

公益財団法人日本レクリエーション協会公認資格

みんなが
笑顔になる
集団づくりの
ポイントが
わかる！

楽しいレク活動と
理論に裏付けられた
支援の技術が
身につく

「楽しさ」を生み出す
心の元気クリエイター

レクリエーション・ インストラクター 養成講座

[2026年度]

受講者募集

通信
学習

+

集合
学習

高齢者の
心と身体の
健康づくりを
支援したい！

遊びで
子どもたち
可能性を
引き出した

レクリエーション・インストラクターとは

これまでに45万人が取得！75年の歴史が生み出すメソッド

レクリエーション協会は、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。

レクリエーションの主旨（目的）は「心を元気にすること」。

レクリエーション・インストラクターは、ゲームや歌などのレクリエーション活動を用いて、人と人とのコミュニケーションを無理なく促進させながら、一人ひとりの心の元気づくりを支援する人材です。たくさんのレクリエーション活動（ゲームや歌、遊び）を知っていて、それを使いこなして課題にアプローチ。

人と関わる業種の方、地域でボランティア活動をしている方、社会貢献したいと思っている方にぜひ取得いただきたい資格です。

主催 日本レクリエーション協会 主管 高知県レクリエーション協会



公益財団法人 National Recreation Association of Japan

日本レクリエーション協会

学習方法・カリキュラム



▶ 2つの通信学習

通信(自宅)学習Ⅰ (理論科目) 3科目6コマ

自宅で動画を視聴して、
学習課題に取り組む

※集合学習前に日本レク協会へ提出

通信学習Ⅱ (実技・演習科目の一部) 3科目17コマ

集合学習と連動させ、自宅で動画・学習課題を
活用して、集合学習の予習・復習に取り組む



▶ 集合学習

3日間の集合学習へ参加

※各会場20名に満たないと開催できない場合があります。
開催の有無は集合学習開催1か月前には決定します。

▶ 現場学習

事業参加1回、スタッフ参加1回(集合学習で案内
する事業へ参加)

▶ カリキュラム

- 理論科目(3科目)
- 実技科目(2科目)
- 演習(1科目)
- 実習(2回)



主な学習内容 (概要)

- 「心の元気づくり」の理論
- 理論に裏付けられた支援技術
- レクリエーション活動(ゲーム、手あそび、歌など)
を効果的な展開方法と併せて習得
- コミュニケーション・ワーク(アイスブレイキング、ホスピタリティ)

受講料

▶ 18,700 円 (税込)

▶ ふたりで一緒に受講割

2人一緒のお申込みで1名分受講料無料
(各会場先着10組限定)

※受講料を振り込まれてからのキャンセルについては、手数料
1,000 円を申受けます(教材送付前)

※教材を送付してからキャンセルについては
受講料の返金はありません

ぜひご活用
ください!

学習教材

- テキスト「楽しさをとおした心の元気づくり」
- 通信(自宅)学習Ⅰ(理論科目)学習課題(動画付き)
- 通信(自宅)学習Ⅱ(実技・演習科目の一部)
学習課題シート(動画付き)



資格取得までの流れ

- 1 養成講座へ申込み**
(申込方法は裏面参照)
- 2 教材が届く**
※集合学習開催決定後の教材送付となります
- 3 通信学習に取り組む**
まずは通信学習Ⅰを日本レク協会へ提出
- 4 通信学習Ⅱに取り組む**
集合学習・現場学習に参加する
- 5 審査会を受ける**
受験料1,100円(税込)
- 6 資格登録申請**
登録料17,600円(税込)
- 7 資格証が届く**

集合学習情報

集合学習主管団体

高知県レクリエーション協会

	開催日	時間	受付開始	内容	会場
第1回	9月27日(日)	9:10~ 16:30	9:00	アイスブレイキング体験、 レク活動の習得	南国市 スポーツセンター
第2回	10月11日(日)	9:10~ 16:30	9:00	レク活動展開方法演習、ホスピタ リティ演習、レク活動の習得	南国市 スポーツセンター
第3回	10月24日(土)	9:10~ 14:30	9:00	支援演習	南国市 スポーツセンター

集合学習に
ついての
お問い合わせ先

高知県レクリエーション協会

電話番号：090-1575-0607

メールアドレス：kochi-rec@sun.ocn.ne.jp



デイスサービス職員

レクリエーションの時間を担当
するのが楽しみになりました。
今までは、なにかしなければなら
なくて憂鬱でしたが、今は、利
用者のみなさんの「楽しい」時間
を創ることができて、自分自身
も充実しています。

資格取得者の声



幼稚園教諭

レクリエーションの支援技術
は、従来の保育のなかでも活か
すことができ、子どもたちに
飽きさせずメリハリのある保育
ができるようになりました。



小学校教諭

授業の始まりや、ちょっとした
隙間時間に遊びを取り入れるこ
とで、子どもたちを引き付ける
ことができ信頼関係づくりに
役立っています。



教室運営・指導者

生徒が集まった時や空き時間を
楽しさで演出したり、対象者に寄
り添ったコミュニケーションの
取り方ができるようになったこ
とで、指導の場面だけでなく、仲
間との関係も良くなりました。



社会福祉協議会職員

介護予防事業で役立つレクリ
エーション活動のバリエーショ
ンが増えただけでなく、効果の
根拠を意識しながら展開する力
がつき、介護予防事業に参加す
る高齢者のみなさんにとっても喜
んでもらえています。



TOKYO MX の情報番組

「ええじゃないか!!」で

レクリエーション・インストラクターが紹介されました!

メディアでも紹介!!

お申込方法

申込み締切は、**集合学習スタートの2週間前**

以下のいずれかの方法でお申込みください。

お申込み受付後、受講料振込のご案内メールをお送りします。受講料の振込が確認できた時点で受講申込み完了となります。

▶ 申込フォームからのお申込みの場合

1



QRコードを読み込み、
申込フォームに沿って
申し込む

2

事務局からの
メール連絡が届く

3

受講料の振込

▶ メールまたはFAXでのお申込みの場合（ふたりで一緒に受講割の場合はこの方法で2人同時にお申し込みください）

メールアドレス：jinzai@recreation.or.jp

ファックス番号：03-3834-1095

1

メールまたはFAXで

必要事項①～⑦の内容を送る

①集合学習会場名 ②名前 ③住所
④年齢 ⑤携帯番号 ⑥メールアドレス
⑦活動領域（職業等）

2

事務局からの
メール連絡が届く

3

受講料の振込

※メール設定でドメイン指定をしている場合は、@recreation.or.jp を受信できるように設定をお願いします。

資格取得後のフォロー

- Recrew(レクルー・レクリエーション情報誌)が年間4回届く。
- レクリエーションポータルサイト「レクぼ」でたくさんのレク活動を調べることができる。
- 公認指導者限定の支援者動画を視聴することができる。



養成講座お問い合わせ先

公益財団法人 日本レクリエーション協会

〒111-0053 東京都台東区浅草橋1丁目9-16 日東ビル7階

電話：03-3834-1093 ファックス：03-3834-1095

e-mail：jinzai@recreation.or.jp <https://recreation.or.jp>