

# スポーツ・レクリエーション 指導者への期待

生涯スポーツの推進や高齢者の健康づくり運動、健康体操などの分野で活躍されている、各分野で日本を代表する先生方に、スポーツ・レクリエーション指導者の今日的な意味や役割、そして期待する点などを解説頂きました。

## 新たなスポーツ文化を担う 最先端の人材



立教大学  
コミュニティ福祉学部教授  
(公財)日本体育協会  
指導者育成専門委員会委員

松尾 哲矢

スポーツはほぼ50年単位で大きく転換していると整理できます。日本に体育という形でスポーツが入って100年、オリンピックの隆盛により男性、若者、競技スポーツを主としたスポーツが定着して50年が経過しています。次の50年は、「競争のみにこだわる楽しみ方から老若男女、障がいの有無にかかわらずすべての人々が社会的な豊かさと自由を表現する遊び文化としてスポーツを楽しむ時代」へと転換していくプロセスです。

スポーツ・レクリエーションとは、スポーツとして行われるレクリエーション活動のことです。スポーツ・レクリエーション指導者は、このスポーツの次のステージを実現する最先端を担える人材ではないかと大いに期待しているところで。また、一層進む高齢者の急増に対応し、スポーツを通じた健康寿命延伸が重要な課題となっていますが、スポーツ・レクリエーション指導者の担うアウトリーチ型のスポーツ未実施者の参加促進と、楽しさと運動効果をベースとした継続へと促す動機付けの支援技術は、いままでにない新たな取組みと言え、その成果が期待されるところです。

## スポーツ・レクリエーション指導者となり 自信を持って活動を



順天堂大学名誉教授

武井 正子

現代社会は、AI(人工知能)時代といわれ、職業の選択が難しく、自分の将来に不安を感じている若者が少なくありません。近い将来、記憶やマニュアル重視の仕事、単純な反復作業などは、AI搭載のロボットに任されていくと言われています。

今、超高齢社会にあって、一人ひとりの健康状態や体力、さらに生き方に見合った健康づくりのカリキュラムが求められています。必要とされるのは、AIには託せない計画性や創造性、企画力、コミュニケーション能力、そしてやさしさや思いやりの心です。スポーツ・レクリエーション指導者養成のカリキュラムは、まさにその目的にかなった内容で、例えば、運動きらいの子を運動好きにする、運動に無関心な中高年を無理なく軽スポーツの場に誘い込むなどの事例に対応しながら、実践力を身につけていくことができます。学んだことを仕事に生かすもよし、ボランティアとして、社会に還元するもよし。スポーツ好きの若者たちが、学生時代にぜひこの資格を取得され、自信を持って前進されることを期待しています。

\*AI(artificial intelligence)=人工知能

## 効果的な運動を 楽しく伝えられる指導者が必要



東京大学大学院  
総合文化研究科教授  
東京大学スポーツ先端科学  
研究拠点・拠点長

石井 直方

日本は2025年問題を抱えています。25年から30年にかけて団塊世代が後期高齢者に突入します。後期高齢者が3割を超え、日本社会を支える団塊ジュニア世代が介護に追われ仕事ができない、という状況が予測されます。日本社会を持続させるためには団塊世代以降の高齢者がいつまでも元気でいることが不可欠です。だれもがそう思っていますが、この問題は簡単には解決できません。唯一の基盤的方策は、体を動かすことで高齢者に元気になってもらうことです。そのことが社会全体を元気にすることにつながるでしょう。そのための仕組み、システムを整備することが必要なのです。

運動を行うのは単に健康のためではなく、人生を豊かな充実したものにするためです。そういう提示の仕方が重要です。また一方、せっかく体を動かすなら健康づくりのためにも効果的に行った方がよいでしょう。無理をして体を痛めてしまつては元も子もありません。

本来、人間は動く動物です。生物として運動に喜びを感じるようにできているはずなのに、成長の過程で運動嫌いになってしまっている方もいます。そういう人々も含め、多くの方々に運動の楽しさを発見してもらい、健康づくり、身体づくりに効果的な運動を楽しく身につけていただけるような指導のできる指導者は極めて重要です。

子どもたちに目を向けると、運動量や体力の二極化がますます進行しており、遊びの中の運動で自然に健康を維持するための体力や身体技能を身につけることができていません。馬跳びやゴムとび、コマ回しなど伝統的な身体活動を伴う遊びを子どもたちに伝え、子どもたちが自ら夢中になって遊ぶように指導ができる指導者も必要です。

スポーツ・レクリエーション指導者にはこうした指導者としての活躍を期待したいと思います。

## 学びやすい スポーツ・レクリエーション 指導者カリキュラム

課程認定校でのスポーツ・レクリエーション指導者のカリキュラムは理論科目は7科目12時間、実技科目は6科目39時間、実習科目は1科目9時間、合計60時間となっています。以下のような科目を設置することでカリキュラムを満たすことができます。

例1)  
1年次:スポーツ・レクリエーション概論(半期)  
2年次:スポーツ・レクリエーション実技1(通年)  
\*現場実習9時間のうち、実習6時間(スタッフ参加)は学内の実習科目、3時間は地域のレクリエーション協会行事等に2回参加

例2)  
1年次:スポーツ・レクリエーション概論(半期)  
2年次:スポーツ・レクリエーション実技1(半期)  
3年次:スポーツ・レクリエーション実技2(半期)  
\*現場実習9時間のうち、実習6時間(スタッフ参加)は学内の実習科目、3時間は地域のレクリエーション協会行事等に2回参加

また、レクリエーション・インストラクター養成校では、レクリエーション・インストラクターの学習に加え、半期1科目をスポーツ・レクリエーション指導者のための科目として設置することでカリキュラムを満たすことができます。

例)  
1年次:レクリエーション・インストラクター理論科目(半期)  
2年次:レクリエーション・インストラクター実技科目(通年)  
3年次:スポーツ・レクリエーション指導者追加科目(半期・実技、理論科目は学校の判断)  
\*現場実習9時間のうち、実習6時間(スタッフ参加)は学内の実習科目、3時間は地域のレクリエーション協会行事等に2回参加

### スポーツ・レクリエーション 指導者養成カリキュラム

<理論科目>12時間		
科目1	スポーツ・レクリエーション概論	1.5時間
科目2	スポーツ未実施者参加促進法	1.5時間
科目3	スポーツ行政の仕組みと実際	1.5時間
科目4	スポーツ・レクリエーション継続のための場づくり	1.5時間
科目5	スポーツ・レクリエーション生理学	1.5時間
科目6	スポーツ・レクリエーション心理学	1.5時間
科目7	スポーツ・レクリエーション指導者のプログラム	3時間
<実技科目>39時間		
科目8	信頼関係づくりの手法	9時間
科目9	動機付けの支援技術	15時間
科目10	活動の理解	9時間
科目11	安全管理の基礎	1.5時間
科目12	体調管理の手法	1.5時間
科目13	スポーツ・レクリエーション指導の実施	3時間
<実習科目>9時間		
科目14	現場実習	9時間