

スポーツ・レクリエーション指導者とは
年齢(ステージ)に応じて必要となる運動を理解し、スポーツから距離を置いている人にとっても親しみやすく、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、体を動かす楽しさと心身の健康効果を実感させることができる指導者。
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。人々の心と体の健康づくり、健康寿命の延伸に貢献する。

- ディプロマポリシー
- ①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（実践力）

②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（実践力）

③スポーツ・レクリエーション活動がもたらす身体的効果や、危険を回避して提供する運動方法など、生理学の知識を活かして実施する力（実践力）

④スポーツ・レクリエーション活動がもたらす心理的効果、スポーツから距離を置いている人への効果的なアプローチ方法などの知識を活かして対象者とかかわる力（実践力）

⑤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（コミュニケーション能力）

科目および履修時間（基本）			
理論科目 12時間	学習内容	H	学習内容補足
科目1 スポーツ・レクリエーション概論	スポーツ・インライフの理念、スポーツ・レクリエーションをとおした心の元気づくり	1.5	スポーツ・レクリエーションとは、社会的課題や国の施策に対応するスポーツ・レクリエーション指導者の使命
科目2 コミュニケーション・ワーク理論	参加者の心をほぐし良好な集団づくりを実現させるアイスブレイキングと対象者に寄り添って信頼関係を築くホスピタリティの理論	1.5	レクリエーション支援の基礎的な方法（アイスブレイキング／ホスピタリティ）を学習
科目3 スポーツ・レクリエーション生理学	ステージに応じた体の仕組みと必要な運動／実施の留意点	3	各ステージの特性とそれに応じて必要な運動 実施する際の留意点を生理学的に学習 実技科目6（実技）幼児期、学童期、高齢期ごとの運動実践につながる理論的な内容
科目4 スポーツ・レクリエーション心理学	スポーツ・レクリエーション活動がもたらす心理的効果／動機づけの理論と自主的主体的な活動につなげる心の仕組み	3	スポーツ・レクリエーション活動の心理的効果 動機づけの理論と心の仕組みに即したアプローチの方法 科目5 及び科目6（実技）幼児期、学童期、高齢期ごとの運動実践につながる理論的な内容
科目5 スポーツ・レクリエーションプログラムの立案	安全に楽しみながら活動できるプログラムの作成	1.5	場面を想定してプログラムを立案する（ウォーミングアップ、リードアップから種目へ）
	リスクマネジメント、危険回避の留意点	1.5	事前事後の備え、実施中の留意点ともしものときの対処法
実技科目 39時間	学習内容	H	学習内容補足
科目6 スポーツ・レクリエーション支援法	コミュニケーション・ワーク実践	1.5	アイスブレイキング・モデルに沿ったレク活動の体験
	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 ～やる気を育て継続を促す～	1.5	支援技術やホスピタリティについて演習をとおして理解（スポレクワーク系のレク活動を用いて） 科目4の学習内容を踏まえて
科目7 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	幼児期の体の仕組みに合わせた楽しい運動実践	3	幼児期の特徴（プレゴールデンエイジ前期）（科目3・4の学習内容を踏まえて） この時期にふさわしい動きや運動遊びの提供方法について（子どもたちの楽しいを引き出す働きかけ） 多種多様な運動動作ができる運動遊びを解説と合わせて紹介（タイトル、内容、効果、進め方、言葉がけ）
	学童期の体の仕組みに合わせた楽しい運動実践	3	学童期の特徴（プレゴールデンエイジ後期 ゴールデンエイジ）（科目3・4の学習内容を踏まえて） この時期に必要な運動を遊びで養う考え方と提供方法について（子どもたちの楽しいを引き出す働きかけ） 遊びが運動になるプログラムを解説と合わせて紹介（タイトル、内容、効果、進め方、言葉がけ）
	高齢期の体の仕組みに合わせた楽しい運動実践	3	高齢期の特徴（フレイル）（科目3・4の学習内容を踏まえて） 高齢期に必要な運動、介護予防等に役立つ運動と提供方法について（運動と認知機能、心の元気の関係） 安全に無理なく効果的な運動（動き）を解説と合わせて紹介（タイトル、内容、効果、進め方、言葉がけ）
科目8 スポーツ未実施者に適した種目の習得	種目プログラム1	6	ウォーキングやインディアカなどの種目を学習 1種目6時間×4種目 1種目8ページ程度の資料を想定 ※地域養成では、加盟の種目団体と連携して実施
	種目プログラム2	6	
	種目プログラム3	6	
	種目プログラム4	6	
科目9 スポーツ・レクリエーション支援	スポーツ・レクリエーション活動の実際	3	立案したプログラムをもとにウォーミングアップ、リードアップの実演
実習科目 9時間	学習内容	H	学習内容補足
科目10 現場実習	事業参加（種目団体または都道府県レク協会の事業へ1回参加）	3	
	スタッフ参加（種目団体または都道府県レク協会の事業へ2回スタッフとして参加）	6	