

余暇とスポーツ活動

久川 太郎

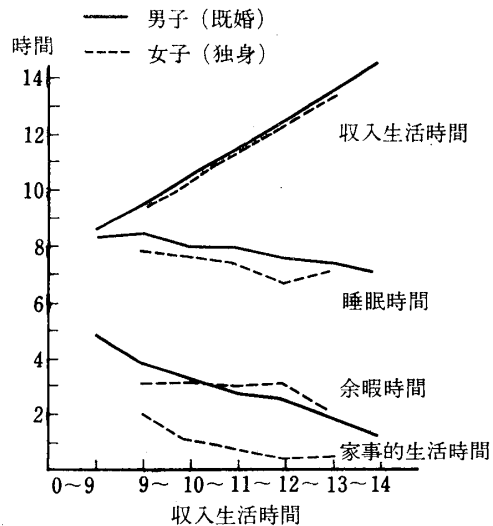
I はじめに

近年の労働時間の短縮、週休2日制、夏季一斉休暇等の普及による労働環境条件の改善、余暇活動に対する再認識、耐久消費財の普及による女性の家事労働からの解放等により戦争等の突発的事故さえなければもうすぐ大衆余暇時代が到来するものと考えられている。しかし、急激な社会変動、産業文明の進展は価値観の変動を生じ、余暇時代に対する社会や個人の準備を終えるひまを与えてはくれない。現在の生活にみられるスピード、ギャンブル、セックス、青少年の非行、アルコール、麻薬だけがこれからの大衆余暇時代の欲求を充足させるものではない。むしろこうしたものの異常なまでの普及こそが大衆余暇時代に適応できなかった人間のノイローゼ現象とみるべきであろう。我々は今まで常に労働と対比させられて考えてきた余暇についてその考え方を新たにして、大衆余暇時代に適応できる人間として、従来の社会と人間についての生き方に根本的な再検討を加えなければならない。今回は余暇活動が人間にとってどのような意味を持つのか。また余暇におけるスポーツ活動の持つ意義、スポーツを余暇活動に組み入れるための条件について考察し、最後に余暇時代に生きる教育に触れてみたい。

II 現代の労働環境とその問題点

1. 労働時間

1日の生活時間を分類すると以下の4つに区分できる。第1は収入を得るために必要な生活時間である。これは狭義の労働時間だけでなく、職場での休憩時間や着替え、通勤時間をも含むものである。第2は生理的な生活時間である。これは睡眠その他の休養の時間、食事、入浴、身仕度などの時間であって一定限度の時間が必ず必要である。第3は家事的な生活時間である。これは家庭生活の維持のために必要とする時間で、家事的作業と育児の2つに大別される。この生活時間は年齢差も大きい。女子のみならず男子にも若干の時間が見出されるのが普通である。第4は社会的文化的生



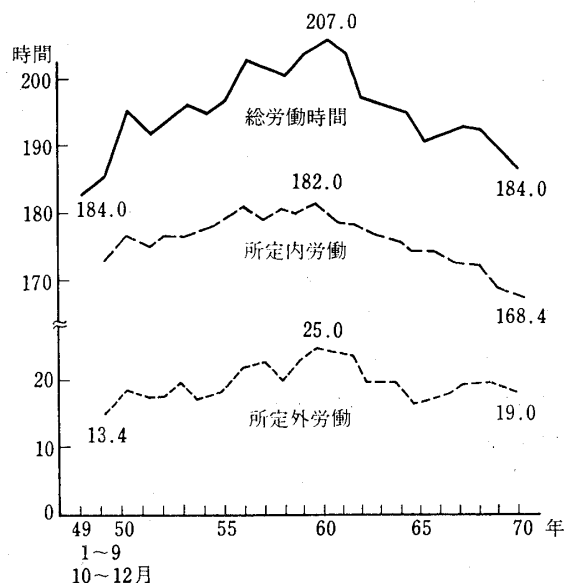
第1図 収入生活時間の別に見た他の生活時間

出所：藤本，下山『国民の生活時間』

活時間である。これは余暇活動時間と同義になる。この余暇時間は他の3つの生活時間と比較してまだ認識不足の所であり、また他の3つの生活時間によって左右される面が非常に強い。第1図は収入生活時間別にみた余暇時間の変化をみたものであるが、これから男子では労働時間を含めた、収入生活時間の長さがこの余暇時間に影響する度合いが明確になっていることがわかる。

欧米先進諸国での産業革命以後の歴史は労働時間の短縮の歴史であると同時に余暇時間の発展の歴史でもあった。労働時間の短縮が一般化してきたのは第一次大戦直後からであった。この国際的動向を反映して1919年の第1回ILO総会で8時間労働が採択された。これにより8時間労働にはずみがついたが、この時から労働者に余暇が意識され始めたと言えよう。すなわち8時間労働制で残業が規制されれば、労働者は平日に4時間の余暇が生じるからである。このように第一次大戦後、余暇が一般化してきたが同時にこの時から年次有給休暇の制度が広がり始めた。このような情勢で余暇の過ごし方が社会問題化してきたのは1920年で

あった。この頃の余暇に対する考え方は主として企業、政府側のものであり「増大した余暇を労働者が好ましくない時間にあてるのではなく、スポーツ、勉強、社会活動、家庭生活という健全な生活に費し、それが労働力の発展的再生産に寄与するよう善導する」という労務管理的な視点であった。しかしこの余暇活動のためには施設、設備が必要であった。このために1924年のILO総会では『労働者の余暇利用施設の発達に関する勧告』が採択された。このなかでは余暇の生産的価値をうたい、とくに余暇利用のためのスポーツ施設、一般教育施設などをとりあげ、その必要性を説いている。このような先進国の労働環境に比較してわが国ではどうであったのだろうか。わが国の産業革命は明治10年代から30年代にかけてであったが、その当時の労働時間は諸外国と同様に長時間労働が支配的であった。一例をあげると紡績では深夜を含む2交代制の就業12時間、実働11時間半が一般的であった。また製糸では日の出から日没までの労働で、繊維は就業12.3～17.8時間であった。ただ男子の鉄工業などは就業10.5～12時間というものが多かった。婦人、年少者の多い繊維工場ではその労働時間がいっそう長かったのである。また鉱山では12時間が普通であった。このあと工場については1916年から実施された旧工場法によって、婦人年少者（15歳未満）に対する就業時間の最高は原則として12時間とされたが、これは長時間労働を合法化するような貧弱な内容であった。第一次、第二次の大戦を経て労働組合が本格的に発展するにつれ労働時間は大幅に短縮され、8時間労働の原則を規定した労働基本法が成立した。これはこれまでの過度にわたる長時間の労働の修正をもたらした。しかし、所定外労働時間の増大による実働時間の増加がなおみられた。第2図はわが国製造業の労働時間の変化であるが、経済発展の背後にはこのような総労働時間の延長がひそんでいたのである¹⁾。1960年に入ってわが国でも実質賃金の上昇がみられ一応の水準に達した。一方科学技術の進展によりオートメーションを中心とする技術革新の進展、生産性向上運動、合理化、アメリカ式労務管理の導入などにより労働生産性が高まるにつれて職場での労働密度が強められてきた。これにより監視労働や単調労働の分野の拡大、コンピューター、事務機械の導入による事務労働の工場労働化などがすすみ、一般的には精神的疲労をとまう労働が多くなってきた。これから余暇に対する欲求が生じてきたが、他面では



第2図 わが国製造業の労働時間の変化

(1949年～70年) 出所：労働省「毎月勤労統計」

実質賃金の上昇から労働者のなかに余暇に対する欲求が強まってきた事も事実である。

このように産業革命後の100年間に、労働時間は著しく短縮されてきた。以前の週70～80労働時間が今では欧米の先進諸国では週40時間に短縮され、さらに週休以外の休日、休暇が増加したのである。したがって、その労働時間が半減したと考えられる。この労働時間の半減は通勤時間の延長を差し引いてもまだ短縮の傾向にあり、この労働時間の短縮にともなって生じた時間の多くは主として余暇時間にあてられていると考えられる。すなわち労働時間の短縮はある意味では、余暇時間の発展の歴史とも考えられるわけである。

2. 休日

都市の巨大化による通勤時間の増加が生じると労働者は週6日労働より週5日労働を要求するようになってくる。さらに前にも述べた通り実質賃金が高まって、レジャーを楽しみたいという欲求も強められてくる。レジャー活動はこま切れの時間より丸1日の方がはるかに利用価値が高いわけである。さらに乗用車の所有率が上昇し50%近くなってくると、2日連続の休日の欲求が高まってくる。こうして、1日の労働時間の短縮ではなくて、休日をふやし、そのために1日の労働時間を若干延長しても1日の休日を取ろうとすることになった。こうして週休2日制は欧米先進諸国では既に一般化しているが、いずれもこの実施は労使の自主的な協定ないしは就業規則によって行なわれているものであり、法律で規制している国はない。法律では週労働時間、1日の労働時間をおさえているのであり、

1) 『労働時間』岩波新書 藤本武。

週休2日制は週労働時間の配分の問題として考えられているのである。日本の週休2日制は欧米先進諸国に比べるとひどく立ち遅れたが、非常な勢いで一般化してきた。この立ち遅れは何よりも週労働時間が長いことがその一因であるが、また労働者側からみれば、レジャー意識が欧米諸国とまだ相当開きがあるからであろう。すなわちNHKの生活時間調査でも明らかのように、わが国の労働者のテレビを見る時間はヨーロッパの労働者の2倍にも達しており、このテレビに片よったレジャー活動では2日続きの休みはそれ程強く要求されないわけである。しかし昭和49年の労働時間制度調査によると週休2日制は次第に定着し、労働者の3分の2に達している。週休2日制を実施している企業の割合は、昭和45年4.4%、46年6.5%と、この段階では一部の企業だけが先駆的に採用しているにすぎなかったが、47年13.2%、48年30%、49年には42.8%と着実に広がり始めている。この週休2日制の実態をみると昭和48年までは月1回が最も多かったが、今では月2回が最も多く、完全週休2日制をとる労働者が16.4%と大幅に伸びている。しかし、その内容は企業規模や業種によって差があり、大企業の週休2日制が88%に対して、中企業で63%、小企業では37%で、完全週休2日制はまだ先になりそうである。業種別では、金融・保険、電気・ガス、電気機器などの業種は、9割以上の労働者に広がっているが、鉱業、運輸・通信、建設業はいずれも3分の1程度にとどまっている。

しかしこのような週休2日制等の労働時間の短縮にもなると合理化が実施され、労働管理がきびしくなったところも多い。日経連の調査によると労働時間短縮に際して「労働密度、生産性の向上を前提とすることについて労使間で何らかの合意があった」という企業は56.6%を占め、「合意なし」27.0%である。その内容については「組織面の合理化、簡素化」が6.3%、「工程の合理化」は13.3%、「出退勤の厳格化」は11.1%、「休憩時間の変更」は10.3%、「時間研究の実施」19.0%、「標準作業時間の設定」は25.9%とかの各種の合理化が実施されている。これらによって時間短縮によって「総生産額が減少したもの」4.8%に対して、「増加したもの」17.5%、「変化なし」43.4%を占め資本の負担となった時間短縮の例が非常に少なかったのである。労働者にとっても労働時間の短縮は一般的に疲労を軽減し、単位時間あたりの労働能率を引きあげ、総生産量を維持または増大させる例が国際的にも数多く報告されている²⁾。

年次有給休暇に関する国際比較が第1表である。これから明らかなように日本は先進国からかなり遅れている事がうかがえる。日本では実際には国民の祝日、年末年始、盆、会社の創立記念日等を含めると5~6日が28.3%、10~14日が29.3%、15~19日が28.5%、20日以上が3.2%である。また夏季休暇を実施している企業の割合は1969年の36.2%から1971年の51.2%、1972年が61.0%と年々増加しているが、その平均休暇日数はいぜん3.0日で休暇らしいところはごく一部である。

このように大企業を中心として生活向上の視点、労働者側からも意識向上等から時間短縮や週休2日制、夏季休暇といった形で総労働時間の減少がみられてきた。しかし最近になって中小企業においても求人難に直面し、また労働に対する価値観の変動によって週休制、一斉閉店などの形をとって労働時間の短縮を図るという動きも目立ちまた定着してきている。このような動きは労務管理的視点だけでなく、必要不可欠な労働条件の一部だという考え方が大企業、中小企業を問わず定着してきたからである。このように定着してきた休日の増加は、週休2日制が完全に実施されれば、年間の休日は104日になる。それに祭日の12日と年末年始の5日を加え、個人の有給休暇を20日とすれば年間141日の休日を持つ事になる。年間4ヵ月半ほどの休暇を持つわけで、計画的に使用すれば余暇生活は充実するはずである。もっとも余暇活動は休日数だけでなく余暇に対する価値観の相違も大きな因子となるであろう。

3. 現代の労働の問題点

労働形態は、科学技術の進展により、基幹的作業形態の著しい変化をもたらした。すなわち身体的作業から監視的、保守点検的、簡単な機器の操作作業へと移行する。今までは新入りの労働者も勤続年数が長くなるにつれて熟練工、熟練事務員として精神的にも経済的にも安定したわけである。しかし近年の技術革新により作業は生産の工程が細分化され、おのおのの工程で労働者があまり身体を動かさないで身体の一部を繰り返し使ういわゆる単純反復作業の形態をとる。これらの労働形態の変化は熟練工を否定するものである。これにより熟練工はその優位を失うわけである。この影響は生産工場のみならず、今まで工場の作業とは異質の労働として扱われてきた販売事務などの分野にも拡大してきており、労働力の流動化を高めてきた。こ

2) 『現代の労働問題』日本評論社 藤本武。

第1表 国別有給休暇日数と週当たり労働時間

(1968年)

有給休暇日数	週当たり労働時間														
	36.0 ~ 36.9	37.0 ~ 37.9	38.0 ~ 38.9	39.0 ~ 39.9	40.0 ~ 40.9	41.0 ~ 41.9	42.0 ~ 42.9	43.0 ~ 43.9	44.0 ~ 44.9	45.0 ~ 45.9	46.0 ~ 46.9	47.0 ~ 47.9	48.0 ~ 48.9	49.0 ~ 49.9	50.0 以上
4 日									ポルトガル						
6 労働日								ギリシャ	日本	メキシコ	キプロス				タイ
または7日									スイス						
7 労働日									スペイン						
8 労働日									ルクセンブルグ						
9 "									シエラレオネ						
12 "			オーストリア	ベルギー											
14 日			アメリカ	カナダ、ハンガリー、ニュージーランド、ソ連	イスラエル	イギリス	アイルランド	チェコスロバキア		南アフリカ共和国	インドシニア			アラブ連合	
14 労働日								ユーゴスラビア							
15 "			西ドイツ							オランダ	フィリピン				コロンビア
18 "	ノルウェー		フィンランド				オーストラリア								
24 "										フランス		ペルー			
4 週	スウェーデン														

経済審議会人的開発研究委員会、労働力専門委員会。

これらの作業形態の変化と、それにとりまなう熟練工、熟練事務員の否定は、今までの身体的疲労ではなく、むしろ心身の相関した疲労を生じ、休憩だけでは解消しにくくなってきている。これらの人間疎外感、労働への自信喪失のため精神的な苦痛を背負いノイローゼになる傾向も認められる。これらは新入り、熟練工を問わず影響を受けている事が理解される。こうして労働者は問題の多い職場の内外で健全なる人間としての健康を保ちさらに人間らしい生活をしようとする新しい意識が高まってきたわけである。このため企業としてもその日の労働で失ったものを補給し、翌日にその範囲で働かせるといった労務管理的な意図ではなく、人間らしい生活すなわち心身の健康増進、教養面の向上等の目的で、レクリエーション施設を労働条件の一部として企業が設置しようとする傾向が大企業のみならず、中小企業でも広まりつつある。しかしそれだけで

は労働に耐えさせるだけの意味しか持たない。労働活動も生活行動の一部である以上、労働自体に人間性を回復する事ができなければ、余暇を本来の目的に使うことはできないであろう。すなわち職場での機械と人間との対話がなされ、仕事に人間的満足を感じることが出来る労働形態が可能となったとき、余暇はその価値を高めるであろう。

Ⅲ 生活時間の構造とその変化

1. 労働4万時間の時代へ

フランスの経済学者ジャン・フーラスティエは『四万時間—未来の労働を予測する』の中で年間労働40週として生涯職業労働時間について述べている。彼によると労働時間は週30時間として年間40週で30時間×40週=1200時間とし、教育水準の上昇、寿命の延び、再教育機会の増加等の条件を加味して、1人の人間の将

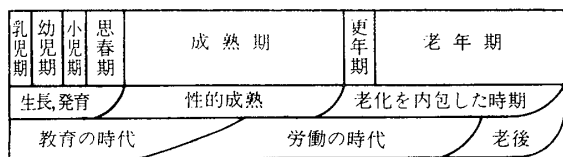
来の労働年数を35年と仮定すれば、 $35年 \times 1200時間 = 42000$ 時間だから生涯実労働時間は平均4万時間と考えられるとした。これが彼のいう4万時間体制である。これらは日本ではまだ先の話であるが、年々改善されてゆく労働条件からみて今後戦争等の突発事故さえなければもうすぐ大衆余暇時代が到来すると考えられている。そしてこの労働時間の減少と、耐久消費財等の普及による女性の家事労働からの解放によって生じた余暇時間をどう生きるかが今後の重要な問題となる。

2. ライフサイクルとレジャー

余暇生活とは人の一生を通じて行なわれる活動ではあるが、その持つ意義はその発達段階で異なる。人の出生から老衰にいたる過程で個体は形態的にも機能的にも多くの変化をとげる。この変化により、ヒトの一生を観察すると①乳児、幼児、小児期、②思春期、③成熟期、④更年期、⑤老年期の5区分とすることができる。出生直後から幼児期までは、身体的にも精神的にも未熟である。個体の発育はまず個体維持のための身体発育がみられ、ついで種属保持に必要な性の成熟がみられ成人となる。この新生児から成人に到るまでの過程は、形態と機能が同時に進展を遂げるものではなくて飛躍的变化をとげる準備期もあり、これを思春期という。ついで個体の最盛期に入るが、男子にあっては20~30歳の10年間で女子においては17~25歳前後である。男女とも30歳を過ぎる頃からエネルギー代謝や性機能の両面において徐々に老化が起こってくる。女子においては更年期がありこれを境にして性機能の衰えが目立つようになる。このようなヒトの身体的機能的成熟を柱として、その活動内容を分析すると第3図のようになるであろう。すなわち家庭教育、学校教育を柱とする教育の時代があり、次に労働、社会教育を柱とする労働の時代があり次いで定年後の老後の時代という区分である。

a 青年期までの教育の時代の余暇活動

幼少年期を始めとする教育の時代の中で幼少年期は余暇活動が身体的にも精神的にも成長発育の力になる事を意味している。それが型として遊びとなる。「人は出生してからこの第一の余暇時代を通じて社会人と



第3図 ライフ・サイクル

なるための学習を行うわけである」というアルフレッド・ルーテルマンの言葉をかりるまでもなく我々が日常感じているところである。

b 労働の時代

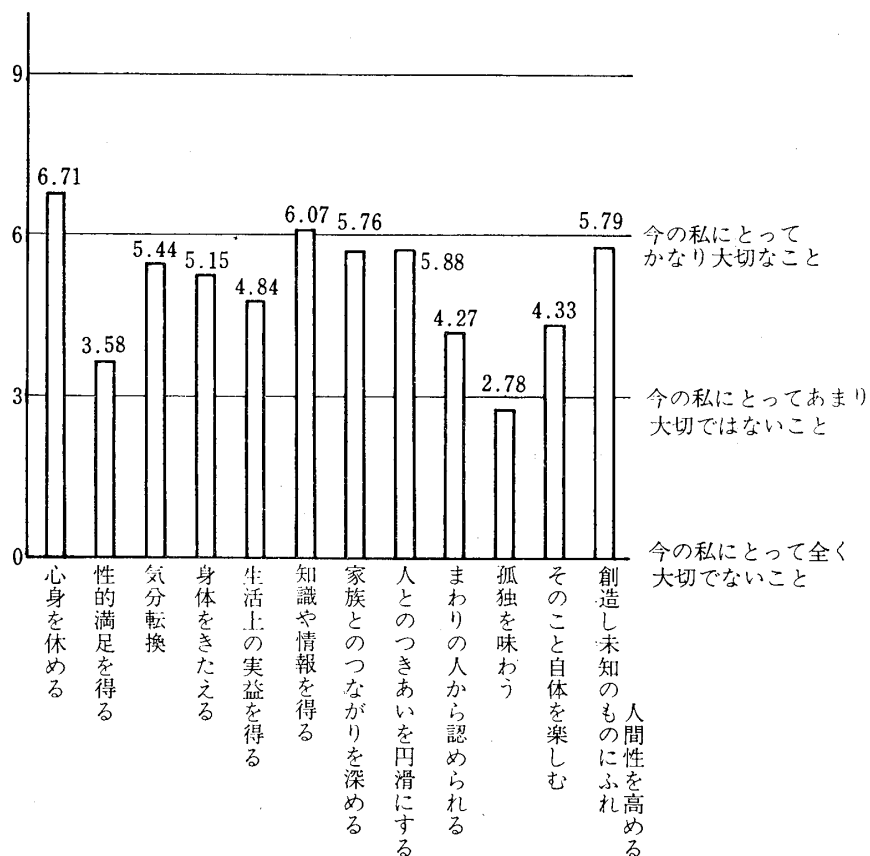
労働の時代が人の一生の大半を占める時代である。この時代の前半は身体的にも頂点を迎え、精神的にも成熟期を迎え、仕事に生きがいを感じる時代でもある。そして充実したこの時期は余暇生活にも影響を及ぼし、今までは余暇を罪悪視する傾向にあった。しかし労働や余暇についての新しい見方がされたまた生理学、心理学的に人間自身の分析が進むにつれて、新しい価値観が必要とされてきた。

この時期の後半には身体の形態、機能の両面に老化が始まるわけで、余暇生活もより活動的なものから静的なものへという転換が行なわれる時期である。スポーツのような体を動かすことを前提としてなされる余暇活動は運動量の少ないものへの転換が行なわれるようになる。

全般的にこの労働の時代においては近年の労働時間の減少、休日の増加等により生活サイクルの中で余暇活動が大きき要素として浮かびあがってきた。すなわち労働のみがこの時代を左右する因子ではなく、他面ではその時期が余暇生活を包みこむわけで、そのために先程述べた新しい労働、余暇活動に対する見方が必要となってきたわけである。この時期の余暇活動は次にくる老後の時代の余暇活動の準備を行う重要な時期でもあり、余暇活動の中でも特異な意味を持つ時期でもある。

c 老後の時代

日本では労働組合の要求の一つに定年延長がある。これは定年を早く迎えることがその人間の幸せを示す一つの指標となっている欧米先進国とは異なる。すなわち日本においては定年後の生活はきわめて不安定な要素が多くあり定年を迎えてから過ごさねばならない長い期間の生活を支えるために定年を延長して経済的な保障をうることが現在の重要な課題の一つである。将来、欧米先進国並みに老年期が心配のない社会福祉制度が確立した時にはレジャー志向型の老年期が期待できよう。しかしこの老年期をレジャー人生として送るためには、どうしてもそのための準備が必要である。時間を埋めるために適切な手段を持ち合わせていないで尨大な自由時間の前に急に置かれた時、人は大きなとまどいを感じるはずである。これは何も老人だけではない。成人の週休2日制や夏季休暇の使い方からも



第4図 余暇目的の重要度

資料：国民生活白書 昭和47年

いえる。すなわちあまりに日本的な休暇の過ごし方への問題点がでていのである。このように老年期への準備は成年期における重要な課題といえる。さらに平均寿命の延長とともに老後が、かつてのように活動能力を失った人生の余りの部分ではなく、活動能力を十分に持った時代であり、それだからこそ、自由時間を中心とした生活が待っており、老後の時代において人間は完全なレジャー人となれるという事も言えよう。この老後の時代では人間はそれまでの仕事の論理からレジャーの論理へと転換して生きてゆくわけである。人間は老後の時代を、人生における最後の重要な時期として考え直さねばならなくなってきているのである。

このように余暇生活は人間に対して、固定的で静止的な関係を持つものではなく、動的であり、人間のライフサイクルの各段階において、人間にたいしてさまざまな要素を示し多くの意味を持ちながら全体的にはその価値が恒常的である。このような人間の成長と発展に応じてその人間のレジャーの意味も変わってくるからこそレジャーのための教育が必要となってくるのである。余暇のための教育が、学校、家庭、社会を問わ

ず、現在緊急の問題として考えられねばならない。

IV 現代の余暇活動

1. 余暇活動の主要目的

余暇時代の到来がもうすぐ予測され、事実週休2日制は社会制度として定着してきている。そして産業構造審議会余暇部会の報告書によると昭和60年には年間の休日が現在の90日から155日に増え、所得水準も増えると、国民の余暇活動への欲求は量的に現在の3.5倍になると推定され、質的にも相当な変化が生じると考えられる。しかし現在の日本は、知人、隣人とのつきあい(パーティ)が中心の欧米諸国と違い、テレ寝型の後進国である。現在の勤労青少年が何を余暇活動の目的としているかの調査が第4図である。これは①休養②周囲の人との結びつきを円滑にする(家族を含めて)③創造的活動の3つに分類される。この調査を青年期とそれ以後との時期で比較をすると著明な相違点がある。すなわち青少年期には、男女とも余暇活動の目的は、①知識や情報を得る、②創造したり未知のものに触れるがあげられ、身体や心を休めるは

第2表 レジャー活動の国際比較

	日 本	ア リ メ カ	フ ラ ン ス	西 ド イ ツ
男				
スポーツ活動, 旅行, 散歩, 観劇, 観覧, 趣味, 娯楽	12.7	17.4	17.5	23.2
交際, 談笑, 会合, 奉仕活動	9.6	18.8	17.5	20.3
教養, 読書, ラジオ, テレビ, 体育	77.7	63.8	65.0	56.5
レジャー活動計	100.0	100.0	100.0	100.0
女				
スポーツ活動, 旅行, 散歩, 観劇, 観覧, 趣味, 娯楽	10.1	19.6	21.5	23.7
交際, 談笑, 会合, 奉仕活動	11.1	26.0	14.3	20.6
教養, 読書, ラジオ, テレビ, 体育	78.9	54.3	64.2	55.7
レジャー活動計	100.0	100.0	100.0	100.0

1時間当たりの余暇活動の構成比。

ごくわずかである。しかし、青年期以後は、心身を休めるのが余暇活動の目的の第1位となってしまう。これらは前に述べたライフサイクルと余暇活動から考えて最良であるとはいいがたく、また働き盛りの労働者がいかに心身の休養を必要としている労働環境に置かれているかという事と、労働、余暇に対する認識がいまだ不十分である事を示すものであるといえよう。

男女間で年代別に相違が認められるものに「知識・情報」、「人々とのつきあい」がある。知識・情報の獲得は、男子においては一生を通じて重要な目的となっているが、女子においては一番下の子供が小中学生になると重要度が失われてくる。これは職業上の必要性による差でもあったと考えられる。余暇活動の重要な目的である「それ自体を楽しむ」等の活動は中年期以後に多い事が認められ、労働環境の変化に対応する一つの傾向であり望ましい一つの姿であるとも考えられる。

2. 余暇活動形態の特徴・参加状況

ユネスコと社会科学国際会議によって1962年に設立された社会科学に関する協力調査、情報ヨーロッパセンターはソ連やアメリカを含むヨーロッパ12カ国を対象に、生活時間に関する調査を1965年から1966年にかけて実施した。これを日本の調査と比較すると日本はテレビ視聴時間が著しく大きい。各国とも女性はテレビ視聴時間が長い。アメリカの14.9時間、フランスの11.5時間、西ドイツの8.9時間に比較して、日本で女性は23.4時間、男性でも20.4時間である。これは最近の調査でも同じ傾向である。NHKの最近の生活時間調査によると日本人のテレビ愛好度はますます高まっており、視聴者人口、視聴時間ともにふえている。とくに視聴時間は1日平均で3時間13分、日曜日で4時間7分で、45年調査と比較すると、10～20分の増加

である。行楽や散策などの戸外活動が横バイとなっているのにテレビの視聴時間だけが伸びているのはそこに日本的な特徴をみることが出来る。すなわち第一に余暇環境が改善されなくてテレビが一番手っとり早いという事と、第二は余暇に対する安直な考え方がそこにみられる。まだ悪い余暇環境のもとで積極的創造的な余暇活動を指向する努力なしにテレビに安易さ、気楽さをもとめることは余暇活動に対する認識不足と逃避でもあろう。このようにテレビの視聴時間のウェートが高いことはそれだけ他の重要な余暇活動にしわ寄せされているわけである。すなわちスポーツ、旅行、観劇、趣味娯楽といった活動あるいは交際、会合、奉仕活動等の社会的活動が諸外国と比較して極端に少ないことがうかがえる。たとえば「交際、会合」等に使用されている時間は日本は4.7時間、アメリカは10.5時間、フランス、西ドイツは9.7時間である。

以上の事から日本の余暇活動の特徴は次の3点であると言えよう。第1は労働力回復のための生理的休憩である。第2は多くの場合日本人の余暇活動は集団で行なわれる事が多いということである。これは日本の余暇環境の半分を企業が受け持ち企業内レクリエーションとして実施されており、慰安旅行、運動会、企業チーム等に依存する面がまだ強いことに起因する面もあるし、日本人の集団帰属本能によるものもあるかも知れない。第3は日本の余暇活動が短期間に圧縮され、しかも商業レクリエーションにふりまわされ非常に個性の乏しい活動が多いということである。これは労働時間、有給休暇の日数、さらには連続的休暇の取得ができていくという慣行によるものでもあろうが、そのため余暇活動が集中し、爆発的になり日本独特の事故の増加、あるいは余暇活動が疲労の原因にもなるという現象を生じる一面もある。

3. 青少年の余暇活動の現状

第3表は東京、大阪、札幌、北九州の四大都市に住む独身勤労者のレジャーの使い方を調査した結果である。現在では下火になったボウリングがこの時点ではまだトップの座を占めている。二位にパチンコ、四位にマージャン、六位に競輪、競馬のギャンブルがあるがこれは手軽さという庶民性を示したものである。しかし三位にその他のスポーツが28.9%で入っており、また「見たり聞いたりするもの」の中にも第二位にスポーツが入っている事はスポーツに対する欲求の高さを示すものであろう。また「何もしなかった」と答えた人が「行なったもの」で11%、「見たり聞いたりし

第3表 勤労青少年のレジャー (48年3月中)

A 行なったもの			B 見たり聞いたりしたもの		
順位	種 目	%	順位	種 目	%
1	ボウリング	46.3	1	映 画	50.4
2	パチンコ	39.9	2	ス ポ ー ツ	30.8
3	その他のスポーツ	28.9	3	音 楽 会	11.3
4	マージャン	25.0	4	演 劇・寄 席	10.4
5	ド ラ イ ブ	24.9	5	美 術 展	9.4
6	競 輪・競 馬	14.5	6	そ の 他	4.6
7	観 光 旅 行	12.5	7	なにもしなかった	23.5
8	登山・ハイキング	9.4	出所：経済企画庁調の「独身勤労者の消費生活」。対象は30歳未満の未婚者。		
9	ゴ ル フ	7.5			
10	そ の 他	6.7			
11	なにもしなかった	11.1			

たもの」で23%もある。これも問題である。このようなスピード、ギャンブル、セックス、アルコール等だけが大衆余暇時代の欲求を充足させるものではない事は前に述べた。むしろこうしたものへの異常な普及こそが余暇時代への適応ができなかった人間の集団神経症だとみるべきであろう。次に余暇活動が特徴的であるフランスとアメリカの現状に触れてみたい。

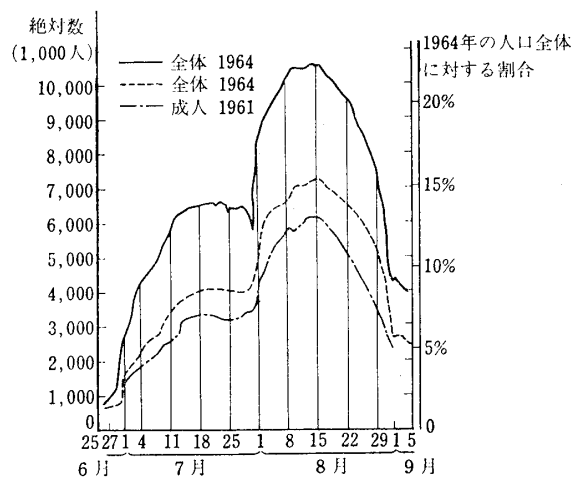
3. フランス人のレジャー活動

現在のフランスの週労働時間は40時間で同時に超過勤務を含めた上限も1956年以後54時間に引き下げられて現在に至っている。1日の生活時間の配分は大体平均して労働時間6.6時間、通勤など労働関連時間0.9時間、家庭の拘束時間1.5時間、生理的必要時間10.7時間、自由時間3.8時間、その他0.6時間で合計24時間となっている³⁾。フランスの余暇時間とその活動の特徴は2点ある、第1点は週休2日制の普及である。その結果「ウィークエンド」といった余暇活動形態が発生したわけである。統計によると、約20%の人が週末に家を離れ、パリの約40%の住民が金曜日の夕方に都市を脱出する。キャンピングカーやセカンド・ハウスの普及、キャンプ村等の普及もこの週休2日制の定着化と関連が深い。こうして週末のレジャーが大型化したわけである。第2の特徴は「ヴァカンス」である。この起こりは1956年ギ・モン内閣の時代に、3週間の有給休暇制が正式に発足した事によるものである。さらに1962年ルノー公団の団体協約をきっかけとして4週間の有給休暇がすべての職種に保証されるようになった。この傾向はさらに続き現在では有給休暇を5週間に延長しようとする動きすらある。このようにフランスの

ヴァカンスは多少の混乱があっても順調に伸びつづけてきた。また余暇に対するフランス人の態度は他と比較して特徴的である。今日労働者の要求の一つに余暇活動の増加という項目があるのは世界共通の事であるが、それは1日当たりの労働時間の短縮や週休の増加に重点が置かれているのに対してフランス人の要求はヴァカンスの延長を強く希望している。この相違は次の2点に起因するものと思われる。その1点はパリやその他の大都市が歴史的に古くから都市としての形態をとり、なおかつ新しい住民が入りこんで雑多であり過密であり余暇活動の良い環境ではないという事である。フランスの都市のレジャー施設は他の西欧諸国に比べて貧弱である。また住宅事情も良くはなく騒音、大気汚染などの問題もやはり起こっている。こうした事情が都市の労働者に都市脱出のヴァカンスをすすごさせるのであろう。

第2にはフランスの持つ国民性や価値観である。産業文明によって人々は高度に機械化された職場で細分化された労働を強いられる。すると個人主義、自由に価値を置くその国民性が自然へと目をむけさせる。その自然との触れあいのためには時間が要求されるわけである。そのための時間をフランス人は夏の期間に有給休暇として取る。これが「エクソダス」である。この余暇活動のために交通機関ならず国家全体の機能が麻痺を起こす程である。そのためにこの余暇活動を分散させて年間に平均化させようとする努力がされているが、あまり効果はあがっていない。

このようにレジャー活動を高く評価し、レジャーを優遇する価値観ないしは社会条件に恵まれてフランス



第5図 7月と8月のヴァカンス人口

1961年 14歳以上の男女
1965年 14歳以上の男女および全体

3) 『人間とレジャー 1, レジャーの思想と行動』 フランスのレジャー 霧生和夫 日本経済新聞社,

ではレジャーが一つの問題として意識され、フーラスティエを初めとする数多くのレジャー論が生まれた。ヴァカンスは言うに及ばず週休2日制すらまだ満足できる状態ではない日本ではこのフランスの余暇活動に対する認識の仕方に多くの学ぶべき点があるわけである。

イ アメリカ人の余暇活動

アメリカの社会で特徴的なものはコミュニティである。すなわちアメリカの自治の精神と考えられているものがコミュニティであるが、このコミュニティには公式なものとは非公式のものがある。余暇活動のための小集団もコミュニティを構成する重要な単位であって、レジャー活動のみならずすべてを扱う一面を持っている集団である。無数のコミュニティを非公式に結合する役割をになうのがパーティであり、アメリカ人の余暇活動の第1の特徴となるものである。そしてこのパーティの単位は原則として夫婦である。パーティは家族のレジャーではない。アメリカにおいては家族のレジャーと夫婦のレジャーは、はっきり区別されておりくずれない。そして家族単位のレジャーは子供中心である。アメリカでは野外のキャンプ場が多く、そこでは家族が食事を作って楽しむための設備がととのえられている。このようにアメリカのレジャー活動が、夫婦、年齢、家族という単位ではっきり区別されている事は日本式のレジャー活動とは明確に差が認められる。これらのために設備や見学コースその他のすべての面でいくつもの選択が可能であり、それを可能にするためにホテルにはベビー・シッターが存在する。このような環境で、海外観光旅行団は盛んであるがそれ以外には団体旅行はない。日常の生活の場でもアメリカの家族団欒は特徴的である。すなわち家族が1つの単位というよりも各人が別々に楽しみながら全体としてまとまっているという個別集合型をとる。また日本人にとってはレジャーはまだ非日常的な特別な行動であり、夏の海水浴や山登り、ドライブなどは日常生活で求められない自然との触れあいあるいは楽しみ等を一挙に獲得するものとして意識されることも多い。しかもそうした家族ぐるみのレジャーは子供中心のみで、労働者にとっては楽しみというより家族への奉仕になってしまうわけで、労働者自体の余暇活動は職場単位の旅行、サークル活動という企業内レクリエーションになってしまっている。したがって家族レジャーの大型化は労働者にとって家族サービスの大型化である。これに対してアメリカのレジャーは、基本的には日常

第4表 家計からみた余暇関係支出の推移

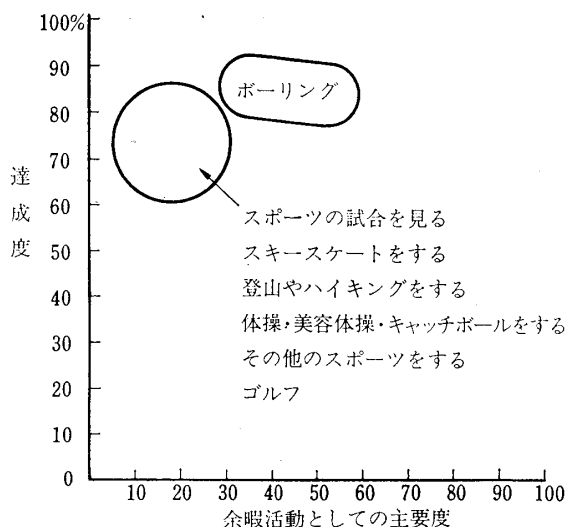
(単位：円)

	38年	42年	46年	46/38
世帯人員	4.30	4.15	3.96	
消費支出	482,957	684,855	1,049,699	2.17
外食	12,190	18,843	34,768	2.85
ラジオ・テレビ	4,708	7,337	19,841	4.21
運動ぐつ	594	784	1,206	2.03
旅行かばん	152	182	248	1.03
スポーツ用品	927	1,434	2,194	2.37
バス代	1,326	1,905	2,113	1.59
電車汽車賃	4,067	5,798	7,938	1.95
自動車等関係費	3,687	10,199	26,551	7.20
印刷物	8,062	12,344	17,380	2.16
聴視観覧料	3,634	3,952	5,680	1.56
その他の教養娯楽用品	7,178	10,369	19,976	2.78
旅行費	4,093	7,341	13,513	3.30
月謝類	3,800	5,438	8,817	2.32
こづかい	31,222	50,328	82,386	2.64
つきあい費	2,112	2,173	2,870	1.36
余暇関係支出計	87,752	138,427	245,481	2.80
消費支出に占める割合(%)	18.2	20.2	23.4	

生活の中にうずもれているものであり、その活動が年齢によりあるいは単位によりいくつものコミュニティをつくりあげてきたという歴史の中に、アメリカ人のレジャー活動に対する根強い欲求をうかがい知る事ができる。

4. レジャー消費支出の傾向

労働に対する新しい視点あるいは余暇活動に対する再認識、労働時間の短縮、有給休暇の増加等による余暇時間の増加にともなって現在家計からみた余暇関係支出は増加の傾向を示している。第4表は総理府の「家計消費報告」によったものである。余暇支出の推移をみると、各項目とも著しい増加の傾向にあり、余暇関係支出が消費支出に占める割合では、昭和38年の18.2%から46年の23.4%へと物価の値上りを差し引いてもなお上昇している。この傾向は多少の曲折があっても今後も続くと考えられる。なかでも今まで余暇活動として占める割合が少なかった旅行やスポーツ消費支出の伸びが著しいと予想される。この余暇活動のための消費支出の急増は次の2点によるものだといえよう。第1は所得の大幅な上昇と平準化により、テレビ、カメラ、電気洗濯機、冷蔵庫等の日常生活を左右する耐久消費材の普及が一段落し、余暇時間が拡大し、余暇に対する価値が認識されてきたものによるという事である。第2は日本の余暇活動がまだ個性がなくまた



第6図 余暇活動への参加状況

公共的余暇設備、空間の不足により、商業化された活動に依存しているという事である。パチンコ、マージャン、競馬、競輪などの商業娯楽、ギャンブルのウェートが高い事などがその具体例としてあげられる。余暇活動の費用について自分が使っている金額が世間一般に比べて少ないと思っている人が圧倒的に多いことがわれ、マスコミ宣伝による個人の欲望の高まりがこうした意識を生じさせていると考えられる。

V 余暇活動とスポーツ

1. 余暇活動の分析

勤労青少年のレジャー活動第5表と余暇活動の達成

第5表 男女別の主要な余暇活動

余暇活動	主要な活動として上げた人数(計) 1,174人	男		女	
		577人	男子全体に対する割合(%)	597人	女子全体に対する割合(%)
テレビを見る	1,064	525	91.0	539	90.3
ラジオを聞く	496	281	48.7	215	36.0
新聞を読む	1,010	505	87.5	505	84.6
スポーツの試合を見に行く	265	191	33.1	74	12.4
ゴルフをする	145	117	20.3	28	4.7
ボウリングをする	444	282	48.9	162	27.1
スキーやスケートをする	252	148	25.6	104	17.4
登山やハイキングをする	227	116	20.1	111	18.6
魚釣りや狩猟をする	169	139	24.1	30	5.0
その他のスポーツをする	183	117	20.3	66	11.1
競馬, 競輪, オートレース, 競艇などのギャンブルをする	162	142	24.6	20	3.4
海水浴やその他の日帰り行楽をする	503	241	41.8	262	43.9
体操, 美容体操, キャッチボールをする	201	99	17.2	102	17.1

出所：国民生活センター「余暇満足度調査」.

度第6図をみるとスポーツが余暇活動中どのような位置を占めているかがうかがえる。すなわち余暇活動は (I) 主要度、達成度ともに非常に高いもの(II)主要度は50%程度で達成度がかなり高いもの(III)主要度は10~30%と低い達成度が高いもの(IV)主要度、達成度ともに低いもの(V)主要度も低い、達成度もきわめて低いものという5つのグループに分けて考える事ができる⁴⁾。これに従うとボーリングは(I)のグループへ入る。この(II)グループは家庭で手軽にできるものや、大都市居住者にとっては手近なところへ出かけて充足することのできるものである。第(II)グループは①スキー、スケート、ゴルフ、登山、釣りなどのようにある程度の技能を要するもの ②スポーツを見るなどのようにある程度の知識経験を要するもの ③その他のスポーツをするように公共的施設が身近に必要なとするために現在では参加状況が少ないと考えられるものである。しかし近年の余暇時間の拡大にもなっ

4) 『国民の生活白書』昭和47年 経済企画庁。

第6表 平日、定休日、連休のレジャー選択 (%)

平日レジャー		定休日レジャー		連休レジャー	
テレビ	58.9	テレビ	31.3	1泊以上の旅行	45.6
読書	20.3	家事	24.9	休憩	12.8
週刊誌	19.3	休憩	22.8	テレビ	12.7
休憩	16.2	子供の相手	17.0	家事	8.9
家事	16.1	映画その他	11.9	子供の相手	7.6
子供の相手	15.2	読書	9.7	日帰り旅行	6.8
絵画	11.4	週刊誌	8.1	友人訪問	6.1
友人との交際	5.6	友人との交際	7.9	映画その他	4.7
勝負事	4.2	するスポーツ	7.2	友人との交際	4.6
音楽	3.9	知人訪問	6.7	ドライブ	4.6
喫茶	3.4	ドライブ	5.9	するスポーツ	4.5
賭事	3.3	釣り	4.3	読書	4.5
するスポーツ	2.7	賭事	4.1	週刊誌	3.6
映画その他	2.5	絵画	3.9	釣り	3.2
散歩	2.0	日帰り旅行	3.8	登山	3.2

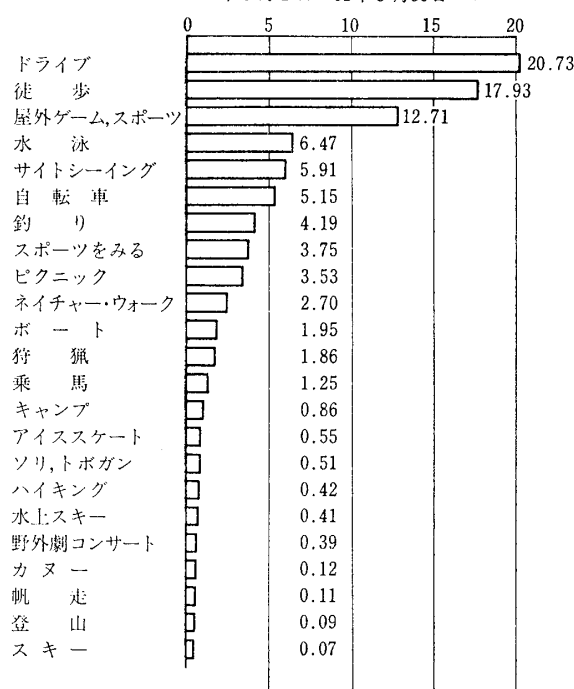
資料：国民生活研究所 1968年10月。

ピクニック等があげられスポーツが高い割合を示している事がわかる。このようにアメリカでは屋外の余暇活動(主としてスポーツ)は生活の重要な部分となっているが、日本でもこの傾向がはっきりと出ており今後この傾向はもっと強くなるに違いないと予測される。そして余暇活動に対する罪悪感がなくなり、新しい価値が認識された時にはスポーツ活動は、年齢、男女を問わず余暇活動の重要な部分を占めるものと考えられる。

2. みるスポーツ (テレビ番組とスポーツ)

総理府が1974年に実施したスポーツに関する世論調査では、62%の人が「スポーツが好きだ」と答え、「嫌い」は7%、「どちらでもない」が31%を占めている。さらに「好きだ」という62%を分けると、「ス

12歳以上の1人当りの活動日数
1960年6月1日～61年5月30日



第7図 グラフに示された需要

アメリカ人が最も多く実施しているもの (ORRC レポート)

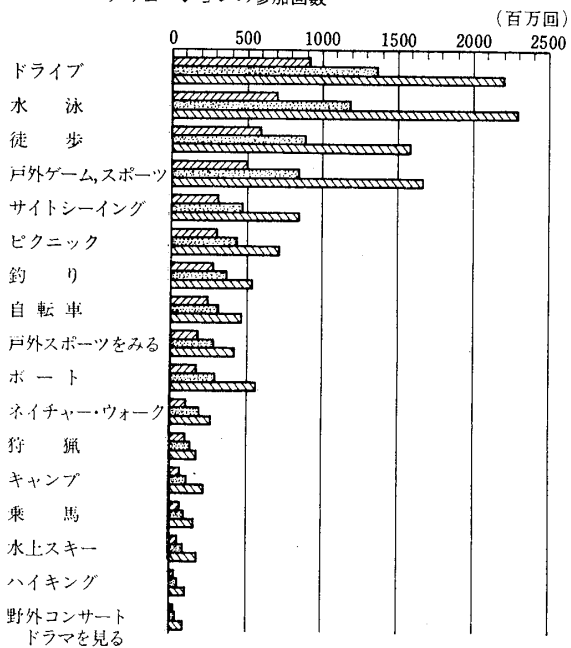
「スポーツをする」は20%、「スポーツをみる」が24%、「両方」と答えた人が18%となっている。スポーツを楽しむ人が増加したといってもまだ「見て楽しむ」方が「する」方をしのいでいるわけである。「スポーツをみる方が好きだ」と答えた人々を年齢別に分けると①50代②60代③40代④30代⑤20代の順である。この見るスポーツにとっての興味の1つは、スポーツの数量

第7表 レジャー・マーケットの部門別推移

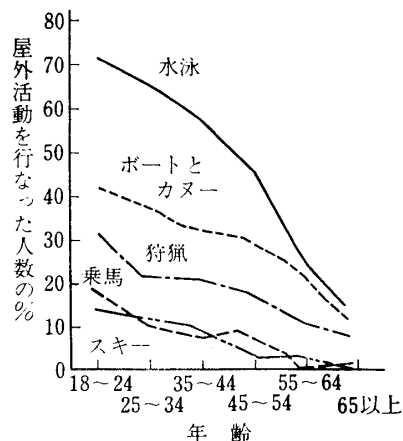
	売上高 (億円)					年平均成長率 (%)			
	1956	'61	'66	'70	'75	'56~'61	'61~'66	'66~'70	'70~'75
見るレジャー	826	1,262	1,839	3,098	6,917	8.8	7.8	13.9	17.4
映画	627	729	759	888	1,293	3.1	0.8	4.0	7.8
演劇、見せもの	56	82	201	398	959	7.9	19.7	18.6	19.2
音楽	127	424	827	1,710	4,419	27.2	14.3	19.9	20.9
スポーツ	16	27	52	102	246	11.0	14.0	18.3	19.2
賭、ゲーム	1,457	3,526	6,086	12,108	29,213	19.4	11.5	18.7	19.3
麻雀、パチンコ等	1,137	2,922	4,365	8,260	18,040	20.7	8.4	17.3	16.9
ギャンブル	320	604	1,721	3,848	11,173	13.5	23.3	22.3	23.8
スポーツ	94	282	1,035	2,446	6,864	24.6	29.7	24.0	22.9
ボクシング	—	6	325	1,042	2,861	—	360.0	33.8	22.4
ゴルフ	6	85	232	456	1,222	79.0	22.2	18.4	21.8
スポーツ用品	88	190	478	948	2,781	16.6	20.3	18.7	28.5

資料：日本経済研究センター。

1960年と比較した1976年、2000年における夏季屋外レクリエーションの参加回数



第8図 アメリカにおける今後の余暇活動
—2000年夏の屋外レクリエーション予測 (6月~8月) (ORRC レポート)



第9図 屋外活動と年齢との関係
(ORRC レポート)

化にある。プロ野球のファンはその一つの例である。彼らはチームの勝敗のみならず打率、投手成績等の個人の記録にも興味を持っているのはそのためである。そして現代の社会が仕事の工程の細分化と単純化が進

み、それからくる身体と精神のアンバランス、仕事からの熟練性や独創性の追放に対してスポーツにその救いを求めているとも考えられる。すなわちスポーツには熟練性や独創性が要求され、モノでは計りきれない職人芸を生かす楽しみがまだ残されているからである。しかしまた見るスポーツはスターやヒーローを必要とする。スターやヒーローに酔いしれることで自分がスポーツをすることの代償としようとする。その結果は現状ではスポーツをするのはごく一部のエリートで大衆はいつも見る側に回らねばならない。今日のテレビ番組の中でスポーツは非常に多くなってきている。見

第8表 テレビのスポーツ番組

放送局	相撲	ラクビー、バレーボール、バスケット、サッカー	野球	ゴルフ	ボウリング	スポーツ教室	ボクシング、レスリング、キック、ローラーゲーム	スキー、スケート、アイスホッケー	体操	剣道	その他	合計
NHK	平日 1時間55分 土曜 1:55 日曜 1:55	30分						35分 50分	10分 10分 10分			2時間40分 2:55 2:45
NHK教育	平日 1時間 土曜 40分 日曜 40分					1時間 40分				20分	20分	1時間 1:20分
日本テレビ	平日 45分 土曜 40分 日曜 40分		45分 40分	30分 20分				8分				8分 1時間15分 1:06
TBS	平日 40分 土曜 40分 日曜 40分			30分 10分				20分				5分 30分 1時間10分
フジテレビ	平日 11分 土曜 11分 日曜 11分			20分		30分						11分 30分 50分
NET	平日 20分 土曜 20分 日曜 20分	1時間 20分		45分 1時間30分	40分		20分					20分 2時間5分 3:10分
東京12	平日 12分 土曜 12分 日曜 12分			18分			16分 30分 40分	15分 40分		30分	10分	1 30 10

3月9日~3月22日のスポーツ番組(競輪、競馬を除く)を平日、土曜、日曜祭日別に平均値を出したものである。

るスポーツがするスポーツの質を高める事は充分認められるがみるスポーツだけでは、余暇活動の目的を達しえない。

VI スポーツの効果

1. 生理的效果

人間の身体には、外部環境の変動をうけても内部環境はほぼ一定の値を持つという恒常性の機能と、その外部環境の変動が一定以上に大きくしかも長期にわたるときには内部環境も新しい一定値を持つようになるという適応作用がある。適応はその効果によって一時的適応と持続的適応とに分けられる。運動を実施すると呼吸数や心拍数が増加し、血圧や体温が上昇するが、運動中止後は徐々に運動前の状態に戻ってしまう。このような一時的に起こる変化を一時的適応という。それに対して運動をくり返し実施すると、生体に形態的および機能的な変形がおこり、このような変化はある期間残っているので、持続性適応と言われる。持続的適応は、練習によってつくられるものでトレーニング効果ともいわれている。運動生理学の分野で、ヒトや動物を対象にした身体トレーニングによる種々の生理的效果が実験されており大体以下の事が確かめられている。

a 骨格筋に対する効果

筋力はトレーニングによって増加するし、また運動筋により多くのエネルギーを供給できるようになる。すなわちATPサイクルの効果的な機能亢進がなされ、エネルギー発生過程に関与している化学反応を促進する役目をしている酵素の量および毛細血管数がトレーニングで増加する。この事から有酸素過程からのATP合成の能力を高め、筋の持久的能力の向上をもたらす。

b 呼吸器系に対する効果

トレーニング前と後においては最大換気量の増加、酸素消費量の減少などがみられ、トレーニング後において、最大強度の運動に対してはより高いレベルで適応できるし、同一強度の運動に対してはトレーニング後の方が、より低いレベルで適応できるようになる。

c 循環系に対する効果

トレーニング後では最大酸素摂取量は増加している。これは特に全身持久力に優れた競技者に認められている。これはスポーツ心臓と関係がある。すなわち心容積が大きくなると心筋の肥大によってより力強く収縮できるので拍動量が増加する。他方では同一強度の運動

に対しては心拍数は減少する。これは運動に対する心臓血管系の負担が軽減することを示している。この心拍数の減少は安静時においても見られる。これらにより機能に余裕をもって作業に適応できるようになる。

d 神経系に対する効果

同一動作のくり返しによって動作がより正確になる。不必要な動作がなくなる。拮抗筋がリラックスされる等の変化がみられる。この変化は神経と筋の協調作用である。

これら持続的適応は、人体の機能を高めるよう起こるので、より激しい作業を遂行できるようになる。それと同時に日常生活に含まれるような身体活動に対しては、より大きな余裕をもって対処ができ、その結果疲労が起こりにくくなるわけである。しかしこの変化を起こすには、ある一定程度以上の負荷を加える必要がある。すなわち運動の強度や頻度および持続時間の3つのくみ合せによって良い効果が期待できるのである。これによって余暇活動におけるスポーツが、性別や、年齢別に考えねばならない部分がある。

2. 運動の心理的效果

運動の心理的效果について松井三雄氏は大筋活動において得られる経験を六領域に区別している。そこでその六領域について分析してみたい。

a 全身的活発な運動

運動によって人は形態的にも機能的にも多くの影響を受ける。これらによって行動の質の変化や、生活時間の拡大、生活空間の拡大、対人関係、興味や関心、価値観にわたる全生活の分野に大きな差が生じる。いいかえれば、人格構造の分化と統合の様相に差異が生じる事になるのであろうが、運動経験がどのような人格変容をもたらすのかについてはまだ十分説明できない。

b 神経筋的活動

我々が運動する場合、その運動の初歩においては視聴能力とか空間定位能などが大きく関係し、慣れるにつれてコツといわれる作業課題に特有な協応技能が重要となってくる。これによって次第に機械的、反射的な行為となってくる。このような段階に達すると、その運動遂行に不必要となった高度の精神作用、たとえば外界の認知、判断などを他の活動の遂行のために使用できる。つまり広い注意の配分とか、多様な行動様式の選択が可能になり、活動のレパートリーが増してそれによって自我の確立、充足の水準を高める可能性もでてくる。

c 知的行動

運動と知的活動の関係は、運動遂行に必要とされる知的活動と、運動によって開発され促進される知的活動の両面がある。この知的活動がどう開発され、促進されるかは、運動する態度が受動的か能動的かで異なり、能動的活動は受動的活動に比べて効果が大きい事が認められている。すなわちこの事により、高次の精神活動を必要とする運動を経験することによって知覚が鋭敏になり情報の収集、処理能力を始め知的水準全体が高まるという期待がある。

d 欲求満足活動

人が運動を始める時に多くの動機を発見する事ができる。健康維持のため、仲間と認められ地位や役割を獲得しあるいは他者に優越感を持つ、金銭その他の報酬を得る、あるいは仕事や恋の悩みを忘れてたりする、これらのために運動がなされる。しかし本来運動はそれをする事自体、欲求満足の機能を持つ。それがスポーツの昇華説でもある。事実激しい全身運動がカタルシス効果を持つことは広く知られているし、精神衛生のために強い運動をする試みは決して少なくないのである。

e 情緒支配活動

人は運動刺激を受けながら種々の情緒を経験し、情緒生活を豊かにすると共に、運動を円滑に遂行するためには平常心を保てるように情緒を適切に統制することが必要な事を知るわけである。困難を克服する喜びが経験され、さらに高い目標の克服を目指して努力するわけで、この経験は学習でもある。自己統制、自己克服が自我水準を高め、人格形成上重要な意味を持つ事は多くの人を知るところである。

f 社会的活動

人は集団の中でまた社会的場面で文化的社会的な学習が必要である。それによって人は人間となる。運動はこの人の人間への変化の一つの重要な経験となるわけである。運動機能を使うことによって他人と交渉の機会がつくられ、生活時間と生活空間、対人関係が拡大されてくる。集団活動は、その組織の構成員の中に役割の体系をつくり、各構成員は自己の中に他者を内在化し、他者によって期待されている自己を認識するようになる。積極性、自己表現、忍耐、自制、協同、責任感、理解、フェアプレイなどの精神はこの集団活動や社会的活動を通じて行なわれ、運動はその中でも重要な地位を占める。

しかし運動が「逃避」あるいは「合理化」といったネガティブな効用のために行なわれることも少なくない。運動が社会的文化的な価値体系上高次の水準に到

達する助けとするためには、適切な指導が必要であろう。

3. 疲労回復のための積極的休息法

現在の労働環境では精神性疲労の回復が大きな問題になっている。職場での嫌悪、恐怖不安等の心理は俗に言われる気疲れである。この気疲れが高度になると消極的休息法は全くその効果はなく睡眠さえ障害されるようになる。気疲れが強ければ強いほど、運動量を増大させる積極的な方法によらなければ休養の効果は期待できない。このように肉体的疲労の多い事が、気疲れ回復のための有力な手段の一つである。現代の職場での室内娯楽もその一つの手段であると考えられるが、屋外でのスポーツはその環境と大筋運動であることを考えあわせると、最も優れたものであると考えられる。

Ⅶ スポーツを余暇活動として取り入れるために

1. 戸外で遊べる環境を

いま、子どもたちは病んでいる。以前より結核などの疾病が急激に減少し、平均寿命が延長したという点では明らかに以前と比較して健康であるが、いきいきと生活するその裏付けとしての健康についてはむしろ逆であろう。その事は、子供達の遊ぶ姿や顔つき、行動をみればわかる。肥満児やそれと正反対にあまりにやせすぎた発育の悪い子も多い。都市においては、肌の色のわるい、つやのない顔はめずらしくない。また元気がない、食べない、よく眠らないなどの親の心配はどこでも聞かれる。これらのほとんど「異常」というほどのものではないが、けっして健全ではない。これらの治療には医師の診断とその治療だけでなくむしろのびのびと動き回れる生活空間と生活時間さえ与えられれば大半が解決し、治癒するに違いない。すなわち社会的環境の問題が何よりも大きく影響している。我々が身体をきたえようとするスポーツクラブに入るとか、基礎体力づくりのトレーニングがすぐ連想され実施される。なわとび、腕立て伏せ、これらは独りでするものである。ここには楽しさが欠如していると考えられる。これでは長続きしない。本来基礎体力は日常生活の中であるいは遊びの中できたえられるものである。また最近口をきかぬ児童生徒の増加が小中学校で目立っており⁵⁾、この指導に遊びが一つの有力な手

5) 千葉県教育センターは、小、中学校の情緒障害児のうち最も数が多い緘黙児、生徒の指導方法を担任教師の観察などをもとに検討しまとめた。今まで緘黙児童、生徒は仲間に乱暴したり、学級を乱したりすることもないため

段とされている。この疾病が遺伝的因子に基づくものか、生活体験からくるものかなどはまだ判明していないがおそらくその両方の因子が相乗的に出現したものであるであろう。そして遊びがその指導に有効なものであるという事は現在の学校教育や家庭教育に一つの警告を発しているものである。

以上の事から子供の遊び場を確保する事は大切な事であるにもかかわらず現在の都市ではむずかしい。都市への人口の集中や自然破壊によって空地、緑地は乏しく、地価の高騰とあいまって都市公園、児童公園、社会体育施設などの建設も人口増加に追いつかないのが現状である。そこで学校開放が始まり特に校庭開放が都市では一般化してきているが禁止事項が多い、遊具施設の貧弱なこと、スポーツ解放をするためには場所が狭い事あるいは事故発生時の責任体制や事故の予防、あるいは指導員の資質の向上等の問題が浮きぼりにされ新たな発展が望まれている⁶⁾。

2. 社会体育

一方、大人にとってスポーツを余暇の活動に入れるためにはどんな因子を考えるべきであろうか。これは基本的には子供の場合と同一であるがさらに系統的に考えてみたい。現在、社会体育はスポーツ団体に組織された選手層を中心としたものであったとも言えよう。地域社会における社会体育の振興はスポーツの競技水準を高め、スポーツ団体に組織される組織スポーツ人口を拡大することであった。このための方法として各種の競技会が開かれその場として社会体育施設が利用されてきた。このような社会体育のあり方は学校や職場の運動部を育成し、その目的を達しつつあるが地域住民のスポーツクラブを育て一般住民のスポーツ活動を盛んにするという機能を十分にはたしているとはいえない。社会体育の振興はいままでのように競技人口の増加とスポーツの普及向上とならんで、レクリエーションとしてのスポーツを拡大してゆくことにもある。すなわち余暇活動の一つとしてのスポーツ、スポーツクラブを育成しなければならない。

3. 社会体育振興の一般的な原則

(運動の場の設定の技術)

6) 教師から見過ごされがちで、原因についても臨床心理学の立場から「防衛反応」の現れという一般的な見解がとられているだけで、具体的な治療、指導方法は確立されていなかった。

6) 「学校開放—とくに校庭開放について」久川太郎 「流通経済論集」Vol. 8, No. 1, 1973.7 (通巻26) 流通経済大学学術研究会編。

現代の余暇活動の中にスポーツ活動への欲求が高まってもそれを充足できない第1の障壁は施設用具の欠如である。前に述べた通り社会体育施設はまだ不十分で、子供のように校庭開放といった形の運動の場もない。そこで第1に考えねばならない問題は、運動のきっかけとしての運動する場の設定である、この運動の場の設定はそのスポーツに対する欲求や技術的なものによってさらに3つに区分される。

a エリアサービス (施設用具の拡充)

運動に対する欲求の強いクラブ等のグループにとっては多少の不便は障壁とはならないが、運動欲求が弱いグループにとっては運動を余暇生活に入れるためにその施設用具の環境の整備がその実施を左右する。企業においても以前から労務管理上福利厚生施設として多少の施設が備えられてきたが、一般社会体育の場となる施設用具の欠如は、昼休みの運動を余暇生活に取り入れる手段方法にはなりえなかったのである。すなわち施設用具の充実は運動欲求の比較的弱いグループにも自発的に運動する機会を与える効果を生む。

b プログラムサービス (運動計画の提供)

スポーツ活動における競技会、発表会等は練習から当日までの過程に充実感と楽しさを生じる。運動を余暇生活に入れるとそのアクセントとしてこのプログラムサービスが有効な手段となる。このサービスは対外試合や練習試合等の競技、レクリエーションプログラム、講習会等のプロクラブに分ける事ができる。このような各種のプログラムを提供することは、より多くの欲求を満たすことになる。しかもこのプログラムサービスは前に述べたエリアサービスよりさらに質の高い運動をその余暇生活の中に組み入れることができるであろう。しかもこのプログラムサービスを組織的・計画的に行なう事によってその効果を一段と高めるであろう。

c クラブサービス (運動仲間の提供)

運動を余暇生活に組み入れようとする時に問題になるものに運動する仲間がある。チームスポーツ等の時には、スポーツクラブを設けると恒常的にかつ組織的に運動を行なう階層の人々がいる。また新たなクラブの設立はそこに所属して運動生活を営む人が増加する事も期待できる。このクラブサービスは運動欲求の強い人に対して余暇活動にスポーツを組み入れるのを容易にするわけである。現在ではこのクラブサービスが主として商業レクリエーション的組織による面が強い。

なお、運動を余暇生活の中に取り入れるためには、

指導者の問題や、社会体育施設の問題があるが、これらについては次回に考察する予定である。

4. 社会におけるスポーツクラブ

余暇時代を反映して運動欲求が高まってきたが、社会体育施設や空間の貧弱な事により会員のスポーツ、レジャークラブが猛烈な勢いで増加している。これは特に大都市に多い。東京周辺でもいま屋内スポーツ熱が急上昇しており、入会金が50万円以上もする総合体育館を持ったクラブから温水プールを利用したスイミングクラブなどがある。このようなスポーツクラブが繁盛するのはいくつかの原因が考えられる。それらは、余暇時代への適応をはかろうとする動きであるとか、生活の余裕であるとか、スポーツ人口の増加、みるスポーツからするスポーツへの価値転換であるとか、スポーツの価値の再認識であるとかがあげられる。会員制の高級クラブは東京周辺に約10団体あるが、その経営母体は倉庫業者、デパート、接着剤メーカー、レジャー関連会社とさまざまである。大体入会金は個人で20万円、家庭で40万円、法人で80万円でその他年会費や利用費を払うのが多い。会員は会社の経営者や店主等が多く、年齢は30～40代の男性が95%を占めている。一方子供に対しては温水プールを利用したスイミングプールが目立っており現在では約160団体前後あり会員は小学生が中心である。入会金は5000円、月会費が2000円前後が多い。しかしこれらに共通の問題点は、レジャー産業に取り組む企業の姿勢にある。すなわちこのスポーツクラブの経営は企業サイドの管理運営であって会員の関与を認めていないことである。スポーツというものは人間だれしもできる基本的な活動である。それが高度化され、選手というエリート集団だけのものとなり、一般大衆は見る側にまわりがちである。それをだれもが主役となれるようなスポーツの大衆化にはこのような企業による商業スポーツクラブの増加よりむしろ社会体育施設や空間が早急に増加してその利用による地域のクラブの増加が望まれるわけである。

VIII 能動的な余暇活動へ

1. 見るスポーツからするスポーツへ

見るスポーツとはプロ野球、相撲を中心として戦後の娯楽のトップを行くものであった。しかしテレビの普及によってテレビを通して見るスポーツとしてのその特徴である大衆性を持つに至った。この見るスポーツは東京オリンピックを契機としてサッカー、バレーボール、ラグビー、アイスホッケー、バスケットボー

ル、ボウリングなどに多様化してきている。これら見るスポーツの普及はスター、ヒーローを要求する。人々はそのプレーに酔い見る事ですることの代償にしようとする。その結果、するのは選手(エリート)で大衆は常に見る側に回らねばならない。しかし見る事はすることにも通じる。テレビ等によりスポーツの大衆化はそこに本来のスポーツを大衆に引き戻そうとしている。そこで大衆はまず手近かなボウリングに目をむけた。見るスポーツからするスポーツへの変化がこれであった。しかしこのボウリングはやはり受身の、するスポーツであった。見る事をする事に向けさせそれによってボウリングが娯楽性を持ってきたが、ボウリングはその大衆の動きを企業サイドでしか考えられなかった。すなわち大衆の運動要求は運動量の少ないものから運動量の多いものへ、屋内スポーツから屋外スポーツへ、運動が個性的で自立的なものへ金額が高いものから日常生活に密着したものへと向っているわけである。しかも大衆余暇時代に入るにあたって人々はスポーツの中に人間疎外からの救済を求め、熟練性や独創性を要求し、職人芸を生かす楽しみが残っていると信じている。以上のように本来スポーツとは各人がその技術に応じて生活の場でできるものであった。しかし文明の進展により価値の転換を生じたスポーツ環境の悪化ともなってスポーツはより一部の者によって高度化され、一般大衆は観客にまわってしまっている。それ自体スポーツ愛好者にとって見る楽しさを生じ、それによりやる事も生じたわけであるが、一方でだれもが主役となってやれるスポーツ施設、スポーツの大衆化が望まれるわけである。

IX 余暇教育

労働環境条件の世界的な改善、余暇活動に対する価値の再認識、耐久消費財の普及による女性の家事労働からの解放による余暇時間の増加によって、戦争等の突発的な事故さえなければ、もうすぐ大衆余暇時代が到来すると考えられる。しかし急激な社会変動、産業文明の進展は、価値観の変動を生じ、その余暇活動に対する社会または個人の準備を完了させるひまを与えない。これに対処するために我々はすべての面にわたって根本的な問いかけを必要としているのである。もう自由時間をもてあます小中学生高校生が出現している。その余暇時間はテレビ、予習復習、プラプラ活動で終わってしまっており、そこには主体性や創造性が見受けられない。そしてその活動の教師役は雑誌や週刊

誌であることが多い。また現代っ子とくに都市の児童には健康に自信がないとか、非社会派が増加しておりこの傾向が進むと問題児にもなるケースも多く見られる。このような環境下で我々はこの大衆余暇時代に対応するためにライフサイクルに応じた余暇活動を

生活の場で行なえるような余暇教育が必要であると考ええる。そしてこの余暇教育とは、出生後から死亡にいたる生涯にわたる余暇活動が、主体的、創造的で個性豊かなものとなり生活の一部である事を学ぶ教育である事を期待するものである。