

(3) 人間交流からみたレクリエーション

坂野 公 信

(レクリエーション上級指導者)

1 レク指導とは何をいうか

レクリエーションとは何か、という議論は既に何度となく繰り返されてきた。現在、日本レクリエーション協会では「レクとは、人間の生きるよろこびづくりである」と定義しており、私自身は「人間としての豊かさを追い求めてゆく行為である」と考えているが、しかしこれでは藺田氏が指摘するように、人間の全ての行為がレクに包含されかねない。つまり、風呂敷が大きすぎて、何がレクであって、何がレクでないかが明確でなくなる。

そこで、少し視点をかえて、私たちのやっている、あるいは日本レク協会公認指導者のライセンスの根拠となっている「レク指導」というものの領域、内容について考えてみたい。

レクあるいはあそびの目的は、子どもにとっては、成人になるために必要な知識や行動を学習することであり、成人にとっては、ストレスや欲求不満の解消という側面が大きい。しかし、当人にとってはレク自体、あそび自体が楽しみになっていて、何の為にということは意識していないことが多い。また、意識する必要もない。レクは手段ではなく、目的である、といわれるゆえんである。

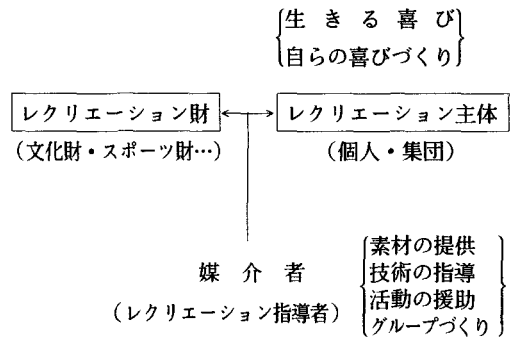
しかし、レク財とレク主体を媒介するレク指導者には、指導の目的、ねらいがある筈である。ねらいのない指導というものはあり得ないからである。

10数年前、私は「楽しくなければレクではないが、楽しさだけでは不足である。レクには楽しさ+ α がなければならぬ」と主張した。昭和49年に、 α の中味は出会いだと気づいて「レクには楽しさ+出会いが必要である」と主張を改め、出会いをつくり出すレク指導者ということを強調してきた。出会いとは、日本レク協会のいう「人間交流」と同意語と考えて頂ければよいだろう。

その後、昭和56年発行の「レクリエーション指導の基礎実技」に第1図が出た時、私は再び「楽しさ+ α 」に戻ったが、それは「傷ついた戦士」の書評を書いて、出会い、人間交流だけ強調しすぎた間違いに気づいたからである。ただし、同じ α でもその中味が10数年前

とは違っている。新しい α の中味は第2図の通りである。

第1図



しかし、出会い、人間交流が重要であることに変わりはない。それは、人間には接触欲求やマスローのいう愛情の欲求があり、生まれてから死ぬまで、人とふれあい、人と共感し合い、総理解をもち、信頼しあうということを求めているからである。スピッツの研究でも明らかな通り、ふれあいがなくなると人間は死ぬのである。

また、人間には自尊欲求や自己実現の欲求があり、自分の存在価値を追求し、自分のもっている資質や可能性を個性的な方法で表現し、自分はこれができる、自分はこれをなしたとげたという達成感、成就感を味わいたいと願っている。達成意欲をもち、創造性を発揮して、自分の生活をおいしく味つけし、それを味わい楽しむという時、あそび心が大きく関与してくるが、しかし、単にあそぶという状態、あるいは自分ひとりである趣味を楽しむという形では早晩行き詰るにちがいない。人とのかわりを持たない趣味に生きる老人は早くボケルといわれる。必要なのは、他の人々と連携し、協働してひとつのことをする、集団的な創造活動、ひとつの文化^(*)を生み出す力としてのあそび、レクである。ここでも出会い・人間交流が必要なのである。

ところで、当然のことながら公認レク指導者が全てのレク種目を指導することはできないし、また、ひとつのレク種目の指導方法にもいろいろある。例えば、俗にオバンの3大道楽といわれるもののひとつにコーラスがあるが、その楽しみ方を見ると次の3つに分け

第2図 人生目標とレクリエーションのいろいろ
(人間としての豊かさを求めて)

人生目標の領域	人生目標の内容	レクの種類	レクの形態
I. 心の平安	1. 自己価値の認識, 自己受容 2. 自然体, ゆとり, ユーモア 3. あそび心 4. ばけ防止	a. 気晴らし, 息抜きのレク, 慰安 b. 抑圧, 抑制している感情を発散, 解放させるレク c. 自分の能力を再確認できるレク	1. 個人レク 2. 家族レク 3. 集団レク 4. GWT 5. イベント
II. 対人関係	1. ひととのかかわりを太く, あつくする 知り合う 対話する 親しくなる	a. 疎外感から抜け出し仲間との一体感を味わうレク b. 人との出会いを体験するレク c. チームプレーのレク	1. 人間交流としての集団レク 2. つどい, イベント 3. 仲間集団 4. GWT
III. 健康	1. 栄養のバランス 2. 身体を動かし, 汗を流すよろこび 3. 危険の除去 タバコ, アルコール, 薬, 肥満と体重	a. 疲労回復, 元気をとり戻すレク b. 健康のよろこびを味わうレク c. スポーツ, フィットネス	1. 個人レク 2. 集団レク 3. 市民スポーツ 4. 健康処方
IV. 自己実現	1. 自己の可能性の発見・潜在力の発揮 2. 知識, 能力の自己啓発 3. 新しいことへの挑戦 4. 仕事, 職業上の成果 5. 趣味活動の成果	a. 新しい自分の可能性を発見し, 新しい生き甲斐を見出すレク b. 自己実現の歓びを味わうレク	1. 個人レクの比重が大きい 2. 余暇生活相談 3. 趣味サークル 4. イベント
V. 地域との結びつき	1. 社会運動, 自治会活動, ボランティア活動 2. 地域の人々との交流 3. 地域の文化を継承し新しい文化を創る 4. まつりなどの年中行事への参加	a. 地域の人々との交流をたのしむレク	1. コミュニティ・レク 2. まつり・イベント 3. サークル活動
VI. ライフスタイル	1. ハイ・クオリティのライフスタイルを築く(創り出す) 2. そのための経済力をもつ	a. 自分らしさを味わうレク	1. 個人レク 2. 余暇生活相談

られると思う。

1. とにかく上手になりたい。そして、リサイクルをやり、コンクールに出たい。その為には多少家庭を犠牲にすることもある。

2. 上手になりたい、しかし、きびしく指導されたり、むずかしい歌を唄うことはあまり好まない。上記1の二軍的存在。

3. ただ唄っておれば楽しい。音痴コーラスといわれてもいい。歌よりもそのあとのおしゃべりが楽しい。

これに老人ホームでのソング活動を加えると、

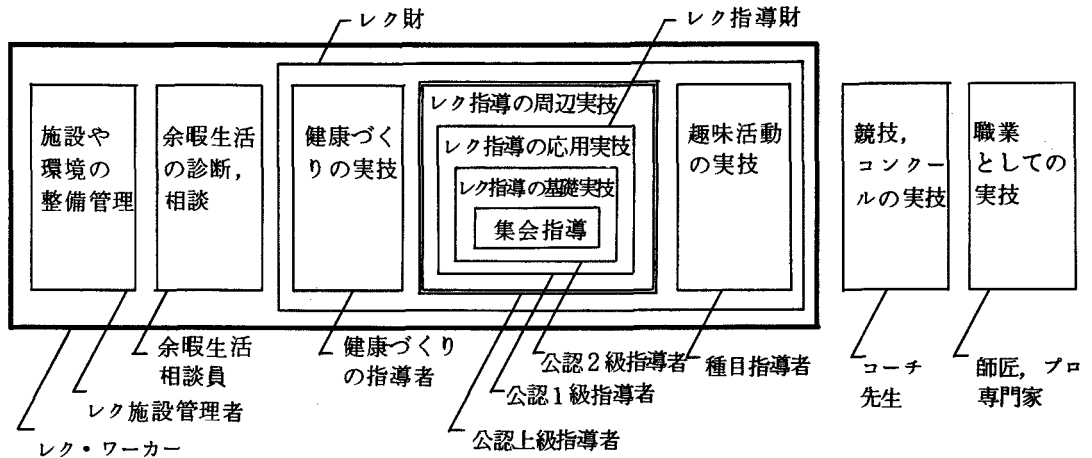
4. 人の中に出て来たがらない老人を、なだめすかし、おだてて引張り出して、一緒に童謡を唄ったりする。(ボケ老人と童謡の例)

上記1.の場合の指導者は先生であり、指揮者であって、レク指導者とはいわないだろう。

2.3の場合はレク指導者と呼べる。4.の場合はレク・ワーカーと呼ぶ方がふさわしい。

そこで、以上の考えを整理して第3図の試案を作ってみた。(第8回全国レク指導者研究協議会で発表したものから少し変化している)

第3図 レク指導財、レク指導者、レク・ワーカーの概念について



1. レク指導とは…レク指導財(基礎実技・応用実技)を使って、a. 集団で、b. 競技・コンクール志向ではなく人間交流を重視して、c. 指導者が技術指導や活動の援助を行う、ことをいう。

2. レク指導の基礎実技とは…集会指導に有効なゲーム、レク・ソング、人間交流としての踊りをいう。

3. レク指導の応用実技とは…人間交流のためのレク実技で、基礎実技以外のものをいう。

4. レク指導の周辺実技とは…レク運動の推進、レク活動の展開に必要な実技をいう。

例、イベントの企画、広報、組織づくりなど

5. レク指導者とは…① 団体活動の中でのレク指導者…団体・組織において、レク活動を担当し、人間交流の機能を中心に指導にあたり、グループづくりや組織強化を目指して活動する者

② レク指導財(基礎実技・応用実技の種目)指導者…レク指導財に関わる知識や技術を身につけて人間交流の機能を中心に、活動のしかたを教えたり、活動の場づくり、グループづくりをすすめる者。

6. レク・ワーカーとは…レク財を使って、教育、福祉、治療の目的を達成する者

7. 余暇生活設計相談員(略)

8. 健康づくりの指導者(略)

9. レク施設管理者(略)

尚、基礎実技、応用実技というのは“人間交流のための”ものであって、レクリエーションの基礎実技や応用実技ではないことを確認しておく。

レク・セラピーとレク・ワークの境界はまだよく判らないが、レク・ワーカーという呼称には専門家という意味あいが含まれていると考えているので、大変失礼であるが、私には公認2級指導者が全員レク・ワーカーであるとは考えにくい。

※文化とは、後天的・歴史的に形成された、外面的および内面的な生活様式の大系であり、集団の全員または特定のメンバーにより共有されるものである。

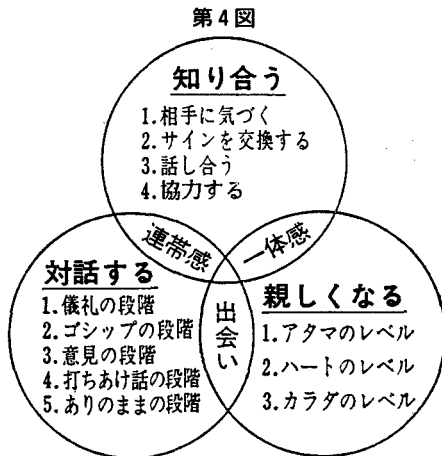
(アメリカの人類学者クラックホーンによる定義)

2 人間交流の3本柱

人間の発達には、思考力、記憶力、感覚、運動技術など多くの領域があり、おのおのの領域についても、その中でさまざまな局面が考えられるが、人間性の発達ということが人間の発達の中核をなしている。

人間性の発達にとって最も重要なことは、他人に対する警戒心や不安から解放されて、他人と「開かれた人間関係」をもつことである。他人に対して先入感や警戒心、不安をもたず、全く相手を信頼し、安心して自分の心をオープンにして話し合う状態を開かれた人間関係といい、そういうかかわり合いを実践することを“人間交流”というのである。

人間交流には3つの領域があると考えている。3領域は勿論重なり合っている。



1. 知り合う

この領域には4つの段階がある。

① 相手に気づく — 相手の存在に気づき、相手と自分との関係に気づいて、その人と共通するもの、類似のものを見つけて親近感を覚え、お互いに引きつけて合って近づく。

② サインを交換する — あいさつのしぐさをしたり、自己紹介やあいさつその他の言葉をかけることで、こちらの親しみの気持を伝え、相手の反応をうかがう。相手からも親しみを表すサインが返ってくると安心し、この安心感が積極的な対人関係へと進めさせる。

③ 話し合う — 会話するうちにお互いに認識が深まり、共通の話題で共感し合う。そして、共通の関心事へ向かう協力の意思が生まれる。

④ 協力する — 比較的軽い事柄から協力が重ねられ、ふれ合いが重ねられて、相手を深く理解し信頼感が増してくる。

初対面の人が多く集まる親睦会や、レク指導者が信頼を受けて出かける単発のつどいは、この領域である。この領域のレク指導では、参加者が不安や疎外感を解消し、どれだけ新しい友人を得たか、どれだけ信頼できる人を得たかが評価の基準となる。

2. 対話する

これには5つの段階がある。

① 儀礼の段階 — 一番かかわりの浅い人とのつながりである。自分については何も語らず、儀礼的な言葉のやりとりや、ごく無難な話題だけ話す。

② ゴシップの段階 — 自分たちの仕事や生活には直接関係のないゴシップやニュースについて語り合う。

③ 意見の段階 — 自分たちに関わりの深い事柄に対して自分の意見を主張し、協議や討論を行なう。まだ十分に相手を信用していないので、自分の内面を語ることはためらう。

④ 打ちあけ話の段階 — 自分の希望、心配、不安、恐れ、愛や憎しみ、悩みやこだわり、劣等感などを自由に、オープンに話す。グループメンバーの関わりがこの段階まで進んでくると、グループへの所属意識が強くなり、結束が固くなる。

⑤ ありのままの段階 — いまの自分の気持、相手に対してもっている感情などを、自分の思うまま、あるがままに率直に相手に伝えて、真の対話をする。この段階まで進んだ仲間と2. 3. 4の段階の話をするとうれしい雰囲気になる。

時間をかけて全員が心境を述べるキャンドルのつどいやカウンセラー・ファイヤーは、4、5の段階に該当する。

また4、5は、子ども会や老人クラブなど、同じメンバーに対して継続的に関わる場合に留意しなければならない重要なポイントであり、レク指導者は「行動グループワーク」的にかかわることが必要となる。

3. 親しくなる

① アタマのレベル——交流分析でいう「私もOK、あなたもOK」の立場で相手を受け入れること。そして、相手を信頼して頼り、相手からも頼られる相互信頼、相互依存の関係になることである。

② ハートのレベル——相手に親愛の情をもち、交流分析でいうプラスのストロークを交換する。相手のいま、ここでの感情に共感し、相手のことを思いやり、あたたかく相手にかかわってゆくレベルである。

③ カラダのレベル——相手の傍にいたい、一緒に時を過ごしたいと思う。さらに、互いにふれあい（タッチング、和製英語ではスキンシップ）を交換し、遂にはエクスタシーに達する。勿論、これには性的なものも含まれている。

ボンファイヤーやある種のつどいでは、許容的雰囲気の中で参加者の感情を発散させてムードをもちあげ、できるだけ短時間にカラダのレベルまでもって行って、集団エクスタシー状況をつくり出している。非常に大きな感動を呼ぶが、プロセスが省略されているために、必ずしも深い人間交流、出会いがあるとはいえない場合も起る。レク指導者の気をつけなければならない点である。

3 年代別に見た人間交流のポイント

先にレク指導とは、人間交流を中心に集団で行なうレク活動を指導、援助することと定義したが、その人間交流とは、ひととのかかわりを太くあつくる（厚くと熟くの双方の意味を含む）ことであることも既に述べた通りである。これを奥野正恭氏流に表現すると「冷たい眼差しがあたたかい眼差しに変わり、あつい眼差しになることである」

ある青年団体リーダー養成講座の合宿研修で、毎夜3時間トランプゲームをやって面白かったと言う。そこで「それでお互いに信頼感が増し、何でも打ちあけて相談にいける関係になったか」と質問すると「イヤ、そこまでは…」という返事であった。そこには面白さ、

楽しさの共有はあったが、人間交流はなかったと考えられる。この場合にはレク指導者はかかわっていなかったのであるが、例えばこのように、楽しさの共有だけで人間交流のない場合は、レク指導が行われたとは言わないのである。

レク、あそびと人間交流の関連を、人間の発達段階毎に概観してみよう。

1. 乳児期（0才）

母との初期の愛情関係とあそびによって「人となじむ」という基本的な人間関係のパターンを学習する。この学習が不十分であると、人を恐れ、攻撃心が強くなることが予測される。しかし、レク指導者が関与する余地はない。

2. 学童前期（1～5才）

① 4才までは、身辺生活時代ともいわれ、身辺にあるものや玩具を使つての“ひとりあそび”が多い。その中で、子どもは自分と自分以外の人間、例えば家族のひとりひとりの役割を交互に演じる。この役割を模倣することによって、自分を客観視することや、他人とのかかわりをもつ自分、つまり社会的自我を形成するのである。この時期もまだレク指導者の関与するところではない。

② 4才から学童中期の前半までは、想像生活時代ともいわれ、あそびの中で空想を生きいきと展開しながら、仲間と協同してあそぶ“集団あそび”——かごめ、ロンドン橋おちたなど——や“ごっこあそび”に興味を示す。

③ また、あそびの中で物と人と自分の関係を理解し、仲間と役割を関連させながら一緒にあそび——電車ごっこの運転手と車掌と乗客など——中で、人とかかわりが二者関係から三者関係へと広がり、4～5人の小集団へと発展してゆく。

ここは保育園の保育士や幼稚園の先生、小学校の先生の領域である。

3. 学童中期（6～9才）学童後期（10～12才）

① 大人の力を借りずに、自分たちだけの力で何かをやってみようとする時期である。自己中心的な世界から脱皮することを迫られ、集団生活に必要な行動、思考、感情を、あそびを通して学んでゆく。

② 子どもは集団あそびを通して、仲間との協力、役割分担、分配を学んでいく。また、情緒で重要なことは、攻撃性をコントロールすることを学ぶことである。つまり、闘争の仕方、勝ち方、負け方、ノーサイ

第5図 レク主体の年代別人間交流能力開発目標

	レク主体に期待する 知識	レク主体に期待する 態度(心の姿勢)	レク主体に期待する 技能・行動
学童前期	<ol style="list-style-type: none"> 1. みんなお友だち、みんなと仲良くする。ただし「みんな」の意味は具体的にはわからない。 2. ひとりで遊ぶより、みんなであそぶ方がおもしろい。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 他者志向ができるようになり自分の行動が仲間にどういう影響を与えるか、少し考えられる。 2. 少しガマンができるようになる。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 仲間と役割を関連させながら一緒にあそべる。 (例) 運転手と車掌と乗客
学童中・後期	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人の目標は、集団の目標に従属する。 2. 目標達成には役割分担(分業)が有効である。 3. 競争して勝つことが大切なことである。 (勝ち方、負け方、ノーサイドのルールを知る。) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 仲間を裏切らない。 2. 同性の仲間と親密になる。 3. 仲間の承認を得るために、準拠集団の規範を受け入れる。 4. 自尊感情を強める。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. お互いに言い合いをし(自己主張)、かけひきをし(支配性と自己統制)最後に妥協しながら(協調性)、友情関係(他者に対してポジティブな感情を形成)をもつ。 2. 異年齢の子どもとあそべる。 3. チームプレーができる。 4. 冒険する。 5. ハーモニーで唄える。
青年期	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自律、自己責任と協同、相互依存のバランスが大切である。 (孤独、孤立と支え合い) 2. 素直、思いやり、率直が大切である。 3. 他者から見た自分の姿に気づく。 (集団の中での自分の行動に気づく) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自己価値への自覚がある。 (I'm OK, 自分はダメ人間ではない。) 2. 集団への同一性が強まる。 (孤立しない) 3. 自分の価値感、悩み、相手に対する感情などをオープンに話せる。 4. 異性と二人の世界がつけれる。 5. 甘え、わがまま、うぬぼれがコントロールできる。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自己主張、葛藤、対決ができる。 2. 豊かな自己表現ができる。 3. 傾聴、理解、受容、共感ができる。 4. 他者の欲求に気づき、気づきができる。 5. 集団の状況に気づき、そこで効果的に動ける。 6. 異性と1対1でも気軽に話ができる。
成人期	<ol style="list-style-type: none"> 1. 家族を大切にしなければならない。 2. 親として子どもを育てる義務と責任がある。(文化を伝える) 3. コミュニティを大切にする。 <p>その他は上記「青年期」同様である。</p>	<p>上記「青年期」の項目に次のことが加わる。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 家族で共通体験をもち、連帯感を深める。 2. 一人前の人間としての自覚をもつ。 3. コミュニティの一員としての自覚をもつ。 4. 抑圧・抑制した感情を上手に発散・解放することをおぼえる。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 他の家族と家族ぐるみでつき合う。 2. 社会人としてのエチケットを心得、テーブルマナーが守れる。 3. 立食パーティで自由に楽しく振舞え、対話ができる。 4. コミュニティの行事に主体的に参加し、みんなと協力する。(自分の技能をいかす) 5. 趣味サークル、学習サークル、ボランティア活動などに参加する。 <p>その他は上記「青年期」と同様である。</p>
初老期以降	<ol style="list-style-type: none"> 1. まだまだ成長してゆく可能性が充分であると信じる。 2. 自分の獲得した知識、経験、継承した文化を次代に伝えることが大切である。(古いものは受け入れられないと考えない) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自尊感情を持ちつづける。 2. 新しいことを試み、いつまでも他者とかかわってゆく意欲をもつ。 3. 高齢者の異性愛を肯定的に受け入れる。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 幼児、若者に文化、伝統を伝える。 2. 個人的な趣味活動だけでなく、新しいボランティア活動をはじめめる。 3. 新しい友人を獲得する。

ドのルールを学ばなければならない。家庭内暴力、校内暴力、いじめの問題には、攻撃性を制御することについて学習不足の面もあると考える。

③ 学童後期は“ギャング・エイジ”とも呼ばれ、子どもは同性の仲間とグループをつくり、自分たちだけの共通語をもち、秘密の暗号をつくり、家庭の秘密を話し、危険な冒険に立ちむかい、困った時には互いに助け合う。

④ このグループの中で性的同一性、つまり男らしいまたは女らしい行動様式と意識を身につけ、集団内での自分の役割を認識するようになる。

この時期は、あそびの絶頂期であり、この時期にあそびの仲間に入っていないと、後に精神病、神経症への危険性をはらむことになる。

4. 青年前期 (13~15才) 青年中期 (16~18才)

① 仲間集団は学童期の仲間集団より構造化され、組織化されたものになってくる。青年はその集団に加入することの意味を考えるようになり、集団の中で生涯の親友を得たり、将来の伴侶を見つけることもある。

② 学童期の同性愛的段階から異性愛の段階へ進み、異性関係にともなう緊張や不安が高まってくる。集団レクはタッチングの大義名分を与えてくれて、緊張や不安の解消に効果がある。

③ 青年はバカ騒ぎを好むが、これは反動形成や昇華であり、レク指導者はナンセンスが防衛機制を破ることに注目し、これを活用すべきである。

5. 成人前期 (21~35才) 成人中期 (36~50才) 成人後期 (51~65才)

① 成人前期の人にとっては、家族や親しい友人以外の他人ともオープンに心理的に支えあい、あたたかさに満ちた関係をもつ能力が求められる。

② 最も親愛な人間交流は、結婚生活という状況の中で確立されるものであるが、結婚それ自体が親密な関係をつくり出すわけではなく、ふたりで乗り越えていかねばならない障害もあるが、レク指導者が立ち入るわけにはいかない。

③ 結婚した人にとっては、家庭の経営という問題がある。家族のひとりひとりが、家庭生活に貢献する責任と機会をもたなければならない。家族ぐるみのレク活動の中で、楽しみながら役割を分担する体験をもつことも大切である。

④ 他の家族ぐるみで交際し、新しい仲間をふやしてゆくことも必要である。

⑤ また、社交的なパーティの中で、いろいろの分野の人と親しくなり、人脈をひろげる努力も重ねたい。

⑥ まつりなど、コミュニティの行事に参画し、まちづくりに協力することも、この年代の人間にとって重要なことである。

⑦ 子どもが巣立って家になくなくなったり、祖父母になると、親は新たな心理的適応を迫られる。自分の社会的役割を見つけ出して、キッチンドリンクカーにならぬようにしたいものである。

6. 初老期 (65~75才) 老年期 (76才以上)

① 疎外、病気、無気力からくる“絶望”を避けることが最重要課題である。成長に対する絶えざる可能性の感覚を持ち続けることが望まれる。

② その為に、何らかの形で社会とかかわりをもち、新しい役割と活動に向って、エネルギーの再方向づけを考える必要がある。

③ 老人にも性欲はある。恥ずかしいことだと考えず“性春老人”の生活を楽しむべきである。

初老期、老年期の課題のために、現在盛んに行われているゲートボール以外に、多くの新しいレク財が開発されなければならない。

以上概観してきたことを、もう少し細かくしたのが第5図であるが、この表から判るように、人間交流を目的とするレク活動には、人間への無条件の信頼と尊敬、関心と愛情と許容的態度、共感的理解の要素が大きくもりこまれていなければならないのである。

レクリエーション財一覧

大分類	中項目	内 容	基礎	応用	趣味	健康
ゲ ー ム	用具を用いないもの	室内ゲーム, 戸外ゲーム	○			
	用具を用いるもの	" "	○			
	テーブルゲーム	囲碁, 将棋, トランプ, オセロ, カルタ, 花札, 麻雀 テレビゲーム, ファミリーコンピューター			○	
	子どもの遊戯		○			
	ことばあそび		○			
	クイズ・パズル		○		○	
	手 品			○	○	
	リードアップゲーム	(アクションゲーム)	○			
	シンキングゲーム	(反スポーツ。競争を目的としない身体活動。)	○			
	トロプス 遊 戯 場	ゲームセンター, ゲームコーナー, パチンコ, ビリヤード	○			○
音 楽	ソ ン グ	レク・ソング, 日本民謡, 外国民謡, フォーク, 演歌 歌謡曲, ポップス, 邦楽, 詩吟, 手話ソング 斉唱, 合唱, 輪唱, 交互唱 カラオケ	○		○	
	楽 器 演 奏		○		○	
	作 詞 作 曲			○	○	
	音 楽 鑑 賞	音楽会, レコード鑑賞			○	
					○	
舞 踊		レクダンス, フォークダンス(スクエァダンス), 日本民謡 創作舞踊, バレエ, ジャズダンス, タップダンス 社交ダンス	○		○	
		日本舞踊, 剣舞	○		○	
社交的活動		パーティ, つどい(諸会合)年中行事 ホームパーティ, 会食, 友人, 知人を訪ねる バー, スナック, パブ, ディスコ, クラブ, キャバレー 飲み屋 } ハム(アマチュア無線)		○	○	
					○	
ス ポ ー ツ	社交型スポーツ	レク・スポーツ, 軽いスポーツ, ゲートボール, クロケータなど ゴルフ, 乗馬, テニスなど		○	○	○
	趣味型スポーツ	ジョギング, 体操, 美容体操, エアロビクスなど 卓球, バトミントン, ボウリングなど		○	○	○
	個人競技型スポーツ	柔道, 剣道, 空手, ボクシング, レスリング, マラソン, 陸上競技など			○	○
	団体競技型スポーツ	野球, ソフトボール, サッカー, ラグビー, バレーボール, バスケットボールなど		○	○	○
	山岳性スポーツ	ハンティング, 登山			○	○
	海洋スポーツ	水泳, 海水浴, シンクロナイズドスイミング, 水球 サーフィン, ヨット, スキンダイビング, モーターボート, トローリング			○	○
	雪上・氷上性スポーツ	スキー, アイススケート, アイスホッケー, バイアスロン			○	○

大 分 類	中 項 目	内 容	基礎	応用	趣味	健康
野外活動	空域性スポーツ	ハングライダー, スカイダイビング, 飛行機操縦 熱気球など	}	○	○	○
		キャンプ オリエンテーリング, ウォークラリー ハイキング, ワンダーフォーゲル, サイクリング 自然観察, 森林浴, バードウォッチング		○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
旅 行	日 帰 り 旅 行	潮干狩り, 紅葉狩り, ピクニック, 遊園地 ドライブ, 釣り, フィールドアスレチックなど 動物園, 植物園, 水族館, 博物館 スポーツ観戦	}	○	○	○
	宿泊つき国内旅行	温泉, 寺社めぐり, 別荘・ペンション滞在など ホステリング		○	○	○
	外 国 旅 行			○	○	○
演劇活動 と 映 画	創 作 ・ 実 演	演劇, スタッツ, パントマイム, 人形劇など 8mm撮影, VTR		○	○	○
	鑑 賞	観劇, 映画鑑賞			○	○
文芸活動	創 鑑	小説を書く, 詩作, 俳句, 川柳など 文学鑑賞, 朗読			○	○
美術工芸	美 芸 手 写 写 影 彫 鑑	術 油絵, 水彩画, 水墨画, 版画, 陶芸など 書道, 華道, 茶道 芸 編物, ししゅう, 和・洋裁, 料理など 真 撮影, DPE 刻 木工, 石工, 彫金など 賞 美術館			○ ○ ○ ○ ○ ○	
		学 習 活 動	読書, 研究, 調べもの, 図書館へ行くなど			○
DIY		模型づくり, 園芸, 庭いじり, 日曜大工など			○	
コレクション		切手, 古銭, テレホンカードなど			○	
気晴らしの 外 出		散歩, 外食, ウインドショッピング サウナ			○	○
ギャンブル		競馬, 競輪, 競艇, オートレース, 賭け事など			○	
ペットの飼育		小鳥, 獣, 魚など			○	
家ででの休息		テレビ, ラジオ, レコードをきく, 家でブラブラ する, 子どもとあそぶ, ごろ寝など	}		○	