

# 水中運動指導士養成講習会

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着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26日(日)	12月3日(日)	12月10日(日)
9:30~	受付開始	9:40~	9:40~
9:50	開校式	受付開始	受付開始
10:00~	理論Ⅰ	理論Ⅱ	10:00~11:00
12:00	水の特性と生理的 反応	実技理論	11:00~12:00
			理論テスト
12:00~	昼食 休憩	昼食 休憩	12:00~12:10
13:00	着替え		12:10~13:10
			閉校式 昼食 休憩 着替え
13:00~	実技Ⅰ	理論Ⅲ	13:10~14:10
15:00	水中歩行と ストレッチ下肢	指導法の 基礎知識	復習 実技
			14:10~14:20
15:00~	休憩	着替え	14:20~15:20
15:15:			休憩 実技テスト
15:15~	実技Ⅱ	実技Ⅲ	15:20~
17:15	ストレッチ上肢と ストレングス	歩行の応用と復習	終了後 アンケート記入・ 片付け・解散
17:15	終了・片付け・ 解散	終了・片付け・ 解散	



3. 受講費用 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

4. 受講申込先 SSC大泉内 電話 03-3921-1300 FAX 03-3921-169

5. 会場 学校法人愛和学園 愛和幼稚園 (住所: 練馬区南田中2-23-30)

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 NPO法人 練馬区水泳連盟



SSC大泉

スポーツくらぶ



練馬区水泳連盟