

2023年度スポーツ・レクリエーション指導者養成

スポーツ・レクリエーション指導者とはレクリエーションの基礎資格として、レクリエーション支援の基本となる知識や技術を持ちながら、スポーツから距離を置いている人（未実施者）へもアプローチをし、人々の心と体の健康づくり、健康寿命の延伸に寄与するため、スポーツ生理学や心理学に基づいて、スポーツ・レクリエーション活動を普及振興させていく人材、指導者講習。

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々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」を学びました。

また、幼児期や児童期、高齢期など各ステージに応じて取り入れたい運動を、生理学の知識とあわせて習得したほか、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した。



スポーツ・レクリエーション指導者養成の学習内容

スポーツ・レクリエーション概論

- スポーツ基本計画におけるスポーツ・レクリエーションとは
- スポーツ・レクリエーションをとおした心の元気づくり 生理学・心理学に基づいた スポレク活動
- 各ステージの特徴や、取り入れたい運動実施の留意点など
- 各ステージに応じた運動の実践 コミュニケーション・ワーク
- 対象者の信頼関係づくりや対象者間のコミュニケーション促進の方法
- 心の仕組み、動機づけの理論に基づいたアプローチ、支援技術
- アイスブレイキング、ホスピタリティニュースポーツ種目の習得
- スポーツから距離を置いている人にも楽しんでもらいやすい種目の習得と展開の方法