

水泳基本講習会プログラム

10月 30日 (水)	
時 間	講習内容
8 : 30 ～ 8 : 45	受 付
8 : 45～9 : 00	開 講 式
9 : 00 ～ 10 : 00	(基礎理論) 水泳史 (通信講習 2 時間) 講師 :
10 : 00 ～ 11 : 00	(基礎理論) 水泳運動論 (通信講習 2 時間) 講師 :
11 : 00 ～ 12 : 30	(基礎理論) クロール・背泳ぎ・平泳ぎ (通信講習 1 時間) 講師 :
12 : 30～13 : 30	休 憩
13 : 30 ～ 15 : 00	(基礎理論) バタフライ・横泳ぎ・立ち泳ぎ (通信講習 1 時間) 講師 :
15 : 00 ～ 16 : 00	基礎理論の試験
16 : 00 ～ 17 : 00	(実技指導実習) クロール・背泳ぎ 講師 :
17 : 00 ～ 18 : 00	(実技指導実習) 平泳ぎ・バタフライ 講師 :
18 : 00 ～ 19 : 00	(実技指導実習) スタート・ターン・横泳ぎ・立泳ぎ 講師 :
19 : 00～19 : 10	閉 講 式

※この中央講習の他に、基礎理論の 4 科目に対して通信講習が義務づけられています。

それは、レポートの提出となります。通信講習 2 時間は、800 字～900 字のレポート提出。通信講習 1 時間は、400 字～500 字のレポート提出になります。なお、レポートの提出は、中央講習会終了後 1 ヶ月以内となります。

※実技検定試験は、次の内容で実技指導実習中に行います。

実技種目	試 験 の 基 準
100m 個人メドレー	1. 制限タイムで泳ぐこと。(男子：1 分 40 秒 00 以内、女子：1 分 50 秒 00 以内) ※36 歳から 1 歳につき 1 秒加算する。 2. 競泳競技規則に違反しない泳ぎで、模範となる泳ぎであること。なお、次の場合は不合格とする。(1) 競泳競技規則違反とまではいかないが、まぎらわしい泳ぎ。(2) バタフライで、ドルフィンキック以外のキックを使用した場合。(3) 自由形を、クロール泳法以外で泳いだとき。
横泳ぎ	1. 20m を 12 あおり以内(出発は、壁・水底を蹴らないで仰向け浮きから)で泳ぐ。 2. 次の場合は不合格とする。(1) 横体 (45° 以上傾いた場合) でない場合。(2) 顔が完全に水没した場合。(3) 逆あおり、カエル足を使用した場合。(4) 手が常に水上に出る場合 (さき手はかいてもよい)。(5) スカーリングを使用した場合。
潜 行	1. 平浮きの姿勢から潜入し、男子 20m、女子 15m を完全に潜行する。 2. 水中の泳形は自由。

※身体に障害を持った参加者に対しては、判定においてその障害が本人の不利にならないように配慮すること。