

## ●スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会

公益財団法人日本レクリエーション協会公認の新しい指導者資格です。我が国が迎えた超高齢社会の中で、楽しく体を動かすことを上手に支援しながら、生活習慣病の予防・改善や介護予防を効果的に勤めていく指導者です。健康寿命の延伸を支える指導者資格として、地域のサロン運営スタッフや、デイサービス援助者にお奨めです。資格取得方法は下記のようになっています。

**期 日** 基本的にレクリエーション・インストラクター養成講習会を行わない年に開催。6・7月の土日8日間程度で理論と実技60時間を学習

**参加費** 全日程受講料／30,000円、1日のみ／5,000円、1コマのみ／1,500円  
※埼玉県レクリエーション協会加盟の市区町レクリエーション協会と、レクリエーション関係種目団体の会員は、1万円程度の割引制度あり

**テキスト** 『スポレク活動で健康寿命を延伸』（公財）日本レクリエーション協会発行

### 内 容 1. 理論科目

- ①スポーツ・レクリエーション概論(1.5時間)
- ②スポーツ未実施者参加促進法(1.5時間)
- ③スポーツ行政の仕組みと実際(1.5時間)
- ④スポーツ・レクリエーション継続のための場づくり(1.5時間)
- ⑤スポーツ・レクリエーション生理学(1.5時間)
- ⑥スポーツ・レクリエーション心理学(1.5時間)

### 2. 実技科目

- ⑦信頼関係づくりの手法(9時間)
- ⑧動機付けの支援技術(15時間)
- ⑨活動の理解(9時間)
- ⑩安全管理の基礎(1.5時間)
- ⑪体調管理の手法(1.5時間)

### 3. 演習・実習科目

- ⑫総合演習(6時間)
- ⑪現場実習(9時間)

