令和8年度 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

スポーツ・レクリエーションで
心とカラダを元気に

令和9年
1月10日(日)
1月24日(日)
2月11日(木・祝)
3月14日(日)



主催　杉並区
主管・問合せ・申込み　公益財団法人杉並区スポーツ振興財団

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。

1コマ受講 OK!
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

申込み問合せ

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/

- 日　程　令和９年
  1月10日(日)　9:30-17:40　1月24日(日)　9:30-17:40
  2月11日(木・祝) 9:30-17:40　3月14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３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10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	植田尚史（日本レクリエーション協会）
	11:50～12:20	杉並区のスポーツ振興施策①	齋藤尚美 （杉並区区民生活部スポーツ振興課）
	13:20～14:50	スポーツ・レクリエーション概論	松尾哲矢（立教大学）
	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）	倉持こころ（東京立正短期大学）
	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（幼児期）	倉持こころ（東京立正短期大学）
1月24日(日)	9:30～10:30	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（学童期）	森田慎、五十嵐渉（東京都小学校体育研究会多様な動きをつくる運動（遊び）部会）
	10:40～12:10	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）	前嶋元（東京立正短期大学）
	13:10～15:40	スポーツ未実施者に適した種目の習得① （伝承遊び）	堀内亮輔（東京女子体育大学・東京女子体育短期大学）
	15:50～16:40	交流会①	
	16:50～17:40	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）	藪下典子（日本女子体育大学）
2月11日(木・祝)	9:30～12:00	スポーツ未実施者に適した種目の習得② （ボッチャ）	スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会修了者
	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）	植田尚史（日本レクリエーション協会）
	15:30～16:00	交流会②	
	16:10～17:40	スポーツ・レクリエーション支援総合演習②	植田尚史（日本レクリエーション協会）
3月14日(日)	9:30～12:00	スポーツ未実施者に適した種目の習得④ （ダーツ）	杉並区ダーツ協会
	13:00～14:00	杉並区のスポーツ振興施策②	齋藤尚美（杉並区区民生活部スポーツ振興課） 杉並区スポーツ振興財団
	14:10～16:10	スポーツ・レクリエーション支援総合演習③	植田尚史（日本レクリエーション協会）
	16:30～17:30	認定試験	
	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お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10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25日(月)から３月13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



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。
※詳細は講習会でご説明します。

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

