

2023年度 スポーツ・レクリエーション指導者

催◎公益財団法人日本レクリエーション協会 主管◎ NPO 法人 千葉県レクリエーション協会

レクリエーション協会は、レクリエーションの主旨（目的）を「心を元気にすること」とし、人々の健康で豊かな暮らしと、人々の温かなつながりを大切にしています。

スポーツ・レクリエーション活動をとおして「心の元気づくり」をサポート！ 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するほか、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。

