2021年度　水泳コーチ3　養成講習会　日程表　(AS)

①個人学習

視聴期間　10月11日～31日

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:井上　浩
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:井上　浩
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:田村　尚之
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:田村　尚之
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:千葉　恵子
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:千葉　恵子
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:本間　三和子	指導理論 (1.25h)	(コーチング法) Ⅲ 講師:中島　貴子
基礎理論 (1h)	(水泳競技概説) 各種目の競技規則 講師:後藤　一恵	指導理論 (1.25h)	(コーチング法) Ⅳ 講師:中島　貴子

1.25h　1時間15分

②ライブ講習

	11月3日(水)		11月13日(土)
8:45	受　付		
9:20	開　講　式		
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:後藤　一恵
10:30		10:45	
10:45	検定 (10:30～10:45)	11:00	検定 (10:45～11:00)
	15　分　休　憩		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:本間　三和子
12:00		12:15	
12:15	検定 (12:00～12:15)	12:30	検定 (12:15～12:30)
	45　分　休　憩		45　分　休　憩
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:井上　浩
14:30			
15:00	検定 (14:30～15:00)	14:45	
	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　分　休　憩
		15:30	指導理論(1.5h) (トレーニング法) 講師:田村　尚之
16:15			
16:30	検定 (16:15～16:30)	17:00	
	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			
18:00	検定 (17:45～18:00)		

	11月14日(日)
9:00	指導理論(1.5h) (コーチング法) 講師:千葉　恵子
10:30	
11:00	検定 (10:30～11:00)
	15　分　休　憩
11:15	指導理論(1.5h) (コーチング法) 講師:中島　貴子
12:45	
13:15	検定 (12:45～13:15)
13:30	閉講式

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	