



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

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