

## 2024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 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(中尾) 8:45~	水泳の科学 (別府)	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・集団指導 (中村)	9:00~12:00 (3h)	
10:00	(指導人数・集団に対する技術指導・	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(中尾・央戸早)
10:30	安全確保・メニューの立案)	バイオメカニクス (1.5h)	
11:00	9:00~11:00 (2h)		10:00~11:30(1.5h)
11:30	指導実習・個人指導(中尾) 11:00~12:00(1h)		実技(100m個人メドレー)(中尾・央戸早)
12:00	昼食・休憩	昼食・休憩	11:30~12:30(1h)
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 (中尾)	水泳の歴史・レポート (中尾)	終了次第 解散
13:30	(水泳プール事故・飛び込み	13:00~14:00 (1h)	
14:00	・溺水・吸い込み等)	水泳指導員(指導者とは) (中尾)	
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(横山・本田貴)	初心者指導法 (中尾)	
15:30	15:00~16:00 (1h)	15:00~16:00 (1h)	
16:00	基礎技術 (横山・本田貴)	指導法実習 (中尾・央戸早)	
16:30	4泳法(クロール・平泳ぎ	16:00 ~ 18:00 (2h)	
17:00	・背泳ぎ・バタフライ)		
17:30	16:00~18:00 (2h)		
18:00			

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。

※ 個人指導＝技術観察・指導、メニュー立案を行います。