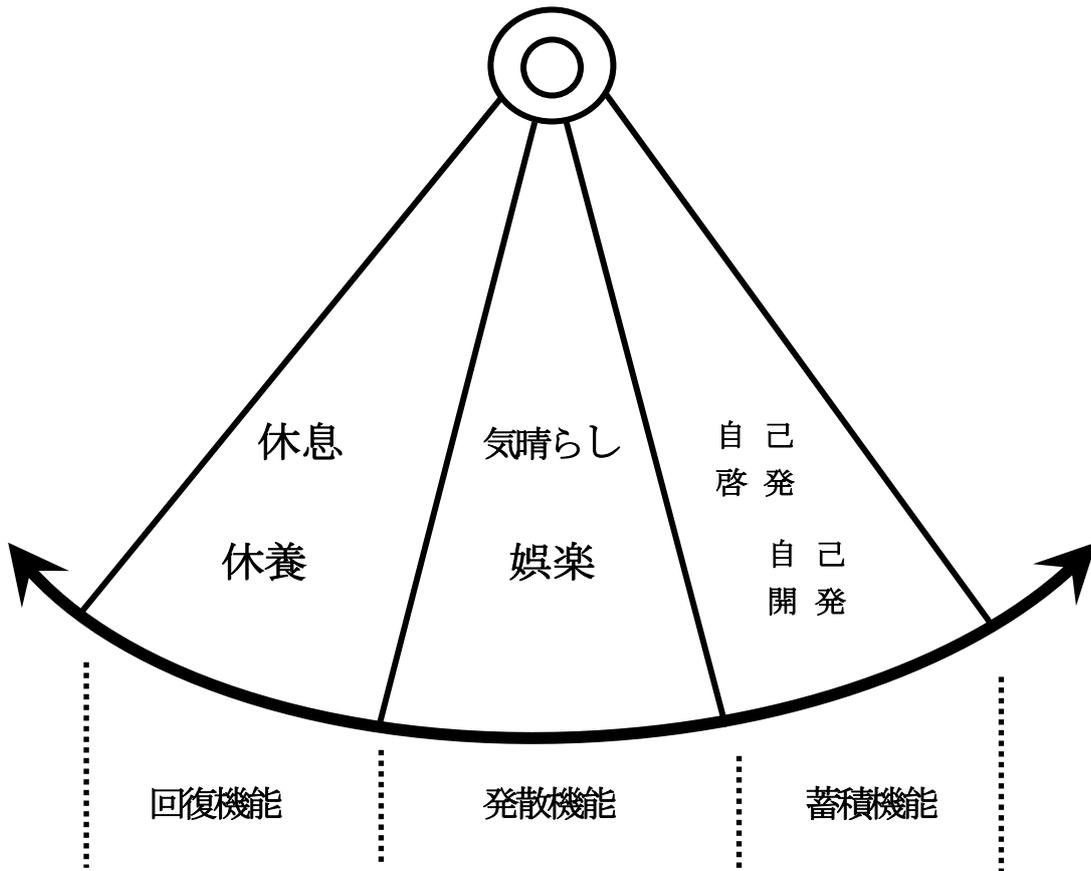
※振子のように機能の左右への拡がり・深まりと移動によるバランス

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” （家出てする！）

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、レジャー中でなされるレクリエーションの「見える化」を  
 試みています。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

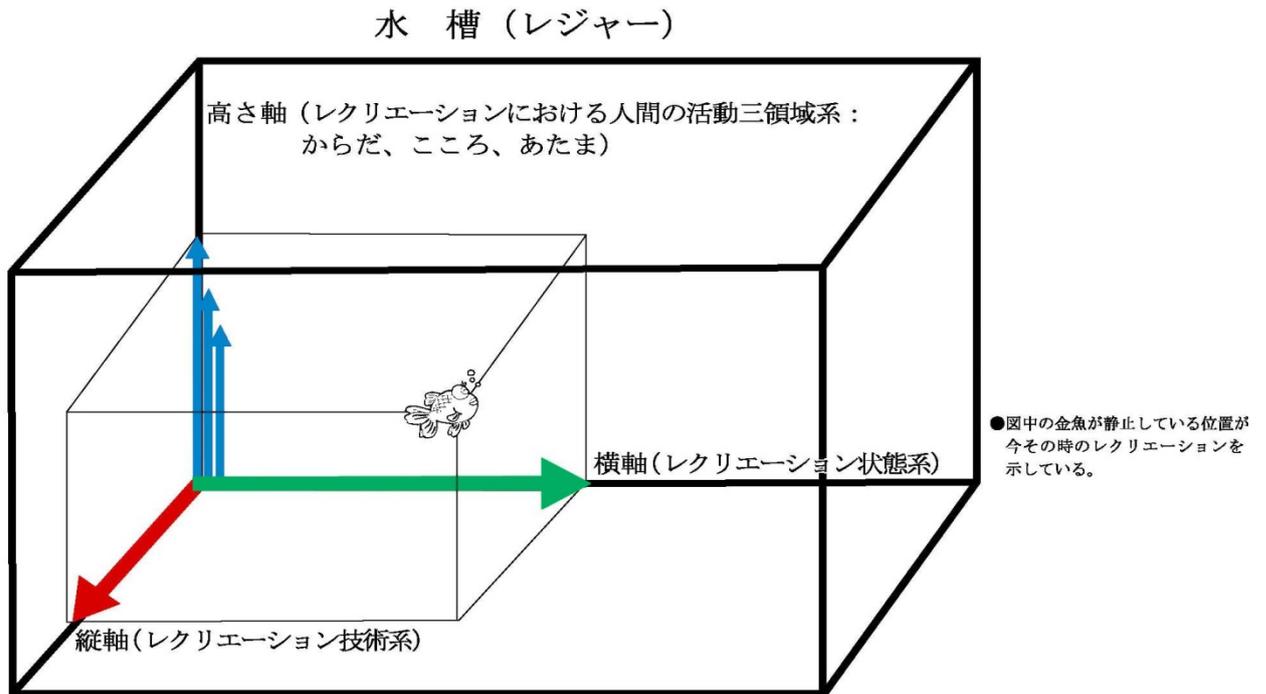
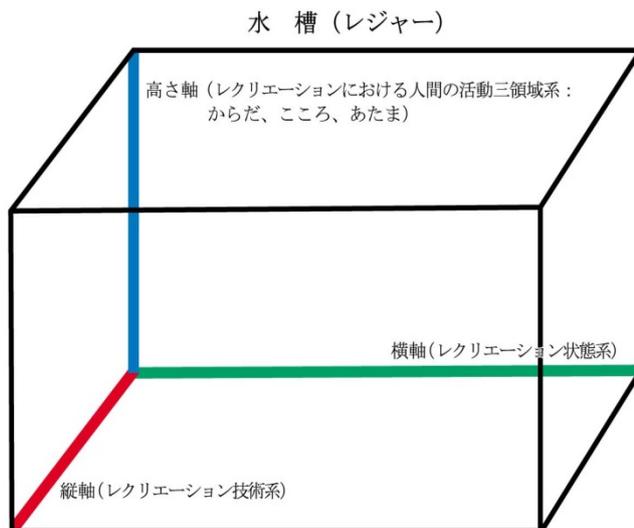


図1. レジヤとレクリエーションの関係  
 (レジヤとレクリエーションの関係を水槽と金魚との関係に照らし合わせレクリエーション活動を瞬間的に静止状態として捉えたときを想定し、縦軸、横軸、高さ軸の三次元論的に表現したもの。高さ軸については、人間の活動領域系[からだ、こころあたま]がそれぞれ主・従・中間的な関わりにより異なることを理解することが必要である。三次元の軸の交わりの方がレクリエーションであることを示している。)  
 [社会福祉専門職ライブラリー 介護福祉士編 鈴木秀雄著『レクリエーション指導法～レクリエーション的効果と治療的効果の並存を求めて～』誠信書房刊、1996年、pp.43-49.所収]

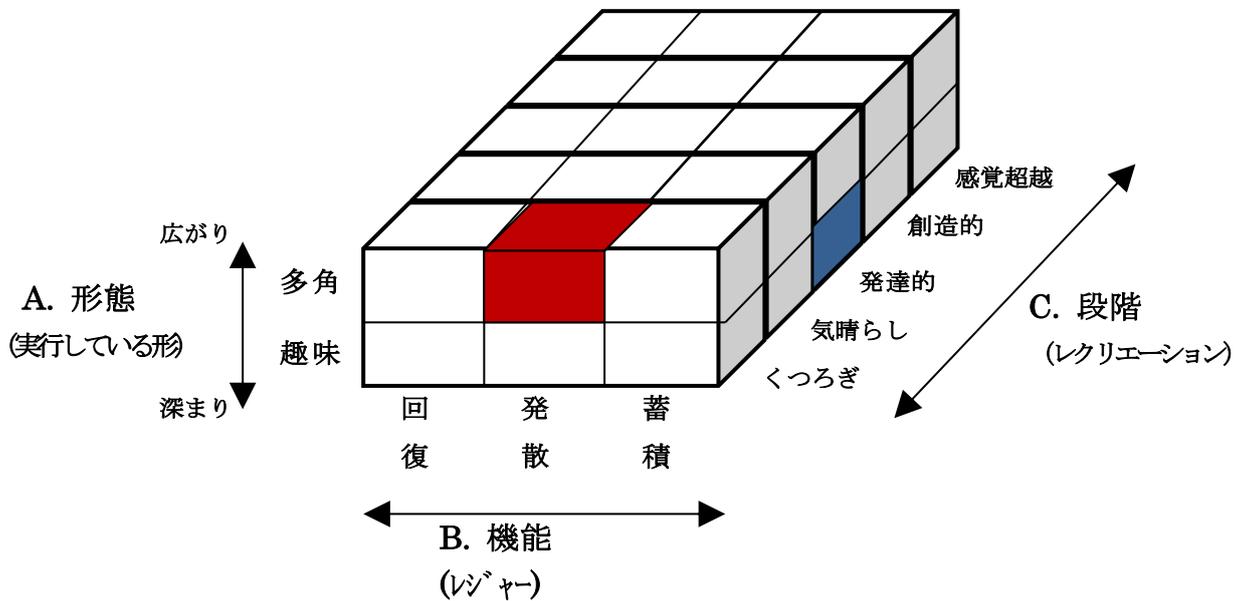
【 演 習 】

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：

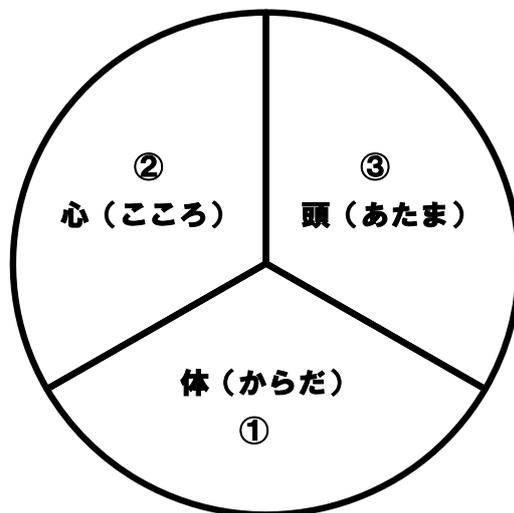
①神経-筋的領域 (Psycho-motor Domain) =からだ

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

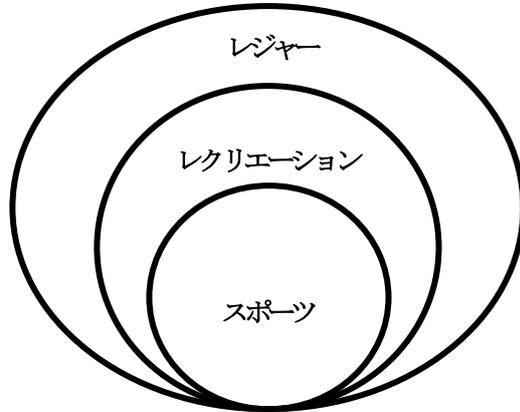
②情意的領域 (Affective Domain)

※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<sup>註1)</sup>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

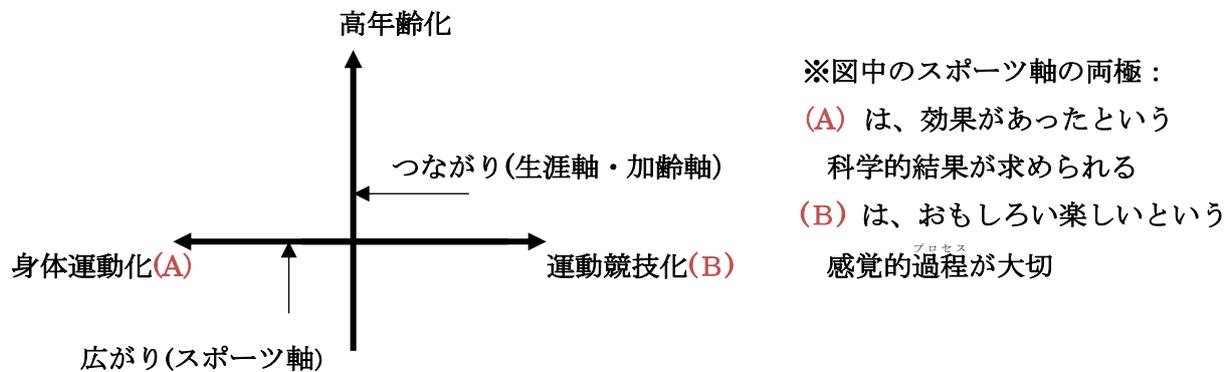
1) おもしろさ

- 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<sup>®</sup>としての運動処方四原則

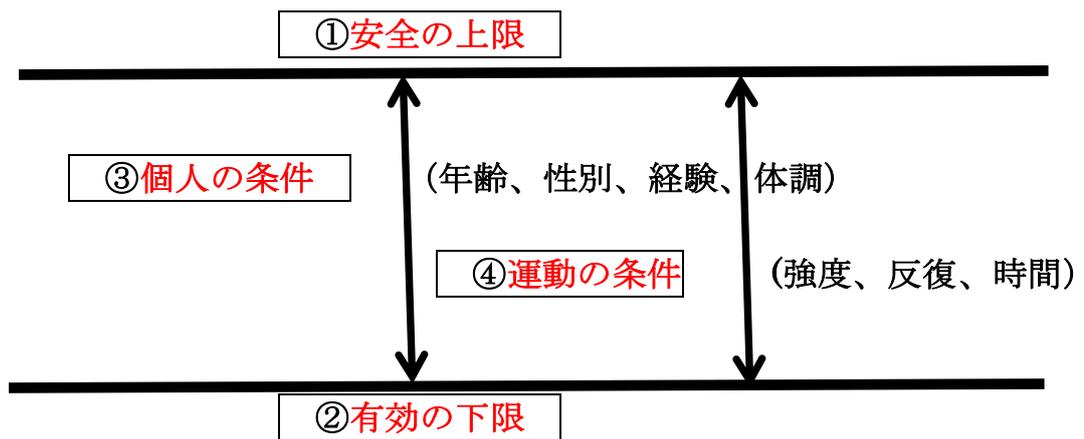
運動を全体像として捉えるときには、

- 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<sup>®</sup>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：

- |     |   |  |
|-----|---|--|
| 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)              |

であるが、至適運動・セラエクサ<sup>®</sup>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。