



# 令和 7 年度

## スポーツ・レクリエーション 指導者養成講習会

～「楽しくてためになる」スポ・レク活動で健康増進効果を図る～

養成講座では、スポーツが苦手、体を動かすことに積極的でない、など、スポーツから距離を置いている人にも楽しく体を動かすことができる「スポーツ・レクリエーション活動」の実施方法を学びます。また、幼児期や児童期、高齢期など各ライフステージに応じて取り入れたい運動を、生理学や心理学の知識とあわせて習得するほか、人の心の仕組みに即して効果的にアプローチしたり、活動を展開したりする支援技術も習得します。科学的な理論と具体的な方法で、無理のない運動・スポーツを地域の皆さんに支援していけるような内容です。この講習会を受講して、地域の皆さんと日々を元気に過ごし、健康寿命の延伸を実現し、地域の活性化に寄与しましょう。

### 身につくスキル

- 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
- ② その人に適したスポーツ・レクリエーション活動をその人に**適した展開で提供できる力**
- 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
- 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
- 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**

こちらのフォームからお申込み下さい



QRコードをスマートフォン等で読み込むとお申込みフォームにリンクされます。氏名・生年月日・住所・職業・取得資格・電話等をご記入ください。フォームでのお申込みが難しい場合は協会に直接お申込み下さい。

### 参加対象

- ・中高年の健康と運動に興味のある方
- ・レクリエーション・インストラクター資格を持っている方
- ・スポーツ資格を持っている方
- ・地域活動を行っている方  
(サロン担当、民生委員など)

定員 10 名

### 受講料

全日程：34,000 円

レク・インストラクター取得の方

21,250 円

(テキスト代込み)

種目別指導者やスポーツ推進員の資格をお持ちの方も一部免除あり（詳細は別途お知らせ）

### 部分受講

1コマ 1,000 円

※REC ふくい券使えます。

※資格取得には別途審査料・登録料が必要となります。

※お申し込み後、支払い方法等詳細をお知らせいたします。

### 一般社団法人

福井県レクリエーション協会

〒918-8012

福井市花堂北2丁目 17-3

TEL:0776-35-5509

FAX:0776-37-3735

<http://fukui-rec.main.jp>

### 主催

日本レクリエーション協会

福井県レクリエーション協会

### 後援

福井県



## 令和7年度スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会プログラム

★マークはレクリエーション・インストラクター資格をお持ちの方は免除科目となります。その他の資格の免除科目については別途お知らせいたします。

日にち	時間割	科目	会場
第1回 令和7年 6月15日(日)	11:00～12:30	★コミュニケーション・ワーク理論	福井県 社会福祉 センター
	13:30～15:00	★コミュニケーション・ワーク実践	
	15:00～16:30	★コミュニケーション・ワーク実践	
第2回 令和7年 8月24日(日)	9:30～11:00	★スポーツ・レクリエーション支援法《アイスブレイキング》理論	福井県 社会福祉 センター
	11:00～12:30	スポーツ未実施者に適した種目の習得①	
	13:30～15:00	スポーツ未実施者に適した種目の習得②	
第3回 令和7年 9月13日(土)	9:30～11:00	スポーツ・レクリエーション生理学	福井市 木田公民 館
	11:00～12:30	スポーツ・レクリエーション生理学	
	13:30～15:00	スポーツ・レクリエーション心理学	
	15:00～16:30	スポーツ・レクリエーション心理学	
第4回 令和7年 9月21日(日)	9:30～11:00	スポーツ未実施者に適した種目の習得③ダンス	福井県 社会福祉 センター
第5回 令和7年 10月18日(土)	9:30～11:00	スポーツ・レクリエーション概論	福井市 木田公民 館
	11:00～12:30	スポーツ未実施者に適した種目の習得④サイコロを使って	
	13:30～15:00	スポーツ未実施者に適した種目の習得⑤体力チェック	
	15:00～16:30	スポーツ未実施者に適した種目の習得⑥体力チェック	
第6回 令和7年 10月19日(日)	13:30～15:00	★安全管理の基礎(救急法講習会)	福井県 社会福祉 センター
	15:00～16:30	3時間受講で「普通救命講習修了証」がもらえます	
第7回 令和7年 11月8日(土)	9:30～11:00	生理学・心理学に基づいたスポレク活動実践(幼児期)	福井市 木田公民 館
	11:00～12:30	生理学・心理学に基づいたスポレク活動実践(学童期)	
	13:30～15:00	生理学・心理学に基づいたスポレク活動実践(高齢期)	
	15:00～16:30	スポーツ未実施者に適した種目の習得⑦室内ペタンク	
第8回 令和7年 12月21日(日)	9:30～11:00	★生理学・心理学に基づいたスポレク活動実践(高齢期)	福井県 社会福祉 センター
	11:00～12:30	★生理学・心理学に基づいたスポレク活動実践(学童期)	
第9回 令和8年 1月10日(土)	9:30～11:00	スポーツ未実施者に適した種目の習得⑧チャレンジ・ザ・ゲーム	福井市 木田公民 館
	11:00～12:30	スポーツ未実施者に適した種目の習得⑨チャレンジ・ザ・ゲーム	
	13:30～15:00	スポーツ未実施者に適した種目の習得⑩スティックリング	
	15:00～16:30	スポーツ未実施者に適した種目の習得⑪スロージョギング	
第10回 令和8年 2月21日(土)	9:30～11:00	スポーツ未実施者に適した種目の習得⑫フライングディスク	福井市 木田公民 館
	11:00～12:30	スポーツ未実施者に適した種目の習得⑬プログラミング化の方法	
	13:30～15:00	スポーツ未実施者に適した種目の習得⑭プログラミング化の方法	
	15:00～16:30	スポーツ・レクリエーション支援総合演習(プログラム作成)	
第11回 令和8年 3月7日(土)	9:30～11:00	スポーツ未実施者に適した種目の習得⑮ラダーゲッター	福井市 木田公民 館
	11:00～12:30	スポーツ未実施者に適した種目の習得⑯卓球バレー	
	13:30～15:00	スポーツ・レクリエーション支援総合演習(スポレク活動の実際)	
	15:00～16:30	スポーツ・レクリエーション支援総合演習(スポレク活動の実際)	

現場実習(活動の準備・運営・活動現場の理解) 3時間

スタッフ参加 6時間

※関連行事への参加やスタッフ参加をしていただきます(講座中にご案内します)

※レク資格をお持ちの方は計 9 時間中6時間免除

- ・福井県社会福祉センター会場は、レク支援講座と合同で行います。
- ・木田公民館会場は、スポレク指導者講習単独講座です。