

お申込み方法

申込み締切は、**7月18日(金)**

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。

▶メールまたはFAXでのお申込みの場合



※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。



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は、体を動かすメニューに参加することにためらいがあることが多く悩んでいたが、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(行政関係者)

競技スポーツをしなくても、スポレク活動で十分運動効果が得られることが体験をおとして実感できました。この資格を活かして、年齢やその人に合った活動を提供していきます。
(スポーツ推進委員)

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

一般社団法人三重県レクリエーション協会

〒514-0002 津市島崎町3-1 三重県島崎会館内

電話：059-246-9800 ファックス：059-246-9801

e-mail：mie-rec9800@zb.ztv.ne.jp https://mie-rec.net/

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

介護予防に 子どもの体力向上に

2025年度受講者募集

主催：一般社団法人三重県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おとして「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



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(3回)へ参加(復習課題あり)

▶ニュースポーツセミナー

三重県レク協会主催ニュースポーツセミナーを4種目選択して受講(HPで確認)

▶現場実習

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

▶16,000円(税込み)

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
- 3 通信学習に取り組む
まずは通信学習を三重県レク協会へ提出
- 4 集合学習・現場実習に参加する
- 5 審査会を受ける
審査料1,000円
- 6 資格登録申請
登録料17,600円(16,000円+税1,600円)
- 7 資格証が届く

集合学習情報

会場 三重県総合文化センター フレンテみえ

	開催日	時間	受付開始	内容
第1回	8月3日(日)	9時20分～ 14時40分	9時～	コミュニケーション・ワーク実践 幼児期・高齢期の体の仕組みに合わせた楽しい運動実践 プログラムの作成
第2回	8月24日(日)	9時15分～ 14時30分	9時～	動機づけの理論と心の仕組みを理解したアプローチ 学童期の体の仕組みに合わせた楽しい運動実践
第3回	9月14日(日)	9時15分～ 12時25分	9時～	総合演習

一般社団法人三重県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：059-246-9800

メールアドレス：mie-rec9800@zb.ztv.ne.jp

※集合学習情報など県レクリエーション協会からの案内メールもお送りしますので、受信できる設定をお願いします。

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



SPORTS RECREATION