

平成 30 年度 スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会

参加者募集

スポーツ・レクリエーション指導者とは、平成 23 年にスポーツ基本法が制定され、第 24 条に「スポーツ・レクリエーション活動」の普及奨励が明記されたことに伴い新しく設けた、指導者資格です。

あなたもスポーツ・レクリエーション指導者資格をとってみませんか！

この講習会を受講すると身につくスキル

- 運動が苦手な人も楽しめる指導法
- 楽しくて運動効果のあるスポレクプログラムの指導法
- 参加者から信頼されるコミュニケーションの取り方
- アイスブレイキングの技術
- だれもが居場所と思える場の運営法
- スポーツ未実施者参加促進の方法
- スポーツ・レクリエーションの心理的、身体的効果を科学的な根拠に基づき解説する力



こんなお悩みを解消できます



◇「スポーツが苦手な人の指導って、どうしたらいいの？」

スポーツに距離をおいていた人とのコミュニケーションを円滑にするスキルや体を動かす楽しさを実感できるような指導法を学べます。

具体的には、対象者の気持ちに寄り添いながら、同じ目線で楽しさと効果を自ら発見できるように促します。

◇「参加者を募集しても、なかなか集まらない。何か良い方法はありますか？」

これまで誰も取り組めていなかった「スポーツ未実施者」を掘り起こす手法を学べます。対象者が多くいる場のもとへ主催者が外向いて、関心のなかった人や運動に疎遠だった人の参加を促せる「アウトリーチ型」の参加者の募り方です。

○こんな方におすすめです

- ・ 総合型スポーツクラブのマネジャー、スポーツ推進委員
- ・ 自治体や老人クラブ、JA などが養成している健康づくりリーダーやサポーター
- ・ 放課後子ども教室で「運動あそび」を指導されている方や幼稚園・保育園の運動指導者
- ・ スポーツボランティアになるために知識・技術を身につけたい方

主催 東京都レクリエーション協会

運動が苦手な人やスポーツに親しんでいなかった人に 「効果的な運動を楽しく伝える」新しい専門指導者！

2020年の東京オリパラ大会のレガシーとして「全ての人々が生活の中でスポーツを楽しむ社会を築く」ことが期待されています。スポーツ・レクリエーション指導者は、国民一人ひとりの興味と関心に応じて、生活の中にスポレク活動を取り入れるように誘い、だれもがスポーツを楽しめる社会の実現に貢献します。健康寿命の延伸や運動が苦手な子どもの体力向上など、スポーツ・レクリエーション指導者は、このレガシーの実現を進める新たな人材です。

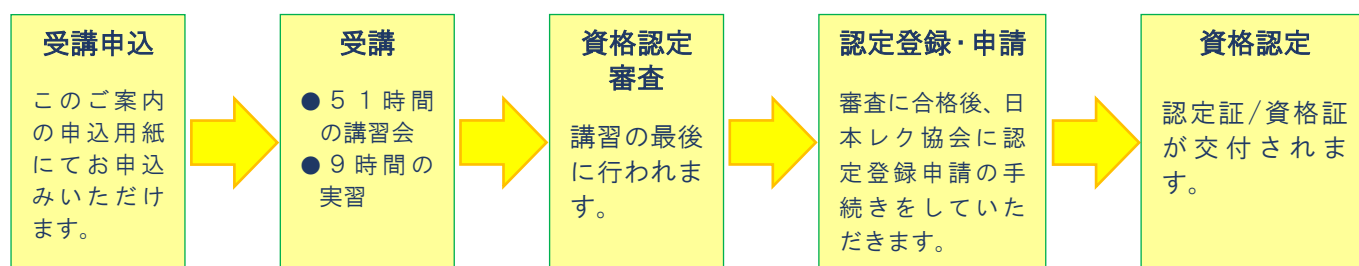
そのために、運動による身体的・心理的効果を科学的な根拠に基づき解説する力やスポーツに無関心な人を誘う方法など、これまでになかった指導法やスキルを学ぶカリキュラムを策定し、これから必要とされる人材として、平成29年度より本協会公認指導者制度に位置付けました。

現在、スポーツを手段として活用するレクリエーション活動を推進する指導者として、約800名が誕生しています。

○講師陣

医師、大学・専門学校の教授などの教員、公益財団法人日本レクリエーション協会公認指導者、スポーツ行政職員、看護師、東京都レクリエーション協会公認講師など。

○資格取得までの流れ



○資格を申請するには、本講習会の履修だけでなく、実際の現場で指導・支援を体験する「現場実習」を終了することが必要です。

○各資格申請時の資格登録費用は別途かかります。（審査料1,000円、登録料17,280円）

○日本レクリエーション協会公認資格を既にお持ちの場合、登録料は5,400円です。

○以降2年ごとに更新料11,880円がかかります。



立教大学副総長/
コミュニティ福祉
学部 教授
松尾 哲矢氏

スポーツ・レクリエーション指導者は、スポーツの次のステージを実現する最先端を担える人材です。一層進む高齢者の急増に対応し、スポーツを通じた健康寿命延伸が重要な課題となっていますが、スポーツ・レクリエーション指導者の担うアウトリーチ型のスポーツ未実施者の参加促進と、楽しさと運動効果をベースとした継続へと促す動機付けの支援技術は、いままでにない新たな取組みと言えます、その成果が期待されるところです。



東京大学大学院 総合
文化研究科教授 / 東京
大学スポーツ先端科学
研究拠点・拠点長
石井 直方氏

運動を行うのは単に健康のためではなく、人生を豊かな充実したものにするためです。そういう提示の仕方が重要ですし、また一方、せっかく体を動かすなら健康づくりのためにも効果的に行った方がよいでしょう。無理をして体を痛めてしまったのでは元も子もありません。本来、人間は動く動物です。生物として運動に喜びを感じるようにできているはずなのに、成長の過程で運動嫌いになってしまっている方もいます。そういう人々も含め、多くの方々に運動の楽しさを発見してもらい、健康づくり、身体づくりに効果的な運動を楽しく身につけていただけるような指導のできる指導者は極めて重要です。

日程・プログラム

青は理論科目、オレンジは実技科目

	1 限目	2 限目	3 限目	4 限目
第 1 回 12/1 (土)	(9:30~12:30) 3 時間 信頼関係づくりの手法 仲間と楽しむレクリエーション 良好な集団づくり、アイスブレーキング 【科目番号 7-1、7-4】		(13:30~17:30) 4 時間 動機づけの支援・技術 継続意欲を高める評価法 (レク式体力チェック) 【科目番号 8-6】	
第 2 回 12/2 (日)	(9:30~12:30) 3 時間 活動の理解 効果の高い実施方法 【科目番号 9-1】		(13:30~16:30) 3 時間 活動の理解 プログラミング化する方法 【科目番号 9-3】	
第 3 回 12/8 (土)	(9:30~11:00)1.5 時間 スポーツ・レクリエーション 概論 【1-1~4】	(11:00~12:30)1.5 時間 スポーツ・レクリエーション 生理学 【5-1~3】	(13:30~15:00)1.5 時間 安全管理の基礎 【10-1~3】	(15:00~16:30)1.5 時間 スポーツ・レクリエーション 心理学 【6-1~3】
第 4 回 12/9 (日)	(9:30~11:00)1.5 時間 スポーツ未実施者 参加促進法 【2-1~3】	(11:00~12:00)1 時間 スポーツ・レクリエーション 継続のための場づくり 【4-1~3】	(13:00~14:00)1 時間 スポーツ行政の仕組み と連携方法 【3-1~3】	(14:00~17:00) 3 時間 動機づけの支援技術 継続意欲を高めるレクリエーション活動の展開法 (ニュースポーツ) 【8-5】
第 5 回 12/16 (日)	(9:30~12:30) 3 時間 活動の理解 コミュニケーションを深める展開方法 【科目番号 9-2】		(13:30~15:00)1.5 時間 体調管理の手法 【11-1~3】	

会場



港区スポーツセンター 4F 会議室

東京都港区芝浦 1-16-1 みなとパーク芝浦内

アクセス

- JR 山手線・京浜東北線「田町駅」東口 徒歩 5 分
- 都営地下鉄「三田駅」A6 出口 徒歩 6 分

申込み方法

- ★募集人数 40名（定員に達し次第締切）
★受講料 （全科目受講） 24,000円（30時間）
（時間受講） 1時間 800円、1.5時間 1,200円（税込）

- ★申込方法 下記の参加申込書に必要事項をご記入の上、FAX または Eメール、郵送にてお申込みください。申込後、郵便局に備え付けの「払込取扱票」を使い、申込から7日以内にお振込みください。開催間近になりましたら、受講案内を送付いたします。
- ★必要事項 講座名「スポレク指導者 A」、参加者氏名（ふりがな）、住所、電話、FAX、E-mail、性別、年代、職種、全科目受講か時間受講の別・時間受講の場合は希望する講座名をご記入ください。
- ★支払方法 口座番号 00140-7-65964
加入者名 一般社団法人東京都レクリエーション協会
※払込票の通信欄に「講座名」「氏名」時間受講の場合は希望する「科目番号」をご記入ください。
- ★申込締切 平成30年 11月 22日（木）

申込み・問い合わせ

一般社団法人東京都レクリエーション協会

〒160-0007 東京都新宿区荒木町13-4 住友不動産四谷ビル1階

TEL：03-6380-4731

FAX：03-6380-4732

E-mail：tra@tokyo-rec.or.jp

平成30年度 スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会 A 参加申込書

申込日 平成 年 月 日

フリガナ		性別		年代	
氏名		職種			
住所	(〒)	TEL :			
		FAX :			
		e-mail :	※携帯メールの場合は PC からのメールを受け取れるように設定下さい。ご案内が遅れる場合があります。		
希望の受講種別（○印をつけて項目をご記入ください）					
全科目受講・時間受講（科目名/番号)					

【注意】

- 開催日3日前以降のキャンセルは、参加費の50%の手数料が発生します。お客様の都合により止むを得ず当日キャンセルする場合も、返金はお受けできませんので、あらかじめご了承ください。
- 受講料振込後（開催日4日前まで）のキャンセルについては取消手数料として1,000円（振込手数料含む）を差し引いた金額を返金いたします。
※申込後キャンセルする場合には必ず当協会へご連絡をお願い致します。

【個人情報の取扱】

個人情報の取得・利用・管理に関して、当協会のプライバシーポリシーに基づき運営します。申込に関する通知・保険の加入、当協会からの情報提供に限定した利用とします。