

## 2024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 10 日 (日)	2 日 目 11 月 24 日 (日)	検 定 試 験 12 月 8 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) 水泳・水中運動の特性 (1. 5h) バイオメカニクス (1. 5h)	遅くとも10分前(9:50) には受付をしてレポート提出  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)  終了次第 解散	<b>注 意 事 項</b>  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
9:30	指導実習・個人指導 9:00～10:00 (1h)			
10:00 10:30 11:00 11:30	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)			
12:00 12:30	昼食・休憩 12:00～13:00 (1h)	昼食・休憩 12:00～13:00 (1h)		※ 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。
13:00 13:30	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)	水泳の歴史・レポート 13:00～14:00 (1h)		
14:00 14:30	13:00～15:00 (2h)	水泳指導員(指導者とは) 14:00～15:00 (1h)		
15:00 15:30	基礎技術・スタート・ターン 15:00～16:00 (1h)	初心者指導法 15:00～16:00 (1h)		
16:00 16:30 17:00 17:30 18:00	基礎技術 4泳法(クロール・平泳ぎ ・背泳ぎ・バタフライ) 16:00～18:00 (2h)	指導法実習  16:00 ~ 18:00 (2h)		※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。

※ 個人指導＝技術観察・指導、メニュー立案を行います。