

## 成人水泳インストラクター講習会プログラム

10 月 30 日 (金)	
時 間	講習内容および講師名
8 : 30 ～ 8 : 45	受 付
8 : 45 ～ 9 : 00	開 講 式
9 : 00 ～ 10 : 00	(実技指導実習) 成人のための水なれ・クロール・背泳ぎ・平泳ぎ 講師 :
10 : 00 ～ 11 : 00	(実技指導実習) 成人のためのバタフライ・個人メドレー・スタート・ターン 講師 :
11 : 00 ～ 12 : 00	(実技指導実習) 成人のための横泳ぎ・立ち泳ぎ 講師 :
12 : 00 ～ 13 : 00	休 憩
13 : 00 ～ 14 : 30	(基礎理論) 成人水泳指導理論 (1) (通信講習 1 時間) 講師 :
14 : 30 ～ 16 : 00	(基礎理論) 成人水泳指導理論 (2) (通信講習 1 時間) 講師 :
16 : 00 ～ 17 : 00	(基礎理論) 成人の運動と生理 (通信講習 2 時間) 講師 :
17 : 00 ～ 18 : 00	(基礎理論) 成人の心理と栄養 (通信講習 2 時間) 講師 :
18 : 00 ～ 19 : 00	基礎理論の試験
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。