

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
	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

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。

表2-1 水泳コーチ2の養成講習における水泳指導教本該当箇所				時間数 (h)	
コーチ2		科目名	内容	集合	課題学習
	学科	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

水泳指導教本	
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 資料 資料	142-150 268-270 277-279
2	76-80
2	34-38
4	204-211
5	246-267
5 資料	232-245 270-277
2	76-80
2	49-55
2	55-60

表2-2 水泳コーチ2の検定試験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	レポート
コーチ2	学科	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		○

水泳指導教本	
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 資料 資料	142-150 268-270 277-279
5	246-267
5 資料	231-245 270-277
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。