

レクリエーション ライセンスガイド

Recreation

LICENSE GUIDE



公益財団法人 日本レクリエーション協会

スポーツくじ



スポーツ振興くじ助成事業

あれも!? これも???

実は

レクリエーション!

レクリエーションとは何かを知ろう!

レクリエーションの語源は

「Re (再び) - creation (つくる)」といわれていて

「心身の疲労を回復する」という意味があります。

レクリエーションと聞くと、小さい頃の経験などから

「遊び」をイメージされると思いますが

「心身の疲労を回復する」ような「遊び」には

人とのつながりや絆を深め、

自分はもちろん、相手の心身の元気を育む力があります。

文芸

職場
交流

野外活動



仲間
づくり

教育・保育

介護・
認知症
予防

Recreation

II

を  元気にする

健康
スポーツ

高齢者
障がい者
福祉

子育て
支援



ダンス・
音楽



地域
活性化

レジャー

レクリエーションって どんなことを学ぶ？

誰もがレクリエーションを楽しめる 支援技術を学べます

心と身体を元気にするためには何を学べばよいのでしょうか。

答えは“レクリエーション”です。

レクリエーションでは、

スポーツやゲームなどの楽しい活動を体験的に学びますが、
緊張をほぐしてあげたり、集団の中で過ごしやすい雰囲気を
つくってあげたりする心理的スキルも学びます。

レクリエーションの学習では

一人ひとりに寄り添った支援を考え、

実行するために必要な理論と技術を学ぶことができます。

楽しい時間と場を
提供する方法

実践的な
レク活動

自己効力感を
高める手法

緊張をほぐす
アイス
ブレーキング

ホスピタリティ
マインド

楽しさを
感じる
心の仕組み

居心地の
良い
集団づくり

社会生活で生きる



レクリエーションの

支援技術

コミュニケーションをベースに さまざまなスキルが身に付きます

レクリエーションの支援技術は、保育園・幼稚園や
小学校などの教育分野をはじめ、健康づくりや個別ケアが求められる
分野では必須のスキルとなっています。
そして、AIやロボット技術などのテクノロジーがますます高度化する現代。
レクリエーションの支援技術を求めるフィールドは、さらに広がっています。



自立的な行動へと導く コーチングスキル

相手の思いを受け止めながら、
意欲的かつ自立的な行動を引き出し、
目指す目標へと到達させる



最適な集団をつくる チームビルディング スキル

チームの目標達成に向けて、
メンバーが能力を発揮しやすい
物事が円滑に回るチームづくりを行う



わかりやすく物事を伝える プレゼンテーション スキル

難しい内容もわかりやすく噛み砕き、
自分の言葉に置き換え、
理解が深まる物の伝え方ができる



強みを最大限生かし、目標達成を目指す ポジティブアプローチ

自分自身やチームの強みについて把握し、
全体をうまく連携させることで
理想やあるべき姿を実現していく



心の元気を高め、積極性を引き出す モチベーション マネジメント

苦手なこと、未経験なことでも
まずはどんなことでもやってみる、
そんな前向きな心を育む





高齢者福祉

私が感じるレクのチカラ

信頼関係の構築

レクリエーションが利用者様との コミュニケーションのきっかけに。

高齢者福祉施設では利用者様に声掛けをして日頃の様子を伺うのが日常的な業務です。施設で働き出した頃は、経験が浅いこともあり、最初はどのように声掛けすればよいか悩んでいましたが、そんな折に、レクリエーションを担当させていただいたことで、入居者様が私に心を少し開いてくださり、コミュニケーションをとるきっかけになりました。

現在は、レクリエーションの時間に歌体操などの活動を担当しており、合唱をやっていた方は「昔を思い出せて楽しい」、体を動かすのが好きな方は「とても気持ちいい」など、会話も弾んでいます。利用者様に楽しいと思っていただくことを第一に考えてレクリエーションを行い、居心地の良い場所づくりに役立てていきたいと思っています。

レク活動は
自分にとっても
プラスになる!



Profile

介護福祉士
葛西 俊将さん

職場 特別養護老人ホーム
正寿園

出身校 青森明の星短期大学

●レクリエーション・インストラクター



保育

私が感じるレクのチカラ

様々な交流が広がる!

レクを通して、 チャレンジを楽しめる子に。

私がレクリエーションで大切にしていることは、子どもたちだけでなく、先生も一緒に楽しめる場づくりです。私自身が過去にレクイベントにスタッフとして参加した時、苦手なスポーツ系のイベントで緊張していたのですが、周りの方が明るくて、得意不得意は関係なく笑顔になって、みんなで最後まで楽しむことができました。

支援者が楽しんでいる様子は子どもにもきっと伝わります。周囲が楽しい雰囲気を出せば、苦手なことでも、楽しいものに変えたり、チャレンジに向かわせることが可能はずです。特に子どもたちには、たくさんの経験を重ねて成長してほしいと思いますので、レク支援技術の根底にあるポジティブアプローチやモチベーションマネジメントは多くの場面で役立っています。

一歩前へ背中を
押してくれるのが
レク!



Profile

保育教諭
佐々木 浩美さん

職場 みのり認定こども園

出身校 徳島文理大学

●レクリエーション・インストラクター
●スポーツ・レクリエーション指導者

私が大切にしていることは「何度でもチャレンジすること」.....

レクリエーション活動を現場で担当する場合、活動を円滑に進めたり、場をうまく盛り上げたり、「司会」のような役割をすることになります。やはり最初は緊張してうまくいかないこともあります。何度も経験することで少しずつうまくなっていくと思います。私自身もそうだったのですが、学生時代にも人前で話すきっかけはたくさんあると思うので、苦手な人こそ挑戦してほしいと思います。失敗は成功へのヒントと捉えればどんなことでもプラスに働き、成長につながると思います。

私のオススメレクは「ジャンボサイコロ」.....

担当しているクラスの子どもたちとジャンボサイコロを使ったレクをしました。ライオンやジャンプといった生き物や動作のイラストが描かれている紙をサイコロの側面に貼り、それを子ども達に振ってもらい、出た絵の動きをみんなですというものです。はじめて見るサイコロに興味津々で、順番を待つ子どもたちは早く振りたいとワクワク。他の先生方にも興味を持っていただき、サイコロを振っていただきましたが面白いと好評でした。



私が感じるレクのチカラ
その場にいる人を巻き込み、
打ち解けさせる力

良い学級集団をつくるために
レクは欠かせない!

児童同士のきっかけづくり、 関係づくりに欠かせません。

私がレクを行う最大の目的は良好な学級集団をつくるためです。レクは運動が得意とか苦手といった枠を超えて、誰もが対等に関わり合うことができるので、とても役立っています。また、そこから普段見られない友達の一面を引き出し、活躍の場を意図的につくっていけるのもレクの魅力です。

大学生のみなさんが大学で友人をつくる時、どのように打ち解けますか。きっと新歓やクラス会などのイベントを通してお互いのことを知ろうとするのではないのでしょうか? そんな時、話題づくりのきっかけとなる簡単なゲームをするのではないのでしょうか。そういった話をするためのきっかけや関係を構築するきっかけがレクにはあると思っています。



Profile

小学校教諭
根岸 巳希矢さん

職場 小鹿野町立
両神小学校

出身校 東京福祉大学

●レクリエーション・インストラクター



私が感じるレクのチカラ
幅広い世代と
気軽に繋がれる

レクを学んで
良かったことが
たくさん!

営業職でも レクの支援技術は役立ちます。

自動車メーカーの販売店にて販売・営業をしています。お客様のニーズに合わせて車のお見積り作成や提案をしてご契約をいただき、納車後の点検の案内や車検の誘致など、お客様一人ひとりが安心してお車にお乗りいただけるようにフォローしていくことが仕事内容です。直接レクリエーションに携わる仕事ではありませんが、小さなお子様からご高齢の方まで幅広い年齢層の方とコミュニケーションをとる機会は多くあります。

レクの基本にもあるように相手に寄り添うマインドで接客することで、お客様からも笑顔を返していただけることが多く、会話も自然に弾むように思います。どの仕事においてもレクリエーションの支援技術は必ず役立つと思いますので、ぜひ皆さんも気軽に学んでほしいですね。



Profile

営業職
中村 公亮さん

職場 札幌トヨタ
自動車株式会社

出身校 札幌国際大学

●レクリエーション・インストラクター

私が大切にしていることは「レクの引き出し」.....

子どもたちの遊びの様子を見ているといつも同じ遊びをしていることが多く、たとえばドッジボールはシンプルで人気の遊びですが苦手な子も中にはいます。そうした子どもたちへのアプローチとして、「レクの引き出し」があると全員が楽しめる流れにつながります。誰もが楽しい場をつくり、自分らしくていいという自己肯定感を高めたりする方法が、レクにはたくさんあると思います。

私の仕事に役立っている支援技術は「プレゼンテーションスキル」.....

お客様に車を提案するにあたっては、お時間のない中で来店いただきお話をさせていただくケースが多くあります。その際に車のメリットや、お客様がお知りになりたいことについて簡潔にわかりやすく説明することが大切になってきます。レクリエーションの授業では人前で話す機会が多く、プレゼンテーションスキルを磨くことができたので、話がスムーズに運ぶことも多く、今の仕事に非常に役立っているように感じています。

4つの資格とは？

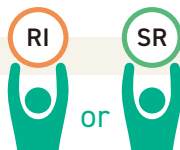
日本レクリエーション協会では、公認指導者資格制度を1962年より開始して以降、時代の変化に合わせて、学習で身につけた知識や技術を活用しながら、対象者に直接支援できる専門指導者を養成しています。



基礎資格

RI SR

レクリエーションの支援技術を論理的かつ実践的に学んだ人材に付与される資格。60時間のカリキュラムは、幅広い現場を想定した内容となっています。



「RI」「SR」のどちらかの資格を有している場合はもう一つの資格を取得するときにカリキュラムの一部が免除される

基礎資格を持った人の
専門分野への **ステップアップ**

専門資格

RC RW

約150時間の充実のカリキュラムでレク事業の展開、現場でレク支援を軌道に乗せるノウハウなどを学んだ人材に付与される資格です。プランニングやマネジメントといったより広い視野で、レクリエーションに携わることが可能になります。

RI

Recreation Instructor

レクリエーション・インストラクター

ひとこと言うと

歌やゲームを活用して、人と人、集団のコミュニケーションを促進。グループワークのスペシャリスト。スキルアップ制度でステップアップも目指せる！

STEP UP!



上級

準上級

中級

準中級

レクリエーション・インストラクター

スキルアップ制度で、実践力、講師力、講師育成力を付けていきます。スペシャリストに向けてステップアップを目指せます！

SR

Sports Recreation

スポーツ・レクリエーション指導者

ひとこと言うと

運動や競技スポーツが苦手な人に健康スポーツでアプローチする指導者。

SR

RI

RC

Recreation Coordinator

レクリエーション・コーディネーター

ひとこと言うと

レク活動と社会的な課題を結びつけ、求められるイベントの企画・運営・評価、組織経営を担う人材。

RC

RW

Recreation Worker

福祉レクリエーション・ワーカー

ひとこと言うと

ケアプランに沿った支援計画をつくり、一人ひとりに寄り添いながら、グループ支援まで行う施設や利用者から求められる専門ワーカー。

RW

次ページではそれぞれの資格についてさらに詳しく紹介 ▶▶▶

レクリエーション・インストラクター

保育、介護、教育など、幅広い現場の関係者を中心に、これまでに約45万人が取得している資格です。良好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の取り方、対象者に合わせたレクリエーション活動のアレンジのしかたなど、理論とノウハウを織り交ぜながら支援技術を身に付けることができます。

習得できる知識と技術

- 集団をリードして、一体感を生み出し、楽しい時間を演出する力
- 個人や集団のコミュニケーションを促進する力
- 良好な集団へ導く力
- 個人の主体性や協調性を引き出す力
- 福祉施設や保育、学校教育など、現場に応じてレクリエーション活動を展開する力 など

活躍フィールド

- 介護福祉士・社会福祉士
- ケアマネージャー
- ホームヘルパー
- 社会福祉施設職員
- 保育士・幼稚園教諭
- 小・中学校教諭
- スポーツ指導者
- ボランティア など

主な学習内容 (全60時間)

レクリエーション概論

楽しさと心の元気づくりの理論

レクリエーション支援プログラム

レクリエーション支援理論

指導演習・現場実習

レクリエーションの主旨や支援目的の理解

レクリエーション活動がもたらす楽しさや、対象者によって異なる心の元気づくりの課題の理解

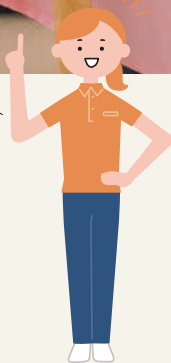
子どもや高齢者など、身体能力やハンディキャップに合わせたレクリエーション活動の理解

ホスピタリティやアイスブレイキングの基礎理論と実践方法

対象者を想定した支援演習と、実際の場面での実習体験



レクリエーションの
ノウハウを身に付け
るならこの資格！

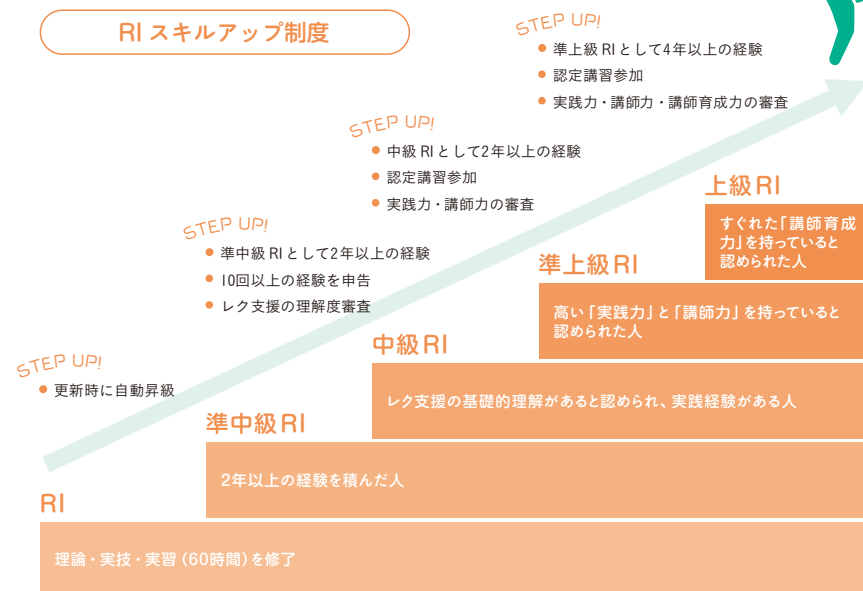


持つ資格から活かす資格へ！

詳細はこちら▶



レクリエーション・インストラクターは 5段階で進化する！



レクリエーション・インストラクター (RI) スキルアップ制度では、5段階でステップが用意されています。資格取得時は基礎技術を習得したレクリエーション・インストラクターとして活動し、経験を積み重ねていくとともに、中級、上級へと昇級していきます。「持つ資格から活かす資格へ」という考えを元に、自分らしいレクリエーションスタイルを磨き、上級になるほど多くの人にシェアしていくことを理想像としています。



先輩からの
アドバイス！

取得したばかりの皆さんは、まずは実践経験を積んでいこう！

レクリエーション・インストラクターになったばかりの方は、まずは学んだことを現場で実践し、目的や対象者に合った支援を確実にできるよう経験を積み重ねていくことが大切です。レクリエーションの形は現場の数だけあるため、正解はありません。自分らしいレクリエーションスタイルを磨き上げ、自分自身がレクリエーションを楽しめる人を目指しましょう！

スポーツ・レクリエーション指導者

スポーツから距離を置いている人（子どもから高齢者まで）にも、その人に合ったスポーツ・レクリエーション活動を提供することで、体を動かす楽しさを実感させ、継続して活動できるよう支援することができる指導者です。人々の心と体の健康づくり、健康寿命の延伸に貢献します。

習得できる知識と技術

- 幼児期、学童期、高齢期など、ステージごとの体の仕組みなどの生理学を理解し、それに応じて運動を提供できる力
- その人に適したスポーツ・レクリエーション活動を適した展開で提供できる力
- 生理学や心理学の知識を活かして実施する力
- スポーツから距離を置いている人のやる気を引き出し、動機づけを高められるコミュニケーション能力 など

活躍フィールド

- 行政や民間組織の職員
- 保育士、幼稚園教諭
- スポーツ指導者
- 小・中学校教諭
- 総合型スポーツクラブ関係者
- スポーツボランティア など

主な学習内容（全60時間）

スポーツ・レクリエーション活動の理解
信頼関係づくりの手法

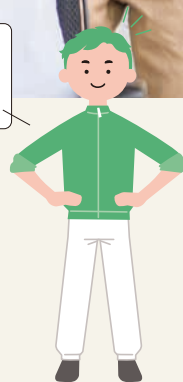
スポーツ・レクリエーション生理学、心理学
スポーツ未実施者参加促進法

動機付けの支援技術
指導演習・現場実習

スポーツ・レクリエーション活動を通じて、他者との交流を促す展開方法
コミュニケーションを深め、良好な関係をつくり出す手法

運動効果を科学的な知見にもとづき、わかりやすく解説できるための学習
運動が苦手な人、無関心な人も、運動やスポーツに参加を促すための方法
スポレク効果を理解し、意欲を高める指導法や継続意欲を高める評価法
対象者を想定した支援演習と、実際の場面での実習体験

スポーツに関わる仕事を目指す人にもおすすめです！



レクリエーション・コーディネーター

組織や団体が有意義なレクリエーション活動を展開していくための担い手です。運営に必要な、ネットワーク構築、企画・展開力、リーダー力などを発揮できる人材として活躍が期待されます。

活躍フィールド

- 行政や民間組織の職員
- 地域クラブの経営者
- 小・中学校教諭（管理職）
- ボランティア監督者 など

レク活動を組織的に展開できるリーダーになろう！



福祉レクリエーション・ワーカー

対象者に適した「活動プランづくり」「活動のアレンジ」、1対1の場面での「コミュニケーション」などを通して、ひとり一人の生きがいづくりを支援することができる指導者です。

活躍フィールド

- 介護福祉士、社会福祉士
- 福祉施設等のリーダー
- ケアマネージャー
- 生活相談員
- ホームヘルパー
- 保育士、幼稚園教諭
- 理学療法士、作業療法士
- ボランティア監督者 など

レクに強い福祉のスペシャリストとして活躍できる！





レクリエーションの公認指導者として登録すると？

日本レクリエーション協会が公認している資格を取得するとさまざまな

サポートが受けられます。

公認指導者資格証を発行します

「資格証」は、活動する際の身分証明や専門的な学習を受けたという証明になります。勤務先や地域、企業、行政担当者など、初めて会う方々にも習得した知識や技術をアピールすることができます。

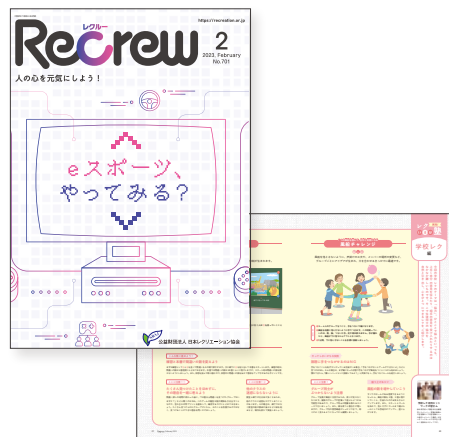


賠償責任保険に加入します

日本レクリエーション協会、都道府県レクリエーション協会、市区町村レクリエーション協会が主催・共催する各種行事において、公認指導者の皆さまが安心して指導を行っていただけるよう、万一不測の事態に対処するための賠償責任保険制度を整備し、皆さまの活動をサポートしています。

情報誌「Recrew」を送付します

介護や保育といったレクリエーション活動に役立つ内容を盛り込んだ特集や、地域で活躍している公認指導者の活動事例、レクリエーション用具の取り扱い方や展開法、レクリエーション・ゲームの進め方やアレンジの方法などをオールカラーで紹介しています。



都道府県レク協会の所属となり、活動の幅が広がります

資格取得後は都道府県のレク協会に所属することになります。地域に密着した活動が可能となるとともに、さまざまな人に出会い、レクリエーションの手法や考え方などを共有することができます。



レクグッズの公認指導者割引が受けられます

日本レクリエーション協会が運営するレクリエーショングッズのショッピングサイト「レクリエーションカタログ」において全商品を5%割引で購入いただけます。



公認指導者限定の研修が視聴できます

「レクば」(P19-20参照)ではオンデマンドで視聴できる公認指導者限定の研修を用意し、公認指導者がいつでもどこにいても学べる環境を整えています。



日々のレクリエーションをさらに有意義に！

レクぽ会員になろう

レクリエーション・ポータルサイト「レクぽ」では、さまざまなレクリエーションコンテンツを閲覧・視聴することができます。

活用術 01 すぐに使えるあそびが探せる

あそびネタ、動画のコンテンツを多数公開。探していたあそびや見たい動画がきっと見つかります。

ジャンル紹介

あそびネタ

- ▶ 介護予防 / 認知症予防
- ▶ 三密避けた学校レク
- ▶ クラフト / 塗り絵
- ▶ 健康スポーツ / ニューススポーツなど

動画

- ▶ 介護予防レク
- ▶ 幼児レク
- ▶ 幼稚園・保育園
- ▶ 学校レクなど



活用術 02 登録情報を変更できる

住所や氏名、メールアドレスなどの情報が365日、いつでも変更できます。

活用術 03 お気に入りのコンテンツを簡単登録

お気に入りのあそびやレク記事コンテンツを10件まで登録できる「マイレク」機能を使えば、すぐに画面に表示できるので、現場でいざという時に役立ちます。



活用術 04 メールマガジンで最新情報をチェック

定期的にメールマガジンを配信します。最新のレクリエーション情報や注目のレク活動などを定期的にお届けします。



レクぽ 初期登録フロー

課程認定校限定!! / 学生登録

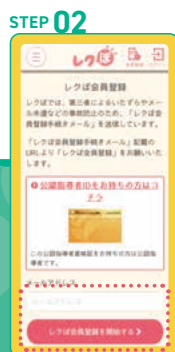
課程認定校でレクリエーション科目の履修をしている学生であれば「レクぽ」に学生登録することで、「レクぽ」内のすべての情報を見ることができます。公認指導者資格を取得しない学生や、資格登録を翌年に控える現在1年生の学生も対象となります。ぜひとも学生登録をして、「レクぽ」を100%活用しませんか!!



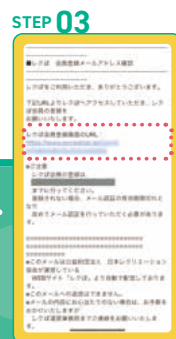
画面右上にある「会員登録」をクリック



レクぽトップページに簡単アクセス
<https://www.recreation.jp/>



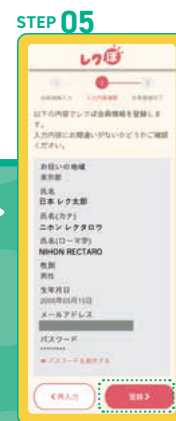
メールアドレスを入力し「レクぽ会員登録を開始する」をクリック



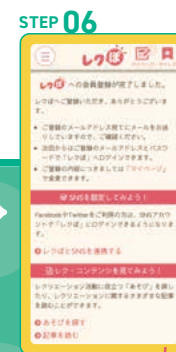
入力したメールアドレスにメールが届きます。メールを開きリンクにアクセス



必要項目を入力し「登録内容確認」をクリック



登録内容確認に間違いがなければ「登録」をクリック



登録完了



公益財団法人

日本レクリエーション協会について

目的と事業

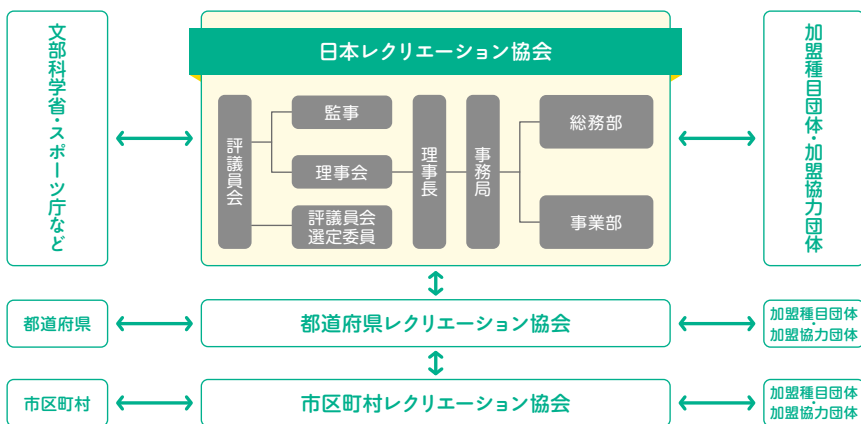
日本レクリエーション協会は、1947年の設立より、国民の心身の健全な発達と明るく豊かな国民生活の形成に寄与することを目的として、レクリエーションの普及振興事業を推進しています。

これはレクリエーションの実践を通じて、児童、青少年などの健全な発達や、高齢者・障がい者などの福祉の向上、地域社会の活性化などを旨とするものであり、主たる事業として、レクリエーションの普及振興に取り組む人材の開発育成、レクリエーション関連団体の支援、レクリエーションに関する大会やキャンペーン、セミナーなどの事業展開、レクリエーションに関する情報発信、レクリエーションに関する用具や教材の開発販売などの諸事業を行っています。

このようなレクリエーションの普及振興事業は、高齢者の医療費や介護費の高騰、子どもの体力低下など、少子高齢化、高度情報化社会を迎えた現代日本が内包するさまざまな社会的課題に対して極めて有効な施策であり、高い公益性を有する事業です。

レクリエーションを広げるネットワーク

レクリエーションの普及振興事業は、都道府県レクリエーション協会、市区町村レクリエーション協会、加盟種目団体及び加盟協力団体のほか、レクリエーションの実践を通じて保育、高齢者福祉、学校教育、生涯学習、野外活動、地域活動などの諸活動に取り組むレクリエーション公認指導者とともに行われています。



日本レクリエーション協会 / 公式SNS



各一覧の詳細はQRからご確認ください

すべての スポーツに エールを



スポーツくじの収益は、
日本のスポーツを育てるために
使われています。



くじを買うはエールになる

スポーツくじ

