

2021年度 水泳コーチ3 養成講習会 日程表 (飛込)

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:成田 崇矢
	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:成田 崇矢
	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:内原 大輔
	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:内原 大輔
	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:毒島 泰士
	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:毒島 泰士
	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:大久保 一司	指導理論 (1.25h)	(コーチング法) III 講師:毒島 泰士
	基礎理論 (1h)	(水泳競技概説) 各種目の競技規則 講師:大久保 一司	指導理論 (1.25h)	(コーチング法) IV 講師:毒島 泰士

1.25h 1時間15分

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

② ライブ講習	11月3日(水)		11月12日(金)		11月13日(土)	
	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
	9:20	開講式			10:00	講師:大久保 一司
	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			10:15	検定(10:00~10:15)
	10:30	講師:金岡 恒治			15分休憩	
	10:45	検定(10:30~10:45)			10:30	基礎理論(1h) (水泳競技概説) 各種目の競技規則
	15分休憩				11:30	講師:大久保 一司
	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			11:45	検定(11:30~11:45)
	12:00	講師:花谷 遊雲子			45分休憩	
	12:15	検定(12:00~12:15)			12:30	指導理論(1.5h) (トレーニング法)
	45分休憩				14:00	講師:内原 大輔
	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			14:30	検定(14:00~14:30)
	14:30	講師:西澤 隆			15分休憩	
	15:00	検定(14:30~15:00)			14:45	指導理論(1.5h) (コーチング法)
	15分休憩				16:15	講師:毒島 泰士
	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			16:45	検定(16:15~16:45)
16:15	講師:森山 進一郎	15分休憩				
16:30	検定(16:15~16:30)	17:00	指導理論(1.5h) (コーチング法)			
15分休憩		18:00	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			
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	18:30	講師:毒島 泰士			
17:45	講師:森山 進一郎	19:00	検定(18:30~19:00)			
18:00	検定(17:45~18:00)	19:15	閉講式			
		19:30	講師:成田 崇矢			
		20:00	検定(19:30~20:00)			

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