

## 余暇化(Leisurelization)による“運動”の日常生活化への試み

キーワード：(1)ワークライフバランス<sup>註1)</sup>(2)楽しさとおもしろさの本質〔その違いと異なり〕<sup>註2)</sup>

(3)肯定的精神姿勢(Positive Mental Attitude)

自身の時間や活動には常に何らかの制限があり、生活の全般を捉えてみれば、ワークライフバランスが生活形態の中で考慮すべき軸となる。ワーク(仕事)とは、労働のみを示すものではない。児童・生徒・学生では、勉学が中心の仕事にあたる。人それぞれがライフステージに課せられた果たさなければならない事柄が存在する。その内容で、“仕事”とその他のいわゆるライフにあたる“私生活”については均衡や釣合いを考えるのではなく、むしろ調和や両立をはかることが大切である。

私生活(ライフ)におけるレジャー・レクリエーション・スポーツの存在は多岐にわたり生起する。それぞれの概念等の関係は(図1)に示すとおりで、レジャーの中にレクリエーションが存在し、そのレクリエーションの中にまたスポーツが存在する。レクリエーションは当然“全人的活動”(「あたま」を働かせ=認知的領域=Cognitive Domain、「こころ」を<sup>かよ</sup>交わせ=情意的領域=Affective Domain、「からだ」を使う活動=神経筋的領域=Psychomotor Domain)であることは言うまでもない。

レジャー(余暇)とは、小さく刻まれてしまう時間や活動ではなく大きな<sup>かたまり</sup>塊で、決して余った暇などではなく自由裁量活動や自由裁量時間として創りあげていくものだからこそ、「生きる喜び」や「豊かで潤いのある暮らし」の創造に役立つものとなる。

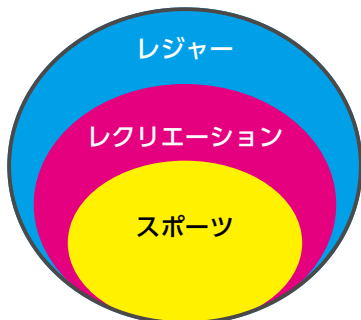


図1. レジャー・レクリエーション・スポーツの概念の領域とそれらの位置関係

日常的にスポーツ・運動を実施することが難しいのだから、日常生活化としての運動を余暇化によって工夫・創造していくことが大切である。

MLBの大谷翔平選手はスポーツの語源の意味からも、厳密に言えばスポーツを行っているのではなく、仕事としてプロフェッショナルベースボールを行っている。ただし、MLBを見る側としては、スポーツの“する”、“みる”、“支える”のうちの余暇の一環として“みるスポーツ”を楽しんでいる。我々が日々仕事を有している中ではスポーツを容易にはできないのだから、余暇化により自由裁量活動や自由裁量時間を日常生活の中で創造する試みが必要にもなる。

余暇化を実現し実践していくためには、自身による時間の管理(マネジメント)や活動の実施にあたって、事象や事柄を、“こうすれば”、“こうやれば”と良い方向で捉え、積極的で肯定的な精神を持つ姿勢、即ち、肯定的精神姿勢(Positive Mental Attitude)で余暇化(Leisurelization)したいものである。またそこからレジャー・レクリエーション・スポーツの楽しさやおもしろさが引きだされてくるに違いない！

レジャー・レクリエーション・スポーツを正しく理解するために、本来は、「本質をついた見方」の意味を持つ、“穿<sup>うが</sup>った見方”により、改めて真のレジャー・レクリエーション・スポーツを再考し、余暇能力(Leisurability)を働かせて余暇化への試みを進めたいものである。



一般財団法人 かながわパラスポーツ協会 会長  
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.)

レクリエーションとは、3条件を有し、それらは、①余暇(レジャー)になされ、②自由に選択され、③楽しむ(おもしろさを味わうことを含む)ことを主たる目的としてなされる活動である。

スポーツとは、語源(Disport)からも「本来の仕事から心や体を他に委ねることから起こる身体運動(Physical Exercise)と運動競技(Athletic Competition)」である。

運動は、仕事の中でも、遊びでも、生活の多岐にわたる場面でも現れてくる。例えば、通勤時に交通機関を使用せず意識して歩行(Walking)を取り入れ、健康づくりや体力づくりに役立てようとすれば、拘束されている状態を変え活動の自由裁量化を意味する“余暇化(Leisurelization)”したことになる。ただし、ある活動が手段化<sup>ていげん</sup>されるとき、その活動本来のおもしろさや楽しさが<sup>ていげん</sup>減減されるのだから、おもしろさと楽しさの創造が活動の中に求められる。仕事(労働や勉学等)を有する人々にとって

## 註1. ワークライフバランスとは

ワーク(仕事)とライフ(私生活)とのバランスとなっているが、この場合のバランスは均衡や平衡と捉えるのではなく、むしろその調和や両立と捉えた方がよい。私生活の内容は、正に余暇の3機能(①休息・休養、②気晴らし・娯楽、③自己啓発・社会参加)そのものであり、時に単独機能のみではなくこれらの3機能の組合せ(カップリング化)や混ぜ合わせ(カクテル化)がワークライフバランスにはとても大切である。

## 註2. 楽しさとおもしろさの本質(その違いと異なり)とは

「おもしろさ」とは、秘密の発見や秘密の解き明かしで、事象を外側から捉えるときに起こるもので秘密の発見や秘密の解き明しの過程をおもしろいと感じる。その秘密が既に解き明かされたりしていればその事象をおもしろいとは言わない。おもしろいと感じ続けることは、秘密の解き明かしが継続的に存在していることを意味する。

「楽しさ」とは、自身を取り巻く人や事象との交流である。「おもしろさ」は点であり、「楽しさ」は面や線であると理解できる。交流が必ずしも人との交流のみを意味しているのではなく、ベットや、海、山、川などの自然との交流でもあり、その事象との交流によって楽しさを味わうことになる。