

《水泳指導法概論（水泳指導の原理原則を確認する）を学ぶ研修会》内容の概要

1. はじめに

- ①自己紹介
- ②急激な社会の変化
- ③健康

2. 我々業界のやってきたこと、やってこなかったこと

- ①経費の節減
- ②会費の低料金化
- ③プレゼント作戦
- ④施設の修繕を怠ってきた
- ⑤人材に投資をしてこなかった

3. 我々が今、やらなければならないこと

- ①水泳（運動）を売ること自身と誇りを持つこと
- ②われわれが、生活に水泳（運動）を取り入れること
- ③水泳（運動）がやりたくなる環境の整備
- ④最高の指導（おもてなし）の提供
- ⑤覚えていただいた泳ぎの活用とプログラムの提供
- ⑥水中運動の活用とプログラムの提供
- ⑦全国組織（日本SC協会）を使ったプログラムの提供と水泳の宣伝

4. 短い水泳指導者の指導の歴史から見えるもの

- ・ 1965年から学童・幼児を中心とした初心者指導と選手に対する競泳指導が始まった。→泳ぎの指導が中心
- ・ 1975年頃からベビースイミングの指導開始、1977年からマスターズ水泳大会開始 →泳ぎの指導が中心
- ・ 1979年前後から妊婦水泳開始、1981頃から腰痛水泳開始 →泳ぎと水中運動の半々の指導
- ・ 1985年頃から高齢者・アクアビクスが開始 →水中運動の指導が中心
- ・ 1990年過ぎから各種の生活習慣病の予防改善の指導が要求されるようになってきた →水中運動を活用した運動処方の実施



5. これからの水泳指導者の仕事

- ①. 各対象別初心者指導
- ②. 泳げるようになった方への水泳アドバイス
- ③. 水中運動（アクアダンスを含む）の指導
- ④. 水中運動処方の指導（病気予防改善のための水泳指導）

6. 初心者指導法を分析する

- ①. 初心者指導法の原則
- ②. 水に対する恐怖心
- ③. 正しい指導位置

7. 日本の初心者指導法の種類（歴史）

- ①. （昔からある）浮くことから始まる指導法
- ②. ヘルパー指導法
- ③. アクアリラックス指導法

8. 昔からある指導法の特徴

9. ヘルパー指導法（考案者：波多野勲氏）の特徴

10. アクアリラックス指導法の特徴

11. 泳法理論と指導理論の違い

- ①. 泳法理論とは、各種泳法のメカニズムを述べたものである
- ②. 指導理論とは、各種泳法を合理的に教えるための方法論である

12. 指導の基本形について

- ①. 年齢に合わせて分かりやすく説明をする
- ②. 水泳指導者が模範を見せる
- ③. 初心者がそれを行う
- ④. 手を加える（アドバイスをして補助を加える）
- ⑤. 確認をする

13. 各指導法の前提（一番初めにやる内容）

水底に立つことから	浮くことから	進むことから
・アクアリラックス指導法⇒	⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒⇒ ・昔からある指導法 ⇒⇒ ・ヘルパー指導法 ⇒⇒	⇒⇒⇒⇒⇒⇒ ⇒⇒⇒⇒⇒⇒ ⇒⇒⇒⇒⇒⇒

14. 各種指導法の恐怖心の取り去り方の有効性

水に対する恐怖心	昔からある指導法	ヘルパー指導法	アクアリラックス指導法
・地に足が着いていない恐怖心	×	×	○
・顔を水中に入れるための恐怖心	×	○	○
・息苦しいための恐怖心	×	○	○
・皮膚感覚の違いによる恐怖心	○	○	○
・嫌な経験があるための恐怖心	×	×	○

15. 初心者指導の中で、特に注意しなければならない指導部分

- ①. 背泳ぎのプル動作のリズムの指導
- ②. クロールのプル動作のリズムの指導
- ③. 呼吸の指導（特にクロール）
- ④. 平泳ぎのキックの指導
- ⑤. 平泳ぎのキックとプルの組合わせの指導
- ⑥. バタフライのキックとプルの組合わせの指導

16. 水中運動を分析する

- ①. なぜ、今、水中運動が注目されているのだろうか
- ②. 水中運動の問題点
- ③. アクアフィットネスとは

17. 水中運動の活用法

- ①. 初心者指導法としての活用
- ②. アクアダンスとしての活用（アクアパフォーマンスダンス発表会の開催）
- ③. 中高年水泳（健康水泳）としての活用
- ④. 生活習慣病の予防改善としての活用

18. 水中運動指導の注意点

19. 中高年者のスイミングクラブでの事故例について

20. まとめ