

募集内容

- 対象者 資格を取得して職場・地域で活躍したい方
16歳以上から受講可能
(ただし、資格の発行/協会への登録は18歳からになります)
- 定員 20名程度
- 日程 2026年5月31日～11月8日(全7回/日曜開講)
- 会場 松本市市民活動サポートセンター
長野県松本市大手3丁目8番13号(大手事務所2階)
※駐車場は松本市役所の来庁者駐車場をご利用ください



受講経費について

- 受講料 28,000円(テキスト・資料代含む)
※年度内に終了できない場合でも次年度以降に不足単位を受講して修了することができます。
2年にまたがった受講について、追加料金はありません。
※16歳～18歳+学生の方は受講料：25,000円
- 資格申請料 17,600円 ※以後2年ごとに更新料がかかります。

お問い合わせ先

長野県レクリエーション協会 TEL:090-4572-7955
FAX:0267-86-4378
E-mail:naganokenreku2017@kind.ocn.ne.jp



お申し込み方法

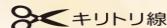
下記受講申込書に必要事項を記入し、上記FAXまでお送りいただくか、WEBの専用申込フォームよりお申込みください。お申し込みから一週間以内に詳細等ご連絡いたします。お気軽にお問い合わせください。

申込フォーム



応募締め切り：2026年5月7日

受講申込書



申込日：2026年 月 日

受講区分	<input type="checkbox"/> 新規受講 <input type="checkbox"/> フォローアップ受講 <input type="checkbox"/> おためし受講		
ふりがな		性別	年齢
氏名			
住所	(自宅/職場) 〒 -		
携帯電話(直通)		緊急時連絡先	
E-Mail			

Enjoy 信州レクリエーションカレッジ 2026

レクリエーション・インストラクター 資格取得講座

(公益財団法人) 日本レクリエーション協会 公認



レクリエーションインストラクターとは

これまでに45万人が取得。子どもから高齢者まで幅広い年代の人々が安心して楽しめる場と時間を提供し、心と体の健康を支える役割を担う仕事で、レクリエーションを効果的に活用し、参加者の心豊かな生活づくりを支えるレクリエーションの専門家。心と体の健康を支える役割を担う仕事で、レクリエーションを効果的に活用し、「心の元気づくり」を支援するため多種多様なレクリエーション活動を通じ楽しさや雰囲気づくりを行い、個々の気持ちを高めて人と人とのコミュニケーションを促進していく。その技術を身につけた者が認定される資格。



受講申込

講習会受講

*通信学習 9時間
*集合学習 42時間
*現場実習 9時間

認定・登録申請

審査に合格後、
日本レク協会に
認定登録申請

資格認定

認定証/資格証
の交付



主催：長野県レクリエーション協会
後援：長野県教育委員会/長野県社会福祉協議会



集合学習(全7回)開催日程

日 時	① 9:30~11:00	② 11:10~12:40	③ 13:20~14:50	④ 15:00~16:30
第1回 5月31日 (日)	体験! アイスブレイキング	アイスブレイキング モデルの考え方と 支援技術	「できた」を 実感する ハードル設定方法	心に起こった 変化に 気付いてみよう
第2回 6月28日 (日)	レクリエーション ゲームの実際を 体験しよう	音楽を活かした レクリエーション の実際	身体の機能を 引き出す レクリエーション ゲーム	活動の流れを 振り返ってみよう
第3回 7月19日 (日)	レクリエーション ゲームのいろいろを 体験しよう	参加者一人ひとり の変化に焦点を 当てよう	脳トレゲームを 楽しく 展開する極意	脳トレゲームを 楽しく 展開する極意
第4回 8月23日 (日)	【ラダーゲッター】 の展開と バリエーション	チャレンジザゲーム の展開と審判	現場が変わる CSSプログラム 技術とは	支援技術の 一体活用
第5回 9月13日 (日)	ユニバーサル スポーツ 【モルック】の ルールを学ぶ	先を読む頭脳ゲーム 【マンカラ】を 極めよう	安全管理と 緊急時の対応	多様な活動を 知って 選択幅を広げる
第6回 10月18日 (日)	【子供の現場】の モデルプログラム	【福祉現場】の モデルプログラム	プログラムの 実際と体験 振り返り・シェア	プログラムの 実際と体験 振り返り・シェア
第7回 11月 8日 (日)	プログラムの 実際と体験 振り返り・シェア	プログラムの 実際と体験 振り返り・シェア	プログラムの 実際と体験 振り返り・シェア	プログラムの 実際と体験 振り返り・シェア

※集合学習の初日には開講式、最終日には修了式があります。
受講日程は、天候等の状況により変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

単位取得方法について

資格取得のためには、全7回の集合学習(7×4単位)+通信学習(WEB講座)+現場実習(3回)の全単位を終了している必要があります。
集合学習の受講期間中に通信学習および現場実習の受講を終えてください。

取得済み単位は、翌年度以降への繰り越しが可能で、今年度に取得できなかった単位については、来年度の同講習を単体受講いただくことで補うことができます。
第7回目の講習については、1~6回の全単位を取得されている終了予定者の審査日ですが履修単位に含まれますので、全員の受講が必要となります。

受講対象者

- * 本年度の「レクリエーション・インストラクター資格取得講座」の受講者
- * 前年度の受講者で受講できなかった課程があり、未修了となってしまう方
- * 資格は取得済だが自己のフォローアップとして再受講されたい方 (受講料: 1,000円/1日)
- * どんな内容なのか興味があり、お試し受講してみたい方 (受講料: 1,000円/1単位)

2025 レクカレッジ 修了者の声

資格取得の目的で参加したが、毎回楽しく学べ、帰宅時には元気になっていた。
楽しい講座をありがとうございました。
個性的で魅力ある講師陣の皆さんに、ますます年齢を重ねても皆さんのようにいきいき元気で過ごしていきたいと思った。

幅広い内容だった。
ラダーゲッターの回、資格審査の回が印象深い。
講師のユニークでオリジナリティー、普段の様子も教えていただきながらの受講は学びが多かった。

ありがとうございました。
全7回「あっと」いう間でした。
資格をどこですかで活用できるように自分なりに考えたい

とても内容の詰まった講座だと思った。
丸一日かけての受講は大変なときもあったけれど、明るい皆さんとのやりとりが力になった。

レクリエーションに限らず講師や受講生の人柄や、向き合う姿勢を学ぶ事ができた。
本当に良い時間でした。

毎回たくさん笑い、楽しい先生方と過ごせる場となり、良い時間となりました。
皆さまのアイデアを実践で活かしながら通えたことが良かった。

感謝。教本による理論と実際に身体で感じる内容は初めて。
レクの大切さをしっかり講師から教えてもらった(心がウキウキする感覚)。
事業現場では、地域の方の取り組みに柔軟さと暖かさ、ふれあいの大切さを学んだ。

月 日 直 ()

よくある質問

- Q** どんなことが学べるの?

A 様々な活動を体験しながら効果的な集団作りの方法、仲間とのコミュニケーションの取り方、レクリエーション活動をアレンジする方法が学べます。場の雰囲気や相手に寄り添う気持ち、ゲームなどのレク活動について、理解を深めます。

Q 資格を取得するとどうなるの?

A 会員専用サイトの閲覧が可能となります。また協会の情報誌『Recrew』では対象に合わせた活動の紹介や体験談、知っておくと役に立つ理論等情報が満載で中級・上級資格取得に向けたステップアップに役立てることができます。
- Q** 長野県レクリエーション協会とは?

A 県内11の地域レクリエーション協会と10のレクリエーション・スポーツ団体が加盟しています。時代の変化に伴う地域社会の課題や人々の繋がり構築に向け、様々なイベントの企画から準備、運営までのプロセスの実体験を踏まえ、活動の幅を広げていきます。

Q どんな役に立つの?

A ゲームや手遊び、運動遊びなどの進め方にはコツがあります。そのコツがわかると健康づくりや集団作りにレクリエーション活動を生かせるようになります。楽しさを通して心を元気にしたり、場の雰囲気を和らげることができます。