

令和2年度（公財）日本水泳連盟公認基礎水泳指導員養成講習会・検定試験日程

	1 日 目 11月 1日(日)	2 日 目 11月15日(日)	3 日 目 11月22日(日)
9:00		水泳の科学	指導実習・個人指導(1h)
9:30	受付:オリエンテーション	水泳・水中運動の特性	(技術観察・技術指導・メニューの立案)
10:00	水泳の歴史・レポート	9:00～10:30(1、5h)	指導実習・集団指導
10:30	10:00～11:00(1h)	水泳の科学	(指導人数・集団に対する技術指導・
11:00	水泳指導員(指導者とは)	バイオメカニクス	安全確保・メニューの立案)
11:30	11:00～12:00(1h)	10:30～12:00(1、5h)	10:00～12:00(2h)
12:00	昼食・休憩	昼食・休憩	昼食・休憩
12:30	12:00～13:00(1h)	12:00～13:00(1h)	12:00～13:00(1h)
13:00	初心者指導法	基礎技術	指導実習
13:30	13:00～14:00(1h)	4泳法	指導法実習
14:00	水泳プールにおける安全	13:00～15:00(2h)	13:00～15:00(2h)
14:30	(水泳プール事故・飛び込み		
15:00	・溺水・吸い込み等)	基礎技術・スタート・ターン	※指導実習の指導法実習は
15:30	14:00～16:00(2h)	15:00～16:00(1h)	受講者の実態により所属地
16:00			による指導証明書をもって
16:30			認定したい。

検 定 試 験 12月6日(日)
学科試験(3科目)
指導者・初心者・安全・科学
10:00～11:30(1、5h)
実技(100m個人メドレー)
11:30～12:30(1h)

※受講生は、4日間
遅刻・早退しないで
全日程を受講して
ください。

※講師の都合で
日程等が変更にな
ることがあります。

期間中に下記課題学習
①水泳の歴史(1h)
②4泳法(5h)
③スタート・ターン(1h)
④個人指導(1h)