

## 水中運動指導士養成講習会実施要綱

1, 目的 水中運動指導士は、『水の物理的特性』や『水中での生理学的変化』などの理論に基づいた、水中歩行、水中ストレングス・水中ストレッチの実技指導技術を身に付け地域の人々の健康増進や水中運動の楽しさを提供できる人材を育成します。

2,

### 講習内容

| 時間              | 11月27(日)           | 12月4日(日)        | 12月11日(日)     |                           |
|-----------------|--------------------|-----------------|---------------|---------------------------|
| 9:30~<br>9:50   | 受付開始<br>開校式        | 9:40~<br>受付開始   | 9:40~<br>受付開始 |                           |
| 10:00~<br>12:00 | 理論 水の特性と<br>生理的反応  | 理論 理論実技         | 10:00~11:00   | 復習 理論                     |
|                 |                    |                 | 11:00~12:00   | 理論テスト                     |
| 12:00~<br>13:00 | 昼食 休憩              | 昼食 休憩           | 12:00~12:10   | 修了式                       |
|                 |                    |                 | 12:10~13:10   | 昼食 休憩                     |
| 13:00~<br>15:00 | 水中歩行と<br>ストレッチ下肢   | 理論 指導法の<br>基礎知識 | 13:10~14:10   | 復習 実技                     |
|                 |                    |                 | 14:20~15:20   | 実技テスト                     |
| 15:15~<br>17:15 | ストレッチ上肢とス<br>トレングス | 歩行の応用と復習        | 15:20~        | 終了後<br>アンケート記入・<br>片付け・解散 |
| 17:15           | 終了・片付け・<br>解散      | 終了・片付け・<br>解散   |               |                           |

### 3, 会場について

学校法人愛和学園愛和幼稚園(体育館 プール・小ホール)

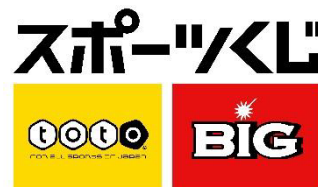
〒177-0035 東京都練馬区南田中 2-23-30

### 4, 講習費用 無料

個人に関わるテキスト代・協会への登録料は実費支払い

### 5, 持ち物

テキスト・筆記用具・弁当・水着・タオル・水泳帽・水分・等



### 6, 協会への登録は別途案内

主催 特定非営利活動法人 コミュニティネットSSC大泉

共催 一般社団法人 アクアサイズ協会 特定非営利活動法人 練馬区水泳連盟