

2021年度 水泳コーチ3 養成講習会 日程表 (水球)

視聴期間 10月11日～31日				
① 個人学習	基礎理論 (1h)	(メディカルコンディショニング) 水泳の医学 講師: 金岡 恒治	基礎理論 (1.25h)	(メディカルコンディショニング) トレーナーの基礎知識 講師: 濱中 康治
	基礎理論 (1h)	(メディカルコンディショニング) 水泳の栄養学 講師: 花谷 遊雲子	基礎理論 (1.25h)	(メディカルコンディショニング) 各種目における障害予防と対処法 講師: 濱中 康治
	基礎理論 (1.25h)	(心理学) 水泳の心理学 講師: 西澤 隆	指導理論 (1.25h)	(トレーニング法) I 講師: 塩田 義法
	基礎理論 (1.25h)	(心理学) メンタルトレーニング 講師: 西澤 隆	指導理論 (1.25h)	(トレーニング法) II 講師: 塩田 義法
	基礎理論 (1h)	(トレーニング科学) バイオメカニクス・水泳の生理学 講師: 森山 進一郎	指導理論 (1.25h)	(コーチング法) I 講師: 宮崎 昌樹
	基礎理論 (1h)	(トレーニング科学) バイオメカニクス・水泳の力学 講師: 森山 進一郎	指導理論 (1.25h)	(コーチング法) II 講師: 宮崎 昌樹
	基礎理論 (1h)	(トレーニング科学) バイオメカニクス・各種目の力学 講師: 小林 大祐	指導理論 (1.25h)	(コーチング法) III 講師: 本宮 万記弘
	基礎理論 (1h)	(水泳競技概説) 各種目の競技規則 講師: 荻野 浩明	指導理論 (1.25h)	(コーチング法) IV 講師: 本宮 万記弘

1.25h 1時間15分

		11月3日(水)		11月13日(土)		11月14日(日)
② ライブ講習	8:45	受付				9:00
	9:20	開講式				指導理論(1.5h) (コーチング法)
	9:30	基礎理論(1h) (メディカルコンディショニング) 水泳の医学 講師: 金岡 恒治	9:45	基礎理論(1h) (水泳競技概説) 各種目の競技規則 講師: 荻野 浩明	10:30	講師: 宮崎 昌樹
	10:30	検定(10:30~10:45)	10:45	講師: 荻野 浩明	11:00	検定(10:30~11:00)
	10:45	15分休憩	11:00	検定(10:45~11:00)		15分休憩
	11:00	基礎理論(1h) (メディカルコンディショニング) 水泳の栄養学 講師: 花谷 遊雲子	11:15	基礎理論(1h) (トレーニング科学) バイオメカニクス・各種目の力学 講師: 小林 大祐	11:15	指導理論(1.5h) (コーチング法)
	12:00	検定(12:00~12:15)	12:15	講師: 小林 大祐	12:45	講師: 本宮 万記弘
	12:15	45分休憩	12:30	検定(12:15~12:30)	13:15	検定(12:45~13:15)
	13:00	基礎理論(1.5h) (心理学) 水泳の心理学・メンタルトレーニング 講師: 西澤 隆	13:15	基礎理論(1.5h) (メディカルコンディショニング) トレーナーの基礎知識 各種目における障害予防と対処法 講師: 濱中 康治	13:30	閉講式
	14:30	検定(14:30~15:00)	14:45	講師: 濱中 康治		
	15:00	15分休憩	15:15	検定(14:45~15:15)		
	15:15	基礎理論(1h) (トレーニング科学) バイオメカニクス・水泳の生理学 講師: 森山 進一郎	15:30	指導理論(1.5h) (トレーニング法) 講師: 塩田 義法		
	16:15	検定(16:15~16:30)	17:00	講師: 塩田 義法		
	16:30	15分休憩	17:30	検定(17:00~17:30)		
16:45	基礎理論(1h) (トレーニング科学) バイオメカニクス・水泳の力学 講師: 森山 進一郎					
17:45	検定(17:45~18:00)					
18:00						

太枠=専門教科

通信講習課題は
スマートスタディ
に掲載されます

基礎理論	10講義 32時間	水泳概説4h・メディカルコンディショニング14h・心理学6h・トレーニング科学8h
指導理論	6講義 20時間	トレーニング法8h・コーチング法12h
個人学習・ライブ講習・通信	52時間	
指導実習	8時間	トレーニング法の実践4h・コーチング法の実践4h
合計	60時間	