

☆～☆

くだまつ地域クラブ活動の指導者や関係者他を対象に、下記のとおり

「スポーツ・レクリエーション指導者養成講座」が開催されます。😊

参加を希望される方は、FAX または E-mail で申し込みを行うか、添付のチラシに記載されているQRコードを読み込み、申込フォームに沿って申し込みを行ってください。

## 記

- 1 内 容 運動やスポーツが苦手な人にも体を動かすことの楽しさを味わってもらうノウハウを持った「スポーツ・レクリエーション指導者資格」を養成する講座です。スポーツ体験と併せ、支援の方法を学び、運動やスポーツが苦手な子どもたちにも親しみやすい活動の習得や、アプローチの方法を身につけます。
- 2 学習方法 通信学習（自宅でのオンデマンド+集合学習の予習・復習）+集合学習  
※詳細は②受講者募集案内に記載されています。
- 3 会 場 山口市小郡ふれあいセンター（山口市小郡本町二丁目18番10号）
- 4 開催日 11月14日(土)、11月15日(日)  
12月19日(土)、12月20日(日)
- 5 受講料 22,000円(税込)  
※先着10組限定、2人一緒の申し込みで1名分の受講料が無料になります。
- 6 添付資料 ①チラシ ②受講者募集案内

※講座に関するお問い合わせは（公財）日本レクリエーション協会（03-3834-1093）、  
集合学習に関するお問い合わせは（一社）山口県レクリエーション協会（083-934-5510）  
へお願いいたします。🙏

☆～☆

くだまつ地域クラブ活動の補助金制度の申請を随時受付しています。

ぜひご活用ください。💡

制度についてご不明な点がございましたら、申請前に  
部活動地域移行支援室（0833-45-1006）までお問い合わせください。



## この資格の特長

スポーツには、人々に楽しさや喜びをもたらす価値と、社会活性化や課題解決、持続可能な社会の実現に貢献する価値があります。

現在、学校部活動の地域展開や地域スポーツ環境整備による子どものスポーツ機会の拡充、年齢や性別、障がいの有無にかかわらず、誰もが生涯を通じてスポーツを継続できる環境の整備などを通じて、ウェルビーイングの向上を目指す取組が進められています。

このスポーツ・レクリエーション指導者は、そのような取組に貢献できる指導者です。

### 理論と実践を バランスよく身につく

知識だけでなく、現場で活かせる  
実践力を重視したカリキュラム

### 幅広い対象に 対応できる

子どもから高齢者まで、  
多様な対象にアプローチ可能

### 地域で求められる 人材になる

部活動の地域展開や  
健康づくりの現場などで活躍

## こんな変化が生まれます

参加者の  
表情が  
変わる

活動が  
継続する

「また来たい」  
と言われる

地域に  
人のつながりが  
生まれる

あなたの関わりが、  
誰かの一步を後押しします。

### 資格に関するお問い合わせ

公益財団法人 日本レクリエーション協会

〒111-0053

東京都台東区浅草橋一丁目9番16号

日東ビル7階

電話：03-3834-1093 e-mail：jinzai@recreation.or.jp

# 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

体を動かす楽しさと、スポーツの価値をすべての人へ。  
“やってみたい”を引き出す指導者へ。

# スポーツ・ レクリエーション 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

Sports Recreation

公式HPはこちらから



スポーツは得意な人のもの。  
自分には関係ない、そう感じている。  
楽しさを実感したことが、まだない。

そんな人たちにこそ、体を動かす楽しさとスポーツの価値を  
実感してもらうことが求められています。

本講座では、生理学・心理学の知識を基盤に、幼児期・児童期・高齢期など  
各ライフステージに応じて取り入れるべき運動を体系的に学びます。

さらに、コミュニケーションや動機づけといった支援技術を組み合わせ、

「やってみたい」「楽しい」「続けたい」へとつなげる実践力を身につけます。

スポーツに距離を感じている人にも届く指導を。

一人ひとりが“楽しさ”と“価値”を実感できる場をつくる専門家を育成します。

# スポーツ・レクリエーション指導者は 地域において

# “人を動かし、つなぎ、支える”存在です。

## こんな方におすすめ

- スポーツ推進委員として地域を盛り上げたい
- 学校現場で「楽しい運動」を実践したい
- 総合型地域スポーツクラブの活動を充実させたい
- 高齢者の介護予防・健康づくりに関わりたい
- 部活動の地域展開に関わりたい
- いきいきサロンやデイサービスでの活動を充実させたい

## 指導者像

### 「誰もが参加できる場」をつくり、行動変容を引き出す指導者へ。

スポーツ・レクリエーション指導者は、単に運動を教えるのではなく、

- スポーツ未実施者（苦手意識がある人、距離を置いている人）にも無理なく参加できるきっかけをつくる
- 楽しさや達成感を通じて「またやりたい」という気持ちを引き出す
- 継続的な運動習慣へと導く

といった役割を担います。

さらに、こうした働きかけは、心身の健康の維持・向上、ひいては健康寿命の延伸にも寄与する重要な役割を果たします。地域において“人を動かし、つなぎ、支える”存在。それがスポーツ・レクリエーション指導者です。



## 活躍のフィールド

- 総合型地域スポーツクラブ
- スポーツイベント・教室
- 部活動地域連携・地域クラブ
- 高齢者施設・介護予防事業
- 体育授業
- 自治体事業・地域活動

など



## 身につくスキル

### ①「楽しい」を引き出すコミュニケーション力

アイスブレイキングやホスピタリティの理論をもとに、参加者の緊張をほぐし、安心して関わられる場をつくれます。

### ②やる気を引き出し、継続させる力

心理学に基づいた動機づけの理解により、「やらされる」から「やりたい」へと導きます。

### ③誰にでも合った運動プログラム企画力

子ども・大人・高齢者など、ライフステージに応じた身体の特性を理解し、無理なく安全に楽しめる運動を提供できます。

### ④運動が苦手な人にも対応できる指導力

スポーツ未実施者や初心者でも参加しやすいレクリエーションスポーツの実践力を身につけます。

### ⑤安全に配慮した運営力

リスクマネジメントや安全管理の基礎を学び、安心して参加できる環境を整えます。

### ⑥現場で活かせる実践力

実習・演習を通じて、「実際にできる」指導力を身につけます。

## カリキュラムと学習内容

生理学や心理学、コミュニケーションについて、理論的な学びと実技体験をとおして、スポーツ・レクリエーション指導者に必要な知識やスキルを身につけます。

複数のレクリエーションスポーツを、理論に基づく展開方法と併せて習得することで、現場での実践に活かします。



■ 理論科目	
科目 1	スポーツ・レクリエーション概論
科目 2	コミュニケーション・ワーク理論
科目 3	スポーツ・レクリエーション生理学
科目 4	スポーツ・レクリエーション心理学
■ 実技科目	
科目 5	スポーツ・レクリエーション支援法
科目 6	生理学・心理学に基づいたスポーツ・レクリエーション活動の実践
科目 7	スポーツ未実施者に適した種目の習得
■ 演習科目	
科目 8	スポーツ・レクリエーション支援総合演習
科目 9	安全管理の基礎
■ 実習科目	
科目 10	現場実習



## お申込み方法

### 申込み締切は、集合学習スタートの2週間前

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)

メールアドレス：jinzai@recreation.or.jp ファックス：03-3834-1095



※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。



## 山口会場

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 2026年度受講者募集

主催：公益財団法人日本レクリエーション協会

共催：一般社団法人山口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とらして「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

## 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も、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  
(スポーツ行政関係者)

子どもたちが喜ぶ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)

## 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

### 養成講座お問い合わせ先

公益財団法人 日本レクリエーション協会

〒111-0053 東京都台東区浅草橋1丁目9-16

日東ビル 7階

電話：03-3834-1093 ファックス：03-3834-1095

e-mail：jinzai@recreation.or.jp <https://recreation.or.jp>



## 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(4回)へ参加(復習課題あり)

### ▶現場学習

事業参加1回・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

▶22,000円 (税込)

▶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)

ぜひご活用  
ください!

※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)  
※レク・インストラクター保有の方は割引があります

## 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  
※集合学習開催決定後の教材送付となります
- 3 通信学習に取り組む  
まずは通信学習を日本レク協会へ提出
- 4 集合学習・現場学習に参加する
- 5 審査会を受ける  
受験料1,100円(税込)
- 6 資格登録申請  
登録料17,600円(税込)
- 7 資格証が届く

## 集合学習情報

会場 山口市小郡ふれあいセンター

	開催日	時間	受付開始	内容
第1回	11月14日(土)	9:20~ 16:30	9:00~	コミュニケーション・ワーク実践 心の仕組みを理解したアプローチの方法 レクリエーションナルスポーツ体験
第2回	11月15日(日)	9:20~ 16:30	9:00~	生理学・心理学に基づいた運動実践 幼児期・学童期・高齢期体の仕組みに合わせて
第3回	12月19日(土)	9:20~ 16:30	9:00~	レクリエーションナルスポーツ体験
第4回	12月20日(日)	9:20~ 17:30	9:00~	レクリエーションナルスポーツ体験 演習 試験

一般社団法人山口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：083-934-5510

メールアドレス：yamareku@oregano.ocn.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
  - ・アイスブレイキング、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

