

2025年度 基礎水泳指導員養成講習会・検定試験日程

	1 日 目 (米子東山水泳場) 11 月 9 日 (日)	2 日 目 (米子東山水泳場) 11 月 30 日 (日)	検 定 試 験 (米子東山水泳場) 12 月 7 日 (日)
9:00	受付:オリエンテーション 8:45～	水泳指導者(指導者とは)	遅くとも10分前(9:50)
	指導実習・集団指導	9:00～10:00 (1h)	には受付をしてレポート提出
10:00	(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)	水泳プールにおける安全	学科試験(3科目)
11:00	9:00～11:00 (2h)	(水泳プール事故・飛び込み ・溺水・吸い込み等)	指導者・初心者、安全、科学
	指導実習・個人指導 11:00～12:00 (1h)	10:00～12:00 (2h)	10:00～11:30(1, 5h)
12:00	昼食・休憩	昼食・休憩	実技(100m個人メドレー)
	12:00～13:00 (1h)	12:00～13:00 (1h)	11:30～12:30(1h)
13:00	水泳の科学	指導法実習	終了次第 解散
	13:00～16:00 (3h)	13:00 ～ 15:00 (2h)	
14:00	水泳・水中運動の特性 (1. 5h)		
	バイオメカニクス (1. 5h)	基礎技術・スタート・ターン	
15:00		15:00～16:00 (1h)	
16:00	水泳の歴史・レポート	基礎技術	
	16:00～17:00 (1h)	4泳法 (クロール・平泳ぎ ・背泳ぎ・バタフライ)	
17:00	初心者指導法	16:00～18:00 (2h)	
18:00	17:00～18:00 (1h)		

※ 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

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。

※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。