

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

2022年度 公益財団法人日本レクリエーション協会 公認資格

ふたりで
一緒に
受講割
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、上手くできると思いませんか？
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、レクリエーション活動を、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、いろいろな活動を体験するとともに、
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のとり方、
対象者に合わせてレクリエーション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)



プロモーション動画

■ 受講開始時期

○通信学習

令和4年4月から随時受講開始

○集合学習

令和4年4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

別記の通り

■ 受講料

1人 22,000円（税込み）

★お得な「ふたりで一緒に受講割」 各会場先着10組！
職場や地域の仲間と2人で受講する場合、1人分の受講料が割引されます。2人で参加すればお得！！

※各会場10組に達した時点で「ふたりで一緒に受講割」は締め切ります。

※申込みはメール「C.メール・FAX」でのお申込みに限ります。必ず2人でお申込みください

※お申し込みいただいた方から順次、通信学習を開始していただきます。（テキスト、動画、課題用紙、演習シート）

■理論と実技、演習でレクリエーション支援のスキルが身につく！■

○通信学習（13 コマ 19.5 時間）

通信学習Ⅰ（理論科目）と通信学習Ⅱ（実技科目）があります。レクリエーション支援の根拠となる考え方などの理論や、集合学習で体験する実技の事前課題となる学習を動画と課題で学びます。

教材は3点セット

- ・テキスト
 - ・動画教材
- 【通信学習Ⅰ 6本（各10分程度）／通信学習Ⅱ 7本（各90分程度）】

動画教材のダイジェストはこちら



【履修内容】

- *理論科目
レクリエーション概論／楽しさをとおした心の元気づくりの理論
／レクリエーション支援の理論
- *実技科目
レクリエーション支援の方法／レクリエーション活動の習得
- *演習科目
レクリエーション支援演習

○集合学習（6回程度）

各都道府県レク協会で開催されます。日程、会場等は集合学習開催スケジュールでご確認ください。

アイスブレーキングやホスピタリティなどのコミュニケーションを深めるための方法やゲームなどのレク活動について、体験をとおして学びます。また、対象者を想定したレク活動の実践を実施して試します。

【履修科目】

- *実技科目
レクリエーション支援の方法／レクリエーション活動の習得
- *演習科目
レクリエーション支援演習

○実習

都道府県レク協会が実施する事業に参加します。集合学習時にご確認ください。

【履修科目】

- *現場実習
事業参加1回（事業に参加する）／スタッフ参加2回（スタッフとして参加する）

■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
青森県	未定	未定
岩手県	9月3日（土）～11月6日（日）全5回	国立岩手山青少年交流の家
宮城県	6月11日（土）～10月1日（土）全5回	多賀城市総合体育館他
茨城県	9月10日（土）～11月6日（日）全6回	茨城県三の丸庁舎
栃木県	9月3日（土）～2月11日（日）全5回	足利市生涯学習センター他
群馬県	6月18日（土）～7月16日（土）全5回	ALSOK ぐんま総合スポーツセンター本館
埼玉県	6月26日（日）～7月24日（日）全5回	埼玉県スポーツ総合センター
千葉県	6月5日（日）～7月10日（日）全6回	千葉県総合スポーツセンター宿泊研修所

※4月5日現在の情報です。集合学習詳細情報は裏面QRコードからご確認ください。

私たちが資格を取得しました!



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促進させていく。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!

「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)

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 ■

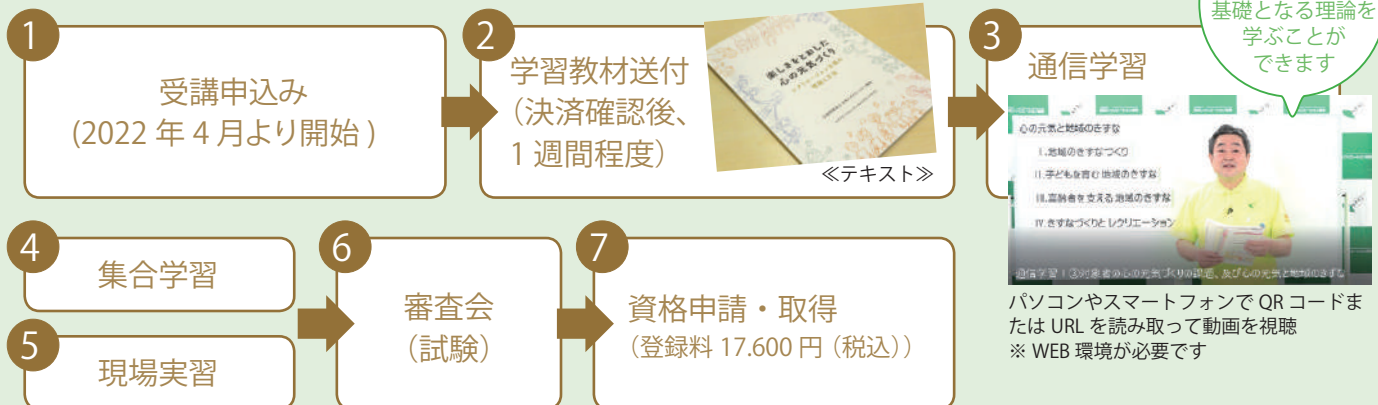
※コロナウイルス感染症の影響でスケジュールが変更になる場合があります。

都道府県	日程	開催場所
神奈川県	9月10日(土)～11月5日(土)全6回	神奈川県立スポーツ会館
東京都	9月25日(日)～12月未定 全6回	東京体育館
富山県	9月11日(日)～12月17日(土)全6回	富山県教育文化会館
滋賀県	7月2日(土)～12月3日(土)全6回	木之本まちづくりセンター
徳島県	7月17日(日)～11月20日(日)全6回	徳島県立 月見ヶ丘海浜公園研修室
香川県	9月10日(土)～2月25日(土)全6回	高松市総合体育館 3階
福岡県	7月10日(日)～10月2日(日)全6回	筑紫野市生涯学習センター
熊本県	8月6日(土)～12月3日(土)全6回	熊本県民 総合運動公園体育館他

※4月5日現在の情報です。集合学習詳細情報は裏面QRコードからご確認ください。

■ 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。



■ 申込み方法 ■

A. B. C. いずれかの方法でお申込みください。
申込み締め切り：集合学習開催日の2週間前

A. ウェブサイト申込み

1 会員登録をする

QRコードを読み込み、「レクリエーションカタログ」にアクセス
上部「会員登録」から登録をするを選択



2 養成講座申込手続きをする

再度QRコードを読み込み、「レクリエーションカタログ」にアクセス
→養成講座 で希望の会場を選択
→数量 1 を選択して「SHOPPING CART」をクリック
「購入手続きへ」ページに移動してお支払い方法を選択

3 受講料の支払い

支払い確認後、メールでご連絡します

B. 申込みフォームで申込み

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



C. メールまたは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 インストラクター養成講座係
TEL 03-3834-1093 FAX 03-3834-1095
E-MAIL jinzai@recreation.or.jp



集合学習情報
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情報がご確認できます。