

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・水中ストレッチング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

【日程表】				
	第1日(3/1)	第2日(3/15)	第3日(3/29)	
9:30	受付	受付	受付	
10:00			10:00～11:00	9:30～10:30
	10:00～12:00	10:00～12:00		復習理論
	理論Ⅰ	理論Ⅱ	11:10～12:10	理論試験
	*水の特性と 生理的反応	*実技理論	—	
12:00	昼食・移動	昼食・移動	12:10～	閉校式
13:00			12:20～13:10	昼食・移動
	13:00～15:00	13:00～15:00	13:10～14:10	復習実技
	実技Ⅰ	理論Ⅲ	14:10～14:20	休憩
	*水中歩行(基本)	指導法の	14:20～15:20	実技試験
	*ストレッチ(下肢)	基礎知識		
15:00				
15:15	休憩	着替え	15:20～	終了後
	15:15～17:15	実技Ⅲ		アンケート記入
	実技Ⅱ	歩行応用と復習		
	ストレッチ上肢と ストレングス			
17:15	終了 退出	終了 退出		16:30 退出

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 日本アクアサイズ協会 特定非営利活動法人 練馬区水泳連盟



令和7年度 水中運動指導員養成講習会受講申込書

ふりがな			性別	生年月日・年齢	※記入しない
氏 名			男・女	昭和・平成 年 月 日 (才)	
住 所	〒				
	電話 ()			e-mail アドレス	
	FAX ()				
勤務先 又は	名 称				
	所在地	〒 東京都 区			
スポーツ・ レクリエーション等の 活動・指導歴					
受講申込の動機 (できるだけ 詳細に)					
現在取得している スポーツ又は 福祉関係の資格	取得年月日	資格名		発行機関名	
構 考					