

2021年度 水泳コーチ3 養成講習会 日程表 (OWS)

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:桑井 太陽
	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:桑井 太陽
	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:青木 和子
	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:青木 和子
	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:杉山 康
	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:杉山 康
	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:馬場 康博	指導理論 (1.25h)	(安全対策) I 講師:石井 英一
	基礎理論 (1h)	(水泳競技概説) 各種目の競技規則 講師:萩原 隆次郎	指導理論 (1.25h)	(安全対策) II 講師:石井 英一

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	9:00
	9:20	開講式	9:00	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	10:00	10:30
	10:30	検定(10:30～10:45)	10:15	11:00
	10:45	15分休憩	10:30	11:15
	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	12:45
	12:00	検定(12:00～12:15)	11:45	13:15
	12:15	45分休憩	12:30	13:30
	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	閉講式
	14:30	検定(14:30～15:00)	14:30	
	15:00	15分休憩	14:45	
	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	
	16:15	検定(16:15～16:30)	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		
	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	