

競技別 1

区分	カリキュラム内容	時間数 (h)	講習名 (講習内容)	講師	講習日時	備考
1. 種目の特性に応じた基礎理論	(1) ヨットの特性に応じた基礎理論	1	受付、ガイダンス		1 -	
	(2) ヨットの歴史	1	受付、ガイダンス		2 -	
	(3) ヨットの特性と技術の構造					
	(4) 対象に応じた指導内容と指導	2	セーリング教室とバッジテス		2 -	
	1) 技術水準別指導					
	a. 初心者					
	b. 中級者					
	c. 上級者					
	2) 年齢別指導					
	a. ジュニア					
	b. 婦人					
	c. 高齢者					
	3) その他 (目的別等)					
(5) ヨットにおける体力トレーニング法						
(6) ヨットにおける安全対策	2	レース運営の心構え		1 -		
(7) ヨット競技におけるルールと審	2	ルールと講習		1 -		
小 計	8					
2. 実技	(1) ヨットにおける体力トレーニング	2	体力トレーニングとストレッチ		1 -	
	(2) 基礎技術	2	体力トレーニングとストレッチ		1 -	
	(3) 応用技術	2	シーマンシップについて		1 -	
	(4) 実践技術	2	環境問題について		2 -	
	(5) 示範技術					
	(6) 補助技術	2	セーリングおける外科内科疾患		2 -	
	(7) 練習効果の評価					
	(8) ヨット活動現場における救急処	4	現場における救急処置		2 -	
	小 計	14				
3. 指導実習	(1) 個人指導法	2	栄養と体調		1 -	
	(2) 集団指導法	2	指導者資格とその活用		1 -	
	(3) 対象に応じた指導法	2	青少年のセーリング指導		2 -	
	(4) 指導計画の立案	2	選手の育成と強化		2 -	
	(5) 指導計画の実施					
	(6) 指導計画の評価					
	小 計	8				