



進級基準



<幼稚園コース>

級	習得目標	クリアー条件
0級	顔つけ3秒	※顔全体を水につけることができる。 ※3秒がまんできる。 ※目は閉じていても良い。
22級	水潜り	※頭までしっかり潜ることができる。(2秒) ※目は閉じていても良い。
21級	水慣れ (水潜り・立ち飛込み)	水潜り ※バブリングができる。(水中でブクブクと息を吐ける) ※目を開けて3秒水に潜ることができる。
		立ち飛込み ※プールサイドから両足で水中に足から飛び込むことができる。 ※怖がらずに先生の合図で飛び込むことができる。
20級	背浮き	※両足で壁を押してスタートができる。 ※スタート後、体の力を抜いて水平な浮き身をとることができる。(ひとりで浮ける) ※顎を引いて水中に潜り、両足が床についてからスムーズに立つことができる。
19級	けのび	※水中に頭を入れてから、両足で壁を押してスタートできる。 ※スタート後、体の力を抜いて水平な浮き身をとることができる。(ひとりで浮ける) ※両手を前から後ろへかきながら、両足が床についてからスムーズに立つことができる。
18級	けのびキック5M	※水中に頭を入れてから、両足で壁を押してスタートができる。 ※キックは足の力が抜けた状態で、腿から大きくリズムカルに動かすことができる。
17級	背浮きキック7M	※両足で壁を押してスタートし、水平姿勢を保つことができる。 ※足の力が抜けた状態で、腿から動かすことができる。 ※呼吸が正しくできる。(鼻から吐き、口で吸う) ※進みの良いキックができる。

※16級合格より、学童コースでの練習が可能となります。15級までは幼稚園コースで練習可能です。

<学童コース>

級	習得目標	クリアー条件
0級	顔つけ3秒	※顔全体を水につけることができる。 ※3秒がまんできる。 ※目は閉じていても良い。
21級	水慣れ (水潜り・立ち飛込み)	水潜り ※鼻・口から息を吐くことができる。 ※目を開けて3秒水に潜ることができる。
		立ち飛込み ※プールサイドから水中に足から飛び込むことができる。 ※怖がらずに先生の合図で飛び込むことができる。
20級	背浮き	※両足で壁を押してスタートができる。 ※スタート後、体の力を抜いて水平な浮き身をとることができる。(ひとりで浮ける) ※顎を引いて水中に潜り、両足が床についてからスムーズに立つことができる。
19級	けのび	※水中に頭を入れてから、両足で壁を押してスタートができる。 ※スタート後、体の力を抜いて水平な浮き身をとることができる。(ひとりで浮ける) ※両手を前から後ろへかきながら、両足が床についてからスムーズに立つことができる。

級	習得目標	クリアー条件	
18級	けのびキック7M	※水中に頭を入れてから、両足で壁を押してスタートができる。 ※キックは足の力が抜けた状態で、腿から大きくリズムカルに動かすことができる。	
17級	背浮きキック10M	※両足で壁を押してスタートし、水平姿勢を保つことができる。 ※足の力が抜けた状態で、腿からリズムカルに動かすことができる。 ※呼吸が正しくできる。(鼻から吐き、口で吸う) ※進みの良いキックが10Mできる。	
16級	ノーブレクロール8M	スタート	※オーバーハンドスタートでスタートができる。
		キック	※進みが良く、リズムカルに動かすことができる。
		手	※手の平で後方へ水を押すことができる。 ※水を押した後、大きく腕を回し、指先から前方へ入水することができる。
		泳力	※練習中に8Mを何度も泳ぐことができる。 ※進みの良いノーブレクロールを8M泳ぐことができる。
15級	クロール12.5M	呼吸	※頭を起こさずに、横を向いて呼吸する事ができる。 ※水中でしっかり息を吐くことができる。 ※伸びをとって泳ぐことができる。
		泳力	※12.5Mリズム良く、何度も泳ぐことができる。
14級	クロール25M	呼吸	※頭を起こさずに、横を向いて呼吸することができる。 ※水中でしっかり息を吐くことができる。 ※伸びをとって泳ぐことができる。
		泳力	※25Mリズム良く、何度も泳ぐことができる。
13級	背泳ぎ25M	スタート	※両手を頭の方へ振り上げながら壁を蹴り、身体を伸ばした状態から片手のかき出しから泳ぎ始めることができる。
		キック	※進みがよく、リズムカルに動かすことができる。
		手	※手の平で後方へ水を押すことができる。
		泳力	※水平姿勢を保って泳ぐことができる。 ※キック・手・呼吸が止まらずにバランス良くリズムカルに泳ぐことができる。
12級	平泳ぎキック25M	※ビート板を持ち水中からスタートし、足首・膝を曲げて左右対称に動かすことができる。 ※一けりに一回のタイミングで呼吸をすることができる。 ※常に力の入らない姿勢を保つことができる。	
11級	平泳ぎ25M	スタート	※一かき一けりから始めることができる。
		手	※一かき毎に伸びをとり、手を大きくかきすぎないで動かすことができる。
		泳力	※伸びをとることができる。 ※キック・手・呼吸のタイミングをとることができる。
10級	バタフライ25M	キック	※両足を揃え、膝・足首を柔らかく使いリズム良く動かす事ができる。
		手	※手の平で最後まで水を押すことができる。 ※手の戻しは左右対称に横から大きく戻すことができる。
		泳力	※一かきに二回のキックのタイミングで泳ぐことができる。 ※二かきに一回のタイミングで呼吸ができる。
9級	個人メドレー100M (ターン)	※ターンはしっかり体一つ潜って伸びをとることができる。	
		Fly→Ba	※両手タッチ後、両手を上げて潜り、片手を下ろしてから泳ぐことができる。
		Ba→Br	※片手タッチをした後、潜ってけのび姿勢をとり、一かき一けりを水中で行ってから泳ぐことができる。
		Br→Fr	※両手タッチをした後、潜ってけのび姿勢をとってから泳ぐことができる。
		※合格目安タイム：2分45秒	
8級	個人メドレー100M (泳力アップ)	※全てのターンをスムーズに行うことができる。 ※合格目安タイム：2分30秒	