



# レクリエーション・インストラクター養成講座 2024年度受講者募集



人々の“楽しい”を引き出すコミュニケーション・スキルや、  
人と人とを無理なくつないだり、  
地域のコミュニティを形成させたりするための手法を習得します。

■人が集まったときに活用できるレクリエーション活動を習得

■アイスブレーキングやホスピタリティなどの  
コミュニケーション・ワークを学ぶ

■“楽しい”に変換する工夫を学ぶ



## 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！75年の歴史が生み出すメソッド  
レクリエーション協会は、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。

レクリエーションの主旨（目的）は「心を元気にすること」。

レクリエーション・インストラクターは、

ゲームや歌などのレクリエーション活動を用いて、  
人と人とのコミュニケーションを無理なく促進させながら、  
一人ひとりの心の元気づくりを支援する人材です。

たくさんのレクリエーション活動

（ゲームや歌、遊び）を知っていて、

それを使いこなして課題にアプローチ。人と関わる業種の方、

地域でボランティア活動をしている方、

社会貢献したいと思っている方にぜひ取得いただきたい資格です。



TOKYO MXの情報番組  
「ええじゃないか!!」で  
レクリエーション・  
インストラクターが  
紹介されました!



## 養成カリキュラム

- 理論科目（9 時間）
- 実技科目（27 時間）
- 演習・実習科目（24 時間）

## 主な学習内容（概要）

- 「心の元気づくり」の理論
- 理論に裏付けられた支援技術
- レクリエーション活動（ゲーム、手あそび、歌など）を効果的な展開方法と併せて習得
- コミュニケーション・ワーク（アイスブレイキング、ホスピタリティ）

## 学習方法

- 通信学習（動画教材で自宅学習）+ 集合学習（5 回受講）+ 現場実習（2 回以上）

### ◇通信学習

#### 通信学習 I（理論科目）

自宅で動画を視聴して、学習課題に取り組む

※集合学習前に日本レク協会へ提出



#### 通信学習 II（実技・演習科目の一部）

集合学習と連動させ、自宅で動画・学習課題を活用して、集合学習の予習・復習に取り組む

### ◇集合学習

都道府県レクリエーション協会が開催する集合学習へ参加

※各会場 20 名に満たないと開催できない場合があります。開催の有無は集合学習開催 1 か月前には決定します

### ◇現場実習

事業参加 1 回以上、スタッフ参加 1 回以上（都道府県レクリエーション協会が指定する事業へ参加）

## 受講料

- 22,000 円（20,000 円+税 2,000 円）
  - 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）
- ※受講料を振り込まれてからのキャンセルについては、手数料 1,000 円を申受けます（教材送付前）
- ※教材を送付してからのキャンセルについては受講料の返金はありません

## 学習教材

テキスト「楽しさをおした心の元気づくり」

- 通信学習 I（理論科目）学習課題（動画付き）
- 通信学習 II（実技・演習科目の一部）学習課題シート（動画付き）



## 資格取得までの流れ

1 養成講座へ申込む  
（申込方法は裏面参照）

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 I に取り組む まずは通信  
学習 I を日本レク協会へ提出

通信学習 II にとりくむ  
集合学習・現場実習に参加する

5 審査会を受ける 受験料 1,100 円  
（1,000 円+税 100 円）

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

集合学習主管団体

一般社団法人東京都レクリエーション協会

	開催日	時間	受付開始	内容	会場
第1回	11月23日(土)	9時30分～ 16時30分	9時15分	アイスブレーキング体験、ホスピタリティ演習、レク活動の習得	国立オリンピック記念 青少年総合センター
第2回	11月24日(日)	9時30分～ 16時30分	9時15分	レク活動展開方法演習、 レク活動の習得	国立オリンピック記念 青少年総合センター
第3回	12月7日(土)	9時30分～ 16時30分	9時15分	モデル・プログラムの習得、 プログラム立案演習	国立オリンピック記念 青少年総合センター
第4回	1月11日(土)	9時30分～ 16時30分	9時15分	指導案作成演習、支援実習	国立オリンピック記念 青少年総合センター
第5回	1月12日(日)	9時30分～ 16時30分	9時15分	支援演習 ※審査会はレポート提出です	国立オリンピック記念 青少年総合センター

集合学習に  
ついで  
お問い合わせ先

一般社団法人東京都レクリエーション協会

電話番号：03-6380-4731

メールアドレス：tra@tokyo-rec.pr.jp

### 資格取得者の声

レクリエーションの時間を担当するのが楽しみになりました。今までは、なにかしなければならなくて憂鬱でしたが、今は、利用者みなさんの「楽しい」時間を創ることができて、自分自身も充実しています。



デイサービス職員

授業の始まりや、ちょっとした隙間時間に遊びを取り入れることで、子どもたちを引き付けることができ、信頼関係づくりに役立っています。



小学校教諭

レクリエーションの支援技術は、従来の保育のなかでも活かすことができ、子どもたちに飽きさせずメリハリのある保育ができるようになりました。



幼稚園教諭



社会福祉協議会職員

対象者に寄り添ったコミュニケーションの取り方ができるようになったことで、指導の場面だけでなく、仲間との関係も良くなりました。



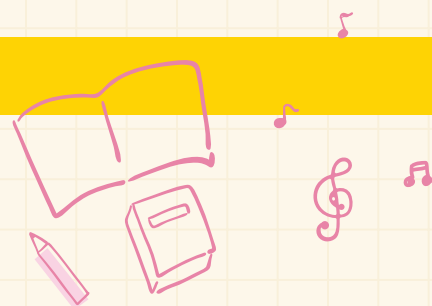
スポーツ指導者

介護予防事業で役立つレクリエーション活動のバリエーションが増えただけでなく、効果の根拠を意識しながら展開する力がつき、介護予防事業に参加する高齢者のみなさんにとっても喜んでもらっています。

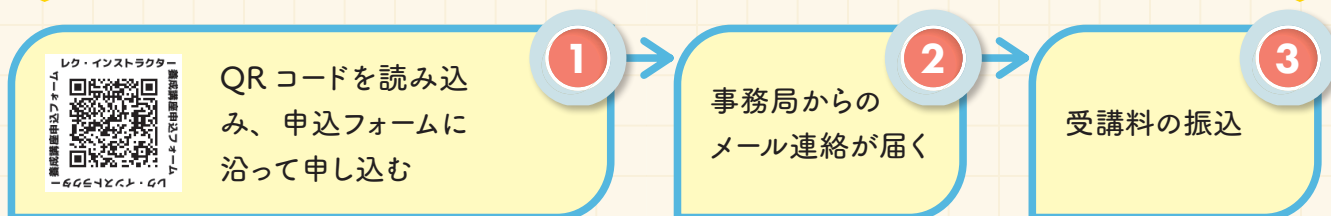


## お申込方法

申込み締切は、集合学習スタートの2週間前です  
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

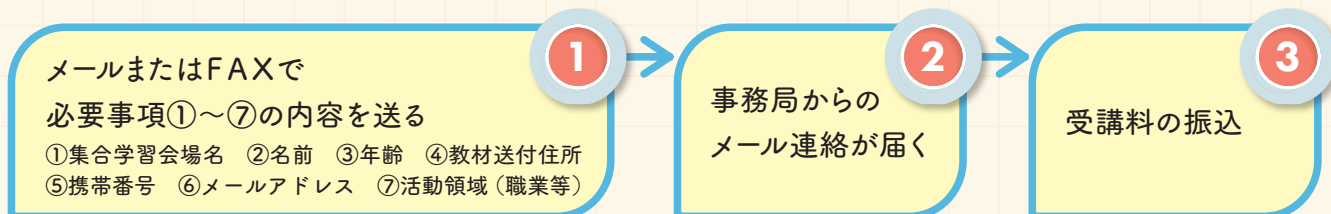


### 申込フォームからのお申込みの場合



### 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。

## 資格取得後のフォロー

- Recrew (レクルー・レクリエーション情報誌) が年間4回届く
- レクリエーションポータルサイト「レクぼ」でたくさんのレク活動を調べることができる
- 公認指導者限定の支援者動画を視聴することができる



内容をもう少し  
知りたい人は

### 養成講座オンライン説明会を実施します

- レクリエーション・インストラクターってどんな資格?
  - 養成講座ってどんな講座?
  - どんな人が受講しているの?
- など、養成講座についての疑問解消ができるオンライン説明会を実施  
日時やオンライン説明会URLの取得方法はホームページで



### 養成講座申込先・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  
〒110-0016 東京都台東区台東 1-1-14 D's VARIE 秋葉原ビル7階  
TEL : 03-3834-1093 FAX : 03-3834-1095 e-mail : jinzai@recreation.or.jp  
<https://recreation.or.jp>

