

家庭

私の家庭に取り入れている レクリエーション

尾 城 丑 太 郎

この頃レクリエーションという言葉が流行して、家庭でもレクリエーションが行われるようになった。レクリエーションとは、余暇を有効に利用して、生活の質を高めることである。

① 読書の習慣
読書は、知識を深め、心を豊かにする。毎日新聞や雑誌、小説など、幅広いジャンルの本を読む。

② 音楽の鑑賞
クラシック音楽や民謡、現代音楽など、様々な音楽を聴く。レコードやラジオを通じて楽しむ。

③ 映画鑑賞
映画は、視覚と聴覚を通じて、様々な世界を体験できる。家族で映画館へ出かけ、一緒に楽しむ。

④ 旅行
自然の美しさや、異文化に触れる機会。家族で旅行に出かけ、思い出を作る。

⑤ 趣味の活動
園芸、釣り、登山など、自分の好きなことをやる。健康と楽しさを同時に得る。

⑥ 家族の団らん
家族で食事をする、テレビを見る、話をする。家族の絆を深める大切な時間。

⑦ 子供の教育
子供と一緒に読書、運動、芸術などを行う。子供の成長をサポートする。

⑧ 健康維持
散歩、軽い運動など、健康的な生活を送る。年齢を重ねても元気でいる。

⑨ 地域活動
地域の行事に参加し、近所の人と交流する。地域社会の一員としての責任を感じる。

⑩ 自己啓発
新しいことを学ぶ、スキルを磨く。自己成長のために努力する。

⑪ ボランティア活動
社会貢献のために、自分の力を尽くす。他者と協力して社会を良くする。

⑫ 自然とのふれあい
公園や山、川など、自然の中で過ごす。自然の恵みに感謝する。

職場

職場のレクリエーション

出 浦 石

私達の文化生活は、職場の生活と密接に関連している。職場でのレクリエーションは、ストレスを軽減し、生産性を高める効果がある。

① 職場でのコミュニケーション
同僚と積極的に話し合い、協力する。チームワークを強化する。

② 職場での運動
散歩、軽い運動など、健康的な生活を送る。年齢を重ねても元気でいる。

③ 職場での学習
新しいスキルを学ぶ、自己成長のために努力する。

④ 職場での娯楽活動
趣味の活動、読書など、自分の好きなことをやる。

⑤ 職場での健康維持
健康的な食事、十分な休息など、健康的な生活を送る。

⑥ 職場での社会貢献
ボランティア活動など、社会貢献のために自分の力を尽くす。

⑦ 職場での自然とのふれあい
公園や山、川など、自然の中で過ごす。自然の恵みに感謝する。

⑧ 職場での自己啓発
新しいことを学ぶ、スキルを磨く。自己成長のために努力する。

⑨ 職場での地域活動
地域の行事に参加し、近所の人と交流する。地域社会の一員としての責任を感じる。

⑩ 職場での自己満足
自分の仕事に誇りを持ち、達成感を得る。

⑪ 職場での感謝
上司や同僚への感謝を伝える。職場の雰囲気を良くする。

⑫ 職場での笑顔
笑顔で仕事をする。職場の雰囲気を明るくする。

青年會

ラヂオ・デイスカッション グループ・プログラム

平 井 晴 二 郎

青年會の活動は、若者の成長と社会参加を促進する。ラヂオ・デイスカッショングループ・プログラムは、若者の意見を尊重し、社会問題について議論する機会を提供する。

① ラヂオ・デイスカッション
社会問題について、若者の意見を尊重し、議論する。社会参加を促進する。

② デイスカッショングループ
若者の意見を尊重し、社会問題について議論する。社会参加を促進する。

③ グループ・プログラム
若者の意見を尊重し、社会問題について議論する。社会参加を促進する。

④ 青年會の活動
若者の成長と社会参加を促進する。社会参加を促進する。

⑤ 青年會の役割
若者の成長と社会参加を促進する。社会参加を促進する。

⑥ 青年會の未来
若者の成長と社会参加を促進する。社会参加を促進する。

⑦ 青年會の課題
若者の成長と社会参加を促進する。社会参加を促進する。

⑧ 青年會の成功
若者の成長と社会参加を促進する。社会参加を促進する。

⑨ 青年會の意義
若者の成長と社会参加を促進する。社会参加を促進する。

⑩ 青年會の発展
若者の成長と社会参加を促進する。社会参加を促進する。

⑪ 青年會の貢献
若者の成長と社会参加を促進する。社会参加を促進する。

⑫ 青年會の未来
若者の成長と社会参加を促進する。社会参加を促進する。

婦人會

白浜温泉の環境を生かして

金 田 須 美

白浜温泉は、自然の恵みと人間の活動が調和した環境。白浜温泉の環境を生かして、地域活性化を図る。

① 白浜温泉の環境
自然の恵みと人間の活動が調和した環境。地域活性化を図る。

② 白浜温泉の歴史
白浜温泉の歴史を振り返る。地域活性化を図る。

③ 白浜温泉の未来
白浜温泉の未来を展望する。地域活性化を図る。

④ 白浜温泉の課題
白浜温泉の課題を分析する。地域活性化を図る。

⑤ 白浜温泉の成功
白浜温泉の成功を分析する。地域活性化を図る。

⑥ 白浜温泉の意義
白浜温泉の意義を分析する。地域活性化を図る。

⑦ 白浜温泉の発展
白浜温泉の発展を分析する。地域活性化を図る。

⑧ 白浜温泉の貢献
白浜温泉の貢献を分析する。地域活性化を図る。

⑨ 白浜温泉の未来
白浜温泉の未来を展望する。地域活性化を図る。

⑩ 白浜温泉の課題
白浜温泉の課題を分析する。地域活性化を図る。

⑪ 白浜温泉の成功
白浜温泉の成功を分析する。地域活性化を図る。

⑫ 白浜温泉の意義
白浜温泉の意義を分析する。地域活性化を図る。

スクエア・ダンスとは

[illegible]

ので外国は勿論国内でも地方によ
って独特の誇りを持っています。
だから米国でスタート以来僅か
に三十年の間に異常な興味と関

スクエア・ダンスの三徳

三笠宮殿下に特にこのスクエア・ダンスに個性を持たれ、個自身で親しく研究、指導にも当られ、日本レスリーエーション協会の総務として発展に寄与されておられ、

恩業を提供してその総務から還け、明朗にして健康な社会をつくる。

礼儀作法が自然に身につく

「コール」について

と云ふ意味で日本における盆踊りの音頭とりのようなものです。踊りの動作をリズムに乗せて予告的に解説して踊りながら行うようにするもの。そして踊りに馴れてくるとユーモラスな笑ひがこぼれ出るのである。

⑤ 踊りと音楽は加減、踊る者の砂縄の程度、性別、年齢等によつてそれぞれに適したリズムをきかせる。これにより、踊り手は、踊るに楽しんで、踊る意をなげき出し、踊る意をなげき出す。

スクエアダンスの踊り方基本

1 基本配列

男女二人を一組(カップル)する四組を一チームとして、米から二米半位はなれて四角(スクエアー)に並ぶ、こうし一人一組のスクエアーを隣つてもよく、各組はコーラに近い方から右に一組、二組、三組、と番号を定める。各組は君子心として女子はその右側には全員スクエアーの中央に向つちます。(第一図)

A スイング

腰に廻して抱えるように、足は二人の右足の小互いに接するように向こうして男子が女子を、にして右足を中心に互調子をとりながら右へ転は八時間、普通三回繰すれば三、四回でも女子は思ひ切つて身

快二回或いは

女子の外側が
左足で廻る。廻るが熱れる。
重みを手をつけたり

C かぎス
男女互いに
して向い合
うしに廻わ
手をいつかり



回廻る(第三)と更

（左肩）を前に
とも左手を腰の
右手で相手の左
り、右
上体を後
する、

男女
足先を
手に照
る、

E



味がある（第五回）

「スイング」
に両手をとり、特に両
るようにして握った両
身体を任せて後にそ
りにその場でスイング

。その際男子は爪先で

うにして女子のスピン
(第七図)



の位置にかえる。

と相手をとり合ふ

B アラメン
男子は各々ペー

第(八)図



はやく高く
ならく

○レディ
グラン
5プ
男女三
とり合つ
左手を男
団のよう
にするよ
に沿つて
行方向を
ライト
のレディ
の右

ハトナとホナ

ムナード

交際の合い、二人とも面

國産に図のように組み、
 是してパートナーと右肩
 ようにして背中合せに
 元の位置にかえる。こ
 も身体の向きを全く変
 にする。(第十三図)

まわつたら、今度は

なから男子の間を
組の男子と右手を
十七図)

手を出し

ライトア
イルの例
○二組三組右
○二組四組右
9レデ
ン

レフトのコ
音…
音…
スチエー

サ
ライ
○ハ
○み

ル、レフトアンド
のコールの例
「クル廻りまじよう
廻って替わりまじよう」



高野山

高野山は概ね一千米の高地に
阿闍、宇生、彌陀、釈迦四仏
と普賢、文殊、觀音、彌勒の四
菩薩を表したといわれる一つの
降をめぐらし、さながら人衆の蓮
花に包まれたこの世の淨土ともい
うべき、東西六坪、南北三坪、周
圍十數に及ぶ山上の盆地である
今を去る一千百年の昔、当時最新
の思想であつた眞言密教をなぞさ
えて傳へられた僧空海大師が、
師が、理想の實現を彼國で、現
世に求めて草創してから眞言密教
の大本場となり、最も股脈を
極めて傳長年間から元禄までの頃
には、千八百余寺の堂塔が山内に
充滿していたといわれる。以来法
燈運轉して消えることなく、明

尊堂、大門、觀廟など、すぐく
重要な文化財は少なくない。
高野山の約千坪平均氣流は大阪
の十坪以上を越え、廣西有数の
暑地として、毎年何万といふこ
のを訪れる人々のために、山内
十九の信坊が獨特の勞働で、
き届いたてをなをしてゐる。
二つの信坊はそれぞれ立派な
衛品であり、隣れた庭園に吹く
風やかげの音、鐘の音ともな
仏法僧や驚の音が枕辺に聞えて
て皆さの聲をきかせてくれるた
ろ。高野の靈泉として名高い僧
僧（ツボツツン）を始め、ホ
トキス、ウタイスはしよつとめ
眠っている。又植物ではヒノキ

千年の歴史の音にみちて、自然と人工の融け合つた靈地高野山は、全国レクリエーション大会を目前にひかえて、着々と受け入れ態勢を整えている。



レクリエーションを迎ふ
金座の金傾ける遊騎針
高野山 泉 椒 魚
ひばりのお嬢ばかり露骨
高野山 江本 青塔
沙羅殿のちりぢり流れを
期涼し僧にあのねと珠数を手に
高野山 山陰 蜀也
遊藝の街は黒服の合唱隊
緑陰に太字出家の脚はしるる

高野町長 森 谷 勳

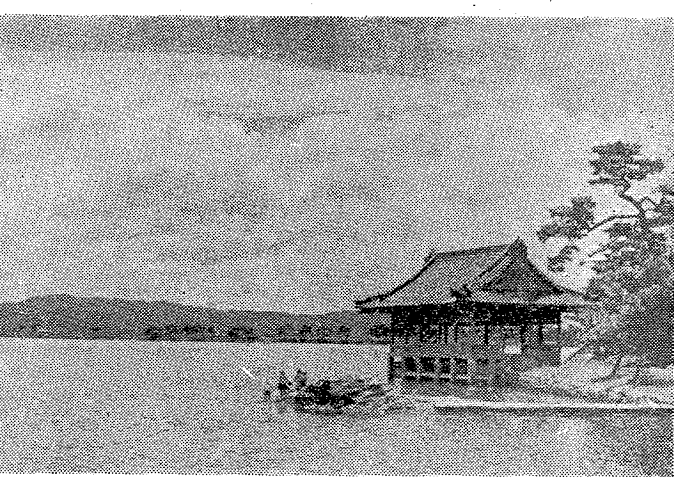
最近レクリエーション運動が興
隆位の御熱情により急に普及
浸透をなし第四回全国大会は北海
道札幌市に於いて三笠宮邸並び
に帝國レクリエーション協会代表の
臨席の下に盛大に執行された狀で
ありますが、今度第五回全国大会
が本県に於いて殊に本府を中心
として行われます事は、まことに
喜びに堪へないところであります
果を得られるものと信じ、應に民
衆の欲求に適合したより平和なそ
うして幸福な文化社會建設の理想が
一日も早く實現されん事を全力を
こめて希望するものであります。本府
としましては今所懸けてこれを歡
迎し、都會の熱熱と塵埃の密殺
より逃れ、鑛山の清涼を心ゆく
まで満喫して其のレクリエーシ
ョンを行つて頂くことを御祈りす
ものであります。

高野山住職会々長
近藤 本 玄
第五回全国レクリエーション
会主要行事の本年が、わが鑛略
野山を会場とされることにはた
し心に對します、大に放び
し心に歡迎するものでありま
う。敗戦といふ冷なる現實にま
ごたつたわれれ日本國民は、
神的なものの權威を認めず、
無神論的傾向を走り、ために道
の顛覆其の極に至るの感深きも

大会四日目で
会場は紀伊水道
にのぞむ夢の海
岸、日本観光地
百選の首位当選
に輝く和歌浦友
ヶ島へ移る。

明るに和歌風の風光は万葉の詩から数々の歌詠に詠まれてあまたにも有名である片岡波、越島山、御海崎、玉置島神社、東照宮、靈應神社などの史蹟をめぐめる人々を夢を遠く黄泉國に言に走らせ、ももしきの大層人の旅情をしのはける癡態にとわねるのだらう。ロマンチックな風光道路をたどつて新和歌浦から羅賓嶺へ向う海岸、荒の、男性的岩礁に波浪の白く砕ける千尋万懸の壯麗は實にすばらしい。

友ヶ島は瀬内内海国立公園の東ノ関口、細波津敷に点在する三つの美しい緑園である。かつては要塞地帯の一角として世の中から



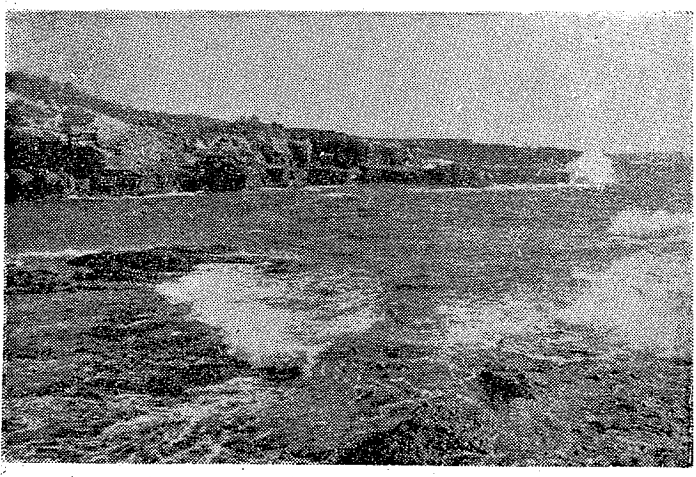
ヤシブ場として完備された施設に
よつて、近代人のレクリエーショ
ンにおかえむきの夢の島を現出さ
る。

・和歌山市からは、ウラティイに駕籠で海へ乗換へ、船の匂いに誘われ、泳いでいる。湯船は「道後」一有馬間余り、紀州海岸の風光を賞しながら下りすゝると、地方大会会場の日浜温泉

白浜温泉が開業された翌年数三〇〇

、和歌山市から紀勢西線で三時間余り、紀州海岸の風光を賞しながら南下すると、地方大会会場の白浜温泉。白浜温泉が開設されて半世紀、一時間の湧出量一千余石を誇る近代制温泉は、歴年行われた御地蔵祭に、第一位に入選している。

なまのウブラエティーに富んだ温泉地で、龍國の匂いに満たされた「湯崎は」「道後」「有馬」であつたが、大正年間には新



レクリエーション大会へ
県民の協力を
お願いします

この大会には多彩な行事が県下
各所で開催されますが、この大会
を本当に有意義なものにし、
光栄としての和歌山を全国に十二
分に認識して頂くために県民の皆
様の御協力を切にお願ひします。

