

お申込み方法

申込み締切は、集合学習スタートの2週間前

以下のいずれかの方法でお申込みください。

お申込み受付後、受講料振込のご案内メールをお送りします。受講料の振込が確認できた時点で受講申込み完了となります。

▶申込フォームからのお申込みの場合



▶メールまたはFAXでのお申込みの場合 (ふたりで一緒に受講割の場合はこの方法で2人同時にお申し込みください)

メールアドレス：jinzai@recreation.or.jp ファックス：03-3834-1095



※メール設定でドメイン指定をしている場合は、@recreation.or.jpを受信できるように設定をお願いします。



東京会場

体を動かす楽しさを
実感させられる指導者

公益財団法人日本レクリエーション協会公認資格

スポーツ・レクリエーション指導者 2026年度受講者募集

主催：公益財団法人日本レクリエーション協会
主管：一般社団法人東京都レクリエーション協会

レクリエーション協会は、レクリエーションの主旨(目的)を「心を元気にすること」とし、人々の健康で豊かな暮らしと、人々の温かなつながりを大切にしています。

スポーツ・レクリエーション活動をとらして「心の元気づくり」をサポート!

スポーツが苦手、体を動かすことに積極的でない、など、スポーツから距離を置いている人々にも楽しく体を動かすことができる「スポーツ・レクリエーション活動」を学びます。

スポーツ・レクリエーション指導者とは...

レクリエーションの基礎資格として、レクリエーション支援の基本となる知識や技術を持ちながら、スポーツ生理学や心理学に基づいて、スポーツ・レクリエーション活動を普及振興させていく人材を育成する。スポーツから距離を置いている人(未実施者)へもアプローチをし、人々の心と体の健康づくり、健康寿命の延伸に寄与する。

身につくスキル

- 1 幼児期、学童期、高齢期など、ステージごとの体の仕組みなどの生理学を理解し、それに応じて運動を提供できる力
- 2 その人に適したスポーツ・レクリエーション活動を適した展開で提供できる力
- 3 スポーツ・レクリエーション活動がもたらす身体的効果や、危険を回避して提供する運動方法など、生理学の知識を活かして実施する力
- 4 スポーツ・レクリエーション活動がもたらす心理的効果、スポーツから距離を置いている人への効果的なアプローチ方法などの知識を活かして対象者とかわる力
- 5 スポーツから距離を置いている人のやる気を引き出し、動機づけを高められるコミュニケーション能力

スポーツ・レクリエーション指導者を 取得して活かしている

皆さんの声

「楽しい」と思ってもらえることから対象者自身の心が動き、体が動くということの理論に基づいた展開を意識して実践してみたら大成功!
(スポーツ指導者)

苦手意識がある人にも、スポレク指導者の考え方を実践することで、楽しみながら無理なく体を動かすことが実現でき、参加者に喜ばれている
(スポーツ行政関係者)

子どもたちが喜ぶ楽しい体育の授業ができるようになりました
(小学校教諭)

養成講座お問い合わせ先

公益財団法人 日本レクリエーション協会

〒111-0053 東京都台東区浅草橋1丁目9-16 日東ビル 7階

電話：03-3834-1093 ファックス：03-3834-1095

e-mail：jinzai@recreation.or.jp <https://recreation.or.jp>



学習方法



▶通信学習

理論科目・実技科目事前課題
※動画教材を視聴したりテキストを活用したりして自宅で学習を進めます

▶集合学習

集合学習会場での講習会(4回)へ参加(復習課題あり)

▶現場学習

事業参加1回・スタッフ参加1回
(集合学習で案内する事業へ参加)

受講料

▶22,000円 (税込)

▶ふたりで一緒に受講割

2人一緒のお申込みで1名分受講料無料
(各会場先着10組限定)

ぜひご活用
ください!

※集合学習は、各会場10名に満たないと開催できない場合があります
※学習教材は、開催が決定した時点で送付します(集合学習1か月前には決定)
※レク・インストラクター保有の方は割引があります

学習教材

- ▶スポーツ・レクリエーション指導者テキスト
- ▶通信学習(動画教材で自宅学習)



資格取得までの流れ

- 1 養成講座へ申込み
(申込方法は裏面参照)
- 2 教材が届く
※集合学習開催決定後の教材送付となります
- 3 通信学習に取り組む
まずは通信学習を日本レク協会へ提出
- 4 集合学習・現場学習に参加する
- 5 審査会を受ける
受験料1,100円(税込)
- 6 資格登録申請
登録料17,600円(税込)
- 7 資格証が届く

集合学習情報

会場 国立オリンピック青少年総合センター

	開催日	時間	受付開始	内容
第1回	10月18日(日)	9:30~ 16:30	9:20~	コミュニケーション・ワーク実践 心の仕組みを理解したアプローチの方法 レクリエーションスポーツ体験
第2回	11月1日(日)	9:30~ 16:30	9:20~	生理学・心理学に基づいた運動実践 幼児期・学童期・高齢期体の仕組みに合わせて
第3回	11月14日(土)	9:30~ 16:30	9:20~	レクリエーションスポーツ体験
第4回	12月20日(日)	9:30~ 16:50	9:20~	レクリエーションスポーツ体験 演習 審査会

一般社団法人東京都レクリエーション協会

集合学習に関する
お問い合わせ先

電話番号: 03-6380-4731

メールアドレス: tra@tokyo-rec.or.jp

集合学習情報など、東京都レクリエーション協会からの案内メールをお送りしますので、受信設定の確認をお願いします。

スポーツ・レクリエーション 指導者養成の学習内容 ポイント

- ▶スポーツ・レクリエーション概論
 - ・スポーツ基本計画におけるスポーツ・レクリエーションとは
 - ・スポーツ・レクリエーションをととした心の元気づくり
- ▶生理学・心理学に基づいたスポレク活動
 - ・各ステージの特徴や、取り入れたい運動実施の留意点など
 - ・各ステージに応じた運動の実践
- ▶コミュニケーション・ワーク
 - ・対象者の信頼関係づくりや対象者間のコミュニケーション促進の方法
 - ・心の仕組み、動機づけの理論に基づいたアプローチ、支援技術
 - ・アイスブレーキング、ホスピタリティ
- ▶ニュースポーツ種目の習得
 - ・スポーツから距離を置いている人にも楽しんでもらいやすい種目の習得と展開の方法

