

2021年度 水泳コーチ3 養成講習会 日程表 (競泳)

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) トランクの基礎知識 講師:加藤 知生	
	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:加藤 知生	
	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:野口 智博	
	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:野口 智博	
	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:高橋 雄介	
	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:高橋 雄介	
	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:森山 進一郎	指導理論(1.25h) (コーチング法) III 講師:高橋 雄介	
	基礎理論(1h) (水泳競技概説) 各種目の競技規則 講師:緒方 茂生	指導理論(1.25h) (コーチング法) IV 講師:高橋 雄介	
			1.25h 1時間15分
②ライブ講習	11月3日(水)	11月6日(土)	11月7日(日)
	8:45 受付	9:00 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:森山 進一郎	9:00 指導理論(1.5h) (コーチング法)
	9:20 開講式	10:00 検定(10:00～10:15)	10:30 講師:高橋 雄介
	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	10:15 検定(10:30～11:00)	11:00 検定(10:30～11:00)
	10:30 検定(10:30～10:45)	15分休憩	15分休憩
	10:45 15分休憩	10:30 基礎理論(1h) (水泳競技概説) 各種目の競技規則 講師:緒方 茂生	11:15 指導理論(1.5h) (コーチング法)
	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	11:30 検定(11:30～11:45)	12:45 講師:高橋 雄介
	12:00 検定(12:00～12:15)	11:45 45分休憩	13:15 検定(12:45～13:15)
	12:15 45分休憩	12:30 基礎理論(1.5h) (メディカルコンディショニング) トランクの基礎知識 各種目における障害予防と対処法 講師:加藤 知生	13:30 閉講式
	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	14:00 検定(14:00～14:30)	
	14:30 検定(14:30～15:00)	14:30 15分休憩	
	15:00 15分休憩	14:45 指導理論(1.5h) (トレーニング法)	
	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	16:15 講師:野口 智博	
	16:15 検定(16:15～16:30)	16:45 検定(16:15～16:45)	
	16:30 15分休憩		
	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		太枠=専門教科
	17:45 検定(17:45～18:00)		
	18:00 検定(18:00～18:15)		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

個人學習・ライブ講習・通信 52時間

指導實習

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

太粹 = 專門教科

通信講習課題は
スマートスタディ
に掲載されます