

2025年度(公財)日本水泳連盟公認基礎水泳指導員

①

養成講習会並びに検定試験実施要項

(この資格は公認水泳コーチ1・水泳コーチ3取得のための専門科目となります)

- 1 目 的 コーチ1資格取得を目指す「基礎水泳指導員」の養成とその充実を図り、水泳の普及と発展に資するため、(公財)日本水泳連盟公認基礎水泳指導員規則(平成31.4.1)に基づき、基礎水泳指導員養成講習と資格検定を行い、指導者の資質と技術の向上を図ることを目的とする。
- 2 主 催 公益財団法人日本水泳連盟
- 3 主 管 一般財団法人北海道水泳連盟普及委員会
- 4 後 援 北海道教育委員会(予定)
- 5 期 日
■講習会 10月4日(土)・5日(日)・11月2日(日) 3日間
■検定試験 11月2日(日)
- 6 会 場 札幌市平岸プール 札幌市豊平区平岸5条14丁目1-1 ☎ 011-832-7529
- 7 参加資格 検定試験当日に満18歳以上であること。ただし、高等学校(専門学校含む)最終学年に在籍する場合は、17歳の者も特例として受講・受験を認めるが、登録は満18歳に至るまで保留するものとする。
- 8 定 員 50名 ※定員に達し次第締切となります。
ただし、申込者が10名以下の場合は開催を中止する場合がありますのでご承知おください。
- 9 講習内容
■学 科 ① 水泳指導者・初心者指導法 ② 水泳プールにおける安全 ③ 水泳の科学
■実 技 ① 基礎技術(4泳法・スタート・ターン)
② 指導実習(集団指導・個人指導・指導実習)
※詳細は『水泳指導教本』でご確認ください。
- 10 受講受験資格及び免除規定
(1) 講習・実習すべてを終了しないと受験できません。
(2) テキスト本は(公財)日本水泳連盟編『水泳指導教本(三訂版)』で、発行は(株)大修館書店です。事前に購入してください。 ※旧教本は不可とします。
(3) 免除対象者は、別紙1「公認水泳コーチ及び基礎水泳指導員に関する講習・検定試験の免除規定」により手続きをしてください。なお、講習のみが免除になり、参加経費については免除になりません。
- 11 検定試験内容
■学 科 ① 水泳指導者・初心者指導法 ② 水泳プールにおける安全 ③ 水泳の科学
■実 技 ① 100m個人メドレー 競泳競技規則に則り、制限タイム以内で泳いでください。
② 制限タイムは、男子1分40秒・女子1分50秒です。なお、制限タイムは36歳から1歳につき1秒加算されます。
- 12 受講申込について
(1) 開催要項について

閲覧期間内に北海道水泳連盟ホームページよりダウンロードしてください。

■連盟ホームページURL・QRコード

<https://hokkaido-swim.com/>



■要項閲覧期間 6月3日(火)午前10時 ～ ~~6月27日(金)~~午後4時
7月11日(金)

(2) 受付番号の取得について

お申し込みには **受付番号** が必ず必要です。下記の期間内に番号を取得してください。

- 事前受付期間 6月17日（火）～~~27日（金）午後4時まで~~ **7月11日（金）午後4時まで**
※6月21日（土）～23日（月）は事務局が休みのため受付できません。

■ 取得方法

メールまたはFAXにて、要項の⑧「受講希望者事前受付依頼書」をお送りください。
依頼書を確認後、連盟事務局より受付番号をメールまたはFAXにてお知らせします。
なお、受付期間中であっても定員となり次第受付を終了いたします。受付終了の場合は、北海道水泳連盟ホームページにてお知らせしますので各自でご確認ください。
※依頼書に記載する電話番号は、日中連絡が取れる番号を記入してください。

13 参加料及び提出書類

(1) 参加料

ア 28,000円（受講料20,000円、受験料8,000円）

イ 振込先：ゆうちょ銀行 口座番号「02720-9-1911」

：加入者名 （財）北海道水泳連盟

※他の金融機関から 店番：279 店名：二七九(ニナナキュウ)

口座番号：当座 0001911

ウ 通信欄には、必ず「受付○番」及び「基礎水泳指導員参加料」と記入してください。

事務処理の都合上、必ず一人ずつ送金してください。なお、一度納入した参加料は、返金できませんのでご了承ください。

(2) 提出書類

ア 検定試験申込書及び金融機関払込書

必要事項を記入し、証明書用写真（縦3.5cm・横2.5cm・証明書用・無帽・無背景・裏面に氏名を記入）を2箇所に貼付し、裏面に「金融機関払込書」の写しを貼付する。

イ 家庭学習レポート（別紙2）

① 受講申込と同時に家庭学習レポート（2課題分）の提出が必要です。

レポートの提出がない場合は、受付できません。

② レポートも検定試験の対象です。※可否に関係致しますので、しっかり執筆して下さい。

ウ 指導実習計画書（集団指導・個人指導） ※講習会の1日目に提出する。

なお、レポートの課題（別紙2）及び指導実習計画書は、北海道水泳連盟ホームページで閲覧出来ます。

エ 返信用封筒（長形3号に94円切手を貼り、表に自分の住所・郵便番号・氏名を記入）

14 提出方法

(1) 下記申込先まで郵送のこと。封筒の表には「受付○番」、「基礎水泳指導員検定申込」と**朱書き**する。※受講申込受付後、受験票等を送付致します。

(2) 申込先 〒062-0905 札幌市豊平区豊平5条11丁目1-1 北海道立総合体育センター内
一般財団法人北海道水泳連盟 普及委員会 宛

15 提出期間 7月1日（火）～7月25日（金） ※厳守のこと。

16 その他

(1) 事前に、医師による健康診断を受診し、スポーツ安全保険等に参加してください。

(2) 昼食、宿泊等については、各自で準備・手配してください。

(3) マスク着用は、個人で判断して下さい。感染等の不安がある場合は、ご着用下さい。

17 担 当 不明な点は下記までご連絡ください。

一般財団法人北海道水泳連盟 普及委員会 土肥 携帯電話 090-1528-1677

事務局 火～金 10時～16時半 FAX 011-820-1685

E-mail hsf@giga.ocn.ne.jp

2025年度基礎水泳指導員養成講習会・検定試験日程表（案）

◆:学科 ◇:実技 ★:実習

日 時	10月4日(土) 講 習 会	10月5日(日) 講 習 会	11月2日(日) 講習・検定試験	備 考
8:30	入館・受付 オリエンテーション	8:45・入館	8:45・入館	
9:00	◆水泳の歴史 1h ※競技規則	受付(プールサイド集合) ※水着で集合	受付(プールサイド集合) ※水着で集合	
10:00	◆水泳指導者 1h ・水泳指導者の役割 ・指導者とは	★指導実習 2h ・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)	★指導実習 2h ・指導法実習	
11:00	◆初心者指導法 1h ・水慣れ ・各泳法段階的指導	★指導実習 1h ・個人指導(技術観察 技術指導、メニュ ー立案)	◎実技検定 1h ・100m個人ドレー ・制限タイム以内	男子・1分40秒00 女子・1分50秒00 ※36歳以上は1歳 につき1秒プラス
12:00	昼食・休憩	昼食・休憩	昼食・休憩	
12:45	受付	受付	受付	
13:00	◆水泳プールにおけ る安全 2h ・水泳の安全(水泳プ ール事故:飛込、溺 死、吸い込み他)	※水着で集合 ◇基礎技術 2h ・4 泳 法	○学科試験 1.5h ①水泳指導者 初心者指導法 ②水泳プールにお ける安全 ③水泳の科学	3教科1.5時間
14:00				
14:30	◆水泳の科学 1.5h ・水泳・水中運動の 特性	◇基礎技術 1h ・スタート・ターン		
15:00				
16:00		・終礼		
16:30	◆水泳の科学 1.5h ・バイオメカニクス	・連絡事項		
17:00				
18:00				

合・否

検定試験申込書

(公財)日本水泳連盟 基礎水泳指導員

③

.

現住所	〒 ー TEL ()			
フリガナ		男	年齢	西暦
氏 名		女	才	年 月 日 生

受験番号	試験会場	学科	受験日
		札幌市平岸プール	令和 7年 11 月 2 日
		実技	受験日
		札幌市平岸プール	令和 7年 11 月 2 日

写真
3.5×2.5
正面脱帽上半身
裏面に記名
撮影3ヵ月以内

参加同意書	本事業の参加にあたり、健康診断等により健康でありまた自己の責任に基づく事故発生の場合は、自己の責任において処理致します。 氏名 印
-------	--

履 歴・水 泳 歴		
最終学歴（在学校等）		
職業	勤務先	
	所在地 〒 ー	TEL
主 水 泳 歴	競技歴	
	指導歴	
	その他	

キ リ ト リ

キ リ ト リ

受 験 票		(受験番号)
(フリガナ) 氏名		写真 3.5×2.5 正面脱帽上半身 裏面に記名 撮影3ヵ月以内
会 場	学科・実技 令和 7年 11 月 2 日	

一般財団法人北海道水泳連盟 印

領収書

様

¥ 28,000

但し 受験料として
令和 7年 月 日

一般財団法人北海道水泳連盟 印

公認水泳コーチ 1 及び基礎水泳指導員に関する 講習・検定試験の免除規程

公益財団法人 日本水泳連盟

第 1 条（設置の根拠）

この規程は、公益財団法人 日本スポーツ協会（以下（公財）日本スポーツ協会という。）公認水泳コーチ 1・公認水泳コーチ 2 規則第 10 条及び公益財団法人 日本水泳連盟基礎水泳指導員規則第 9 条の規定に基づき設置する。

第 2 条（免除の対象）

次の者を免除の対象とする（別表）。

- ① 基礎水泳指導員または公認水泳コーチ 1 の受講・受験の出願者の中で別表区分の ア に属する者。
- ② 満 20 歳に達した者、かつ水泳コーチ 3 養成講習受講を条件とする者で、各水泳競技（競泳、飛込み、水球、アーティスティックスイミング、OWS）において、本連盟が選考して国際大会に出場した選手及び選手を育成した当時の監督・コーチ、並びに日本選手権において入賞（8 位以内）した選手及び選手を育成した当時の監督・コーチ。
別表区分の イ に属する者。
- ③ （公財）日本スポーツ協会が認定した免除適応校においては、指定された加盟団体が実施する専門科目検定試験を受験して合格した者。
- ④ （公財）日本スポーツ協会が認定をした免除適応校の内、文部科学大臣所轄学校法人が設置した大学等においては、指定された学校が実施する講習の受講及び検定試験を受験して合格をした者。

第 3 条（免除の内容）

- ① 本規定第 2 条①に属する者に対しては、本人からの申し出があれば、実技講習の内別表に定める科目に限り免除する。
- ② 本規定第 2 条②に属する者に対しては、コーチ 3 資格への養成講習受講を要件として、本人からの申請があれば本連盟地域指導者委員会で審査の上、講習及び検定試験のすべてを免除する（アスリート免除対象者）。
- ③ 本規定第 2 条③、④に属する者に対しては、水泳コーチ 1 の専門科目の講習及び検定試験の全てを免除する。

第 4 条（提出書類）

- ① 第 2 条①に属する者は、申請書、講習の免除を証明できる書類の写しを付けて、加盟団体地域指導者（普及）委員長に申請すること。
- ② 第 2 条②に属する者は、申請書、免除を証明できる書類の写し及び審査料振込証明書を添付し、本連盟地域指導者委員長に申請すること。

第 5 条（審査結果の通知・登録）

- ① 審査結果については、申請者本人と申請者が所属する加盟団体に通知する。
- ② 該当する者については、免除資格を得た年度を含めて 4 年以内に資格登録申請をすること。

第6条（受講料・受験料の取り扱い）

- ① 第2条①に属する者に対しては、加盟団体に納入する受講料・受験料の減免は行わない。
- ② 第2条②に属する者については、受講料・受験料は徴収しない。ただし、審査料として5,000円を納入すること。
- ③ 第2条③に属する者については、本連盟に審査料5,000円を納入すること。

付則

第1条（施行）

この規則は、平成 17年4月1日 施行
平成 23年4月1日 改定
平成 24年4月1日 改定
平成 31年4月1日 改定

（別表）

区 分	免 除 対 象 者	免 除 内 容
ア	【基礎水泳指導員及び水泳コーチ1を目指す者】 対象競技：競泳、飛び込み、水球、AS、OWS	(実技講習) 基礎技術 個人メドレー (検定試験は 免除しない)
	(公財)日本水泳連盟が選考した国際大会出場者 オリンピック、世界選手権、アジア大会、パンパシフィック大会 ユニバーシアード大会、ワールドリーグ大会 【国内大会】 日本選手権大会、国民体育大会、日本学生選手権大会、 日本高等学校選手権大会、日本短水路選手権大会の出場者	
イ	【コーチ3への受講を条件とする者】 対象競技：競泳、飛び込み、水球、AS、OWS (公財)日本水泳連盟が選考した国際大会出場者及び選手を育成した監督・コーチ オリンピック、世界選手権大会、アジア大会、パンパシフィック大会 ユニバーシアード大会、ワールドリーグ大会 【国内大会】 日本選手権大会において8位入賞以上の出場者及び選手を育成した監督・コーチ	審査の上、基礎 水泳指導員講習 及び検定を免除 する。

註1) 免除要件は、申し込み時点で区分に該当しているものとする。

(講習・検定試験申し込み後に、新たに対象者となっても免除できない。

註2) 区分アについては、受講料・検定料の免除はない。

基礎水泳指導員・公認水泳コーチ1専門科目養成講習会 講習免除

申 請 書

(公財) 日本水泳連盟
加盟団体 会長 様

許 可	免除条項	時間数	免除認定者 氏名 印	免除認定者は、各加盟団体 理事長又は地域指導者（普 及）委員長とする。及び 日水連コーチ委員会委員長
	第2条① 別表ア		印	

免 除 申請者 氏 名		住所 〒	性別	年齢
		Tel	男・女	

免除条項		免 除 申 請 内 容		
別 表 ア	国際大会 全国大会	大 会 名	種目・記録・順位（参考）	出場年度
参 考				

以上により講習時間の免除を申請します。

なお、申請内容に誤りや、偽りがあった時、資格取得前の場合は検定試験受験資格を失い、資格取得後の場合は失効となることに同意します。

(なお、講習会、受験料、登録料等の費用の返却請求は致しません。)

年 月 日

免除申請者 氏名

印

2025年度(公財)日本水泳連盟公認基礎水泳指導員
養成講習会家庭学習事前レポートの提出について

開催要項、No. 13 で記載のとおり受講申込と同時にレポートの提出が必要です。
指定の原稿用紙を使用し、必要枚数をコピーし下記の課題により提出してください。

記

1 水泳の歴史

- ・ 課題『水泳の歴史』について記載しなさい。600～800字以内

2 指導法

- ・ 課題『集団指導と個人指導』について記載しなさい。600～800字以内

以上2教科2課題です。この家庭学習レポートを提出することにより検定試験が受験
できます。また、レポートが不合格の場合は再提出を認めます。指導教本は、あくま
でも参考図書としてください。自分の考えを自分の言葉で書いてください。

2025年度基礎水泳指導員養成講習会 家庭学習報告書

◎下記課題に関し指定された字数にまとめ、記入しなさい。

No. 1

課題 提出日 令和 年 月 日

A blank sheet of graph paper featuring a uniform grid of small squares. The grid consists of 20 columns and 20 rows, creating a total of 400 square units. The lines are thin and black, set against a white background. There are no margins, text, or other markings on the page.

受講者記入欄				初回提出		合	否
氏 名		受験番号		再 提 出		合	否
住 所	〒 ー TEL			採点者			

※必ず所定の用紙を使用し、横書きとし文字は枠内に自筆で記入すること。

2025年度基礎水泳指導員養成講習会 家庭学習報告書

(1枚目に続く)

No. 2

課題_____

[illegible]

2025年 指導実習計画書（個人指導）

受験番号

名前

⑦

- ・対象泳法は、受験番号『**偶数番号**：クロールと平泳ぎ、**奇数番号**：背泳ぎとバタフライ』とする。
- ・メニュー構成内容は、アドバイスで上達出来るメニューを作成しなさい。（水泳指導教本第三版43 p～49 p 参照）
- 【**偶数番号**：キック・ドリル・スイム等を取り入れ、高齢者のレベルにあった個人指導を行う】
- 【**奇数番号**：キック・ドリル・スイム等を取り入れ、高齢者のレベルにあった個人指導を行う】
- ・指導時間は、「**30分程度**」とし、『**参加者人数は、1名**』で計画する。

※実習内容は、各班（3名程度）になり指導者役・生徒役に分かれ、実習計画書を元に10分の短縮指導を行います。
※実習ポイントは、「レベルアップ」です。個人の泳ぎを的確に見極める力と、適切なアドバイスを伝える。

時間	指 導 内 容	指 導 目 標	1ポイントアドバイス
15分	泳法名（ ） キックメニュー		
	プルメニュー		
	ドリルメニュー		
	スイムメニュー		
	指 導 内 容	指 導 目 標	1ポイントアドバイス
15分	泳法名（ ） キックメニュー		
	プルメニュー		
	ドリルメニュー		
	スイムメニュー		

※基礎水泳指導員講習会（1日目）に回収致します。

2025年 指導実習計画書（集団指導）

受験番号

名前

⑦

- ・対象者は、受験番号『**偶数番号**：小学１年生～４年生、**奇数番号**：小学５年生～６年生』とする。
- ・メニュー構成内容は、段階的にメニューを作成しなさい。（水泳指導教本第三版60p～68p参照）
【偶数番号：クロールの手回し上達、呼吸の仕方を習得、キックの打ち方を学ぶ。背浮きを学び、呼吸の仕方の習得】
【奇数番号：背泳ぎの腕回し・入替タイミングを学び、背泳ぎを習得。平泳ぎのキックを学び、腕の掻きを習得】
- ・受講者のレベルは、**新規・初級者**ではなく**毎週１回以上の練習**に通い、泳ぎの基礎は習得済み。
- ・指導時間は、「**３０分程度**」とし、『**参加人数は、５名**』で計画する。

※実習内容は、各班（１０名程度）になり指導者役・生徒役に分かれ、実習計画書を元に１５分の短縮指導を行います。

※実習ポイントは、「安全管理・段階的指導・教室内容」です。全体を把握し、個々に目を配る配慮を心がける。

時間	指導内容	指導目標	留意点
30分	導入 ↓ 入水	点呼・体調確認	
		準備体操	
		入水方法	
	水慣れ ↓ 実践	①水慣れメニュー	
		②キックメニュー	
		③ドリルメニュー	
	まとめ	④スイムメニュー	
	退水 ↓ 解散	退水方法	
		点呼・体調確認	
		まとめ	

※基礎水泳指導員講習会（１日目）に回収致します。

(一財)北海道水泳連盟

メールアドレス
F A X 番号

hsf@giga.ocn.ne.jp
011-820-1685

⑧

2025年度(公財)日本水泳連盟公認基礎水泳指導員養成講習会

受講希望者事前受付依頼書

申込日	月 日
氏 名	
電話番号	
メールアドレス又はF A X 番号	

あなたの受付番号は

--

です。

(一財)北海道水泳連盟 事務局

--