

2023年度 基礎水泳指導員養成講習会・検定試験日程(案)

	1 日 目 11 月 11 日 (土)	2 日 目 11 月 12 日 (日)	検 定 試 験 12 月 3 日 (日)
9:00	受付:オリエンテーション 8:45～	水泳の科学 9:00～12:00 (3h)	遅くとも10分前(9:50) には受付をしてレポート提出
9:30	指導実習・個人指導 9:00～10:00 (1h)		
10:00	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) 10:00～12:00 (2h)	水泳・水中運動の特性 (1. 5h)	学 科 試 験 (3 科 目) 指 導 者 ・ 初 心 者 ・ 安 全 ・ 科 学 10:00～11:30(1, 5h)
10:30		バイオメカニクス (1. 5h)	
11:00		10:00～12:00 (2h)	
11:30			実技(100m個人メドレー) 11:30～12:30(1h)
12:00	昼食・休憩	昼食・休憩	終了次第 解散
12:30	12:00～13:00 (1h)	12:00～13:00 (1h)	
13:00	水泳プールにおける安全	水泳の歴史・レポート	
13:30	(水泳プール事故・飛び込み ・溺水・吸い込み等)	13:00～14:00 (1h)	
14:00		水泳指導員(指導者とは)	
14:30	13:00～15:00 (2h)	14:00～15:00 (1h)	
15:00	基礎技術・スタート・ターン	初心者指導法	
15:30	15:00～16:00 (1h)	15:00～16:00 (1h)	
16:00	基礎技術	指導法実習	
16:30	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			
17:30	16:00～18:00 (2h)		
18:00	※ 個人指導＝技術観察・指導、メニュー立案を行います。		

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

<p>※ 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。</p> <p>※ 講師の都合で 日程等が変更に なることがあります。</p>

※水泳指導法実習について

水泳指導法実習では実際にプールに入って
いただきますので水着の準備等をしてください。