

# 平成30年度 スポーツ・レクリエーション 指導者養成講習会

参加者募集!

「楽しくてためになる」スポレク活動で健康寿命の延伸に貢献します!

この講習会を受講すると…

「平成29年度スポーツ庁実践研究」により、体力の向上、心の活力アップ、認知機能の向上が実証された「スポレクプログラム」を学べます。



加齢による体の衰えや不調のメカニズムについて学べます。

- 学習項目：「スポーツ・レクリエーション生理学、スポーツ・レクリエーション心理学」



運動が苦手、スポーツに無関心な人を誘う方法と技術が学べます。

- 学習項目：「スポーツ未実施者参加促進法」



高齢にともなう体調に応じた安全管理の手法が学べます。

- 学習項目：「安全管理の基礎」



本協会では、運動に親しんでいない人たちを含め、だれもがスポーツ・レクリエーションを継続的に楽しめる場を創る新しい指導者として、レクリエーション公認指導者を対象とした「スポーツ・レクリエーション指導者」の補講講習会を開催しています。平成30年度は全国7地区(北海道・埼玉県・東京都・愛知県・大阪府・広島県・宮崎県)にて実施いたします。運動・スポーツ分野でご活躍の実績あるレクリエーション公認指導者のみなさまのご参加を心よりお待ちしております。

※「スポーツ・レクリエーション指導者」は、平成29年度4月より公益財団法人日本レクリエーション協会の公認指導者制度に位置づく新たな人材として、資格登録がスタートし、すでに800名の指導者が誕生しています。



立教大学副総長/コミュニティ福祉学部 教授

松尾 哲矢 氏

スポーツ・レクリエーション指導者は、スポーツの次のステージを実現する最先端を担える人材です。

一層進む高齢者の急増に対応し、スポーツを通じた健康寿命延伸が重要な課題となっていますが、スポーツ・レクリエーション指導者の担うアウトリーチ型のスポーツ未実施者の参加促進と、楽しさと運動効果をベースとした継続へと促す動機付けの支援技術は、いままでにない新たな取組みとも言え、その成果が期待されるところで。



東京大学大学院 総合文化研究科教授 / 東京大学スポーツ先端科学研究拠点・拠点長

石井 直方 氏

運動を行うのは単に健康のためではなく、人生を豊かな充実したものにするためです。そういう提示の仕方が重要ですし、また一方、せつかく体を動かすなら健康づくりのためにも効果的に行った方がよいでしょう。無理をして体を痛めてしまつては元も子もありません。

本来、人間は動く動物です。生物として運動に喜びを感じるようになってきているはずなのに、成長の過程で運動嫌いになってしまっている方もいます。そういう人々も含め、多くの方々に運動の楽しさを発見してもらい、健康づくり、身体づくりに効果的な運動を楽しく身につけていただけるような指導のできる指導者は極めて重要です。

# 平成30年度 スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会【宮崎会場】

## 1日目 2019年1月19日(土) 大講義室

時間の目安	学習項目	主な学習内容
9:20～	【受付】	
9:40～10:00	【開講式・オリエンテーション】	
10:00～10:30	スポーツ・レクリエーション指導者とは(30分)	● スポーツ・レクリエーション指導者に期待されること
10:40～11:40	スポーツ・レクリエーション概論(60分)	● スポーツ・レクリエーションとは ● スポーツ・レクリエーション指導者の使命
11:40～12:40	【昼食】	
12:40～14:10	スポーツ・レクリエーション生理学(90分)	● 高齢期に訪れる危機を回避する運動効果
14:20～15:50	スポーツ・レクリエーション心理学(90分)	● 運動、スポーツ・レクリエーションの心理的効果
16:00～17:30	スポーツ未実施者参加促進法(90分)	● スポーツ未実施者の掘起しのための手法
17:30～17:40	事務連絡	

## 2日目 2019年1月20日(日) 体育館、大講義室

時間の目安	学習項目	主な学習内容
9:30～12:30	動機付けの支援技術(180分)	● スポレク効果を理解し、意欲を高める指導法 ● 体験会で活用できるスポレクワーク ● 継続意欲を高める評価法
12:30～13:30	【昼食】	
13:30～14:30	スポーツ行政の仕組みと連携方法(60分)	● スポーツ基本計画の推進に向けた取り組み ● 行政との連携のスケジュール
14:40～16:10	安全管理の基礎(90分)	● 安全管理の基礎、体調管理の手法
16:20～17:20	スポーツ・レクリエーションの継続のための場づくり(60分)	● 活動の場づくりの必要性、継続させるための支援方法
17:20～18:00	まとめ 修了証書授与・閉講式	

※今回の講習会において、全ての学習を終了すると、『スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会』修了証書が与えられます。(遅刻、早退は認めません)  
※修了証書を授与された方は、当日資格の登録申請を受け付けます。申請を希望する方は登録料5400円(税込)と印鑑をお持ちください。  
なお、登録申請できる方は、レク・インストラクターの学習内容を履修した方となります。

開催日	2019年1月19日(土)、1月20日(日)
会場	宮崎県総合運動公園合宿所・会議室・体育館
募集人数	定員50名(定員に達し次第締め切り)
参加費	5,000円(税込、保険料・当日資料代等を含む) ※当日会場でお支払いください。
申込締切	2018年12月26日(水)まで
申込方法	参加申込書にご記入の上、FAXまたはメールにてお申し込みください。開催間近になりましたら、受講案内を送付いたします。
お申し込み・お問い合わせ先	宮崎県レクリエーション協会 TEL：0985-89-3996 FAX：0985-89-3997 e-mail：info@miyazaki-rec.jp

### 宮崎県総合運動公園合宿所・会議室・体育館

〒889-2151 宮崎市大字熊野 1443-12



会場のご案内

#### ●最寄駅

- 鉄道 JR宮崎駅から運動公園駅下車(約20分)徒歩約10分
- バス JR宮崎駅から運動公園前下車(約35分)徒歩約10分

## 平成30年度 スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会【宮崎会場】 参加申込書

平成 年 月 日

フリガナ		性別		年齢		歳
氏名		生年 月日	(西暦)	年	月	日
住所	住所(〒 - )	資格 ID	*こちらはレク公認指導者のみご記入ください。(必須) *有効期限をご確認ください。			
		e-mail :				
		電話 : ( )				—
		FAX : ( )				—
		※日中連絡が取れる電話番号をご記入ください。				

※個人情報の取得・利用・管理に関して個人情報保護法を遵守し、その利用については申込に関する通知・保険の加入及びレクリエーションの情報提供の範囲に限定した利用とします。