

お申込方法

※申込締切：各集合学習開始 2 週間前

A web サイト「レクリエーションカタログ」からのお申込み（受講料支払いまで完了）

01



「レクリエーションカタログ」にアクセスし、会員登録をする

02

会員登録をしたうえで、再度「レクリエーションカタログ」にアクセスし、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」進む

03

受講料の支払い
お支払いは下記4つからお選びください。
● クレジットカード
● コンビニ
● 銀行・ゆうちょ ATM
● 銀行振込

B 申込フォームからのお申込み（お申込み受付後、受講料振込のご案内をします）



01

QR コードを読み込み、申込フォームに沿って申し込む

02

事務局からメール連絡が届く

03

受講料の支払い
● 銀行振込

C メールまたはFAXでのお申込み（お申込み受付後、受講料振込のご案内をします）

01

必要事項①～⑥の内容を、メールまたはFAXでお送りください

①集合学習会場名 ②名前 ③住所 ④年齢 ⑤携帯番号 ⑥メールアドレス

※「ふたりで一緒に受講割」の場合はこの方法でお申し込みください 各会場10組限定

02

受講料の支払い
● 銀行振込

※メール設定でドメイン指定をしている場合は@recreation.or.jpを受信できるように設定してください

資格取得後のフォロー

- Recrew（レクルー・レクリエーション情報誌）が年間4回届く
- レクリエーションポータルサイト「レクぽ」でたくさんのレク活動を調べることができる
- 公認指導者限定の支援者動画を視聴することができる



レクリエーション・インストラクタースキルアップ制度

レクリエーション・インストラクターが「実践力」を身につけてそれぞれの現場で活動するなかで、さらに、レクリエーション支援の方法を広める「講師力」「講師育成力」を高めていき、その力を認めていく階梯制度

レクリエーション・インストラクター
準中級レクリエーション・インストラクター
中級レクリエーション・インストラクター
準上級レクリエーション・インストラクター
上級レクリエーション・インストラクター



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

TEL : 03-3834-1093 FAX : 03-3834-1095 e-mail : jinzai@recreation.or.jp

http://www.recreation.or.jp



公益財団法人
日本レクリエーション協会
公認資格

笑顔の連鎖を生み出す
心の
元気クリエイター

群馬会場

■主催■
公益財団法人日本レクリエーション協会
■主管■
群馬県レクリエーション協会

レクリエーション・インストラクター養成講座 2023年度受講者募集



今こそ役立つ
レクリエーションの力！
コロナ禍で
希薄になりがちだった
人と人との心の距離を
取り戻す！

『介護福祉関係者、幼児教育関係者、
放課後児童クラブ・小学校教員、
スポーツ指導者のみなさんなど、
これまでに45万人が取得！』

レクリエーション協会は、人々の健康で豊かな暮らしと、人々の温かなつながりを大切にしています。

レクリエーションの主旨（目的）を「心を元気にすること」とし、

レクリエーション活動を用いて、人と人とのコミュニケーションを無理なく促進しながら、一人ひとりが主体的に心を元気にするレクリエーション支援で、社会に貢献します。

レクリエーション・インストラクターは、レクリエーションの基礎資格として、ゲームや手あそび、歌など、さまざまなレクリエーション活動を知っているだけではなく、それを対象者が楽しみやすいように展開することで、人々の主体性や自己効力感(やる気)を高めていく技術、そして、人と人との無理なくつなぐコミュニケーション・スキルを持っています。

■講座の概要

通信学習（動画教材で自宅学習）＋集合学習（講習会全5回受講）＋現場実習（レクリエーション事業への参加やスタッフとしての参加）

■学習内容（概要）～75年の歴史が生み出す独自のメソッド～

レクリエーション・インストラクターの主な学習内容（総学習時間 60 時間）
「心の元気づくり」の理論
理論に裏付けられた“楽しい”“人とのつながり”の効用
レクリエーション活動（ゲーム、手あそび、歌など）の習得
レクリエーション活動の効果的な展開方法
コミュニケーション・ワーク（アイスブレイキング、ホスピタリティ）

■養成カリキュラム

理論科目（9 時間） 実技科目（27 時間） 演習・実習科目（24 時間）

レクリエーション支援によって期待できる効果

仲間づくり
地域のきずなづくり
介護予防
健康づくり
コミュニケーション能力の向上
仲間意識やチームワークの形成
組織・集団の活性化
居心地の良い集団づくり
QOL（生活の質）の維持向上
体力の維持向上
自己肯定感や自己効力感の向上

学習方法

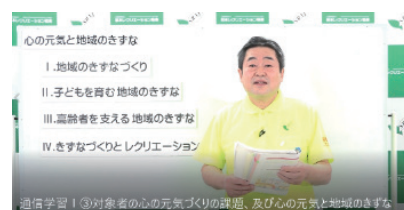
■ 通信学習Ⅰ、Ⅱ（22.5 時間分）

通信学習Ⅰ（理論科目）

通信学習Ⅱ（実技・演習科目の一部）

自宅で動画教材を視聴しながら、課題、演習シートで学習

通信学習Ⅰ（6 コマ分）は集合学習までに修了する必要があります



■ 集合学習

集合学習会場での講習会（5 回）へ参加

■ 現場実習

事業参加・スタッフ参加

都道府県レク協会が指定する事業に参加



受講料

■ 一人 22,000 円（税込）

★「ふたりで一緒に受講割」…お2人でお申込みされると1人分無料で受講できる 各会場 10 組限定

学習教材

テキスト「楽しさをとoshした心の元気づくり」

通信学習Ⅰ（理論科目）

動画教材 6 本

・課題用紙

通信学習Ⅱ

（実技・演習科目の一部）

動画教材 9 本

・演習シート



※集合学習は、各会場 10 名に満たないと開催できない場合があります。

※学習教材は、開催が決定した時点で送付します。（集合学習 1 か月前には決定）

資格取得までの流れ

STEP /

1

養成講座へ申込み
申込み方法は裏面参照

STEP /

2

通信学習に取り組む

STEP /

3

集合学習・現場実習に参加

STEP /

4

審査会を受ける
（受験料 1,000 円＋税）

STEP /

5

資格登録申請
（登録料 16,000 円＋税）

STEP /

6

資格証が届く

集合学習情報

群馬会場

集合学習主管団体

群馬県レクリエーション協会

	開催日	時間	受付開始	内容	会場
第1回	6月18日（日）	9時00分～ 16時20分	8時45分～	アイスブレーキング体験、ホスピタリティ演習、レク活動の習得	ALSOK ぐんま総合 スポーツセンター 本館（前橋市）
第2回	6月24日（土）	9時00分～ 16時10分	8時45分～	レク活動展開方法演習、レク活動の習得	
第3回	7月2日（日）	9時00分～ 16時10分	8時45分～	モデル・プログラムの習得、プログラム立案演習	
第4回	7月8日（土）	9時00分～ 16時10分	8時45分～	指導案作成演習、支援実習	
第5回	7月16日（日）	9時00分～ 15時00分	8時45分～	支援実習	

集合学習に関するお問い合わせ先

群馬県レクリエーション協会

電話番号 027-234-5555

メールアドレス g-rec@gunma-sports.or.jp（担当：石橋）

※集合学習情報など都道府県レク協会からの案内メールもお送りしますので、受信できる設定をお願いします。

資格取得者の声

レクリエーションの支援技術は、従来の保育のなかでも活かすことができ、子どもたちを飽きさせることなく、メリハリのある保育ができるようになりました。

幼稚園教諭

レクリエーションの時間を担当するのが楽しになりました。今までは、なにかしなければならなくて憂鬱でしたが、今は、利用者みなさんの「楽しい」時間を創ることができて、自分自身も充実しています。

デイサービス職員

介護予防事業で役立つレクリエーション活動のバリエーションが増えただけでなく、効果の根拠を意識しながら展開する力がつき、介護予防事業に参加する高齢者のみなさんにとても喜んでもらっています。

社会福祉協議会職員

授業の始まりや、ちょっとした隙間時間に遊びを取り入れることで、子どもたちを引き付けることができ、信頼関係づくりに役立っています。

小学校教諭

対象者に寄り添ったコミュニケーションの取り方ができるようになったことで、指導の場面だけでなく、仲間との関係も良くなりました。

スポーツ指導者