

募集内容

対象者 資格を取得して職場・地域で活躍したい方
レクリエーション活動に興味・関心のある方

16歳以上から受講可能
(ただし、資格の発行/協会への登録は18歳からになります)

定員 20名程度

日程 2025年6月1日～11月9日
(全7回/日曜開講) ※詳細は裏面へ

会場 松本市市民活動サポートセンター
長野県松本市大手3丁目8番13号 (大手事務所2階)
※駐車場は松本市役所の来庁者駐車場をご利用ください



受講経費について

受講料 28,000円 (テキスト・資料代含む)
※年度内に終了できない場合でも次年度以降に不足単位を受講して修了することができます。期限はなく追加料金もかかりません。
※16歳～18歳+学生の方は受講料：25,000円

資格申請料 17,600円 ※以後2年ごとに更新料がかかります。

お申し込み方法/お問い合わせ先

長野県レクリエーション協会
TEL: 090-4572-7955
FAX: 0267-86-4378
E-mail: naganokenreku2017@kind.ocn.ne.jp



下記項目に必要事項を記入し、上記FAXまたはE-mailにてお送りください。
お申し込みから一週間以内に詳細等ご連絡いたします。
お気軽にお問い合わせください。

応募締め切り：2025年5月7日



受講申込書

申込日：2025年 月 日

受講区分	<input type="checkbox"/> 新規受講	<input type="checkbox"/> フォローアップ受講	<input type="checkbox"/> おためし受講
ふりがな			性別 年齢
氏名			
住所	(自宅/職場) 〒 -		
携帯電話(直通)	緊急時連絡先		
E-Mail			

Enjoy 信州 レクリエーションカレッジ 2025

レクリエーション・インストラクター 資格取得講座

(公益財団法人)日本レクリエーション協会公認

【レクリエーション・インストラクター】とは

ゲームや歌・集団遊び・スポーツなどのレクリエーション活動を通じて、参加者の生活の質を向上させることを役割として、「集団をリードする」「コミュニケーションを促進する」「楽しい空間をつくる」といった対象者や目的に合わせたレクリエーションを企画・実践することによって、楽しさをおとした「心の元気づくり」を推進する支援者。



=== こんな方におすすめ ===

- *地域のひろば
- *サロン職員
- *スポーツ指導者
- *教育関係者
- *ケアマネージャー
- *介護福祉士
- *ボランティアに関心のある方
- *自治会
- *子ども会役員
- *各種レクリエーション活動担当者

レクリエーションに関心のある方
どなたでもお待ちしております!



主催：長野県レクリエーション協会
後援：長野県教育委員会/長野県社会福祉協議会

集合学習(全7回)開催日程

日 時	① 9:30~11:00	② 11:10~12:40	③ 13:20~14:50	④ 15:00~16:30
第1回 6月 1日(日)	体験! アイスブレイキング	アイスブレイキング モデルの考え方と 支援技術	「できた」を 実感する ハードル設定方法	心に起こった 変化に 気付いてみよう
第2回 6月29日(日)	レクリエーション ゲームの実際を 体験しよう	音楽を活かした レクリエーション の実際	身体の機能を 引き出す レクリエーション ゲーム	活動の流れを 振り返ってみよう
第3回 7月13日(日)	レクリエーション ゲームのいろいろを 体験しよう	参加者一人ひとり の変化に焦点を 当てよう	脳トレゲームを 楽しく 展開する極意	脳トレゲームを 楽しく 展開する極意
第4回 8月17日(日)	【リーダーゲッター】 の展開と バリエーション	チャレンジザゲーム の展開と審判	現場が変わる CSSプログラム 技術とは	支援技術の 一体活用
第5回 9月 7日(日)	ユニバーサル スポーツ 【モルック】の ルールを学ぶ	先を読む頭脳ゲーム 【マンカラ】を 極めよう	安全管理と 緊急時の対応	多様な活動を 知って 選択幅を広げる
第6回 10月 5日(日)	【子供の現場】の モデルプログラム	【福祉現場】の モデルプログラム	プログラムの 実際と体験 振り返り・シェア	プログラムの 実際と体験 振り返り・シェア
第7回 11月 9日(日)	プログラムの 実際と体験 振り返り・シェア	プログラムの 実際と体験 振り返り・シェア	プログラムの 実際と体験 振り返り・シェア	プログラムの 実際と体験 振り返り・シェア

※集合学習の初日には開講式、最終日には修了式があります。
受講日程は、天候等の状況により変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

単位取得方法について

資格取得のためには、全7回の集合学習(7×4単位)+通信学習(WEB講座)+現場実習(3回)の全単位を終了している必要があります。
集合学習の受講期間中に通信学習および現場実習の受講を終えてください。

取得済み単位は、翌年度以降への繰り越しが可能で、今年度に取得できなかった単位については、来年度の同講習を単体受講いただくことで補うことができます。ただし、第7回目の講習については、1~6回の全単位を取得されている方が受講対象となります。

受講対象者

- *本年度の「レクリエーション・インストラクター資格取得講座」の受講者
- *前年度以前の受講者で受講できなかった課程があり、未修了となっている方
- *資格は取得済だが自己のフォローアップとして再受講されたい方 (受講料：1,000円/1日)
- *どんな内容なのか興味があり、お試し受講してみたい方 (受講料：1,000円/1単位)

資格取得の流れ

受講申込

[受講申込書]の記載事項を FAX または Email にて協会までお送りください。

講習会受講

- *通信学習 9時間
- *集合学習 42時間
- *現場実習 9時間

認定・登録申請

審査に合格後、日本レク協会に認定登録申請の手続きをさせていただきます。

資格認定

認定証/資格証が
交付されます。

2024レクカレッジ 修了者の声

レクリーダーとは、人の前に立つことが苦しくない人がやる仕事という印象があった。学ぶ内に心がほぐれてきてなんとかなるのではないかなと思うようになりました。現場実習はまだ未経験ですが、準備を万全にして挑めば私でもできるかも、という気持ちになった。講師のパワフルさ、仲間受講生の暖かさに毎回元気をもらいました。

幅広くレクを学ぶことができた。受講を決めたきっかけは、レクの引き出しを増やしたい。でしたが、レクを提供する際の注意点など、改めて学ぶ事ができた。

広い内容で学ぶ事ができました。道具のあるなしでも違いがあり、様々な対象者を想定しての講義を受けることができました。元気な講師から学ぶことができ、感謝。また、様々な地域で活動している受講生の皆さんのことを知り場所は違っても頑張っていることはこれからの自分の支えになると思う。

毎回初めてのことが多く、同じ事をしていてもリーダーが変わるとまるで違って感じられ、新鮮な気持ちで参加することができた。

受講料が高いような気もしたが、回数、内容を考えると金額以上の価値があった。年齢は様々でも楽しい時間が過ごせた。もっといろいろな分野の方が受けて、ホスピタリティと人の繋がりの大切さが広がるといいなと思った。

回数の多さが大変そう、と思ったが、受講者同士の関係性ができ、情報交換などよい時間が持てた。実際にゲームを体験することで、やり方やルールを知るだけでなく、トラブルへの対処法までも学ぶ事ができた。講師陣の豊富なのは、多様な学びが得られてよい。

FAQ よくあるご質問

Q どんなことが学べるの？

A 様々な活動を体験しながら効果的な集団作りの方法、仲間とのコミュニケーションの取り方、レクリエーション活動をアレンジする方法が学べます。場の雰囲気や相手に寄り添う気持ち、ゲームなどのレク活動について、理解を深めます。

Q どんな役に立つの？

A ゲームや手遊び、運動遊びなどの進め方にはコツがあります。そのコツがわかると健康づくりや集団作りにレクリエーション活動を生かせるようになります。楽しさを通して心を元気にしたり、場の雰囲気を和らげることができます。

Q 資格を取得するとどうなるの？

A 会員専用サイトの閲覧が可能となります。また協会の情報誌『Recrew』では対象に合わせた活動の紹介や体験談、知っておくと役に立つ理論等情報が満載で中級・上級資格取得に向けたステップアップに役立てることができます。

Q 長野県レクリエーション協会とは？

A 県内11の地域レクリエーション協会が加盟しており、互いの近況を語り合う情報交換や相談、学習の場となっています。様々なイベントの企画から準備、運営までのプロセスを経験豊富な仲間と体験することで、活動の幅を広げることができます。