

楽しい日々を創るための“新しいレジャー・レクリエーション論”

～レジャー・レクリエーションの見える化に向けて～

社会福祉法人 磯子コスモス福祉会理事長

(同上法人は特別養護老人ホーム等を運営)

一般社団法人神奈川県障がい者スポーツ協会 (KPSA) 会長

鈴木 秀 雄

(関東学院大学名誉教授、学術博士、Ph.D.)

日 時：令和5 (2023) 年9月30日 (土曜日) 10:00~12:00

場 所：横浜市スポーツ医科学センター 大研修室

I. 日常に役立つレクリエーションの探求

1. 余暇の中でなされるレクリエーション

- 1) 余暇の三機能 図 1
- 2) レクリエーションの存在 (位置) の確認
レジャー・レクリエーション・スポーツの概念の位置関係 図 2

II. 「レクリエーションの知られざる力」を学ぶ

1. レクリエーションの定義

レクリエーションとは、①余暇になされ、②自由に選択され、③楽しむ^{※註1)} こと (おもしろさ^{※註2)} を含む ことを主たる目的^{※註3)} としてなされる一連の広がりの中にあって、個人の豊かな活動・生活、人生に役立つ事象 (事柄) の総体

註1. および註2. “楽しさ”と“おもしろさ”の異なりの理解 参照 図 8-D

註3. 主たる目的と従たる目的の存在

※レジャー・レクリエーションは、豊かな人生を紡ぎだすための“自身の文化づくり”に他ならぬ

2. レクリエーションの特質 (エッセンス)

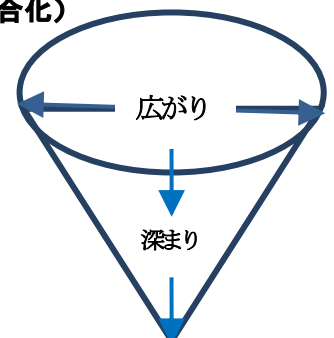
※ レクリエーションは、「日々に寄り添う掛け替えのない“とっておき”の楽しさ・おもしろさを求めて、豊かな“活動”“生活”“人生 (生き方)”を紡ぎ出していくもの

3. 余暇の三機能 : 参照 図 1

そのカップリング化 (組み合わせ) とそれらのカクテル化 (混合化・融合化)

※ 1. 多角的嗜好形態 (広がり、経験、体験) }
趣味化傾向形態 (深まり、実践)

※ 2. 余暇能力 (Leisurability)
余暇化 (Leisurelization)



4. レクリエーションの具体的広がり

- 1) 身体的領域、神経・筋的領域 (からだ) . . . 体を動かす
- 2) 情緒的領域・情意的領域 (こころ) . . . 心を通わす
- 3) 知的領域・認知的領域 (あたま) . . . 頭を動かす

- ⑦：セラエクサ® 生きる力の維持・向上のために
⑧：楽に体を動かして（体力アップ）←からだを動かす
⑨：笑顔で病気をふっとばし
⑩：苦勞いらずの語らい楽しみ（情緒力アップ）←こころを通わせる
⑪：サラサラ脳トレ、イキイキ生活（認識力アップ）←あたまを働かす
【セラエクサ®は、体活、心活、脳活です】

6. レクリエーションとして行われるスポーツ（スポーツ基本法第24条^{※註4.）}

- 1) レクリエーションも「傘の存在」← 傘の意味は、例えば、アメリカの核の傘の中にある日本
※ レクリエーションは決して種目ではなく、「傘の存在」であり、その活動をレクリエーションの傘の中で種目として実施している。

例：種目としてカラオケ、家族旅行、散歩、読書、映画鑑賞、音楽鑑賞、etc.

- 2) スポーツも同様に「傘の存在」

※ スポーツも決して種目ではなく、「傘の存在」であり、その活動自体をスポーツの傘の中で種目として実施している。

例：種目としてサッカー、ジョギング、野球、水泳、キャンプ、相撲、フェンシング、ポッチャ、etc.

註4. スポーツ基本法〔平成23（2011）年6月24日公布：同年7月27日施行〕

第24条は以下の通り：

（野外活動及びスポーツ・レクリエーション活動の普及奨励）

第二十四条 国及び地方公共団体は、心身の健全な発達、生きがいのある豊かな生活の実現等のために行われるハイキング、サイクリング、キャンプ活動その他の野外活動及びスポーツとして行われるレクリエーション活動（以下この条において「スポーツ・レクリエーション活動」という。）を普及奨励するため、野外活動又はスポーツ・レクリエーション活動に係るスポーツ施設の整備、住民の交流の場となる行事の実施その他の必要な施策を講ずるよう努めなければならない。

※上記の下線部分から理解すべき内容：

- 1) 体を使って（スポーツとして）行われる

レクリエーション活動〔身体的領域、神経筋的領域＝からだ〕

（Psycho-Motor Domain）

- 2) 心を通わせて（スポーツととしてではなく）行われる

レクリエーション活動〔情緒的領域・情意的領域＝こころ〕

（Affective Domain）

- 3) 頭を働かせて（スポーツととしてではなく）行われる

レクリエーション活動

〔知的領域・認知的領域＝あたま〕

（Cognitive Domain）

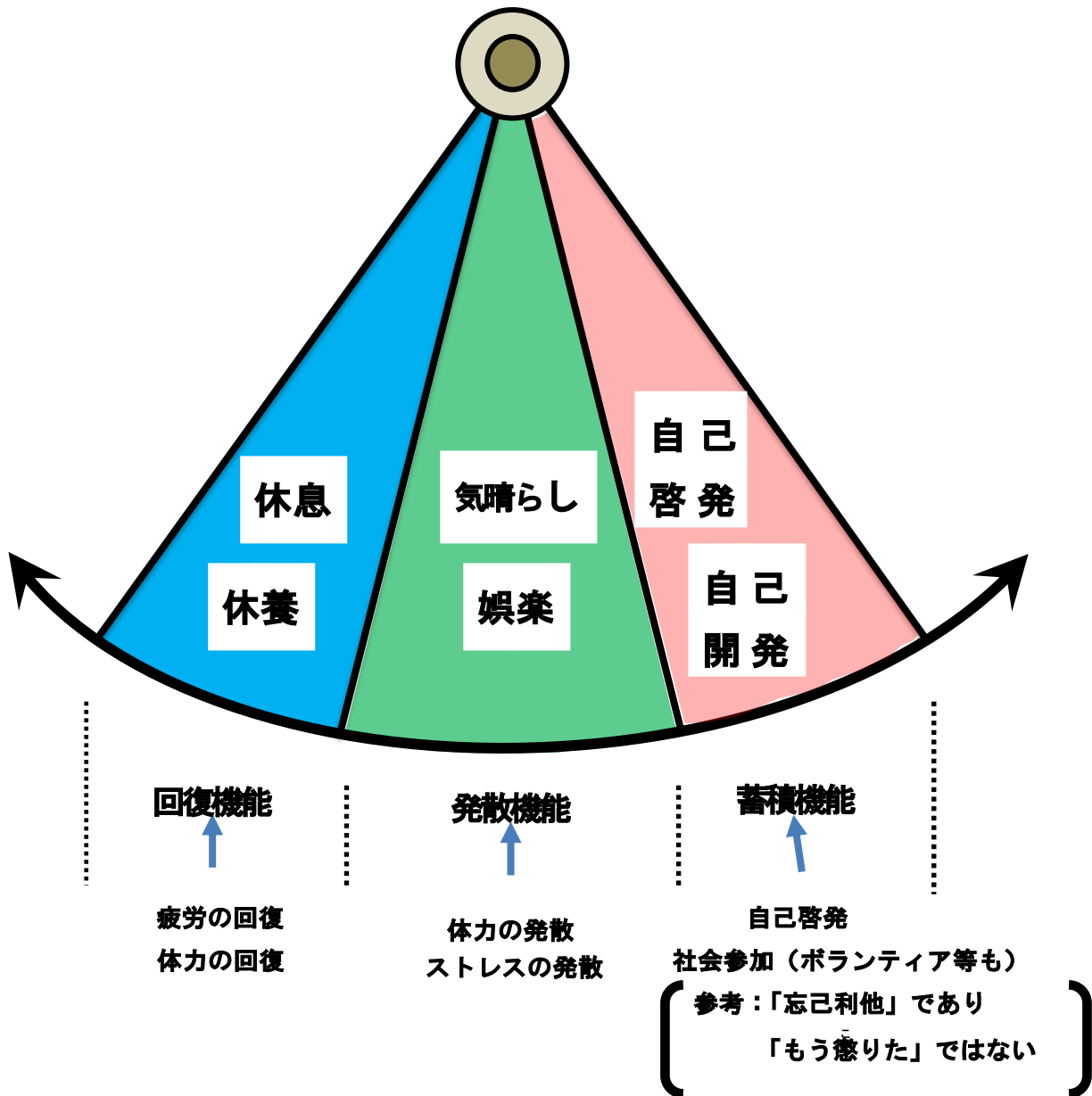
Ⅲ. レクリエーションの「見える化」に向けて

キーワード：
 ① 余暇能力 ② 余暇化
 ③ 趣味の仕事化 ④ 仕事の趣味化

米「見える化」を日常とは異なる見方で捉えるエスノメソドロジー (Ethnomethodology)
 即ち「人々の方法」という学問での捉え方で見てみよう！

- | | | | |
|----|---|---|-----|
| 1 | 余暇の三機能からの「見える化」では | 図 | 1 |
| | ①回復機能 ②発散機能 ③蓄積機能
休息・休養 気晴らし・娯楽 自己啓発・社会参加
(疲労回復・体力回復) | | |
| 2 | レジャー・レクリエーション・スポーツの各概念の位置関係からの「見える化」では | 図 | 2 |
| | ※スポーツ基本法第24条の中の <u>スポーツとして行われるレクリエーション活動</u>
[重要：スポーツとしてではなく行われるレクリエーション活動] | | |
| 3 | レクリエーションの段階からの「見える化」では | 図 | 3 |
| | ①くつろぎ ②気晴らし ③発達のレク. ④創造的レク. ⑤感覚超越的レク. | | |
| 4 | レクリエーションの形態からの「見える化」では | 図 | 4-A |
| | ①多角的嗜好形態 ②趣味化傾向形態 | | |
| | <u>【まとめ図：⇒ 図1、図3、図4-Aのまとめ(マトリックス)】</u> | 図 | 4-B |
| 5 | 体験と実践との関係からの「見える化」では | 図 | 5 |
| | ①広がり ②深まり | | |
| 6 | アヴォケーションの視点からの「見える化」では | 図 | 6 |
| | 趣味的活動と実益的活動の比重・バランス
※Vocation (天職) の意味と接頭辞である A or a (~から離れる) の意味 | | |
| 7 | 目的的な活動と手段的な活動のかかわり方からの「見える化」では | 図 | 7 |
| | ①セラピューティックレクリエーション ②セラエクサ
※カフェテリア型(目的的な形態)と処方型(手段的な形態) | | |
| 8 | 水槽論と金魚論からの三次元論的な視点からの「見える化」では | 図 | 8-A |
| | (A) 人間活動の領域系 (B)レクリエーションの状態系 (C) レクリエーションの技術系
(あたま・こころ・からだ) (おもしろさ・楽しさ) (うまさ・たくみさ) | | |
| | <u>※おもしろさ・楽しさの「見える化」</u> | 図 | 8-D |
| | (参考：人間活動交流形態の「見える化」) | | |
| | <u>【演習時の記入方法(図8-B)】、【演習記入用紙(図8-C)】</u> | 図 | 8-B |
| | | 図 | 8-C |
| 9 | 個人への浸潤性及び個人からの湧出性の観点からの「見える化」では | 図 | 9 |
| | ① ~らしさ ② ~ならでは | | |
| 10 | 健康の3要素の紐解きによるレクリエーションの「見える化」では | 図 | 1 |
| | (A) 休養 (B) 栄養 (C) 運動 ⇒ ⇒ 健康の維持増進、健康寿命の延伸 | | |
| 11 | QOL=Quality of Life [3つの生の質=(A)、(B)、(C)] からの「見える化」では | 図 | 1 |
| | (A) 生命の質 (B) 生活の質 (C) 人生の質 ⇒ ⇒ ⇒ QOL(=生の質) | | |
| | ※ Quality of Life = 生の質 | | |

■余暇の三機能(はたらき:振子の支点と視点)のレクリエーションの「見える化」



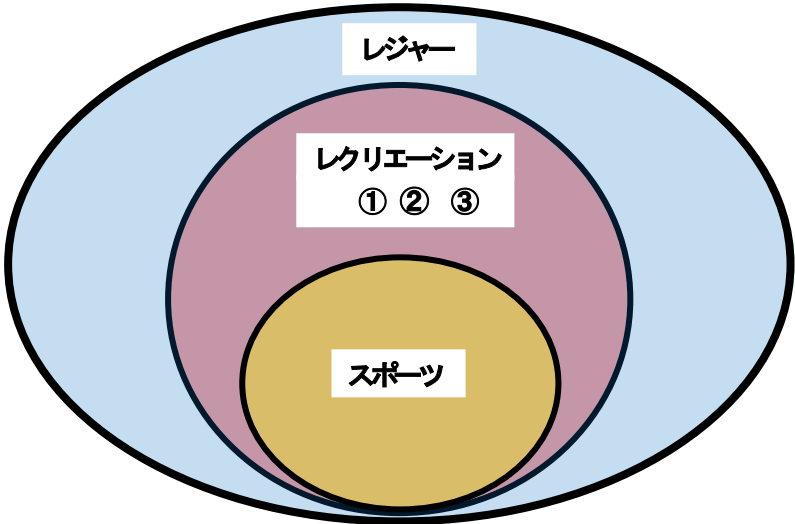
※余暇の三機能の①モノトーン、②カップリング化(組合せ)と③カクテル化(融合・混合)

※振子のように機能の左右への拡がりと移動によるバランス

【参考】

- 1●…余暇能力 (Leisurability)
- 2●…余暇化 (Leisurelization)

■レジャー・レクリエーション・スポーツの各概念の位置関係からの
レクリエーションの「見える化」



- ①「あたま」を働かせるレクリエーション
- ②「こころ」を交わせるレクリエーション
- ③「からだ」を使うレクリエーション

【 スポーツ基本法（平成 23 年） 】

（野外活動及びスポーツ・レクリエーション活動の普及奨励）

第二十四条 国及び地方公共団体は、心身の健全な発達、生きがいのある豊かな生活の実現等のために行われるハイキング、サイクリング、キャンプ活動その他の野外活動及びスポーツとして行われるレクリエーション活動（以下この条において「スポーツ・レクリエーション活動」という。）を普及奨励するため、野外活動又はスポーツ・レクリエーション活動に係るスポーツ施設の整備、住民の交流の場となる行事の実施その他の必要な施策を講ずるよう努めなければならない。

【 重要 】

“スポーツとして行われないレクリエーション活動”の存在を知る

■レクリエーションの段階からのレクリエーションの「見える化」



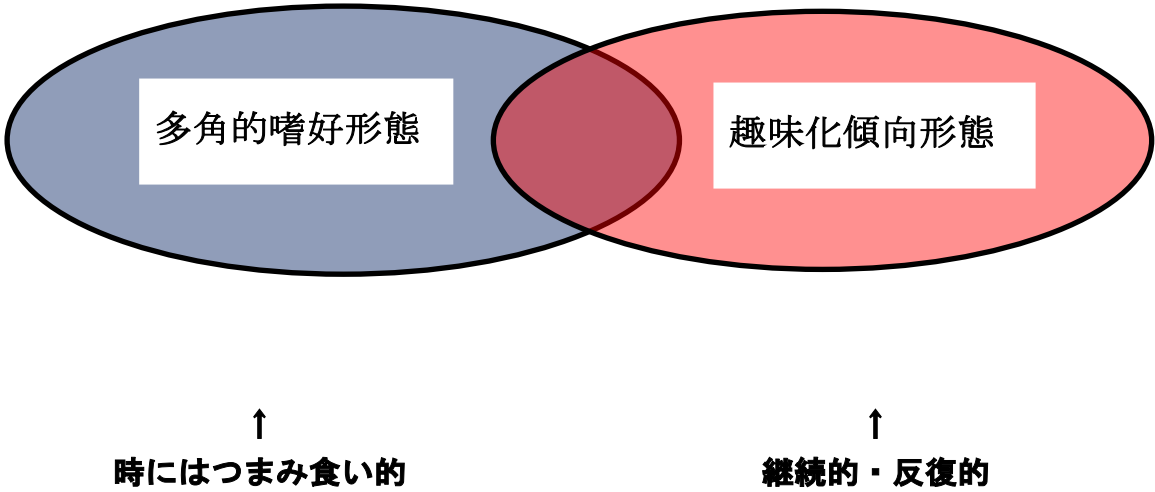
区分	段階
1	くつろぎとしてのレクリエーション
2	気晴らしとしてのレクリエーション
3	発達のレクリエーション
4	創造的レクリエーション
5	感覚超越的レクリエーション

※上記 1 から 5 の各段階の優劣等はない

※参考: 赤、橙、黄、緑、青、藍、紫

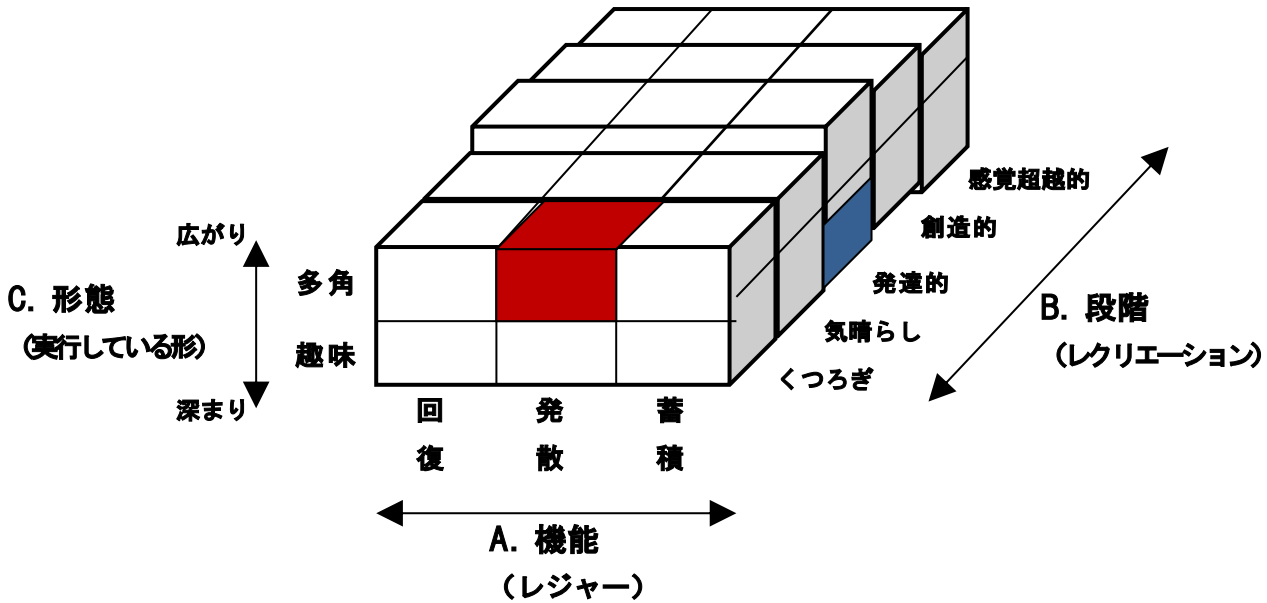
(レクリエーションは、真にバラエティーに富んだ虹色そのもの)

■レクリエーションの形態からのレクリエーションの「見える化」



※趣味とは、自身が趣味と決めなければ趣味とはならない

■ レジャー・レクリエーション活動のキュービカルマトリックス (A、B、C) からのレクリエーションの「見える化」



= 多角的嗜好形態、発散機能、くつろぎ、

= 趣味化傾向形態、蓄積機能、発達の、

A = 3つのレジャーの機能

B = 5つのレクリエーションの段階

C = 2つの実行している形態

参考：

上記の図のそれぞれの段階の：

発達的是、発達のレクリエーションの意味

創造的是、創造的レクリエーションの意味

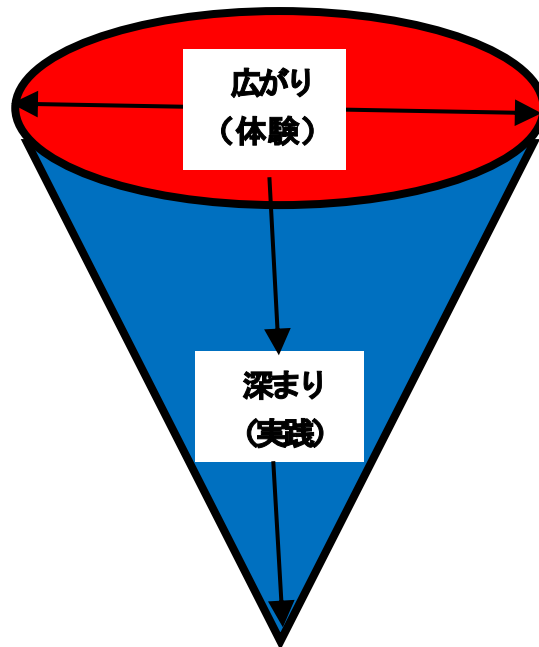
感覚超越的是、感覚超越的レクリエーションの意味

また形態の：

多角は、多角的嗜好形態の意味

趣味は、趣味化傾向形態の意味

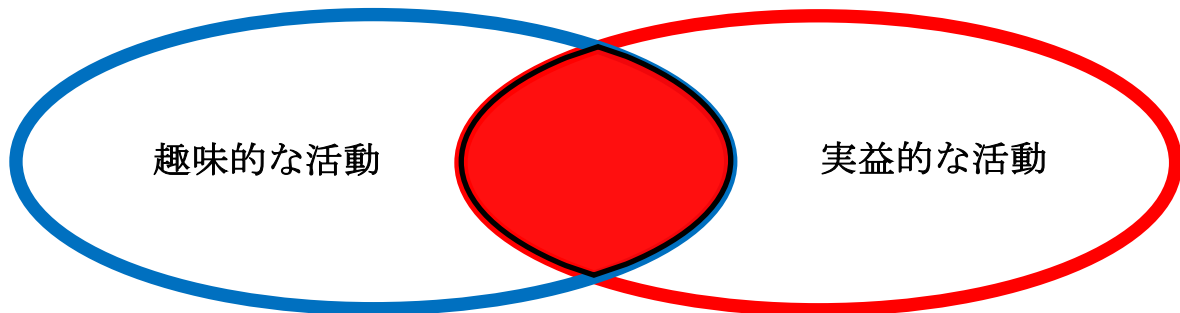
■体験（広がり）と実践（深まり）の関係からのレクリエーションの
「見える化」



※体験（経験）は、偶然性によるものも含まれる
※実践は、計画的になされる

■アヴォケーション(Avocation)の視点からのレクリエーションの「見える化」

アヴォケーションは、趣味的な活動と実益的な活動の組み合わせ・バランスが求められる



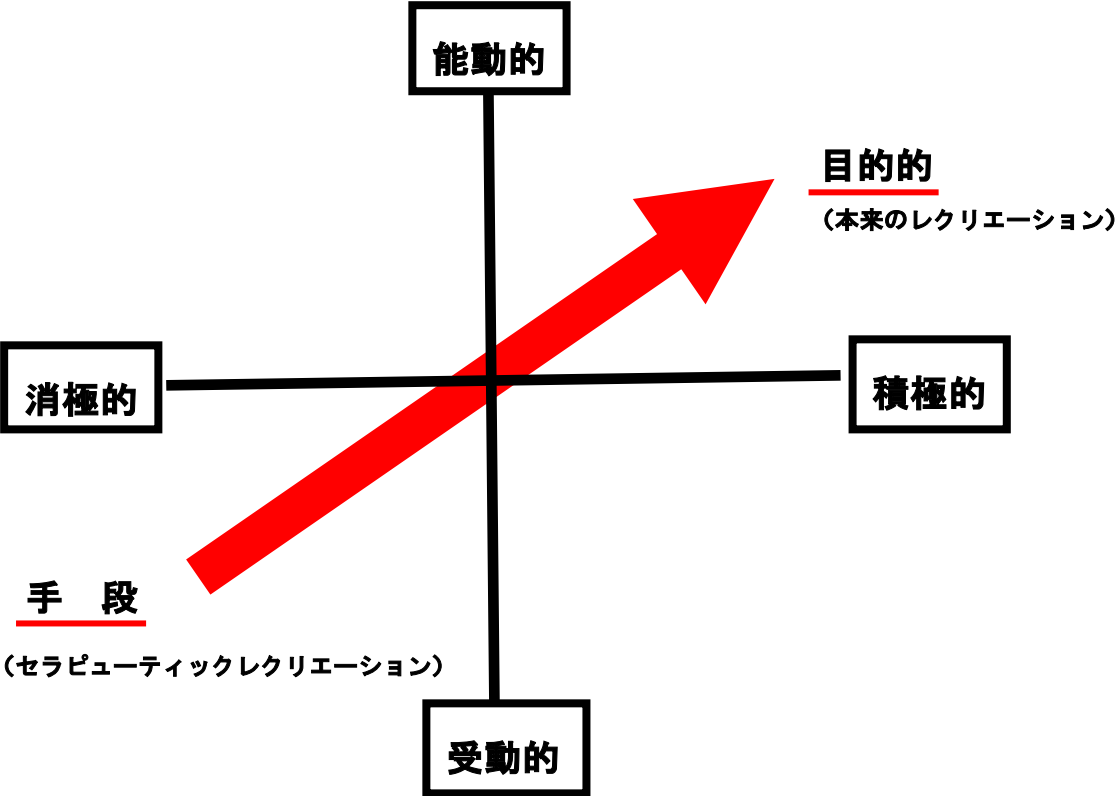
※Vocation は天職の意味

A は接頭辞で「離れる」等の意味

【参考】

- 1●…趣味の仕事化
- 2●…仕事の趣味化

■目的的な活動と手段的な活動とのつながりと変化からの
レクリエーションの「見える化」



【参考】

ある活動が手段化される時、その活動本来の楽しさやおもしろさが削られる

レクリエーションの「見える化」

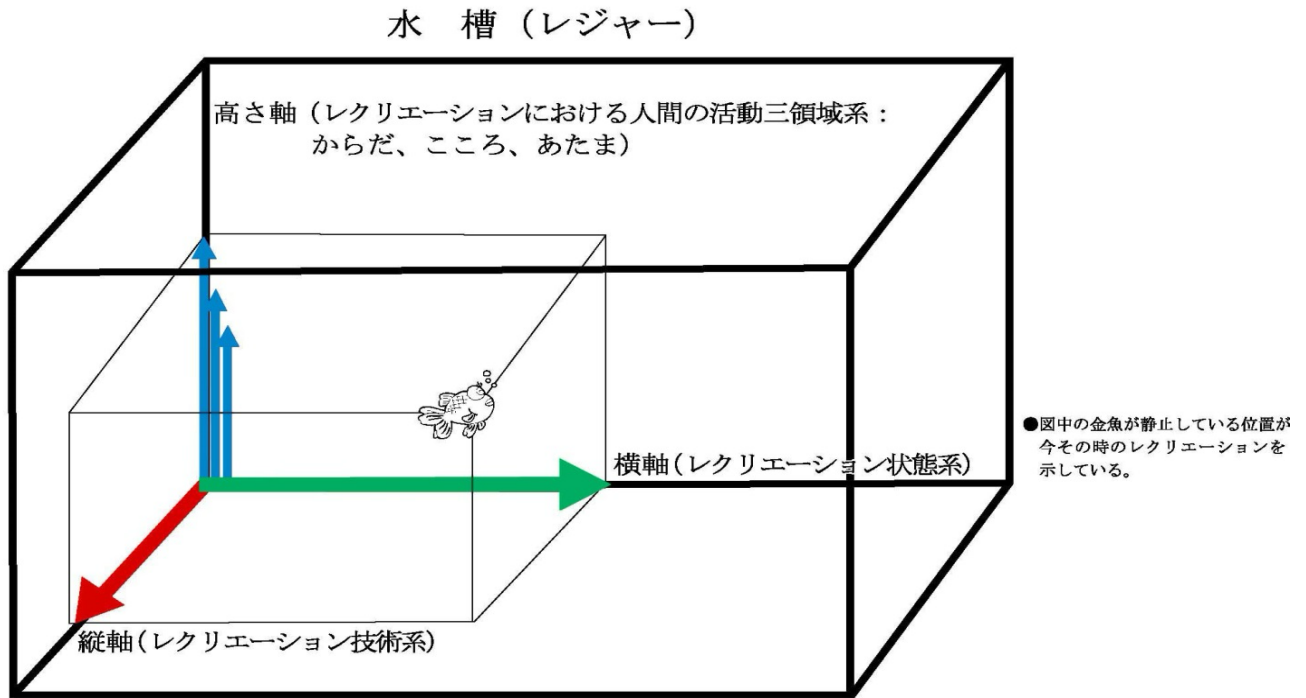
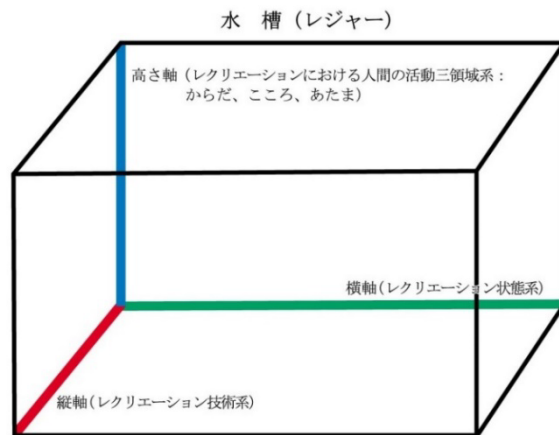


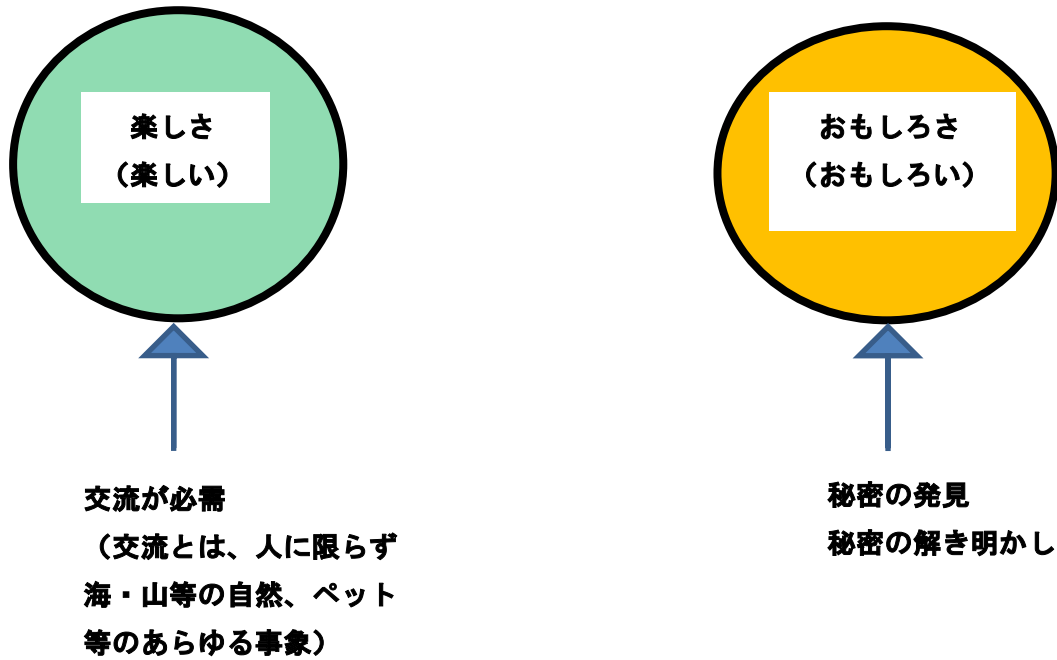
図 1. レジャーとレクリエーションの関係
 (レジャーとレクリエーションの関係を水槽と金魚との関係に照らし合わせレクリエーション活動を瞬間的に静止状態として捉えたときを想定し、縦軸、横軸、高さ軸の三次元論的に表現したもの。高さ軸については、人間の活動領域系[からだ、こころあたま]がそれぞれ主・従・中間的な関わりにより異なることを理解することが必要である。三次元の軸の交わりの場がレクリエーションであることを示している。)
 [社会福祉専門職ライブラリー 介護福祉士編 鈴木秀雄著『レクリエーション指導法～レクリエーション的効果と治療的効果の並存を求めて～』誠信書房刊、1996年、pp.43-49.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



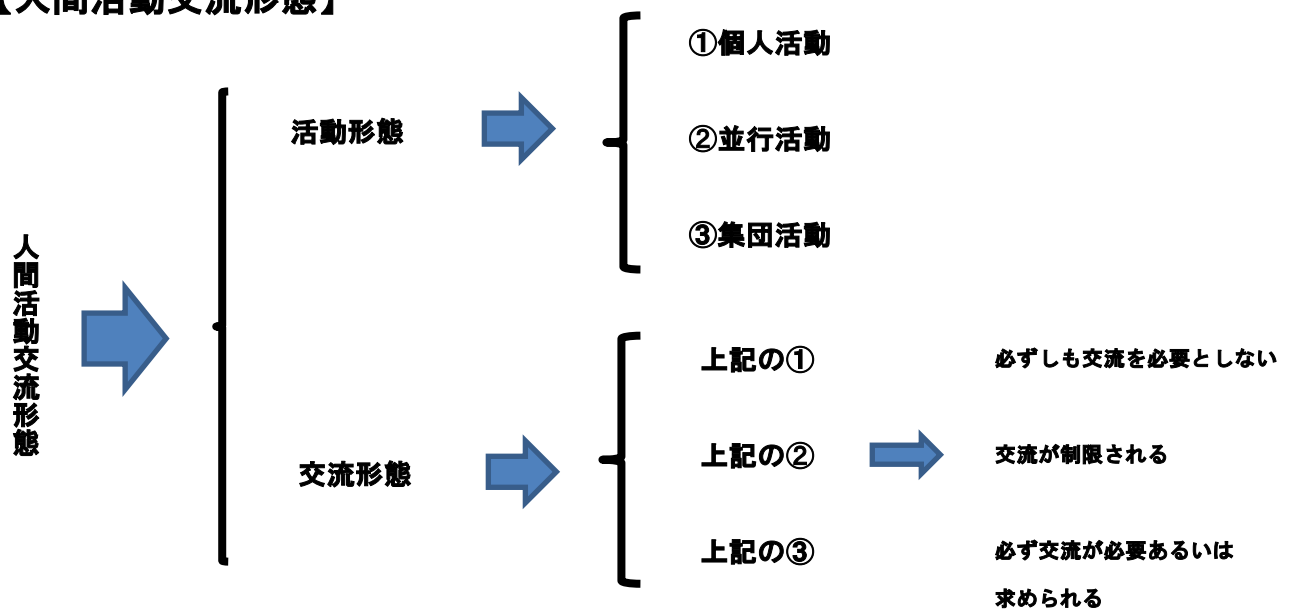
選択したレクリエーション活動名: (_____)

■ 「おもしろさ」と「楽しさ」の比較による「見える化」

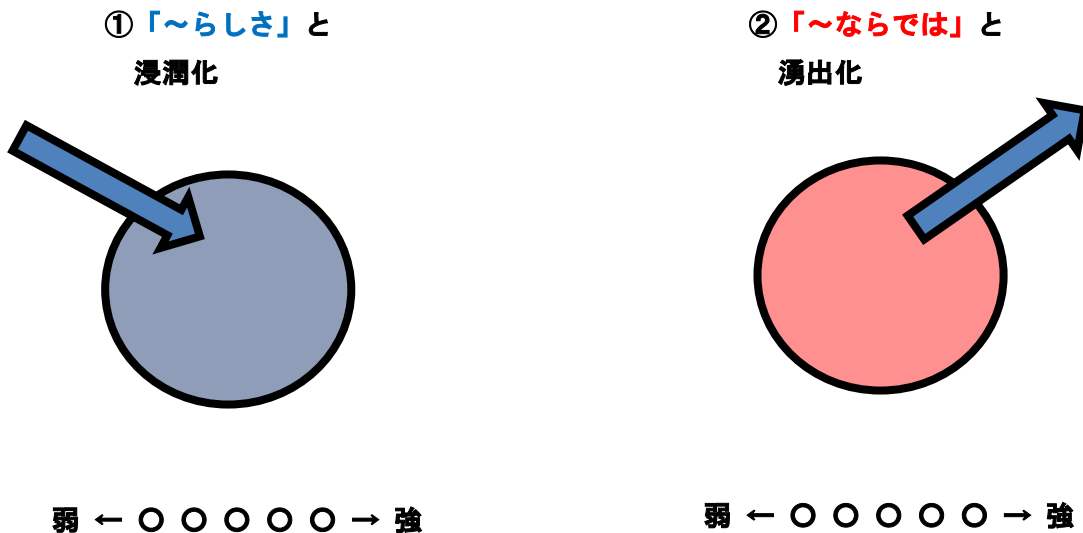
(人間活動交流形態の「見える化」は、下段を参照)



【人間活動交流形態】



■個人の浸潤性（～らしさ）と個人の湧出性（～ならでは）の異なりからの
レクリエーションの「見える化」



※ 「～らしさ」「～ならでは」について、いずれかに該当するとすれば、その強弱のどのあたりかについて相当するところの下図の度合いの程度の○印をそれぞれ黒塗りしてください。

【参考例：】

イチロー選手らしさ、・・・・⇒その特徴が、その物・人に近づき入り込んでくる
大谷翔平選手ならでは、・・・・⇒その特徴が、その人柄・その物から湧き出してくる

「～らしさ」、「～ならでは」の領域	「～らしさ」の度合いの程度	「～ならでは」の度合いの程度
自分自身	<input type="radio"/> 強 <input type="radio"/> 中 <input type="radio"/> 弱	<input type="radio"/> 強 <input type="radio"/> 中 <input type="radio"/> 弱
レクリエーション (活動等)	<input type="radio"/> 強 <input type="radio"/> 中 <input type="radio"/> 弱	<input type="radio"/> 強 <input type="radio"/> 中 <input type="radio"/> 弱

【補足】

「～だから」、「～ないのだから」と
「～だからこそ」の表現とその行動の再考

【演習時の記入方法】

あなたのレジャーにおけるレクリエーション活動を一つ選択し、三次元論的に分析してみましよう。

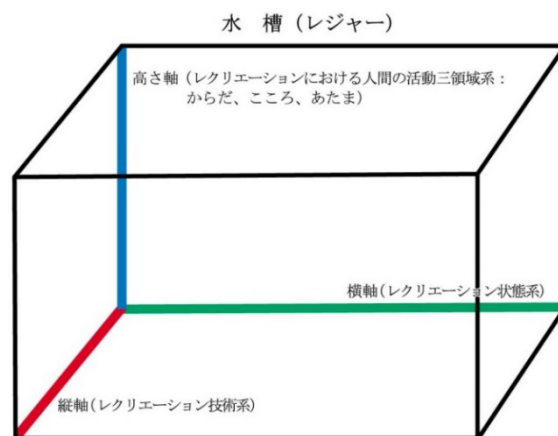
(あなたの金魚は何処を向いて泳いでいて、どちらの方向を向き、静止しているのでしょうか?)

●あなたの実施したレクリエーション

その活動の名は：(_____)

【演習】

あなたのレジャーにおけるレクリエーション活動を一つ選択し、三次元論的に分析してみましよう。
(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： (_____)

【演習：上図のレクリエーション活動(金魚)の位置の決め方の方法】

- ① 先ず人間の活動三領域系 (A) とレクリエーション状態系 (B)、レクリエーション技術系 (C) にそれぞれ点をつける。
- ② B の垂直上方で A の点から横へ引いた線と交わる所に点をつける。そこを(あ)とする。
- ③ C の点の垂直上方で A から(お)の線と引く線と交わる点を(い)とする。
- ④ B 点を(お)と平行に底に引き、次に C 点から(か)と平行に底に引いてきた線とが交わる点を(う)とする。
- ⑤ (う) から垂直上方に伸びる線を引き、(あ)と(い)と(う)の3点の線が交わる点を(え)とする。
- ⑥ その(え)が金魚の位置となる。
- ⑦ (え)の点にある金魚は、あなたが決めた(実行した)レクリエーションの位置です。更に求めるものが A,B,C のどれに中心が置かれているかで、金魚の向く方向性が決まる。

【演習記入用紙】

あなたのレジャーにおけるレクリエーション活動を一つ選択し、三次元論的に分析してみましよう。

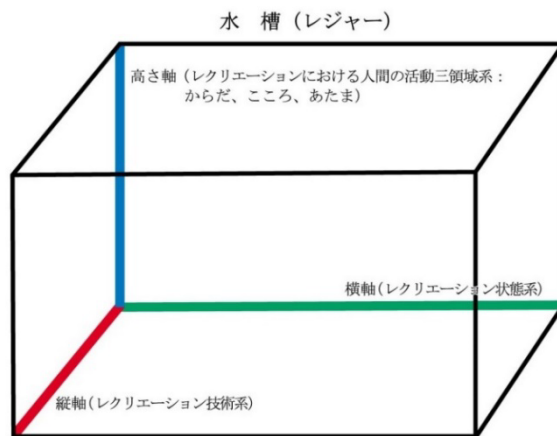
(あなたの金魚は何処を向いて泳いでいて、どちらの方向を向き、静止しているのでしょうか?)

●あなたの実施したレクリエーション

その活動の名は：(_____)

【演習】

あなたのレジャーにおけるレクリエーション活動を一つ選択し、三次元論的に分析してみましよう。
(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： (_____)