



福島県

スポレク・アカデミー

2026



Sport in Life

Smile
for all

(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07-26-02)

公益財団法人福島県スポーツ振興基金助成事業



カッコよく
そして美しく!

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

一日だけの
参加も可能です!!

会場 福島市吉井田学習センターほか

開催期間 2026年10月~12月 全8回

10/25日

11/1日、8日、15日、29日

12/6日、13日、20日

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 2026

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

すべて日曜日 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**
講習の録音・録画は、講師の了解がある場合に限り可能です。ただし、その際には、
三脚等で固定してください。手持ちでの録音・録画はお断りいたします。

参加者会費

各回 2,500 円（1 日あたり）
※各回ごとに会費を徴収します。
※全日程参加予定者にはテキスト等を配付しますので、初回に別途 2,200 円を納入
いただきます。（単発参加者の方にも希望があれば配付可能です。）

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
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 fukushimakenrec@gmail.com

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

〒960-8102 福島市北町3-14

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



福島県スポレク・アカデミー2026プログラム

	期日・時間	9:30～11:00	11:00～12:30	13:30～15:00	15:00～16:30
第1回	10月25日(日)	スポーツ生理学		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
第2回	11月1日(日)	ラダーゲッター (普及員資格講習)		レク式体力チェック	
第3回	11月8日(日)	幼児期の身体の仕組みにあわせたスポーツ実践		日本生まれのスポーツ 輪投げ「クロリティー」	
第4回	11月15日(日)	モルック		武術太極拳を学ぶ	
第5回	11月29日(日)	インドアペタンク 「ニチレクボール」		高齢期の身体の仕組みにあわせたスポーツ実践 (アクティブヘルスプログラム etc)	
第6回	12月6日(日)	児童期の身体の仕組みにあわせたスポーツ実践		フライングディスク	
第7回	12月13日(日)	さまざまな レクリエーションスポーツ		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
第8回	12月20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 指導者の役割	資格申請について 閉講式

※全8回の参加が資格取得の条件になりますが、2年、3年かけて取得される方もいます。

また、欠席の時には、補講等のご紹介もします。

※1日単位の単発参加も可能です。

ラダーゲッター、ニチレクボールについては、それぞれ普及員（元気アップリーダー）の資格が取得できます。

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、レクリエーション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ております。

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、誰もが楽しめるレクリエーションスポーツ、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レクリエーション・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。

⑥お好きな回だけ参加する「1日参加」も可能です。

⑦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 2026 参加申込書

(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-mail 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				
参加形態	全日程参加予定 ・ 第 () 回のみ参加			