

# スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会

## 1 趣 旨 あなたは日常生活の中で、定期的に運動をしていますか？

適度な運動を継続することが子どもの成長や発達に必要であったり、成人の健康づくりや維持に効果的であることはほとんどの人が理解しています。しかし、実践している人はまだまだ少なく、平成27年度埼玉県県政世論調査結果によれば、20歳以上の県民で週1回以上運動をしている人は53%と半数に過ぎないのが現状です。この数字を出来るだけアップさせて国民の健康寿命を伸ばそうと、県も国も力を入れ始めています。この度、これらの背景に誕生したのが「スポーツ・レクリエーション指導者資格」です。この資格取得のための学習をすることにより、次のような知識・技術が身につきます。

- ★スポーツ・レクリエーションに関する最新の正しい理解
- ★スポーツ・レクリエーションのプログラムと楽しい指導法
- ★スポーツ・レクリエーション活動を支える高間づくり支援法
- ★スポーツ・レクリエーション活動を支える場や環境づくりの方法

周囲の運動を始められずにいる人のために、そして自分自身のために、あなたもスポーツ・レクリエーション指導者資格を取得してみませんか。

- 2 主 催 特定非営利活動法人埼玉県レクリエーション協会
- 3 共 催 公益財団法人 スポーツ安全協会 埼玉県支部
- 4 後 援 埼玉県スポーツ推進委員協議会(申請予定)
- 5 期 日 6月15日(土)～9月1日(日)日までの8日間

## 日 程 表

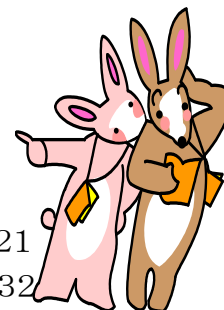
| 日           | 曜日                       | 時間                           | 学習内容              |                                 |
|-------------|--------------------------|------------------------------|-------------------|---------------------------------|
| 6月          | 土                        | 9:00～9:10                    | 受付                |                                 |
|             |                          | 9:10～9:20                    | 開講式・オリエンテーション     |                                 |
|             |                          | 9:20～10:50                   | 1スポーツ・レクリエーション概論  | スポーツ・レクリエーションとは他                |
|             |                          | 10:50～12:20                  | 6スポーツ・レクリエーション心理学 | 高齢期の心理的特徴他                      |
|             |                          | 13:00～14:30                  | 7信頼関係づくりの手法       | 7-2信頼関係づくりの方法ホスピタリティとは          |
| 15日         | 日                        | 14:30～16:00                  | 7信頼関係づくりの手法       | 7-3良好な集団づくりの方法・アイスブレイキング        |
|             |                          | 9:00～10:30                   | 10安全管理の基礎         | 10-1危機予知とその排除他                  |
|             |                          | 10:30～12:00                  | 11体調管理の手法         | 11-1高齢期の体調の特徴他                  |
|             |                          | 12:30～14:00                  | 7信頼関係づくりの手法       | 7-3良好な集団づくりの方法・アイスブレイキング        |
|             |                          | 14:00～15:30                  | 8動機付けの支援技術        | 8-2スポレク効果を理解し意欲を高める指導法          |
| 16日         | 土                        | 15:30～17:00                  | 8動機付けの支援技術        | 8-2スポレク効果を理解し意欲を高める指導法          |
|             |                          | 9:00～10:30                   | 8動機付けの支援技術        | 8-2スポレク効果を理解し意欲を高める指導法          |
|             |                          | 10:30～12:00                  | 8動機付けの支援技術        | 8-4対象者の相互作用を促進するコミュニケーション技術     |
|             |                          | 13:00～14:30                  | 8動機付けの支援技術        | 8-6継続意欲を高める評価法                  |
|             |                          | 14:30～16:00                  | 8動機付けの支援技術        | 8-6継続意欲を高める評価法                  |
| 22日         | 日                        | 9:00～10:30                   | 7信頼関係づくりの手法       | 7-1スポーツ・レクリエーションにおけるコミュニケーションとは |
|             |                          | 10:30～12:00                  | 5スポーツ・レクリエーション生理学 | 高齢期の身体的特色と訪れる危機                 |
|             |                          | 13:00～14:30                  | 8動機付けの支援技術        | 8-1スポーツ未実施者を引き込む「自分事化」の手法       |
|             |                          | 14:30～16:00                  | 8動機付けの支援技術        | 8-3スポーツ未実施者も楽しめる指導法             |
|             |                          | 7月                           | 土                 | 9:00～10:30                      |
| 10:30～12:00 | 7信頼関係づくりの手法              | 7-4自主的、主体的に楽しむ力を育むスポレク活動の展開法 |                   |                                 |
| 12:30～14:00 | 8動機付けの支援技術               | 8-5継続意欲を高めるスポレク活動の展開法        |                   |                                 |
| 14:00～15:30 | 8動機付けの支援技術               | 8-5継続意欲を高めるスポレク活動の展開法        |                   |                                 |
| 15:30～17:00 | 8動機付けの支援技術               | 8-5継続意欲を高めるスポレク活動の展開法        |                   |                                 |
| 6日          | 日                        | 9:00～10:30                   | 2スポーツ未実施者参加促進法    | スポーツ未実施者の現状他                    |
|             |                          | 10:30～12:00                  | 3スポーツ行政の仕組みと実際    | スポーツ基本法、スポーツ基本計画 他              |
|             |                          | 13:00～14:30                  | 9活動の理解            | 9-1効果の高い実施方法                    |
|             |                          | 14:30～16:00                  | 9活動の理解            | 9-1効果の高い実施方法                    |
|             |                          | 8月                           | 土                 | 9:00～10:30                      |
| 10:30～12:00 | 9活動の理解                   | 9-3プログラミング化する方法              |                   |                                 |
| 13:00～14:30 | 9活動の理解                   | 9-3プログラミング化する方法              |                   |                                 |
| 14:30～16:00 | 4スポーツ・レクリエーション継続のための場づくり | 活動の場づくりの必要性他                 |                   |                                 |
| 31日         | 日                        | 9:00～10:30                   |                   | 12総合演習                          |
|             |                          | 10:30～12:00                  | 12総合演習            | スポーツ未実施者参加促進法演習                 |
|             |                          | 13:00～14:30                  | 12総合演習            | 実技演習                            |
|             |                          | 14:30～16:00                  | 12総合演習            | 実技演習                            |
|             |                          | 9月                           | 1日                | 16:00～                          |

6 経 費 **経費内訳 受講料 30,000円(8日間)**  
**5,000円(1日間) 1,500円(1コマ)**  
**テキスト代 2,160円(お持ちでない方のみ購入ください)**  
**レクリエーション有資格者は 20,000円**

※別紙参加申込書に必要事項をご記入いただき下記口座へお振り込みください。

|     |                   |                |
|-----|-------------------|----------------|
| 振込先 | ゆうちょ銀行            | 00110-3-486671 |
| 名義  | (特非)埼玉県レクリエーション協会 |                |

- 7 参加対象 職場・地域・学校などでレクリエーション活動を目指す者。  
 レク有資格者も対象(一部免除科目あり)
- 8 定 員 50名程度
- 9 講 師 (公財)日本レクリエーション協会公認指導者他
- 10 申込先& 〒362-0031 上尾市東町3-1679 スポーツ総合センター内  
 申込方法 埼玉県レクリエーション協会事務局 TEL 048-776-2421  
 FAX 048-776-3032



- 11 申込方法 講習会受講申込書に必要事項を記入し、  
 ◎ 5月31日(金)事務局必着  
 受講料も 5月31日(金)までに指定口座に振り込むこと。  
 ◎ ゆうちょ銀行からの入金連絡が約1週間後になるため、期日に遅れて入金された方は、確認がとれず参加ををお断りする場合がありますので御注意下さい。また、参加を取り消す場合には必ず御連絡下さい。主催者の都合で開催されなかったり、満員で受講をお断りした場合のみ経費は返金します。
- 12 携行品 筆記用具、運動着、体育館シューズ、昼食等
- 13 その他 お申し込み後、特に事務局より受講決定等の連絡はいたしませんので当日、受付時間内にお越しください。満員等でお断りする場合のみ連絡させていただきます。
- 14 会 場 スポーツ総合センター  
 〒362-0031 埼玉県上尾市東町3-1679  
 JR高崎線「上尾駅」(東口)下車、徒歩約25分・タクシー約10分です。  
 ・JR上尾駅からの所要時間は交通状況にもよりますが、10分～15分程度です。  
 ※金土日祝日にJR上尾駅から埼玉県立武道館までのシャトルバスが運行されます。  
 ・埼玉新都市交通(ニューシャトル)「原市駅」または「沼南駅」下車、徒歩約20分です。

### スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会参加申込書

|      |  |   |       |
|------|--|---|-------|
| フリガナ |  |   |       |
| 氏名   |  |   | 性別 男女 |
| 生年月日 | 年                                      | 月 | 日 (才) |
| 自宅住所 | 〒<br>自宅TEL ( )                         |   |       |
| 備考   | テキストを 購入する ・ 購入しない<br>(どちらかに○をつけてください) |   |       |

※申込書に記入された個人情報、参加者との連絡のために利用させていただき、今回スポーツ・レクリエーション指導者養成講習会を安全かつ円滑に運営するうえで必要な範囲内で利用させていただきます。