

スポーツ・レクリエーション 指導者養成講習会

令和8年
1月11日(日)
1月25日(日)
2月11日(水・祝)
3月8日(日)

スポーツ・レクリエーションで
心とカラダを元気に



スポーツが苦手、
体を動かすことに積極的でない方々にも、
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。
また、幼児期や児童期、高齢期など、
ステージに応じた運動を生理学の知識とあわせて
習得するほか、人の心の仕組みに効果的なアプローチや、
スポーツ・レクリエーション活動の支援技術も習得します。

OK!
1コマ受講
興味のある科目を
1コマから受講できます
参加費:1コマ500円

資格取得
「(公財)日本レクリエーション協会
公認スポーツ・レクリエーション指導者」の
資格が取得できます
※資格取得の条件は中面をご覧ください

公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団
166-0004 杉並区阿佐谷南 1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル8階
TEL **03-5305-6161** (平日 8:30-17:15)
ホームページ <https://sports-suginami.org/>

申込み
問合せ

日程 令和8年
1月11日(日) 9:30-17:40 1月25日(日) 9:30-18:10
2月11日(水・祝) 9:30-17:40 3月 8日(日) 9:30-17:40
会場 高円寺みんなの体育館 杉並区高円寺南2-36-31
定員 30名 (応募者多数の場合は抽選)
対象 区内在住・在学・在勤で18歳以上の方
参加料 3,850円(税込み) (参加費:1,650円、テキスト代:2,200円)
申込み方法 杉並区スポーツ振興財団予約サイト
<https://sports-suginami.resv.jp/>
※ホームページからの申込みが難しい場合は、杉並区スポーツ振興財団へご相談ください。
申込締切 12月4日(木)



▲申込みサイト

集合学習日程 会場:高円寺みんなの体育館

日 時	内 容	講 師
1月11日(日)	9:30~9:45	開講式
	9:45~11:45	スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会について スポーツ・レクリエーション支援総合演習①
	11:50~12:20	杉並区のスポーツ振興施策①
	13:20~14:50	スポーツ・レクリエーション概論
	15:00~16:30	スポーツ・レクリエーション支援法① (コミュニケーションワーク実践)
	16:40~17:40	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(高齢期)
1月25日(日)	9:30~11:00	スポーツ・レクリエーション支援法② (動機づけの理論と心の仕組みを理解した アプローチの方法)
	11:00~12:00	交流会
	13:00~15:30	スポーツ未実施者に適した種目の習得① (インディアカ)
	15:40~18:10	スポーツ未実施者に適した種目の習得② (キンボール)
2月11日(水・祝)	9:30~12:00	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(幼児期・学童期)
	13:00~15:30	スポーツ未実施者に適した種目の習得③ (チャレンジ・ザ・ゲーム)
	15:40~17:40	スポーツ・レクリエーション支援総合演習②
3月8日(日)	9:30~12:00	スポーツ未実施者に適した種目の習得④ (バドミントン)
	13:00~14:00	杉並区のスポーツ振興施策②
	14:10~16:10	スポーツ・レクリエーション支援総合演習③
	16:30~17:30	認定試験(60分)
	17:30~17:40	閉講式

学習内容

スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会の主な学習内容について

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

スポーツ・レクリエーション支援法

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や、アイスブレーキング

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

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や運動実施時の留意点など

スポーツ未実施者に適した種目の習得

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

**1コマ
受講**

参加費
1コマ500円

**ご自分の活動や仕事に合わせて
お好きな内容の講座を受講できます**

自分の知りたいことだけ学びたい
全日程参加するのが難しい

そんな方に！

電話または、杉並区スポーツ振興財団のホームページからお申込みください。

資格取得

スポーツ・レクリエーション指導者とは

(公財)日本レクリエーション協会公認資格

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。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。

※資格取得には、別途17,600円が必要です。取得までの流れについては下記をご参照ください。

「公益財団法人日本レクリエーション協会 公認スポーツ・レクリエーション指導者」資格取得までの流れ

01 養成講習会へ
申込み

>

02 集合学習に参加
通信学習に
取り組む
現場実習に参加

>

03 認定試験に
合格する

> 04 講習会修了証が
届く

>

05 資格登録申請
登録料17,600円

>

06 資格証が届く

学習方法

複数の学習方法を組み合わせた 受講しやすいシステム

通信学習と現場実習の詳細と学習方法は、
集合学習の初日(1月11日)に説明します。



集合学習

集合学習は実技を中心に行います。4日間の詳しい日程は裏面をご覧ください。

通信学習(理論科目・実技科目事前課題)

動画教材の視聴や、テキストを活用して自分のペースに合わせて自宅で学習を進めます。

現場実習(事業へのスタッフ参加)

1月26日(月)から3月7日(土)の間に、指定された事業のスタッフとして
2回参加します。



学習教材

最新のテキストと、分かりやすい動画で スポーツ・レクリエーションを基礎から 学ぶことができます

スポーツ・レクリエーション指導者養成テキスト

通信学習動画

課題プリント



スポーツ・レクリエーション指導者は 多様な場で「心の元気づくり」をサポートしています



講習修了者には

すぎなみスポーツアカデミー『スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会』の修了条件を満たした方に、区から修了証をお渡します。さらに、希望する方には、区のスポーツ関連情報や活動の場の紹介、スキルアップのためのフォローアップ講座の案内をメールマガジンでお送りします。
※詳細は講習会で説明します。



社会福祉関連
従事者



地域活動に関わる方



学校教諭



保育園・幼稚園職員