



令和 8 年度

スポーツ・レクリエーション 指導者養成講習会

～「楽しくてためになる」スポ・レク活動で健康増進効果を図る～

養成講座では、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」の実施方法を学びます。また、幼児期や児童期、高齢期など各ライフステージに応じて取り入れたい運動を、生理学や心理学の知識とあわせて習得するほか、人の心の仕組みに即して効果的にアプローチしたり、活動を展開したりする支援技術も習得します。科学的な理論と具体的な方法で、無理のない運動・スポーツを地域の皆さんに支援していけるような内容です。この講習会を受講して、地域の皆さんと日々を元気に過ごし、健康寿命の延伸を実現し、地域の活性化に寄与しましょう。

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その人に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

こちらのフォームからお申込み下さい



QRコードをスマートフォン等で読み込むとお申込みフォームにリンクされます。氏名・生年月日・住所・職業・取得資格・電話等をご記入ください。フォームでのお申込みが難しい場合は協会に直接お申込み下さい。

参加対象

- ・中高年の健康と運動に興味のある方
- ・レクリエーション・インストラクター資格を持っている方
- ・スポーツ資格を持っている方
- ・地域活動を行っている方
(サロン担当、民生委員など)

定員 10 名

受講料

全日程：34,000 円

レク・インストラクター取得の方

21,250 円

(テキスト代込み)

種目別指導者やスポーツ推進員の資格をお持ちの方も一部免除あり（詳細は別途お知らせ）

部分受講

1コマ 1,000 円

※REC ふくい券使えます。

※資格取得には別途審査料・登録料が必要となります。

※お申し込み後、支払い方法等詳細をお知らせいたします。

一般社団法人

福井県レクリエーション協会

〒918-8012

福井市花堂北2丁目 17-3

TEL:0776-35-5509

FAX:0776-37-3735

<http://fukuirec.main.jp>

主催

日本レクリエーション協会

福井県レクリエーション協会

後援

福井県



令和 8 年度スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会プログラム

★マークはレクリエーション・インストラクター資格をお持ちの方は免除科目となります。その他の資格の免除科目については別途お知らせいたします。

日にち	時間割	科目	会場
第 1 回 令和 8 年 6 月 21 日 (日)	9:30~11:00	★スポーツ・レクリエーション支援法《アイスブレイキング》理論	福井県 社会福祉 センター
	11:00~12:30	★コミュニケーション・ワーク理論	
	13:30~15:00	★コミュニケーション・ワーク実践	
	15:00~16:30	★コミュニケーション・ワーク実践	
第 2 回 令和 8 年 7 月 19 日 (日)	9:30~11:00	スポーツ未実施者に適した種目の習得①	福井県 社会福祉 センター
	11:00~12:30	生理学・心理学に基づいたスポレク活動実践（幼児期）	
	13:30~15:00	スポーツ未実施者に適した種目の習得②	
	15:00~16:30	スポーツ未実施者に適した種目の習得③	
第 3 回 令和 8 年 8 月 1 日 (土)	9:30~11:00	スポーツ・レクリエーション概論	福井市 清明 公民館
	11:00~12:30	生理学・心理学に基づいたスポレク活動実践（幼児期）	
	13:30~15:00	スポーツ未実施者に適した種目の習得④	
	15:00~16:30	スポーツ未実施者に適した種目の習得⑤	
第 4 回 令和 8 年 9 月 27 日 (日)	9:30~11:00	スポーツ未実施者に適した種目の習得⑥	福井県 社会福祉 センター
	11:00~12:30	スポーツ未実施者に適した種目の習得⑦	
	13:30~15:00	スポーツ未実施者に適した種目の習得⑧	
	15:00~16:30	スポーツ未実施者に適した種目の習得⑨	
第 5 回 令和 8 年 10 月 10 日 (土)	9:30~11:00	スポーツ・レクリエーション生理学	福井市 清明 公民館
	11:00~12:30	スポーツ・レクリエーション生理学	
	13:30~15:00	スポーツ・レクリエーション心理学	
	15:00~16:30	スポーツ・レクリエーション心理学	
第 6 回 令和 8 年 11 月 15 日 (日)	9:30~11:00	スポーツ未実施者に適した種目の習得⑩	福井県 社会福祉 センター
	11:00~12:30	スポーツ未実施者に適した種目の習得⑪	
	13:30~15:00	スポーツ未実施者に適した種目の習得⑫	
	15:00~16:30	★安全管理の方法	
第 7 回 令和 8 年 12 月 20 日 (日)	9:30~11:00	★生理学・心理学に基づいたスポレク活動実践（高齢期）	福井県 社会福祉 センター
	11:00~12:30	★生理学・心理学に基づいたスポレク活動実践（学童期）	
	13:30~15:00	スポーツ未実施者に適した種目の習得⑬	
	15:00~16:30	スポーツ未実施者に適した種目の習得⑭	
第 8 回 令和 9 年 1 月 9 日 (土)	9:30~11:00	生理学・心理学に基づいたスポレク活動実践（学童期）	福井市 清明 公民館
	11:00~12:30	生理学・心理学に基づいたスポレク活動実践（高齢期）	
	13:30~15:00	スポーツ未実施者に適した種目の習得プログラミング化の方法	
	15:00~16:30	スポーツ・レクリエーション支援総合演習（プログラム作成）	
第 9 回 令和 9 年 2 月 20 日 (土)	9:30~11:00	スポーツ・レクリエーション支援総合演習（スポレク活動の実際）	福井市 清明公民 館
	11:00~12:30	スポーツ・レクリエーション支援総合演習（スポレク活動の実際）	
	13:30~15:00	スポーツ未実施者に適した種目の習得⑮	
	15:00~16:30	スポーツ未実施者に適した種目の習得⑯	

現場実習（活動の準備・運営・活動現場の理解） 3 時間

スタッフ参加 6 時間

※関連行事への参加やスタッフ参加をしていただきます(講座中にご案内します)

※レク資格をお持ちの方は計 9 時間中 6 時間免除

- ・ 福井県社会福祉センター会場は、レク支援講座と合同で行います。
- ・ 清明公民館会場は、スポレク指導者講習単独講座です。会場が変更になることがございます。