

東京都会場

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 2024年度受講者募集

主催◎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、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おして 「心の元気づくり」をサポート！

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。

### スポーツ・レクリエーション指導者とは

日本レクリエーション協会公認の指導者資格です。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。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。

健康  
スポーツの  
推進

### 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**



子どもの体力向上に



介護予防に

# スポーツくじ



本事業は、スポーツ振興くじの助成を受けて実施しています



## 学習方法

### ■ 自宅学習

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

### ■ 現場実習

事業参加・スタッフ参加

都道府県レク協会が指定する事業に参加



## 受講料

22,000 円 (20,000 円+税 2,000 円)

★「ふたりで一緒に受講割」おふたりでお申込みされると 1 人分無料で受講できます

各会場 10 組限定 (メールまたは FAX でのお申し込み)

※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)

## 学習教材

- ・スポーツ・レクリエーション指導者テキスト
- ・自宅学習動画及び課題用紙



## 資格取得までの流れ

STEP 01

養成講座へ申し込む  
(申込方法は裏面参照)

STEP 02

教材が届く  
※集合学習開催決定後の教材送付となります

STEP 03

自宅学習に取り組む  
集合学習までに取り組んで  
日本レク協会へ提出

STEP 04

集合学習・現場実習に参加する

STEP 05

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

STEP 06

資格登録申請  
登録料 17,600  
(16,000 円+税 1,600 円)

STEP 07

資格証が届く

## 集合学習情報

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

会場 学校法人道灌山学園

	開催日	時間	受付開始	内容
第1回	9月15日(日)	9時30分～ 16時30分	9時15分	コミュニケーション・ワーク 動機づけの理論と心の仕組みを理解したアプローチ 種目プログラム
第2回	10月6日(日)	9時30分～ 16時30分	9時15分	幼児期・学童期・高齢期の体の仕組みに合わせた楽しい運動実践
第3回	10月12日(土)	9時30分～ 16時30分	9時15分	種目プログラム
第4回	12月8日(日)	9時30分～ 17時30分	9時15分	総合演習 種目プログラム

### 集合学習に関するお問い合わせ先

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.or.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。

## Point

## スポーツ・レクリエーション 指導者養成の学習内容

### Point 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oshいた心の元気づくり

### Point 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

### Point 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
- アイスブレイキング、ホスピタリティ

### Point 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

## 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。  
いずれかの方法でお申込みください。

### A 申込フォームからのお申込み（お申込み受付後、受講料振込のご案内をします）

STEP  
01



QRコードを読み込み、  
申込フォームに沿って  
申し込む

STEP  
02

事務局から  
メール連絡が届く

STEP  
03

受講料の支払い  
● 銀行振込

### B メールまたはFAXでのお申込み（お申込み受付後、受講料振込のご案内をします）

STEP  
01

必要事項①～⑦の内容を、  
メールまたはFAXでお送りください  
①集合学習会場名 ②名前 ③年齢 ④教材送付住所  
⑤携帯番号 ⑥メールアドレス ⑦職業・活動領域

STEP  
02

事務局から  
メール連絡が届く

STEP  
03

受講料の支払い  
● 銀行振込

※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してください。  
※ふたりで一緒割の場合はBの方法でお申し込みください。



## 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）

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 ビル7階  
TEL : 03-3834-1093 FAX : 03-3834-1095  
e-mail : jinzai@recreation.or.jp <https://www.recreation.or.jp>

