

# 令和元年度 **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 !!**

昨年度の未開催分を  
今年度企画しました

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置した指導者資格です。

## 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。何か良い方法がありますか？」

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出向いて、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
- 幼稚園・保育園の運動指導者、放課後子ども教室で運動あそびを指導している方
- 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 一般社団法人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。



立教大学コミュニティ福祉学部教授  
松尾 哲矢氏

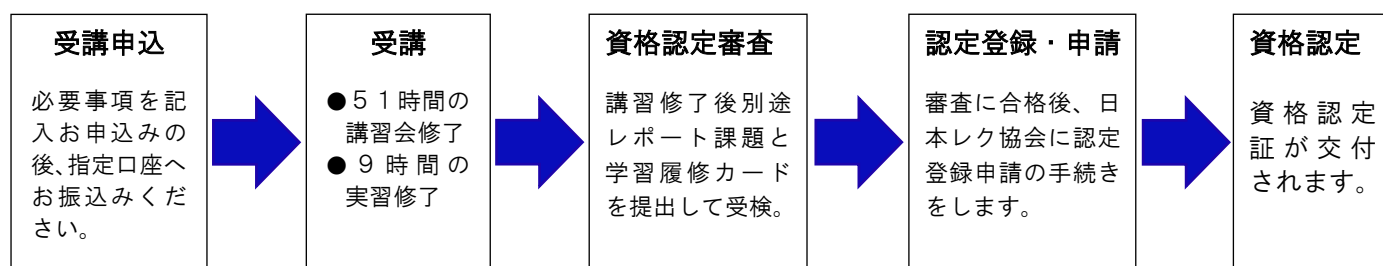
スポーツ・レクリエーション指導者は、スポーツの次のステージを実現する最先端を担える人材です。一層進む高齢者の急増に対応し、スポーツを通じた健康寿命延伸が重要な課題となっていますが、スポーツ・レクリエーション指導者の担うアウトリーチ型のスポーツ未実施者の参加促進と、楽しさと運動効果をベースとした継続へと促す動機付けの支援技術は、いままでにない新たな取組みと言えます、その成果が期待されることです。



東京大学大学院 総合文化研究科 教授  
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だけ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。

## ○資格取得までの流れ



### 【 受講を検討している皆さまへ 】

- 今年度の開催は20時間です。東京都レクリエーション協会では、残り31時間の履修を次年度に開催する予定はありません。他県で開催する講習会等を受講してください。
- 認定審査を申請するには、講習会の必要単位時間51時間の履修完了と、実際の現場に出て体験する現場実習9時間の修了が必要です。現場実習情報の案内は都レクのホームページで公開します。
- 資格認定審査のレポート課題の内容・提出期限等は、都レクのホームページで12月下旬に公開します。4月に予定している審査会を経て、資格認定証が交付されます。
- 各資格申請時には、登録費用が別途かかります。（審査料1,000円、登録料17,600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5,500円です。
- 登録以降2年ごとに更新料12,100円がかかります。（2019年10月時点）

## 日程・プログラム

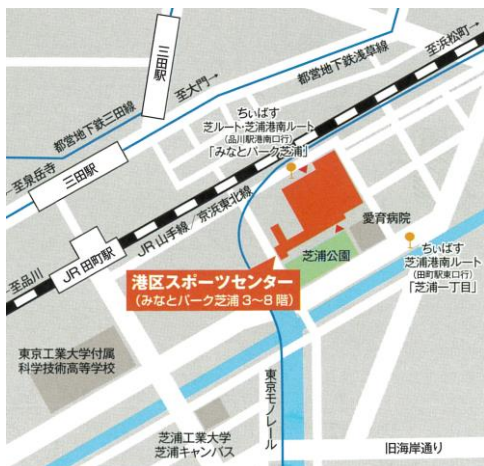
(注意) 2019 年度開催科目は下記の 20 時間です。

日程	曜日	開始時間	終了時間	プログラム	科目番号	時間数	会場
2020 1/12	日	9:30	12:30	信頼関係づくりの手法 信頼づくりの方法・ホスピタリティ (レク 4-I)	7-2	3	港区スポーツセンター 競技場 1
		13:30	16:30	信頼関係づくりの手法 信頼づくりの方法・アイスブレイキング (レク 4-II)	7-3	3	
1/18	土	10:00	12:00	動機付けの支援技術 スポーツ未実施者を引き込む「自分事化」の手法	8-1	2	港区スポーツセンター 多目的室
		13:00	16:00	総合演習 スポーツ未実施者参加促進法	12-1	3	
1/19	日	9:30	11:30	動機付けの支援技術 スポレクの効果を理解し意欲を高める指導法	8-2	2	港区勤労福祉会館 第 1 洋室
		12:30	14:30	動機付けの支援技術 スポーツ未実施者も楽しめる指導法	8-3	2	
		14:40	16:40	動機付けの支援技術 対象者の相互作用を促進するコミュニケーション技術	8-4	2	
1/25	土	9:30	12:30	総合演習 実技演習	12-2	3	国立オリンピック記念 青少年総合センター センター棟

### 【お知らせ】

- ※ 東京都レクリエーション協会では、残り 31 時間の講座を次年度に開催する予定はありません。資格取得には、他県で開催する講習会等を受講してください。
- ※ 1/12(日) の科目はレク・インストラクター講座の承認科目です。AM は科目番号 4-I (3 時間分)として、PM は科目番号 4-II (3 時間分)の受講として認められます。

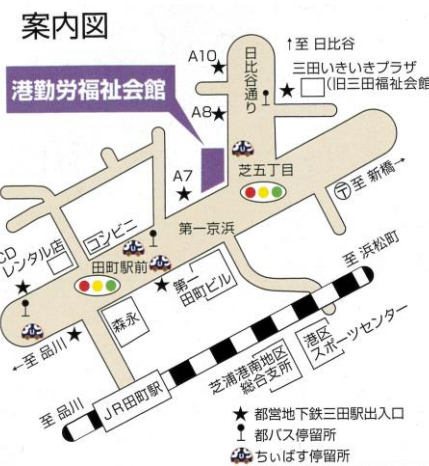
## 会場



### 港区スポーツセンター

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



### 港勤労福祉会館

東京都港区芝 5-18-2  
アクセス

- JR山手線京浜東北線 田町駅三田口徒歩 5 分
- 都営地下鉄「三田駅」A7 出口



### 国立オリンピック記念 青少年総合センター

東京都渋谷区代々木神園町 3-1  
アクセス

- 小田急線 参宮橋駅 徒歩 7 分
- 地下鉄千代田線 代々木公園駅 徒歩 10 分

## 申込み方法

★募集人数 20人（定員に達し次第締切）

★受講料 1時間 800円（税込）

★テキスト 「スポレク活動で健康寿命を延伸」 2,000円+税 別途販売します

（※1科目2時間と3時間があります。希望する科目の合計時間が受講料となります。例えば、今年度開催分を全部受講した場合は、800円×20時間=16,000円です。テキスト代は別途かかります。）

★申込方法 下記の参加申込書に必要事項をご記入の上、FAX、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1週間前を目途に、受講案内を送付いたします。

★必要事項 講座名「2019 スポレク指導者」、参加者氏名（ふりがな）、住所、電話、FAX、E-mail、性別、年代、職種、希望する講座名番号を記入してください。

★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」「受講希望する科目番号」をご記入ください。  
※開催直前のお申込みの場合は、振込受領証を当日お持ちください。

★申込締切 令和2年 1月 5日（日）（締切後に受講を希望する場合はお問合せください）

## 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

令和元年度 スポーツ・レクリエーション指導者 養成講習会 参加申込書

申込日 令和 年 月 日

フリガナ		性別		年代	
氏名		職業			
住所	(〒 )	TEL:			
		FAX:			
		Eメール:	※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。ご案内が来ない場合があります。		
参加を希望する科目番号に、○印をつけて下さい					
(1/12)	7-2, 7-3	(1/19)	8-2, 8-3, 8-4		
(1/18)	8-1, 12-1	(1/25)	12-2		
テキスト購入希望（○をつけて下さい） 希望する ・ 希望しない					

### 【ご注意】

- ① 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。
- ② 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当協会へご連絡ください。

【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。