

スポーツとレクリエーション

河 合 定 義

近代に於てスポーツという語は、英国から世界に拡まつたもので、その語源はラテン語から出ている。語本来の意味は、「日常の仕事から離れて楽しむ」という意味で、一般には、娯楽となり慰安となるすべての活動をさしていうものとして用いられたものがそもそもの始まりである。そしてそれらの活動のうち、主として、つりとか、狩りなどの身体的な活動だけをさすようになった。こういえば、スポーツは、今日のレクリエーションに近いことばである。

今日の使い方では、スポーツに運動競技という訳語を当てるのが普通である。ここの競技は運動に於ける競技で、競争の形で行われる運動といってよい。しかし運動には競争を必要としないものもあるから運動と競技とはその範囲が一致しない。スピードや記録を重くみるようになったので、運動競技といえば競技運動というほどの意味で使われるようになったが、しかし、スポーツは、仕事から離れた楽しみとして行われる運動、という本来の意味が保持されている。競争的に行われない水泳、スキー、登山、キャンピング、つり、ハイキング、サイクリング、などがスポーツに含まれるのはこのためである。

このような点から、今日、スポーツを一義的に定義することは困難であるが、一般的には次のように定義してよからう。「スポーツは、仕事から離れ、楽しみ、または運動技術の向上、そのことだけを目標に行われる運動である。」

この定義でもわかるように、スポーツでは自己目的ということが重ぜられる。すなわち、運動すること自体が目的であって、運動が他の目的の手段になるのではない。この点で、労働はからだを動かしてもスポーツではない。プロ、スポーツが営利や職業の手段になっているから、本来のスポーツといえない。

スポーツ人口の増加、あるいはスポーツの大衆化が、現代スポーツの特色の一つにあげられている。身分的な制約のない社会でスポーツは発達するといわれるが、個人の解放や生産力の向上による労働時間の短縮は、現代スポーツの大きな力になっている。

営利との結合、すなわちプロスポーツもその一つである。大衆化したスポーツが営利の手段として考えられることは無理もないことである。

アマチュアスポーツとプロスポーツの区別も、このような現代スポーツの傾向からすれば当然である。アマチュアスポーツは、さきに述べたスポーツがそれである。この形は、スポーツがそれ自体の価値のために行われ、外的な目的の手段として行われるのでないスポーツをいい、仕事との調和を重んずる。

プロスポーツは、高度な技術を教え、また見せることによって直接報酬や利益を得ようとする。このほかに、直接的にはないが、スポーツによって商品の宣伝などに役立つようとするノンプロあるいはセミプロのスポーツもある。

高度に発達したスポーツ、これが現代スポーツである。各種目について国際的なルールもつくられている。このような事情から、スポーツを明確な競技規則をもち、技術の向上を目

ぎして継続的練習のなされる運動に限定し、その他の運動を遊戯とかレクリエーションとか呼ぶ傾向もあるが、いわゆる専門のスポーツはスポーツの一つの形であって、その全部ではない。スポーツはもつと広い意味のことばであり、社会体育では特に広い考え方をとることが必要である。

スポーツの種目は多いが、これらのスポーツは大きな筋肉を使う全身的な運動である。スポーツによって、身体の成長発達が助長され、また体力を保持することが出来る。これは、スポーツの身体的効果と呼ばれる。スポーツは、人間が共通にもっているといわれる、運動したいという欲求や競争への欲求に健全な通路を与える。技術の向上を旨として継続的に練習する場合には、忍耐や細心さが養われ、節度ある生活態度もつくられる。

スポーツは多くの場合、ひとりではなく仲間と、すなわち社会的な場で行われる。物質的利害にとられることも社会的地位の上下に拘束されることもなく、平等の立場で公正に行なうたてまえになっているので、参加する人びとを互に近づけ、親しい関係を生み出す。

競争があってもそれは競技場にとどまり、物質と関係がないから明るい。また、ルールに従いお互にルールを守ろうとするから、競争の中に協力があり、マナーを守るといふしきたりも認められている。闘争と違って、スポーツの競争が悪いあとを残さないのはこのためである。小は個人の親和から、大は国際間の親善に役だつといわれるのも、スポーツにいま述べたような面があるからにほかならない。

もちろん、スポーツもその行ない方によっては、このような価値が得られないばかりか、かえって害になる場合がある。それを防ぐには、スポーツの正しい考え方、行ない方を守ることである。

スポーツのもつこれらの価値は、これを「行なう」ことによって得られる。たいせつなことは行なうスポーツを重視することである。

次にレクリエーションについて

最近、レジャーブームという言葉がよく使われる。たしかに現代社会の目立つた一つの現象であり、しかも今後なおレジャー（余暇）は一般的に増加の傾向にある。

レジャーというのは、一日の生活の中で、労働時間（学習時間）や、睡眠、食事など生命維持のために使われる時間以外で、各種の文化、娯楽活動など、いわゆる余暇活動に利用される時間であって、レクリエーション活動もこの余暇活動のうちの一つである。

ところでレクリエーションの定義については必ずしも一致した見解は得られていない。しかし大別すると二つにまとめることができる。

一つは「レクリエーションとは余暇を利用して行う人間の活動のうち、生活を豊かにし、健全な楽しみを与えるすべての活動である」というもので、この定義には、「豊かに」とか「健全」とかいった価値を含めているが、これについては批判がある。というのは、レクリエーション活動は多種多様で簡単に価値を決めることはむずかしい。健全な楽しみといってもこれは個人によって違いがあるだろう。そこで「仕事その他の必要（睡眠、食事、身じたく、通勤、など）から解放された自由な時間になされる自発的な活動のすべて」という見解である。しかしこの見解が広くとられているといっても、価値を問題にしなくてよいというのではない。

わたしたちは、自発的になされる数多い人間の活動の中には、健全なものと同時に不健全なものがあることを卒直に認め、その上で、健全なものとうでないものをふるい分け、

そして不健全なものとなるべくおさえ、健全な活動を広めるようにすることが必要である。

レクリエーションの分類

人間がレクリエーションとして行う活動はまことに多様である。

① 欲求からの分類

- ① 新しい経験への欲求にもとづくもの
- ② 創造的表現の欲求にもとづくもの
- ③ 社会的関係の満足にもとづくもの
- ④ 身体的活動の欲求にもとづくもの
- ⑤ 競争の楽しみにもとづくもの

なるほど、読書、工作、園芸、スポーツ、ダンス、旅行、映画、テレビ、おしゃべりなどレクリエーションの内容となる活動は多いが、それらはこの欲求と関係があるようである。

② 提供するものの違いによる分類

① 公共的レクリエーション

国や府県、市町村などの公共団体の世話によるもので、いわゆる税金（財源）によって納税者に提供されるレクリエーションである。

公園、公共体育施設、図書館、公民館などの利用、教育委員会主催の行事や催しへの参加、などはこれにはいる。

② 半公共的レクリエーション

YMCAなどの民間の団体が、会員の会費や篤志家の寄付を財源にして、一般の人びとに提供するレクリエーションである。婦人会や青年団のはたらきかけによる活動はもちろんこれにはいる。

③ 職場のレクリエーション

会社、工場などが働く人のために提供するもの会社の山や海の家、工場体育施設、職場内のクラブ活動、社員のレクリエーション行事等。

④ 個人的レクリエーション

自分たちのために、自分たちの経費をつかって生みだされる。

⑤ 営利的レクリエーション

レクリエーションを営利の手段として提供するものをいう。映画、劇場、各種演芸場、プロスポーツ、各種遊戯場、バー、キャバレー等

③ 本人の努力の程度による分類

レクリエーションによる楽しみや満足が本人の努力とどの程度関係があるか、レクリエーションをながめる角度としてやはり重要である。この角度から、レクリエーションは二つに分けられる。本人の努力によるものを建設的レクリエーション、他人の提供によるものを努力することなしに楽しむだけのものを、受動的レクリエーションという。

現代のレクリエーションでは、商業娯楽が圧倒的な力をもっている。映画やパチンコ、ラジオやテレビの娯楽番組、おびただしい飲食店、プロ野球や競馬場、競輪場、競艇場の観衆を思い出すだけで、じゅうぶんであらう。営利的レクリエーションの圧倒的な力は、また受動的レクリエーションの有力さでもある。

現代社会と健康について考える時、都市に人口が集中し、いわゆる公害も激しくなり、そして人間が人間らしい本来の生活が出来なくなる。一方同時に生産の手段が変り人間疎外の

条件が増々多くなっている。最も典型的なのがオートメーション化であり、最近さらにコンピュータの問題が特に大きくとりあげられており、おそらくコンピュータの時代に変って来ると思われる。それによって、生産様式は一層変化してゆく。そうすると、わたしたちの身体活動が増々なくなってくる。

労働のなかでは身体活動をしなくてもよくなって来ているから。しかしそれでは人間は身体活動をしなくてもよいのかといえば、それが大きな問題である。いわゆる生産様式は進歩して行くが、人間そのものはそれほど変ってはいない。何万年前の人間も現在の人間もそれほど変化はしていない。また近い将来もおそらく変わらないと思われる。しかし一方生産様式は激しく変っていき、変わらない人間とのギャップは増々大きくなって行くわけで、そこに人間疎外の問題が大きく出てくる。その人間疎外の最も大きいのはやはり身体活動の不足である。

アメリカのヘラリントンという体育学者の調査では、人間の筋活動の必要時間をつぎのように示している。それによると16才では1日3.5時間、17才は3時間、18才では2.5時間19才、20才では2時間。それだけの、大きな筋肉での活動——すなわちスポーツ活動のような活動が必要だといっている。このようなエネルギーを消耗する活動を人間がしないと、結果的にどうなるかといえば、エネルギーが蓄積するという現象が起こるわけで、その現象のひとつは肥満で、もうひとつは蓄積したエネルギーが毒素に変る。神経痛とか痛風、リュウマチなどは蓄積されたエネルギーが別の形に変って来た症状だといっている。

現代社会は日常生活に増々エネルギーを使わなくなって来ており、一方栄養は増々改善され多量に摂取して居る。そこでわたしたちはエネルギーを毎日消化していかなければならない、そのために毎日30分ないし1時間の軽い運動が必要である。このように、からだを動かすことがわたしたちの健康、あるいは幸福に関係があるとすれば、先にいった多くの活動があるなかで、できれば一挙両得となる身体の大筋を動かせるようなスポーツ活動をすればよいといえる。人間疎外の条件からのがれ、積極的に体力をつけていくには、スポーツをすすめる必要があり、とくに青少年の場合発育発達に刺激を与える上からもぜひスポーツは必要である。また老人でも婦人でもエネルギーの消耗を全とうさせるといふ点から体にあった身体活動をレクリエーションとして行う必要がある。

参 考 文 献

1. 文部省 社会体育
2. 前川峯雄 現代生活とレクリエーション
3. 長谷川純三 レクリエーションの進め方
4. 川口頼好 西田剛 スポーツ振興法解説

研究紀要

創刊号

高松短期大学