



福島県



スポレク・アカデミー 2025



●公益財団法人福島県スポーツ振興基金助成事業●

(公財)日本レクリエーション協会公認
「スポーツ・レクリエーション指導者」
養成講習会(認定番号07-24-02)



Smile
for all



カッコよく
そして美しく!

会場

福島市吉井田学習センター 他

開催期間

2025年10月~12月 全8回

10月25日(土)、26日(日)

11月 8日(土)、9日(日)、22日(土)、23日(日)

12月 6日(土)、7日(日)

レクリエーション・スポーツで
目指そう健康生活!

子どもの体力向上

メタボ予防/ロコモ予防

健康寿命の延伸の
ために



1日だけの
受講も可能
です!!

主催

特定非営利活動法人 福島県レクリエーション協会

後援

福島県・福島市・公益財団法人福島県スポーツ協会

福島県 スポレク・アカデミー 2025

参加者

- (1)スポーツをとおして健康づくりをしたい方、
またはスポーツをとおした健康づくりに関心のある方。
 - (2)地域などで、スポーツボランティアを目指す方。
 - (3)スポーツ推進委員等、スポーツ活動のお世話をしている方。
 - (4)社会体育・生涯スポーツ施設等の職員、およびスポーツ行政に関係する職員の方。
 - (5)その他、スポーツ・レクリエーションに関心のある方。
- 以上の方のうち、スポ・レク指導者資格に少しでも興味がある高校生年齢以上の方。

先着20名

日程・内容等

日帰り8日間（日程及びプログラムのとおり）

講師・スタッフ

医師／大学等でスポーツを教えている教員／
(公財) 日本レクリエーション協会公認スポーツ・レクリエーション指導者／
同 レクリエーション・インストラクター ほか

携行品

上履き・自分用タオル・筆記用具・運動のできる服装・昼食等
毎回の参加費・飲み物・割れないカップ など

参加者会費

各回 2,500円 ※各回ごとに徴収します。
(1日あたり) ※初回にはテキスト代として別途2,200円納入いただきます。

その他

講習中の事故・ケガについては傷害保険の範囲内で対応します。
やむを得ず欠席された場合には、他の講習会での履修や補講の日程をご案内します。
その他の詳細および各回の案内等はすべて e-mail で具体的に通知します。

参加申込み

申込様式のとおり、氏名・性別・年齢・生年月日・e-mailアドレス(必須)・携帯電話番号・住所等を明記し、e-mail・郵便・FAX等で、下記へお申込みください。開催1週間前までにお申込みいただいた方には、e-mailで開催通知をお出しします。

特定非営利活動法人

福島県レクリエーション協会

e-mail f-kenrec@bz04.plala.or.jp

TEL 024-544-1886 FAX 024-572-7800

〒960-8153 福島市黒岩字田部屋53-5 (福島県青少年会館内)

ホームページ <https://pref-fukushima.recsite.jp/>



	期日・時間	9:30～11:00	11:00～12:30	13:30～15:00	15:00～16:30
1	2025年 10月25日 ^土	開 講 式	講義 スポーツ生理学	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	やる気を育てる アプローチ
2	10月26日 ^日	スポーツ未実施者に適した種目の習得 「レク式体力チェック」		スポーツ未実施者に適した種目の習得 「ラダーゲッター(兼普及員資格講習)」	
3	11月8日 ^土	スポーツ未実施者に適した種目の習得 「シャッフルボード」		スポーツ未実施者に適した種目の習得 「おうちでもできる『60秒チャレンジ』」	
4	11月9日 ^日	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実践 幼児期の身体の仕組みにあわせた スポーツ実践		スポーツ未実施者に適した種目の習得 「日本生まれのスポーツ輪投げ 『クロリティー』」	
5	11月22日 ^土	スポーツ未実施者に適した種目の習得 「インドアペタンク『ニチレクボール』」		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実践 高齢期の身体の仕組みにあわせた スポーツ実践	
6	11月23日 ^日	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実践 児童期の身体の仕組みにあわせた スポーツ実践		スポーツ未実施者に適した種目の習得 「武術太極拳」	
7	12月6日 ^土	スポーツ未実施者に適した種目の習得 その他のスポーツ・レクリエーション活動		スポーツ・レクリエー ション支援総合演習 安全に楽しみながら活動 できるプログラム作成	ホームルーム 現場実習とレポート 総合演習抽選
8	12月7日 ^日	スポーツ・レクリエーション支援総合演習 スポーツ・レクリエーション活動 支援の実際		まとめ スポーツ・レクリエー ション指導者の役割	ホームルーム／ 閉講式 資格申請について／ 閉講式

福島県レクリエーション協会からのメッセージ

この講習会は、スポーツ・レクリエーションの「楽しさ」と「素晴らしさ」に興味を持っていただいた方々を参加者として開催します。

介護予防や認知症予防、子どもの体力向上などにも役立つスポレク実技の進め方や、人々にスポーツの楽しさを伝えるための会話の潤滑剤になるようなコミュニケーションワークなど、スポーツを使った元気づくりと、その基礎にあるものを、一つひとつ学習していただくことができます。

スポレク活動の奥に隠されている「**進め方のコツ**」や「**動機づけのポイント**」などを身に付け、スポーツ・レクリエーションが持っている「**健康づくりに役立つ価値**」に気付いていただくことができます。まずは、**お好きな回に参加して、ちょっとだけのぞいてみてください**。あなたの参加を心からお待ちします。

インフォメーション

1 この講習会は、公益財団法人日本レクリエーション協会が公認する「**スポーツ・レクリエーション指導者（スポレク指導者）**」を養成するために開催される講習会です。

講義、実技、演習等をとおして、誰もが楽しめるニューコンセプトスポーツ、介護予防に役立つストレッチや体操を始めとするレクリエーション活動、スポーツ・レクリエーションの基礎知識、参加者とのコミュニケーションの方法等を学びながら、さまざまな現場で応用できる力を身につけていただきます。

そして、**スポーツ嫌いをなくし、健康寿命の延伸や、子どもの体力向上のため、生涯スポーツ・健康スポーツを展開**することができる「人財」になっていただきたいと考えています。

2 「**スポーツ・レクリエーション指導者（スポレク指導者）**」の資格を申請する方は、本講習会を履修するだけでなく、実際の現場で、スポレクの指導・支援を体験する「現場実習」を修了し、所定のレポートを作成することが必要です。

3 本講習会を履修し、現場実習やレポートの提出等、所定の要件を満たした方は、公益財団法人日本レクリエーション協会に対して**スポーツ・レクリエーション指導者**の資格を申請することができます。ただし、資格を申請される方は、別途費用がかかります。

4 一部日程が合わず履修できない時は、他の講習会での履修や補講の日程をご案内しますので、お気軽にご相談ください。

5 レク・インストラクター等、公益財団法人日本レクリエーション協会が認定する資格をすでにお持ちの方、また、資格取得のための履修カードをお持ちの方は、申し込み時にご相談ください。お好きな回だけ参加する「1日受講」も可能です。ご相談ください。

6 その他、本講習会の詳細については、遠慮なく申し込み先へお問い合わせください。

※事業の実施中、主催者として、写真や動画を撮影します。撮影した写真・動画は、広報等に使用されることをご了承ください。

キリトリ線

福島県スポレク・アカデミー 2025 受講申込書

(ふりがな)		性 別	年 齢	生年月日 (西暦)
お 名 前		男・女 その他	歳	西暦 年 月 日生
e-mailアドレス	すべての連絡はEメールで行います。 必ず、PCからのメールを受信できるアドレスをご記入ください。 携帯・スマートフォンの場合もPCからのメールを受信できるようにしてください。			
携帯電話番号				
ご 住 所	〒			
お仕事または お勤め先				
あなたの一言				