

2022年度 基礎水泳指導員養成講習会・検定試験日程

1 日 目 11月 13 日 (日)	2 日 目 11月 27 日 (日)	検 定 試 験 12月 18 日 (日)
9:00 受付:オリエンテーション 8:45~	水泳プールにおける安全 (水泳プール事故・飛び込み ・溺水・吸い込み等)	遅くとも10分前(9:50) には受付をしてレポート提出
9:30 水泳の科学 9:00~12:00 (3h)	9:00~11:00 (2h)	学科試験(3科目) 指導者・初心者・安全・科学 10:00~11:30(1, 5h)
10:00 水泳・水中運動の特性 (1. 5h)	指導実習・個人指導 (1h) (技術観察・技術指導・メニューの立案)	実技(100m個人メドレー) 11:30~12:30(1h)
10:30 バイオメカニクス (1. 5h)	昼食・休憩 12:00~13:00 (1h)	終了次第 解散
11:00 昼食・休憩 12:00~13:00 (1h)	指導実習・集団指導 (指導人数・集団に対する技術指導・ 安全確保・メニューの立案)	
11:30 水泳の歴史・レポート 13:00~14:00 (1h)	13:00~15:00 (2h)	
12:00 初心者指導法 14:00~15:00 (1h)	基礎技術・スタート・ターン(実技) 15:00~16:00 (1h)	
12:30 水泳指導員(指導者とは) 15:00~16:00 (1h)	基礎技術(実技) 4泳法(クロール・平泳ぎ ・背泳ぎ・バタフライ) 16:00~18:00 (2h)	
13:00 指導法実習(実技) 16:00 ~ 18:00 (2h)		
13:30 基礎技術(実技) 4泳法(クロール・平泳ぎ ・背泳ぎ・バタフライ) 16:00~18:00 (2h)		
14:00 基礎技術(実技) 4泳法(クロール・平泳ぎ ・背泳ぎ・バタフライ) 16:00~18:00 (2h)		
14:30 基礎技術(実技) 4泳法(クロール・平泳ぎ ・背泳ぎ・バタフライ) 16:00~18:00 (2h)		
15:00 基礎技術(実技) 4泳法(クロール・平泳ぎ ・背泳ぎ・バタフライ) 16:00~18:00 (2h)		
15:30 基礎技術(実技) 4泳法(クロール・平泳ぎ ・背泳ぎ・バタフライ) 16:00~18:00 (2h)		
16:00 基礎技術(実技) 4泳法(クロール・平泳ぎ ・背泳ぎ・バタフライ) 16:00~18:00 (2h)		
16:30 基礎技術(実技) 4泳法(クロール・平泳ぎ ・背泳ぎ・バタフライ) 16:00~18:00 (2h)		
17:00 基礎技術(実技) 4泳法(クロール・平泳ぎ ・背泳ぎ・バタフライ) 16:00~18:00 (2h)		
17:30 基礎技術(実技) 4泳法(クロール・平泳ぎ ・背泳ぎ・バタフライ) 16:00~18:00 (2h)		
18:00 基礎技術(実技) 4泳法(クロール・平泳ぎ ・背泳ぎ・バタフライ) 16:00~18:00 (2h)		

注 意 事 項
期間中に下記課題学習 (レポート)の提出を ①水泳の歴史 ②個人指導

※ 受講生は、3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。

※実技について

入水しての講習となりますので、水着等泳げる準備をしてください。