

まるわかり！

レクリエーション・インストラクター スキルアップ制度解説



公益財団法人日本レクリエーション協会

動画の内容

- *レクリエーション・インストラクタースキルアップ制度の概要
- *求められる「実践力」「講師力」「講師育成力」について
- *昇級を目指して!それぞれの申請要件と認定要件について
- *審査会で評価される「実践力」と「講師力」を高めるために

レクリエーション・インストラクタースキルアップ制度とは

レクリエーション・インストラクターが、
「実践力」「講師力」「講師育成力」といった力を高めながら、
それぞれの現場で経験を積み重ねていき、
この3つの力を認定する制度として2018年度からスタート

実践力



支援技術を活用して
レクリエーション
支援ができる力

講師力



支援者向けに
レクリエーション支援
を教授できる力

講師育成力



講師を育成できる力

テキスト 『楽しさをとおした心の元気づくり』



5つの階梯

- 準上級RI認定後2回以上更新
- 認定講習へ参加
- 実践力・講師力・講師育成力の審査（審査会）

- 中級RI認定後1回以上更新
- 認定講習へ参加
- 実践力・講師力の審査（審査会）

- 準中級RI認定後1回以上更新
- 10回以上の実践経験を申請
- レク支援の理解度の審査

- RIとして2年の経験
- 1回目の更新時に自動で昇級

レクリエーション・インストラクター（RI）

60時間の学習を修了

【期待】現場経験を積み重ねる

2年以上の経験を積んだ人

【期待】

- ・ 実践経験を重ねて実践力を高め、仲間や同僚をサポートする

準中級RI

レク支援の基礎的理解があると認められ実践経験がある人

【期待】

- ・ 多様な実践経験を積み重ねて「実践力」を高める
- ・ レク支援の方法を広める経験で「講師力」を高める

中級RI

高い「実践力」と「講師力」を持っていると認められた人

【期待】

- ・ 講師にアドバイスをしたりよりよい講義のための講義案作成の方法を教授したりする

準上級RI

上級RI

高い「実践力」と「講師力」すぐれた「講師育成力」を持っていると認められた人

【期待】

- ・ 後進の育成

講師育成力



講師を育成できる力

講師力



支援者向けにレクリエーション支援を教授できる力

実践力



支援技術を活用してレクリエーション支援ができる力

現場での経験や学びの積み重ねにより、レクリエーション・インストラクターとしての各階梯におけるスキルが認められる

スキルアップ制度における「実践力」



レクリエーション支援の対象者 に

レクリエーション活動 を用いて

レクリエーション支援 を行う力

レクリエーション支援のポイントとなっていることを
実践現場でしっかり体現できる力



「実践力」が発揮される場面は

◆子どもの元気づくりや仲間づくり、高齢者の介護予防教室などでの支援者として

あと出しジャンケン

負けてくださいね!

ジャンケン
ポン!

ポン!

あっ
勝っちゃった!



スキルアップ制度における「講師力」

レクリエーション支援者

を目指す人や、
支援のスキルを高めたい人に、

レクリエーション支援の方法

を目指す人や、

を教授する力

講師力



支援者向けに
レクリエーション支援
を教授できる力



受講者自身が、レクリエーションの“楽しさ”や“効果”を実感しながら、
レクリエーションの意義や支援の方法を理解し、それぞれの現場で活
用できるように教授できる力

実技で理論を語ることができる「実践力」も求められる

「講師力」が発揮される場面は

- ◆レクリエーション・インストラクター養成講座やボランティア養成講習会、支援者向けの研修（アイスブレイキングセミナーやホスピタリティセミナーなど）の講師として



「講師育成力」とは



レクリエーション支援の方法

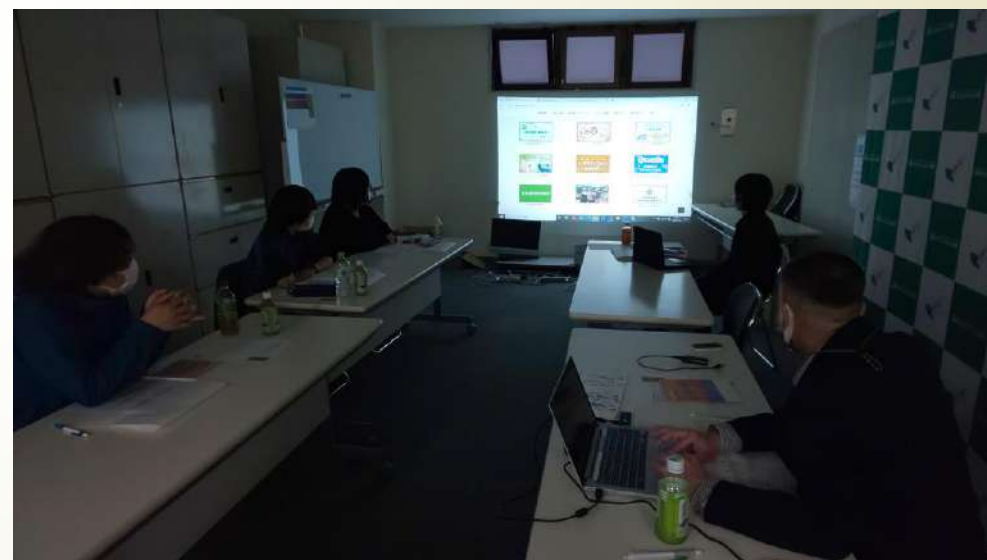
を教授する講師の

講師力を養う力

自身の「実践力」「講師力」を高め続けながら、「講師力」を高めるための方法を教授したりアドバイスしたりできる力

「講師育成力」が発揮される場面は

◆講師向け研修（講師トレーニング）での講師として



友だちと仲良くなれたよ

子どもたちの仲間づくり

子どもたちの体力向上

私もレクリエーション学んでみようかしら

どこへ行こうか北海道

ジャンケンポン

ポン

ヨイショ

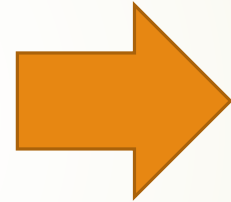
ヨイショ

あれ?

ヨイショ

北海道

さまざまな現場で、レクリエーション・インストラクターが活躍（実践力を発揮）



レクリエーションの必要性、認知度が高まる

地域行事

またしらたきができたぞ

あじ肉が出ればそろうぞ

高齢者の介護予防

高齢者の生きがい支援

レクリエーションで知り合いが増えた

魚(ぎょ)鳥(ちよう)き(もく)

モク! 1.2.3.4...

あ...ヒキ!

ギョ! 1.2.3

えーっとタイ

さっき出た!!

親子のふれあい促進

レクリエーションって楽しい!

地域協会で活躍してみたいな

レクリエーションってそんな技術があったのね

意図的に考えられているんだな

レク・インストラクター
—養成講座
支援者向け研修などで
【講師力】を発揮して
支援の方法を広める

早速明日試してみよう！

私も学び続けなくては！

楽しさには秘密があったんだ！



講師トレーニング
講師を育てる場・講師の技量
アップの場
【講師育成力】が発揮される

レクリエーション支援の
意義や価値が広まる



【講師力】を発揮して、
支援の方法を広めたり、
レク・インストラク
ターを養成したりする

レク支援の方法や、
レク支援の意義が広まる



【実践力】を発揮し
て、さまざまな現場
で、レク・インスト
ラクターが活躍

レク（支援）の普及



【講師育成力】を発揮
して、講師を養成する
講師力の向上

レクリエーション
支援の
意義や価値が広まる

仲間が増える
ニーズが高まる



スキルアップ制度
昇級に必要な「申請要件」と「認定要件」

スキルアップ制度

昇級に必要な「申請要件」と「認定要件」

- 中級レク・インストラクターから準中級レク・インストラクターへ
自動で昇級
- 準中級レク・インストラクターから中級レク・インストラクターへ
 - 申請要件
 - 10回以上の現場経験（種類や時間は問わない）
 - 認定要件
 - 10回以上の経験を申告
 - レク支援に対する理解度の審査に合格
(web審査あり)

準中級レク・インストラクターの皆さんが、 中級レク・インストラクターを目指して取組みたいこと

1. 実践経験を積み重ねましょう
支援の現場で経験を積み重ねながら、「実践力」を高めていきましょう
2. 職場や地域でレクリエーション支援の方法を広めましょう
身近な職場や地域でレクリエーション支援を行う際、仲間をサポートしながら、レクリエーション支援の方法を広めていきましょう

スキルアップ制度

昇級に必要な「申請要件」と「認定要件」

● 中級レク・インストラクターから準上級レク・インストラクターへ

■ 申請要件

支援者向け研修への参加 2回以上

講師向け研修への参加 1回以上

講師または講師補助 2回以上の経験

■ 認定要件

認定講習に参加する

実践力、講師力の審査を受け合格する

中級レク・インストラクターの皆さんが、
準上級レク・インストラクターを目指して取組みたいこと

1. 実践経験を積み重ねましょう

支援の現場で「実践力」を発揮し、できるだけ多様な場面
(さまざまな目的や対象者)を経験しながらスキルを高
めましょう

2. 支援者向け研修に参加しましょう

都道府県レクリエーション協会で支援者研修を実施して
いたらぜひ参加しましょう

「レクぽ」でもさまざまな研修動画を配信しています

中級レク・インストラクターの皆さんが、
準上級レク・インストラクターを目指して取組みたいこと

3. 講師目線で支援者研修に参加してみましよう

支援者研修に参加して、講師の意図しているところや
講師の技術を習得しましよう

4. 講師補助を経験しましよう

講師の補助をさせてもらえる機会があれば、積極的に
研修のテーマや目的を理解し、講師との打ち合わせを経て
臨みましよう

中級レク・インストラクターの皆さんが、
準上級レク・インストラクターを目指して取組みたいこと

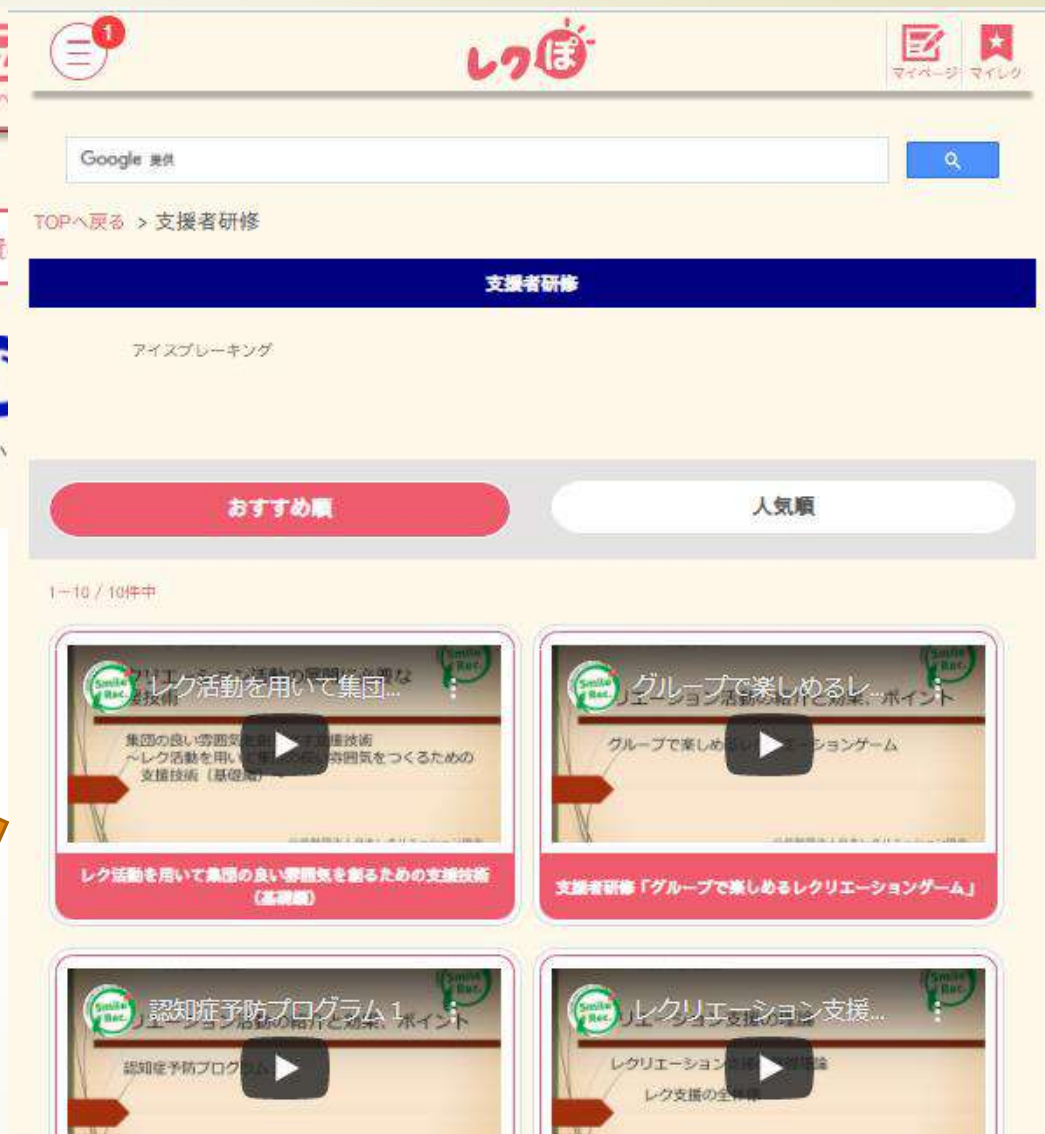
5. 講師向け研修（講師トレーニング）に参加しましょう
講師としての心構えや講義法、研修プログラム案（講義案）の立て方を学び、模擬講義で研鑽を積みましょう
6. 講師の経験をしてみましょう（人に支援の方法を教える）
職場の仲間へレク支援の方法を伝える経験から
都道府県レクリエーション協会が実施する研修への参加、
スタッフとしてのかかわり、さらには講師としての機会に挑戦
一度相談してみましょう

準上級レクリエーション・インストラクターへの 申請要件である支援者研修とは（2回以上参加）

- ◆都道府県レクリエーション協会などが実施する支援者向け研修
アイスブレイキングセミナー／福祉レクリエーションセミナー
／ホスピタリティセミナー／支援技術を活かしたレク活動の展
開法 など

*都道府県レクリエーション協会のHPを検索したり、電話で
尋ねてみたりしましょう！

- ◆日本レクリエーション協会「レクぽ」では研修動画を配信中



準上級レクリエーション・インストラクターの申請要件である「支援者研修への参加」に該当視聴した研修動画のタイトル、視聴日、得たことなどを記録（中級ハンドブックの活用を）

申請要件である講師向け研修とは（1回以上参加）

- ◆日本レクリエーション協会や都道府県レクリエーション協会が実施する講師向けの研修（講師トレーニング）

自身の「実践力」を活かして、
レクリエーション支援の方法を
学ぶ人へ教授するための講義法
を学ぶ

研修プログラム（講義案）作成、
模擬講義などを実施



申請要件である講師はまたは講師補助とは（2回以上経験）

講師補助

- ◆メインの講師の補助として、自身も講師の目線で準備し、講師の意図を汲みながら必要に応じた役割を担う
メインの講師と打ち合わせ、サポートするなかで学びを深める

講師

- ◆職場や地域でレクリエーション支援の方法を教授してみるほか、都道府県レクリエーション協会の研修で講師をすることができないか尋ねてみて、できそうだったらチャレンジしてみる
※それぞれの協会で講師の条件があるので事前に調べましょう

準上級レクリエーション・インストラクターへ 昇級するための認定講習と審査会

■認定講習とは

レクリエーション運動の現状について確認する講習
オリエンテーション

■審査会とは

実践力の審査→事前審査：支援プログラム案作成

当日審査：2つの活動を実演

講師力の審査→事前審査：研修プログラム案（講義案）作成

当日審査：模擬講義（一部）・面接

昇級に必要なスキル

【実践力】 審査課題

目的や対象者に合わせた支援プログラム案の作成

- ①場面の想定
- ②目的・目標の設定
- ③アイスブレイキング・モデルに沿ったプログラミング
- ④支援技術を活用した手順
- ⑤留意点・想定する様子

支援プログラム案のイメージ

<プログラム立案 見本>

□場面設定

内 容	PTA 親子活動		
対象者	3年生親子	人数	児童 60人、保護者 40人
場 所	小学校体育館		
時 間	午後 50分	スタッフ	PTA 役員、各担任
その他	3年生になったばかりの時期		

□目的

同じ学年の保護者と児童が、レクリエーション活動をとおして交流し、つながりをつくる。

□目標

レクリエーション活動をとおして無理なく全体の交流を促進し、子どもも保護者も楽しむことができる。

□プログラム

経過時間	レク活動名【ねらい】	手順（簡潔）	留意点・想定する様子
00	〔導入段階〕 まねっこ拍手 【注目・集中】	説明のゲーム化で、早速リズムに合わせた手拍子の真似をさせる ハードル設定で、少しずつ難しいリズムに発展させる	同時動作で一体感を感じさせるとともに、支援者へ注目させる
02	頭肩ひざ足と手 【自然な一体感による楽しさでリラックス】	説明のゲーム化で順に一緒に触りながら、動作を確認し、メロディーに合わせ楽しむ 同時発声・同時動作による一体感を醸成できるよう、一緒に歌を歌えるよう促す それぞれ1人で実施した後、保護者が子どもに、子どもが保護者に、と発展させる	リラックスできるように、親子でふれあいながら徐々に心を開放させる 繰り返しのなかで、速さに変化をつけ、楽しい雰囲気をつくる
06	〔交流段階〕 親子でペンギン 【ミキシング】	一指示一動作で、親子でペンギンのスタイルをつくる 音楽に合わせて、保護者と子どもと一緒にペンギン歩きしながら全体をミキシング 最初はペンギン歩きが楽しめるよう、出会った人とあいさつをし、慣れてきたら、ハードル設定で、ジャンケンを入れて交流を促進する	他のペアとあいさつしたりリジャンケンしたりして無理なく全体が交流できるようにする

昇級に必要なスキル

【講師力】 審査課題

研修プログラム案（講義案）の作成

- ① 研修概要の整理
- ② ポイントの整理
- ③ プログラムの柱立て
- ④ 項目・内容（進め方）
- ⑤ 留意点

※担当する単元の内容をわかりやすく教授

※テキスト、インタビュー、ディスカッションを活用すること

昇級に必要な 研修プログラム案（講義案）のイメージ

研修プログラム案（講義案）

□研修概要

研修名	レクリエーション・インストラクター養成講座 科目4 レクリエーション支援の方法 アイスブレイキング1
研修目的	・アイスブレイキング、アイスブレイキング・モデルの体験的理解 ・アイスブレイキングの効果を高める支援技術3つの習得
受講対象	レク・インストラクター養成講座受講者6名 フォローアップ参加4名 スタッフ7名 合計17名
研修時間	90分
準備物	テキスト、アイスブレイキング体験の支援プログラム案（配布用） 板書カード、レジュメ、おはじき、紙テープ

□ポイント

- ・アイスブレイキング、アイスブレイキング・モデルを体験的に理解する
- ・アイスブレイキングの効果を高める支援技術3つを体験的に理解して習得する
- ・通信学習課題（NO.4）のためのハードル設定の解説と次回課題演習の説明

□プログラム

- *はじめに（2分）9：15～9：17
- *アイスブレイキングプログラムの体験（60分）9：17～10：17
- *アイスブレイキング・モデルの解説（5分）10：17～10：22
- *アイスブレイキングの効果を高める3つの支援技術の解説（12分）10：22～10：34
- *ハードル設定の解説（6分）10：34～10：40
- *学習課題NO.4 展開案作成の課題となるレク活動2つ提示、演習の予告（5分）10：40～10：45

時間	項目・内容	方法・留意点
09：15 (2分)	*はじめに ・挨拶と自己紹介 ・研修のねらいと学習内容を確認	・明るく挨拶をし、簡単に自己紹介をする。 ・最初にねらいを伝え、学習意欲を高める。 ・アイスブレイキング、アイスブレイキング・モデルの板書カードを活用して通信学習で学習したこととのリンクを促す。
09：17 (60分)	*アイスブレイキングプログラムの体験 ・通信学習課題で学習したアイスブレイキングの体験をとおして実感させる	・受講者自身のアイスブレイキングとなるような活動で、アイスブレイキング・モデルや支援技術の解説に有効な活動を選択する。 ・支援プログラム案記載のことを意識して
	【導入段階】	

スキルアップ制度

昇級に必要な「申請要件」と「認定要件」

● 準上級レク・インストラクターから 上級レク・インストラクターへ

■ 申請要件


十分な講師経験がある／講師育成の経験がある

■ 認定要件

多様なクライアントのニーズに柔軟に対応することができる実践力

支援者研修など多様なニーズに対応する講師力

職場、地域、都道府県レク協会等が実施する支援者研修やレクリエーション・インストラクター養成講座等の講師を育成したり、講師に助言したりできる講師育成力



スキルアップで昇級するには、
まずは確かな「実践力」が必要！

*現行カリキュラムにおけるレクリエーション支援の
方法を良く理解すること

*アイスブレイキング・モデルに沿ったプログラムの
立案ができること

*レクリエーション支援の方法を活用して、実践現場を
重ねること

レクリエーション活動例

参考



導入段階のゲーム 15

- ▶ まねっこ拍手 16
- ▶ グーパー 18
- ▶ 指折りグーパー 20
- ▶ リズム肩たたき 22
- ▶ ドレミの歌交互唱 24
- ▶ 魚島木 26
- ▶ ステップパンチ 28
- ▶ 2拍子3拍子 30
- ▶ 全身2拍子3拍子 32
- ▶ こいぬのピンゴ 34
- ▶ グーグーグーパーパーパー 36
- ▶ グツとチョツとパー 38

交流段階のゲーム 41

- ▶ 1分間ジャンケン 42
- ▶ わんにゃん自己紹介 44
- ▶ 弟子のジャンケン 46
- ▶ ジャンケンおまわり 48
- ▶ 協調グーパー 50
- ▶ 天狗の鼻 52
- ▶ リズム手合わせ 54
- ▶ どこへ行こうか日本列島 56
- ▶ アメリカンバスケット 58
- ▶ 4人子分の大親分 60

発展段階のゲーム 63

- ▶ チクタクボンボン 64
- ▶ ほっぺさわり番号送り 66
- ▶ カラーソングリレー 68
- ▶ スキヤキジャンケン 70
- ▶ ハイカモン 72
- ▶ ジャンボジャンケン 74
- ▶ 百科事典 76
- ▶ リーダー観察 78
- ▶ お手玉送りリレー 80

