

表1-1 水泳コーチ1養成講習における水泳指導教本該当箇所				時間数 (h)	
		科目名	内容	集合	課題学習
コーチ1	学科	水泳指導者・ 初心者指導法	水泳指導員の役割 (指導員制度含む)	1	
			指導者とは (体罰、ドーピング、薬物含む)		
			初心者指導法	1	
		水泳プールにおける 安全	水泳の安全 (水泳プール事故：飛び込み、溺水、吸い込み他)	2	
		水泳の科学	水泳・水中運動の特性	1.5	
	バイオメカニクス		1.5		
	水泳の歴史	水泳の歴史	1	1(注1)	
	実技	基礎技術	4泳法	2	5
			スタート・ターン	1	1
		指導実習	個人指導 (技術観察、技術指導、メニュー立案)	1	1
集団指導 (指導人数、安全確保、集団に対する技術指導、 メニュー立案)			2		
指導法実習			2		
合計：6科目 (学科：4科目、実技：2科目)			16	8	

水泳指導教本	
章	ページ
2	12-19
2	20-33
2	38-43
2	43-49
3	92-128
4	152-161
4	162-167
1	2-10
5	246-264
5	232-245
2	80-83
2	83-85

表1-2 水泳コーチ1の検定試験における水泳指導教本該当箇所				時間数	
		科目名	内容	集合	レポート
コーチ1	学科	水泳指導者・ 初心者指導法 (体罰、ドーピング、 薬物を含む)	水泳指導員の役割 (指導員制度含む)	3科目 合計 1.5h	
			指導者とは (体罰、ドーピング、薬物)		
			初心者指導法		
		水泳プールにおける 安全	水泳の安全 (水泳プール事故：飛び込み、溺水、吸い込み他)		
		水泳の科学	水泳・水中運動の特性		
	バイオメカニクス				
	実技	100mlM		○	
	レポ ート	水泳の歴史			○
		指導実習	個人指導		○(注2)
	集団指導				

水泳指導教本	
章	ページ
2	12-19
2	20-33
2	38-43
2	43-49
3	92-128
4	152-161
4	162-167
1	2-10
2	80-83
2	83-85

注1：講習内容をレポートとしてまとめる。

注2：指導計画書・実習報告書等をレポートとしてまとめる。

	科目名	内容	時間数 (h)		
			集合	課題学習	
コーチ2	水泳指導者・中・上級指導法	上級水泳指導員の役割 (指導員制度含む)	1		
		中・上級者指導法	1		
		年齢別指導	1		
	水泳の医学・栄養学	水泳の医学 (スポーツ障害、ハイパーベンチレーションなど)	2		
		スポーツ栄養学	2		
	水泳の科学・トレーニング	水泳の生理学	1	1	
		水泳の心理学	1	1	
		水泳トレーニング理論	2	1	
	自然の水域における安全とプール管理	水泳の安全 (自然の水域における事故)	2		
		水泳プールの管理	1		
	障害者水泳	パラ水泳	1		
	演習	チームビルディング	チームビルディング・コーチング	1	1(注3)
	実技	ドライランド・トレーニング	ドライランド・トレーニング	2	2(注3)
		示範技術	4泳法	3	3
			スタート (段階的指導法含む)・ターン	2	
障害者に対する指導		障害者への水泳指導	1	1(注3)	
指導実習		中・上級者対象 指導実習	2	4(注4)	
合計：10科目 (学科：5科目、演習：1科目、実技：4科目)			26	14	

章	ページ
2	12-19
2	49-55
2	55-60
2	60-76
4	212-223
4	224-230
4	168-178
4	180-187
4	188-204
2	85-90
3	130-140
3	142-150
資料	268-270
資料	277-279
2	76-80
2	34-38
4	204-211
5	246-267
5	232-245
資料	270-277
2	76-80
2	49-55
2	55-60

	科目名	内容	時間数 (h)				
			集合	レポート			
コーチ2	水泳指導者・中・上級指導法	上級水泳指導員の役割 (指導員制度含む)	4科目 合計 2.0h				
		中・上級者指導法					
		年齢別指導					
	水泳の医学・栄養学	水泳の医学 (スポーツ障害、ハイパーベンチレーションなど)					
		スポーツ栄養学					
	水泳の科学・トレーニング	水泳の生理学					
		水泳の心理学					
		水泳トレーニング理論					
	自然の水域における安全とプール管理	水泳の安全 (自然の水域における事故)					
		水泳プールの管理					
	実技	示範技術			4泳法	○	
		スタート (段階的指導法含む)・ターン				○	
	レポート	障害者水泳			障害者水泳		○
		障害者に対する指導			障害者への水泳指導		○
		チームビルディング			チームビルディング・コーチング		○
ドライランド・トレーニング		ドライランド・トレーニング		○			
指導実習		中・上級者対象 指導実習		○			

章	ページ
2	12-19
2	49-55
2	55-60
2	60-76
4	212-223
4	224-230
4	168-178
4	180-187
4	188-204
2	85-90
3	130-140
3	142-150
資料	268-270
資料	277-279
5	246-267
5	231-245
資料	270-277
2	76-80
2	34-38
4	204-211
2	49-55
2	55-60

注3：講習内容をレポートとしてまとめる。
注4：指導計画書・実習報告書等をレポートとしてまとめる。