

レクリエーション ライセンスガイド

RECREATION LICENSE GUIDE

レクリエーションの
プロになる！



公益財団法人
日本レクリエーション協会



スポーツ振興くじ助成事業

心の元気を育む プロフェッショナル

レクリエーションには、
人とのつながりや絆を深め、自分はもちろん
人々の心の元気を育む力があります。

「あそび」とおしてコミュニケーションや一体感を深めたり、
健康づくりや個人の成長にまで働きかけることができます。

どうしたら緊張がほぐれるのか…？
どうしたら信頼関係が築けるのか…？
どうしたら“やる気”を引き出せるのか…？

理論と根拠に基づいて、
「あそび」を活用し人々の心を元気にする。
それが、レクリエーションのプロフェッショナルです。



レクリエーションのプロが 活躍するフィールド

日本レクリエーション協会の公認指導者、
すなわち「レクリエーションのプロ」になったら、
その活躍するフィールドは多岐にわたります。
レクリエーションの支援技術は、
保育園・幼稚園や小・中学校などの教育分野や、高齢者福祉をはじめ、
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。
レクリエーションの支援技術を求めるフィールドは、
今後さらに広がっていきます。

高齢者福祉

- 介護予防 ●認知症予防
- デイサービス ●障がい者福祉 など

歌を活用した音楽レクや、昔懐かしい曲に合わせて体を動かす健康体操、
みんなで楽しむ集団ゲーム、身近な素材を使ったクラフトなどのレクリエーション活動を
効果的に展開し、健康づくりや生きがいづくりを進めます。



保育・学校教育

- 子育て支援 ●保育園 ●幼稚園
- 小学校 ●中学校 など

学級経営や特別活動の中にレクリエーション活動を取り入れ、集団ゲームや
グループワークなどをとおして子どもたちのコミュニケーション能力や協調性を培い、
心身の成長を育みます。



地域・職場

- 地域づくり ●企業の福利厚生
- 生涯学習／社会教育 ●ボランティア活動 など

子どもの居場所づくり、企業における従業員の健康増進、定年後の生きがいづくりなど、
社会の課題に対してさまざまな角度からアプローチを行い、豊かな社会づくりを進めます。



レクリエーションのプロになるために学ぶスキル

レクのプロを目指したい！

うーん…

レクリエーションが役に立つことはわかったけど、
実際どんなスキルを身につければ、
レクリエーションのプロになれるのだろう…？



お答えします！

レクリエーションのプロになるためには、
レクリエーション活動を効果的に展開する
実践的スキルを学ぶほか、
個人や集団のコミュニケーションを促進させる
コミュニケーションスキル、
やる気を引き出し自己効力感を高める
心理的スキルといったことを学びます。
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て
実行するための理論と技術を
身につけることができます。



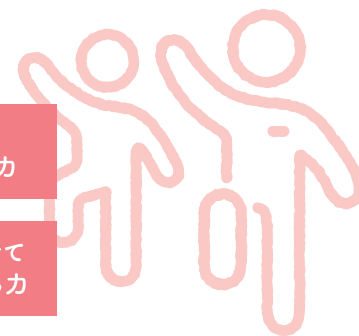
実践的スキル

楽しさをおして
心の元気づけを進める力

集団をリードし
一体感を生み出す力

対象者に合わせて
活動を行うアレンジ力

支援の目的に合わせて
プログラムを展開する力



コミュニケーションスキル

信頼関係を築く力
(ホスピタリティ)

良好な集団をつくる力
(アイスブレイキング)

対象者の相互作用を
引き出す力

集団内のコミュニケーションを
促進させる力



心理的スキル

楽しいと感じる
心の仕組みを活用する力

成功体験を積み重ねて
やる気を引き出す力

「あそび」を意図的に活用し
集団に働きかける力

自己効力感を
高める力



資格 紹介

日本レクリエーション協会にて取得できる

4つの資格

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レクリエーション公認指導者を養成しています。

基礎資格

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。

レクリエーション・インストラクター

集団あそびや歌あそび、スポーツ、健康体操などの
多彩なレクリエーション活動を活用して、
幅広いフィールドで人々の「心の元気づくり」を
お手伝いする指導者です。

主な活躍フィールド

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

スポーツ・レクリエーション指導者

高齢者の介護予防や子どもの体づくりなど、
健康づくりや生涯スポーツを
推進する指導者です。

主な活躍フィールド

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

基礎資格を取得したら…

専門分野へステップアップ

専門資格

約150時間の充実したカリキュラムにより、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。

レクリエーション・コーディネーター

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や事業の企画・運営・評価、
組織経営を担う人材です。

主な活躍フィールド

- 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

福祉レクリエーション・ワーカー

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です。

主な活躍フィールド

- 介護福祉士・社会福祉士
- ホームヘルパー
- 福祉施設などのリーダー
- ケアマネジャー
- 理学療法士・作業療法士
- 生活相談員 など

レクリエーション・インストラクター

Recreation Instructor

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とりかた、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つけることができます。

レクリエーションの
プロを目指すなら
まずはこの資格！

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
- | 子どもから高齢者まで、
対象に合わせてレクリエーション活動を展開する力 など

主な学習内容（60時間以上）

理論科目（15時間以上）

レクリエーションの主旨の理解や支援の目的、レクリエーション活動がもたらす楽しさや、楽しさを感じる心の仕組みを理解します。

- レクリエーション概論
- 信頼関係づくりの理論
- 良好な集団づくりの理論
- 自主的、主体的に楽しむ力を育む理論 など

実技科目（36時間以上）

コミュニケーション技術やアイスブレイキングの手法、レクリエーション活動の展開方法などを習得します。

- アイスブレイキングの効果を高める支援技術
- 成功体験を楽しむための目標設定の方法
- 対象者に合わせるアレンジの方法
- 対象者の相互作用を促進させるコミュニケーション技術 など

現場実習（9時間以上）

対象者を想定した支援の演習と、実際の場面での実習を体験します。



千葉経済大学短期大学部で行われている「レクリエーション実技」の授業。写真の「モルック」をはじめ、さまざまなレクリエーション活動を実技形式で学びます。

受講者 INTERVIEW

多くのレクの
知識と技術を
吸収していきたい



千葉経済大学短期大学部
こども学科保育コース2年
佐藤 詩

保育士を目指して勉強しています。保育の実習に行った際に、保育園の先生方がさまざまな集団でのあそびを行っていたのを見て、レクリエーションの資格を取ったら、より多くのあそびを提供できるのではないかと思います。

レクリエーションの授業は「実技」と「講義」が週に

1コマずつあり、受講している学生はほぼ全員がレクの資格取得を目指しています。授業では、園児同士が仲良くなれるきっかけづくりや、緊張をほぐすスキルなどを学んでいます。レクリエーションの知識や技術を身につけて、レクの資格を取得して保育士になりたいと思います。

レクリエーション・インストラクター
現場REPORT



子どもたちの注意喚起や
モチベーションアップに
活かしています。

稲毛幼稚園(千葉県千葉市) 教諭
石渡 春香

幼稚園の先生になろうと思ったのは、中学生の時にいった保育園での職場体験がきっかけです。子どもたちが生き生きと楽しそうにしている姿を見て、将来自分も子どものためになる職業に就けたらいいなと強く思いました。

レク・インストラクターの資格をとったのは、大学2年の時です。レクリエーションカリコミックのどちらかの資格を取得できる授業があり、私はレクを選びました。集団の子どもと関わることに苦手意識があったため、それを克服する方法を知りたかったからです。

その時に学んだことは現場でも役立っています。たとえば、お外遊びで先生も一緒に鬼ごっこをする時は「鬼ごっこする人、この指止〜まれ!」と視覚に訴えるジェスチャーを交えながら声をかけ

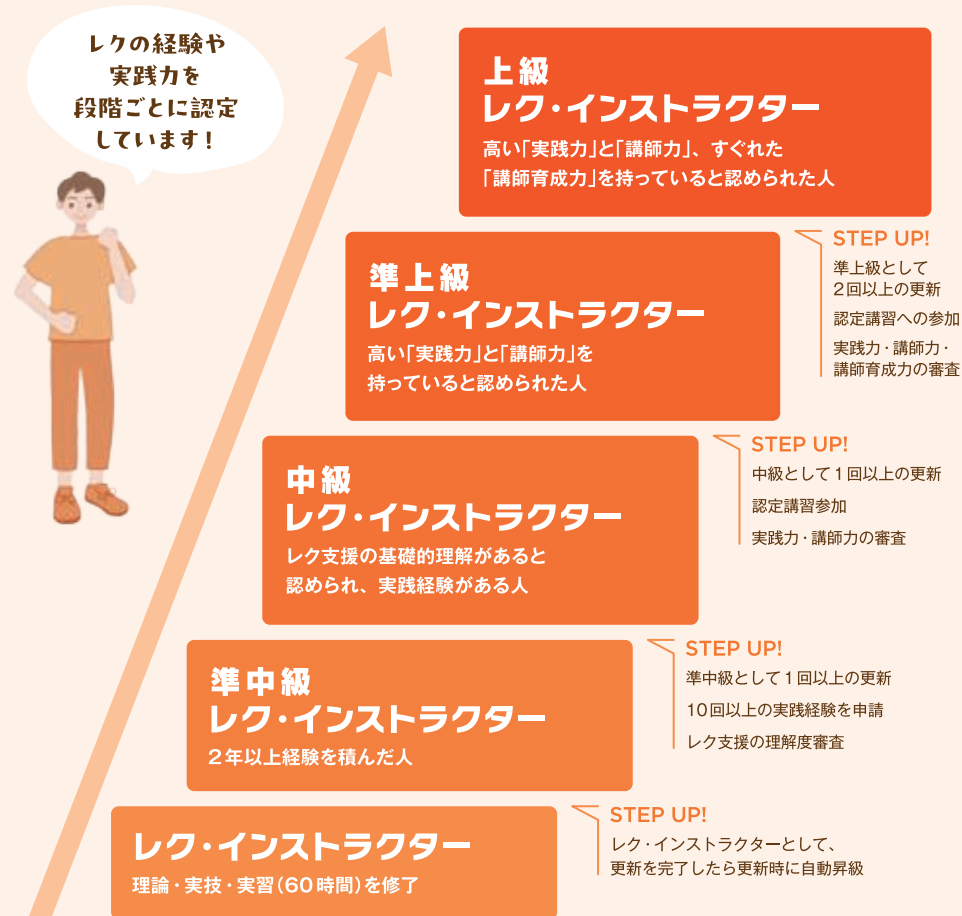
ることによって、子どもたちの注意を惹きつけるようにしています。

資格をとって間もないのでまだまだですが、最近、子どもたちをまとめるだけでなく、モチベーションを高めていくのもレクリエーションの一つだと感じるようになりました。たとえば運動会の練習では、テーマを「稲幼(いなよう)きのこ大収穫」として目標を立て、達成するとキノコがもらえ、教室の壁面に貼ったカゴの中に入れていくというようなことをしています。今は担任の先生が率先して活動してくださっていますが、自分が担任になった時に「次もがんばろう!」と子どもたちのモチベーションにつながり、達成感を得られるよう、レクの知識や経験を活かしていきたいと思っています。

「持つ資格」から「活かす資格」へ!

5段階で進化する資格制度

レクリエーション・インストラクタースキルアップ制度



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、経験を積み重ねていくことが大切です。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!

詳しくは
2次元コードを
チェック!



スポーツ・レクリエーション指導者

Sports Recreation

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に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。



スポーツに関わる
仕事を目指す人に
おすすめです！

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展開できる力

健康づくりや生涯スポーツを推進していくノウハウ

運動が苦手と感じている人のやる気を引き出し、動機づけを高めるコミュニケーション能力 など

主な学習内容(60時間以上)

理論科目(12時間以上)

スポーツ・レクリエーション支援の考え方、ライフステージごとの体の特徴、主体的に活動に取り組むための心の仕組みなどを理解します。

- スポーツ・レクリエーション概論
- 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 など

実技科目(39時間以上)

幼児期、学童期、高齢期など、ライフステージごとの体の仕組みに合わせた運動プログラムと展開方法を習得します。

- 運動を苦手と感じている人へのアプローチ方法
- リードアッププログラムの展開方法
- ライフステージに合わせた運動実践プログラム
- スポーツ未実施者に適した種目の習得

現場実習(9時間以上)

対象者を想定した支援の演習と、実際の場面での実習を体験します。



日本体育大学で行われている「スポーツ・レクリエーション実技」の授業。写真の「インディアン」の他にも「ダンス」など、さまざまなスポーツ・レクリエーション活動を学びます。

受講者 INTERVIEW

誰もが楽しめる
スポーツを
伝えていきたい



日本体育大学
スポーツマネジメント学部2年
林 唯香

大学でのレクリエーションの授業は「講義」と「実技」があります。「実技」は楽しいと思って授業を受けていたのですが、「講義」ではその「楽しい」と思わせるのがいかに難しいかということ学びました。

将来は教員になるかスポーツ指導者になるかまだ

明確には決めていませんが、大学でさらに学びを進めていき、スポーツ・レクリエーション指導者の資格を取って、生涯スポーツや誰もが楽しめるスポーツを教えていきたいと思っています。そうしたことを伝えることで多くの人の健康増進はもとより、豊かな心をつくる手助けができれば良いと思っています。

スポーツ・レクリエーション指導者
現場REPORT



神奈川県立横浜水取沢高等学校 教諭
島田 龍次郎

体育の授業では、
種目のアレンジに
役立てています。

野球少年だった私が教師を目指すきっかけとなったのは、中学校で出会った体育の恩師です。その方は、「いつでもどこでも誰とでも体育を楽しめる」を念頭において、体育が苦手な子への声掛けや、種目のルールを変えてやさしくするといった取り組みをされていました。野球しか知らなかった私は、そこで一気にスポーツの奥深さ、人をつなげるツールとしてのスポーツの魅力を知り、先生のようになりたいと思い教師を志すようになりました。

大学進学にあたって体育学科ではなくスポーツライフマネジメント学科を選んだのは、人をつなげるスポーツについてのスキルや知識を身につけたいと思ったからです。スポレク指導者の資格を在学中に取得したのもそのためです。中学の恩師が学年レクを頻繁に行っていたので、レクリエー

ションは楽しいというイメージがありましたし、調べるうちにスポレクはおもしろい分野だとますます思うようになりました。

体育教師になって2年目ですが、資格が活かされているなど感じるのは種目をアレンジするときです。体育では雨でグラウンドに出られず、室内での授業になることもあります。そういうときに、例えばフライングディスクを使ってゴルフをするなど道具を変えたり、ワンバウンドOK、とバレーボールのルールを変えて、なるべく全員がその種目を楽しむことができるように工夫しています。

いずれ子どもたちが卒業して社会人になり、時間ができたときに、ふっとスポーツしようかなと思うくらい体を動かすことを好きになってもらいたい。そのためにも、もっと知識を深めて楽しさを伝えるスキルを磨いていきたいと思っています。

資 専
格 門

レクリエーション・コーディネーター

Recreation Coordinator

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。

知 習
識 得
と で
技 き
術 術

- 職域や地域の課題やニーズを把握するマーケティング力
- ニーズの高い事業を企画し、継続して展開していく力
- PDCAサイクルに沿って事業を推進する力
- 事業、人材、資金を獲得するための力
- 安定した組織を築くマネジメント力

主 学
な 習
学 習
習 内
内 容

事業の「企画・展開力」

多くの人を楽しみ、笑顔で過ごせるような事業の形にする「企画力」、企画した事業をスタッフや周囲の人の協力を得ながら実現させていく「展開力」など

グループリーダー力

グループリーダーとして必要な「グループワーク力」「ネットワーク力」「プレゼンテーション力」「インストラクション力」など

社会的な課題を
レクリエーションで
解決に導く
マネジメンター！



資 専
格 門

福祉レクリエーション・ワーカー

Recreation Worker

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」などをとおして、一人ひとりの生きがいをづくりを支援することができる指導者です。

知 習
識 得
と で
技 き
術 術

- 一人ひとりの欲求やニーズ、状況などを把握する力
- 個人の状況に合わせたレクリエーション支援プランを立てる力
- レクリエーション支援プランを実行・評価する力
- 個人の意欲を引き出すコミュニケーション能力
- レクリエーション支援プランの達成に向けて他職種と連携を図る力

主 学
な 習
学 習
習 内
内 容

コミュニケーションワーク

利用者や家族との信頼関係を築くことができるホスピタリティトレーニング、利用者の心と体をほぐし、安心感や一体感を生み出す雰囲気づくりの方法など

レクリエーション計画、運営方法

利用者のニーズや想いを見つけ出すことができるアセスメントの方法や、利用者の楽しさや生きがいをづくりを支援できる計画、運営方法など

レクに強い
福祉の
スペシャリスト
として活躍！



レクリエーションの 公認指導者に 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。

01

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。



02

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。



03

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。

04

都道府県レク協会内での活動が広がります

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などを共有することができます。



05

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。



詳しくはこちらから
<https://shop.recreation.jp/>



06

公認指導者限定の研修が視聴できます

「レクほ」(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。



ポータルサイトを活用して、
日々のレクリエーション活動を
さらに有意義にしよう！

「レクぽ」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るポータルサイトです。

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	動画
	介護予防／認知症予防	介護予防レク
	三密避けた学校レク	幼児レク
	クラフト／塗り絵	幼稚園・保育園
	健康スポーツ／ニュースポーツなど	学校レクなど



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登録情報が365日、いつでも変更できます。

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。



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。

今すぐ簡単！ 「レクぽ」会員に登録しよう！

2次元コードから
サイトにアクセス！



<https://www.recreation.jp/>

初期登録フロー



学生登録はこちら

課程認定校
限定！！



課程認定校でレクリエーション科目を履修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。

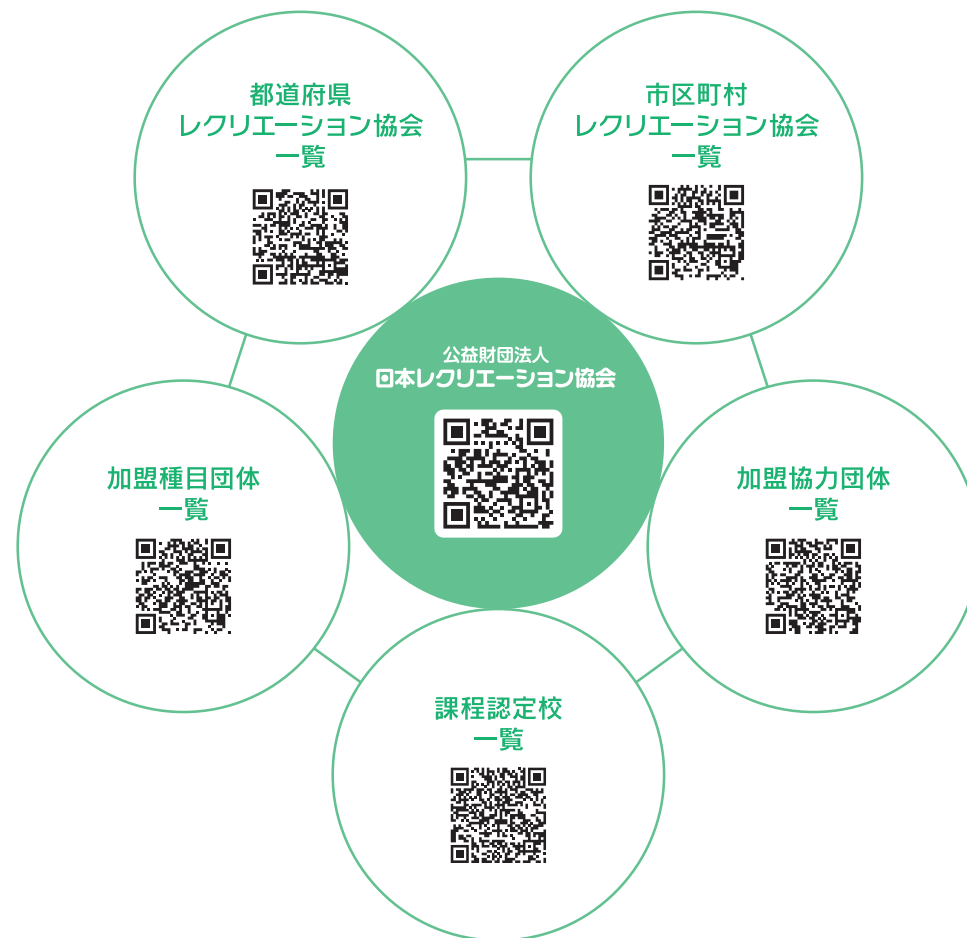
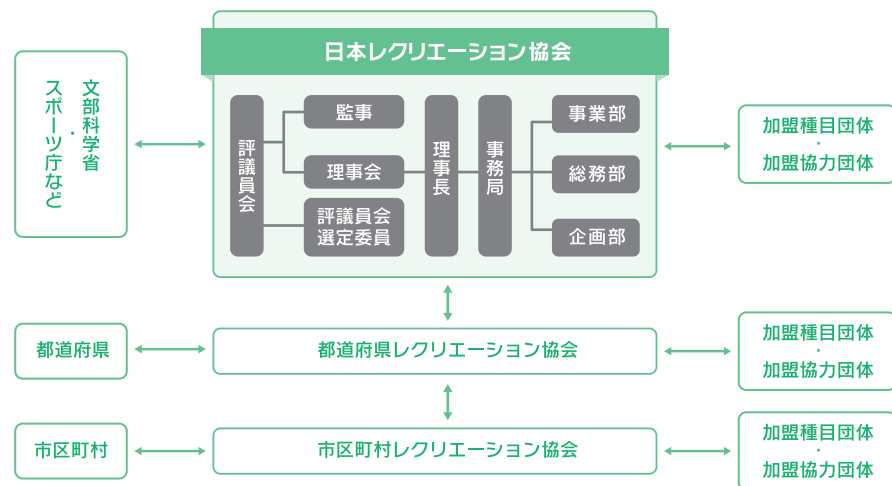
公認指導者資格を取得しない学生や、資格登録を翌年に控える現在1年生の学生も対象となります。ぜひとも学生登録をして、「レクぽ」を100%活用しませんか！！

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目指すものであり、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。



レクリエーションの「今」をお伝えします
フォローしてね！

日本レクリエーション協会
公式SNS



これからもっと、
私はスポーツを楽しむんだ。

卓球歴24年。バスケ歴1日。

卓球の200倍もの重さがあるボールは、
なかなか言うことを聞いてくれない。

それでも、体を動かすだけで気持ちがいい。

初対面でもあっという間に仲間になれる。

競技人生での楽しさとは違う、
スポーツの楽しさに出会えた。



スポーツを極める人も、楽しむ人も、
すべての人のために、
スポーツくじの収益は使われています。

スポーツくじ



スポーツくじは、スポーツと人を育てる仕組み。