

レクの楽しさを健康づくりや仲間づくりに活かす！

# レクリエーション・インストラクター 養成講座

2021年度後期 公益財団法人 日本レクリエーション協会 公認資格

友だち  
割引  
あり！



\\ これまでに45万人が取得! //

レクリエーション活動って、ゲームや歌あそびを知っていれば、上手くできると思っていないか？

でも、実は進め方やコミュニケーションの取り方にコツがあるのです。

そのコツがわかると、レク活動の楽しさを健康づくりや集団づくりに活かせるようになります。

この養成講座では、いろいろなレク活動を体験するだけでなく、

効果的な集団づくりの方法、仲間との信頼関係を深めるコミュニケーション、

対象者に合わせてレク活動をアレンジする方法なども学ぶことができます。

これまでに45万人が取得したレクリエーション・インストラクター資格。保育や教育、介護など、人を育み、支える仕事・活動に関わる皆さんに、ぜひ受講していただきたい講座です。

## 講座

① 通信学習  
(自宅で)



② 集合学習  
(都道府県の会場で)



③ 現場実習  
(レクリエーション事業で)

### ■ 受講開始時期

○通信学習

令和3年9月から随時受講開始

○集合学習

令和3年11月から受講開始(集合学習開催スケジュールで受講する都道府県の開始日をご確認ください)

※集合学習までには通信学習の一部を修了している必要があります。

### ■ 集合学習開催県

茨城県・栃木県・埼玉県・神奈川県・東京都・富山県・  
石川県・徳島県・香川県・佐賀県

### ■ 受講料

22,000円(税込み)

友だち割引、各都県・先着10名まで！

職場や地域の仲間と一緒に受講する場合、受講料が一人割引となります。

※ただし各都県先着10名まで、申込は◎のメール・ファクスにて、受講する友だちと一緒に申し込みください。

## ■理論と実技、演習でスキルが身につく！■

レクリエーション指導のポイントを、わかりやすい理論で学び、それに基づいた指導・支援の方法を実技科目で習得。そして、演習と現場実習で学習したことを試し、体験的にレク指導・支援のスキルを身につけます。

### ○理論科目（9時間）

レクリエーション概論	楽しさを活用した集団づくりの方法、一人ひとりの主体性を引き出す方法などを、心の仕組みに基づいた理論を通して学びます。
楽しさと心の元気づくりの理論	
レクリエーション支援の理論	

#### 通信学習

- ・テキスト
- ・動画教材 約10分×6本  
約90分×7本
- ・課題レポート4本
- ・演習シート5本



こちらで動画教材の一部が視聴できます。

<https://vimeo.com/526812017>

### ○実技科目（27時間）

レクリエーション支援の方法	集団の一体感をつくるアイスブレイキングの方法、そこで必要なコミュニケーション、対象者にあわせた活動の工夫などを、ゲームなどのレク活動を通して体験的に学びます。
レクリエーション活動の習得	

#### 集合学習（6回程度）

都道府県レク協会で実施。  
日程、会場等は集合学習開催スケジュールをご覧ください。

### ○演習・実科目（24時間）

レクリエーション支援演習	対象者を想定したロールプレーによる演習、実際のレク指導・支援の現場での実習により、理論と実技で学んだことを試します。
現場実習	

#### 集合学習と事業参加

都道府県レク協会で実施。  
集合学習の日程は実技科目の日程に含まれます。  
現場実習は、都道府県レク協会が実施する事業に参加者として1回、スタッフとして2回参加します。

## ■集合学習開催スケジュール■

※コロナウイルス感染症の影響でスケジュールが変更になる場合があります。

都道府県	日程	開催場所
茨城県	1回 11月13日(土) 4回 12月26日(日) 2回 11月27日(土) 5回 1月22日(土) 3回 12月11日(土) 6回 1月29日(土)	水戸生涯学習センター
栃木県	1回 11月6日(土) 4回 1月22日(土) 2回 12月4日(土) 5回 2月19日(土) 3回 12月18日(土)	第1・2・5回 足利市生涯学習センター 第3・4回 栃木県総合教育センター
埼玉県	1回 11月23日(火) 4回 12月4日(土) 2回 11月27日(土) 5回 12月5日(日) 3回 11月28日(日)	埼玉県立スポーツ総合センター
東京都	1回 11月6日(土) 4回 12月4日(土) 2回 11月13日(土) 5回 12月11日(土) 3回 11月20日(土) 6回 12月18日(土)	港区立港勤労福祉会館
神奈川県	1回 11月6日(土) 4回 12月4日(土) 2回 11月21日(日) 5回 12月11日(土) 3回 11月27日(土) 6回 1月15日(土)	神奈川県立スポーツ会館

# 私たちが資格を取得しました!



「おかあさんといっしょ」  
第11代 体操のお兄さん  
小林よしひささん (よしお兄さん)

人が集まった時、緊張感をほぐして、徐々に距離を縮めて、コミュニケーションを増やしていく。そしていつの間にか一体感のあるグループができあがる。そんな方法がレク指導の中にはあったんです。

人前での指導が苦手な人も、レクの進め方に沿っていけば、楽しくなってくるはずですよ!

同じレク活動でも、進め方や声のかけ方を変えることで、リハビリ的な要素を強くしたり、ふれあいやコミュニケーションを促進するなど、いろいろな目的に合わせてレク活動ができることがわかりました。

きっと、みなさんも自分の思いをのせたレク活動を創れるようになりますよ!



元ショートトラック  
スピードスケート  
日本代表  
勅使川原郁恵さん



## 公認指導者への充実した情報提供!

レクリエーション・インストラクター資格を取得された皆さんには、公認指導者の資格証をお送りします。そして、レク活動や仲間の活動の様子、用具などを紹介する情報誌「レクルー」やメールマガジンを定期的にお送りします。また公認指導者は、どんなレク活動をしようか悩んだときに便利なスマホサイト「レクぽ」で、120本の動画、600本のレク活動、1600本のレクルーバックナンバー・読み物にアクセスができます。現在、公認指導者に限定したコンテンツを増やしています。

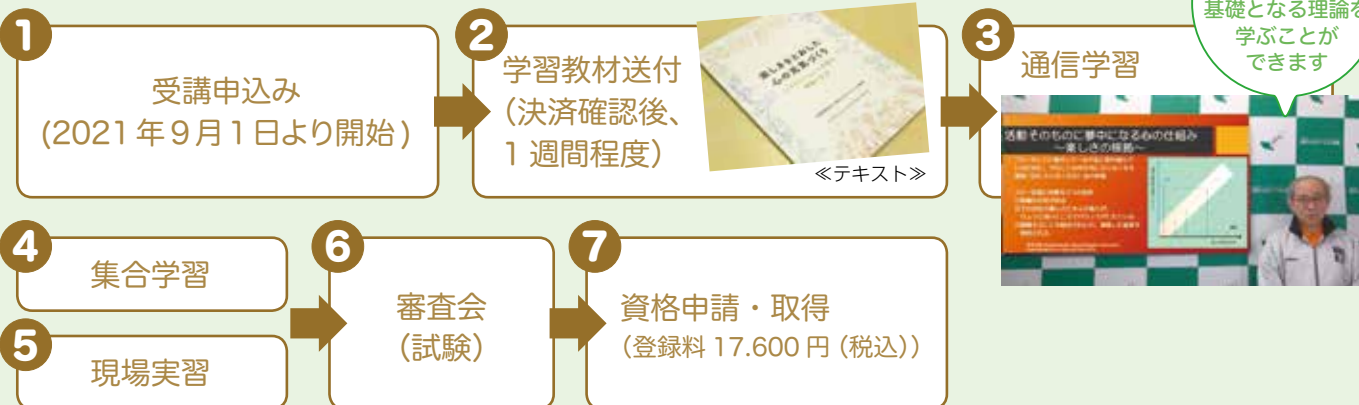
## ■集合学習開催スケジュール■

※コロナウイルス感染症の影響でスケジュールが変更になる場合があります。

都道府県	日程		開催場所
富山県	1回 11月3日(水) 2回 12月4日(土) 3回 12月5日(日)	4回 12月19日(日) 5回 1月29日(土) 6回 2月5日(土)	富山県教育文化会館
石川県	1回 11月14日(日) 2回 12月12日(日) 3回 1月16日(日)	4回 2月13日(日) 5回 3月13日(日)	金沢市教育プラザ富樫
徳島県	1回 11月14日(日) 2回 12月12日(日) 3回 12月26日(日) 4回 1月9日(日)	5回 1月23日(日) 6回 2月6日(日) 7回 2月20日(日)	月見ヶ丘海浜公園 徳島県レクリエーション協会事務所
香川県	1回 11月13日(土) 2回 12月11日(土) 3回 1月8日(土)	4回 1月29日(土) 5回 2月12日(土) 6回 2月26日(土)	高松市総合体育館
佐賀県	1回 11月7日(日) 2回 12月5日(日) 3回 1月9日(日)	4回 2月13日(日) 5回 3月6日(日)	佐賀市久保田改善センター

## ■受講申込みから資格取得まで■

④～⑦は受講開始後、都道府県レクリエーション協会よりご案内します。



**ポイント!**  
動画教材で  
基礎となる理論を  
学ぶことが  
できます

## ■申込み方法■

①～③、いずれかの方法でお申込みください。

注意! ・申込締切は集合学習開催日の2週間前となります。

・通信学習ではWEB環境が必要となります(スマートフォンでも対応可)。

### ① ウェブサイト申込み

**1** QRコードを読み込み「レクリエーションカタログ」ページにアクセス。



**2** 会員登録  
ページの上記の「会員登録」から会員登録をします。

**3** 先ほどのQRコードをもう一度読み込み  
受講希望会場を選択し  
数量1にして「SHOPPING CART」をクリック。「購入手続きへ」ページに移動し、お支払方法を選びます。支払いを確認後、メールでご連絡します。

### ② 申込みフォームで申込み

QRコードを読み込み、申込みフォームに従って情報をご入力ください。申込み確認後、メールでご連絡します。



### ③ メールまた FAX で申込み

①～⑥の内容をメール、または、FAXでお送りください。

①名前 ②住所 ③年齢 ④携帯番号 ⑤メールアドレス ⑥集合学習受講希望会場  
E-MAIL jinzai@recreation.or.jp  
FAX 03-3834-1095



問い合わせ

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  
ANTEX24ビル7階 事業部 担当: 小山  
TEL 03-3834-1093 FAX 03-3834-1095  
E-MAIL jinzai@recreation.or.jp



こちらのQRコードを読み込むと  
受講希望都道府県の講習会状況が  
ご確認できます。