

新入会会員

(A、Bコース17級から Cコース16級から)

達成項目

①ビート板を持って一人で遊べる

②腰かけキック・壁キックが
足の甲で水をけることができる

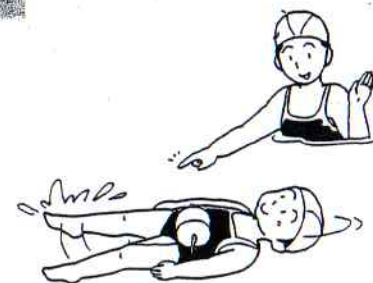
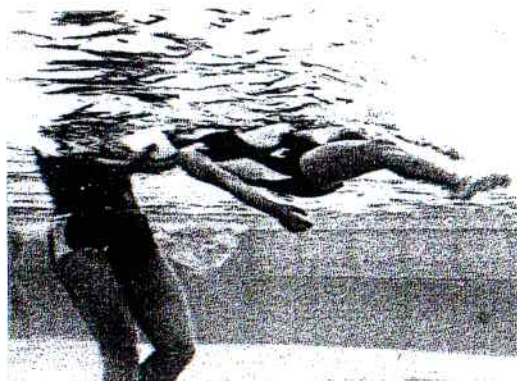


③足から飛び込める

④ビート板を持って飛び込むことができる



⑤コーチと一緒に背面の姿勢で浮くことができる



進級について

担当コーチの認定により大きいプールの無級へ進級します

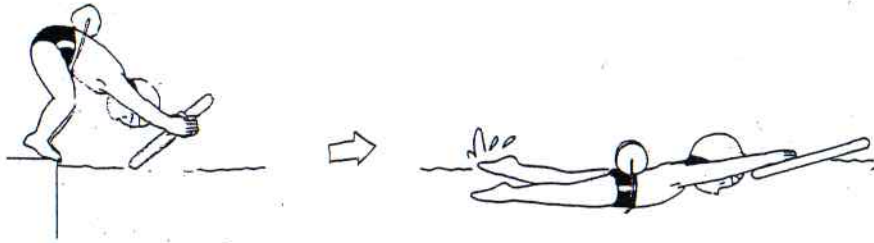
《マナー・安全》

- ☆楽しく練習に来れる
- ☆友達と仲良く練習できる

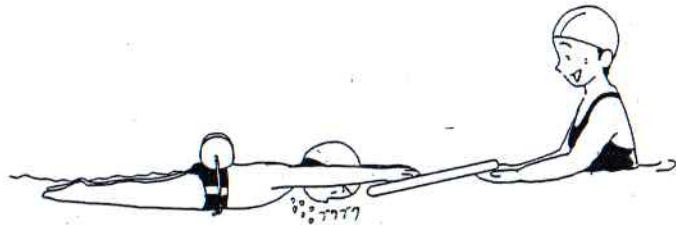
無 級

達成項目

①ビート板を持って飛び込める



②顔をつけてビート板キックができる
(1・2・ブクブク・パ)



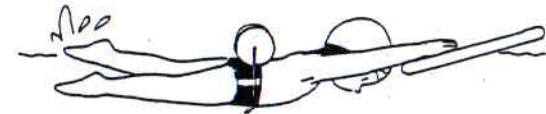
③背面の姿勢で浮くことができる



④膝が曲がらず、ももから大きくキックができる



⑤身体が水平姿勢になって肩・腕が伸びている



進級テスト種目

25Mヘルパー付(2個)ビート板キック

進級テスト合格基準

途中で止まらずに泳ぐことができる

《マナー・安全》

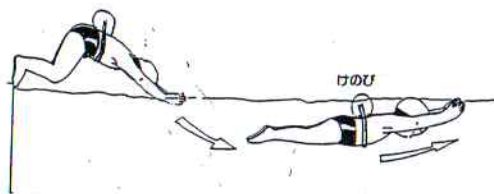
- ☆コーチ・友達にあいさつができる
- ☆列に並んで順番を守る
- ☆ビート板・ヘルパーの後かたづけがきちんとできる



15 級

達成項目

①飛び込みから体を伸ばして浮くことができる



②足首の力を抜き足の甲で水をけることができる



③背面の姿勢で浮くことができる



④背面の姿勢で膝を軽く伸ばしてももから大きくキックができる



進級テスト種目

25Mヘルパー付(2個)背面キック

進級テスト合格基準

1. 途中で止まらず泳ぎきることができる
2. 足の甲で水をけて腰が沈みすぎしていない

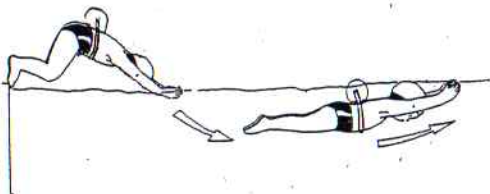
《マナー・安全》

- ☆コーチの話をきちんと聞ける
- ☆危ないことはしない

14 級

達成項目

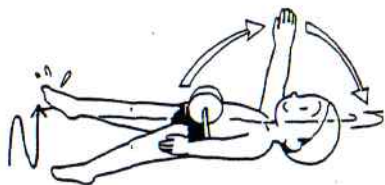
①飛び込みから面かぶりキックができる



②両手を伸ばして背面キックができる



③肘を伸ばして腕を回し小指から入水できる



④手のひらで最後まで水をかくことができる



進級テスト種目

25Mヘルパー付(2個)背泳ぎ

進級テスト合格基準

1. キック・腕の動きが一定のリズムで泳げる
2. 肘が伸びて小指から入水できる
3. 水平姿勢で25M完泳できる

《マナー・安全》

- ☆体操がきちんとできる
- ☆ヘルパーのヒモは自分で結べる

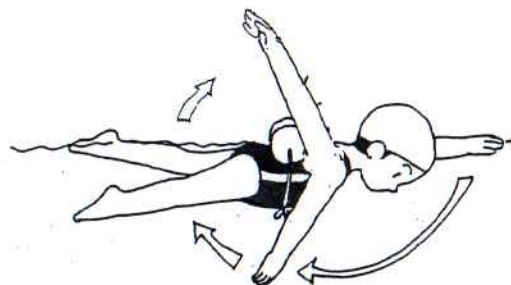
13 級

達成項目

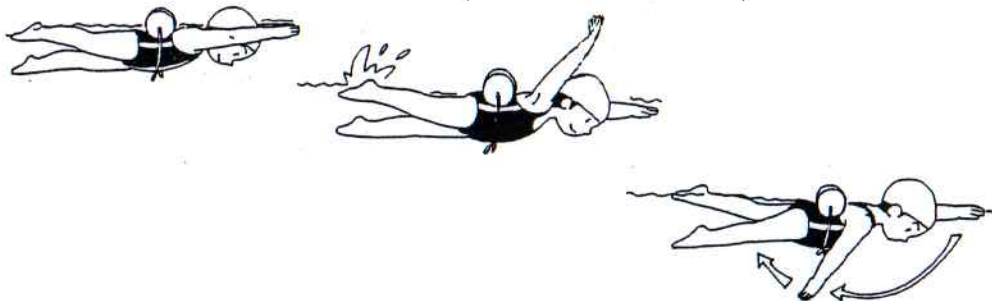
①手のひらで最後まで水をかくことができる



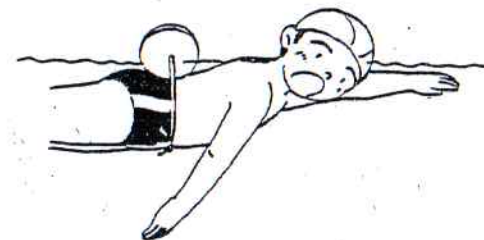
②大きく肩を回して泳ぐことができる



③両手を前でそろえて泳ぐことができる



④横を向いて呼吸し、お腹が上を向いたりしないで泳ぐことができる



進級テスト種目

25Mヘルパー付(2個)クロール

進級テスト合格基準

1. 大きく肩を回して泳げる
2. キック・腕・呼吸の動きがスムーズにできる
3. 水平姿勢で25M完泳できる

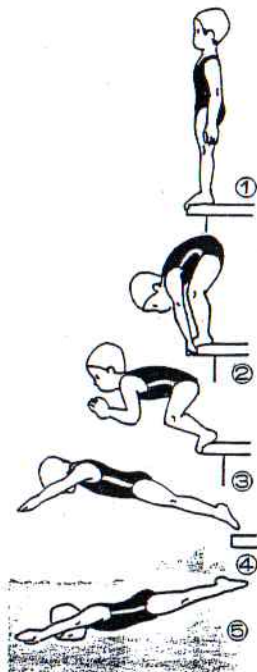
《マナー・安全》

- ☆コーチの指示を理解し行動できる
- ☆苦しい練習・苦手な練習にもチャレンジする

12 級

達成項目

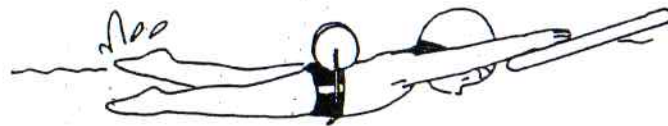
① グラブスタートができる



② ヘルパー1個で水平姿勢を保ちながら
背泳ぎ・クロールを泳ぐことができる



③ ビート板キックを速く連続して
うつことができる



進級テスト種目

50Mヘルパー付(1個)ビート板キック

進級テスト合格基準

1. ビート板キックで2分以内で完泳できる
2. 水平姿勢を保ち、腕・肩・腰・膝が伸びてキックでき50M完泳できる

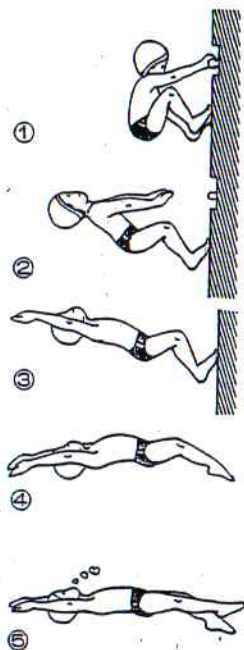
《マナー・安全》

- ☆ コーチの合図でただちに行動できる
- ☆ ビート板、ヘルパーの後かたづけが積極的にできる
- ☆ 年下の友達のせわができる

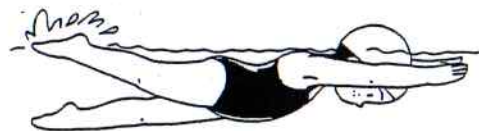
11 級

達成項目

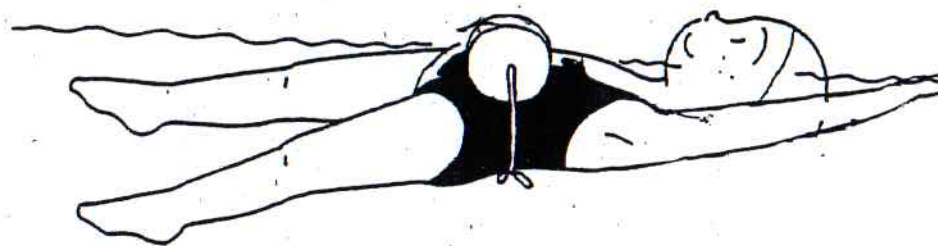
①背泳ぎのスタートができる



②ヘルパーなしで水平姿勢を保ちながら
背泳ぎ、クロールを泳ぐことができる



③両手伸ばし背面キックを速く連続してうつことができる



進級テスト種目

50Mヘルパー付(1個)手伸ばし背面キック

進級テスト合格基準

1. 手伸ばし背面キックで2分以内で完泳できる
2. 水平姿勢を保ち50M完泳できる

《マナー・安全》

- ☆コーチの合図でただちに行動できる
- ☆ビート板、ヘルパーの後かたづけが積極的に行える
- ☆年下の友達のお世話ができる

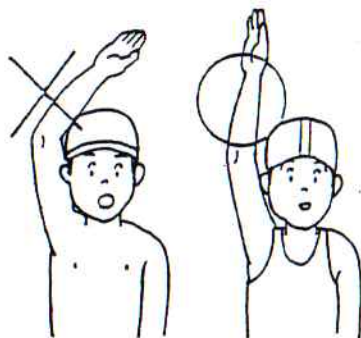
10 級

達成項目

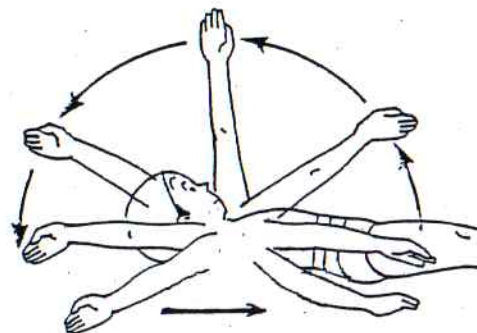
①連続して強いキックをうつことができる



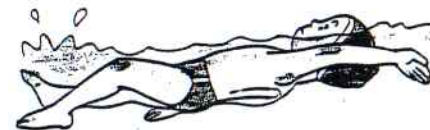
②肘を伸ばし肩を大きく回し
小指から入水できる



③手のひらで最後まで水をかくことができる



④両腕を一定のリズムでタイミングよく回すことができる



進級テスト種目

25M 背泳ぎ

進級テスト合格基準

1. 両腕、キックのコンビネーションが一定のリズムで泳げる
2. 肘が伸びて正確な位置に入水している
3. 肩が充分回り、腰が安定した水平姿勢で25M完泳できる

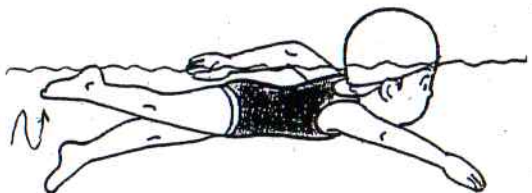
《マナー・安全》

- ☆正しい言葉づかいで話すことができる
- ☆弱音をはいたり、だらけて練習しない
- ☆安全に注意して練習できる

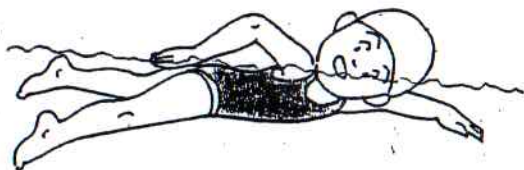
9 級

達成項目

①強いキックをうちながら泳ぐことができる



②横呼吸が左右ともすばやくできる



③体の中心を通り最後まで水をかくことができる



④呼吸のタイミングがスムーズにでき
水平姿勢を保ちながら泳ぐことができる



進級テスト種目

25M クロール

進級テスト合格基準

1. 呼吸のとき、泳ぎが止まらず、キック・プル・リカバリーのコンビネーションが一定のリズムで泳げる
2. 水上でリカバリーでき、水平姿勢で25M完泳できる

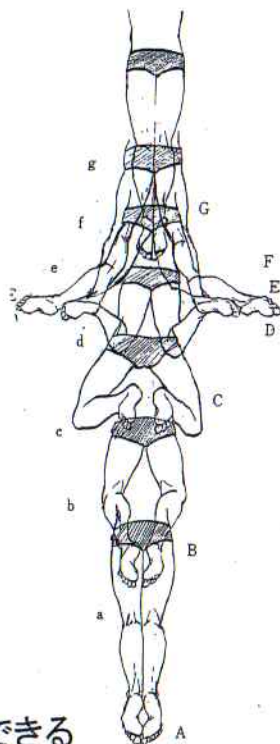
《マナー・安全》

- ☆正しい言葉づかいで話すことができる
- ☆弱音をはいたり、だらけて練習しない
- ☆安全に注意して練習できる

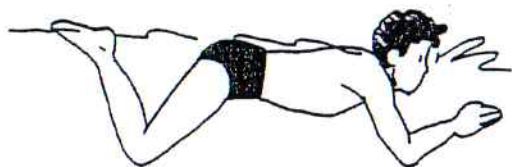
8 級

達成項目

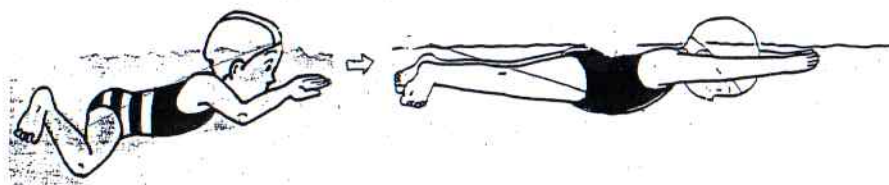
①キックがあおり足、
バタ足びならず
最後まで水をけり
両足が伸びている



②体の前で水をかくことができる



③キック、手のかき、呼吸の
タイミングが合っている



進級テスト種目

25M 平泳ぎ

進級テスト合格基準

1. キックがあおり足やバタ足にならず、両足が伸びるまでけている
2. 手のかきは常に体の前で行える
3. 水平姿勢でよく伸び25M完泳できる

《マナー・安全》

- ☆コーチの指示を良く理解し、意欲を持って練習できる
- ☆あいさつ・返事が元気にできる

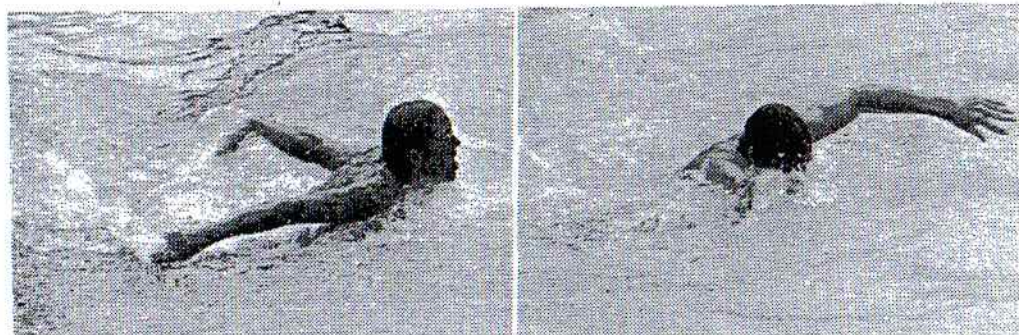
7 級

達成項目

①両足をそろえて足の甲で水をけることができる

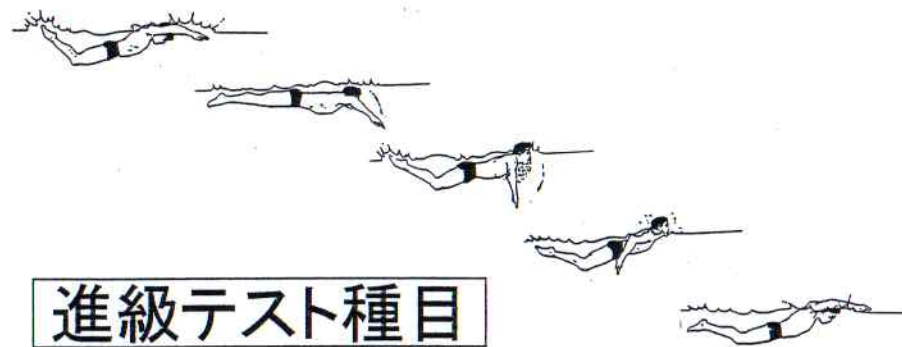


②水上で大きく腕を回し左右対称の動きで泳ぐことができる



③手のひらで水をかくことができる

④腕、足、呼吸のタイミングを
合わせながら泳ぐことができる



進級テスト種目

25M バタフライ

進級テスト合格基準

1. 両足をそろえて腰のうねりに合わせてキックしている
2. 左右対象のリカバリーを水上で行える
3. 腕・足・呼吸のタイミングが合い、25M完泳できる

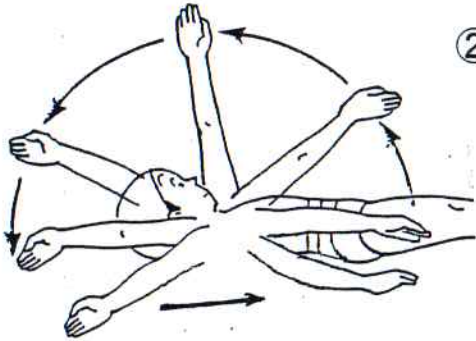
《マナー・安全》

- ☆時間を守れる(練習に遅刻しない)
- ☆プール内のルールを守れる

6 級

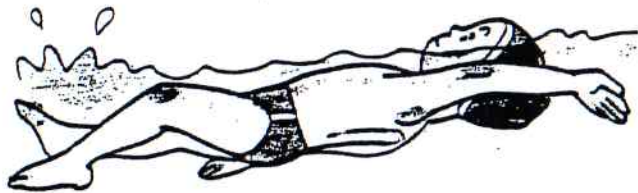
達成項目

①強いキックをうちながら泳ぐことができる

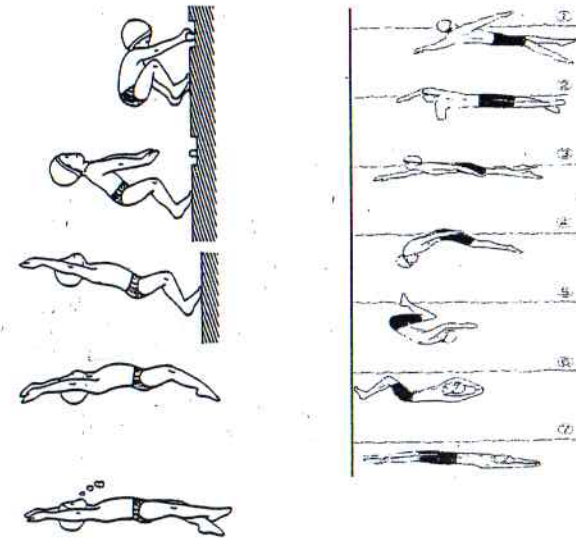


②肘を伸ばし肩を大きく回し
小指から入水できる

③水平姿勢を保ちながら速く泳ぐことができる



④背泳ぎのスタート・ターンができる



進級テスト種目

50M 背泳ぎ

進級テスト合格基準

1. 背泳ぎのターンができる
2. 年齢別標準タイム以内で50M完泳できる

年齢	7歳以下	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳以上
タイム	1-22-0	1-18-0	1-14-0	1-10-0	1-07-0	1-04-0	1-01-0

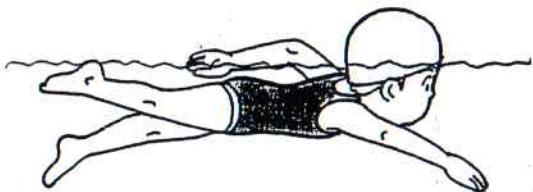
《マナー・安全》

- ☆育成コースの練習パターンや練習量になれ、言葉を覚える
- ☆ペーサークロックが読める
- ☆泳いでる途中で立たない

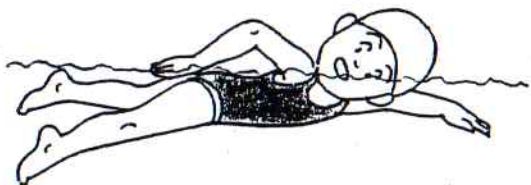
5 級

達成項目

①強いキックをうちながら泳ぐことができる



②横呼吸が左右とも素早くできる

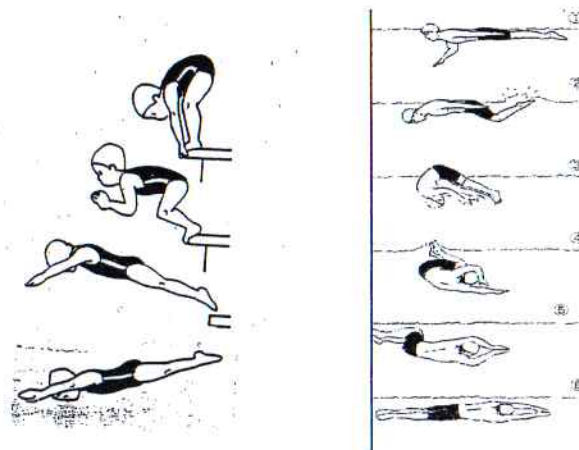


③体の中心を通り最後まで水をかくことができる



④水平姿勢を保ちながら速く泳ぐことができる

⑤クロールのスタート・ターンができる



進級テスト種目

50M クロール

進級テスト合格基準

1. クロールのターンができる
2. 年齢別標準タイム以内で50M完泳できる

年齢	7歳以下	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳以上
タイム	1-17-0	1-13-0	1-09-0	1-05-0	1-02-0	59-0	56-0

《マナー・安全》

- ☆前の人を追い越すような気力を持って積極的に練習できる
- ☆練習方法・目的を理解し、正確な動作ができる

4 級

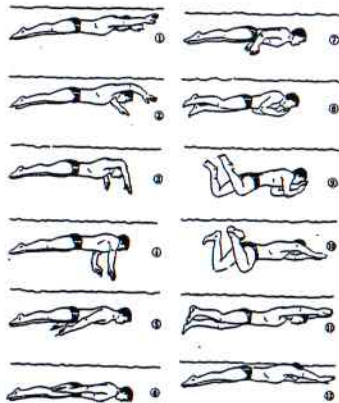
達成項目

①キックがあおり足、バタ足にならず
最後まで水をけり両足が伸びている

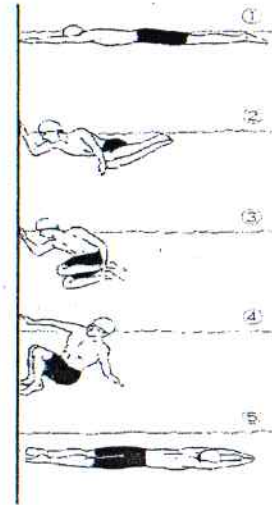
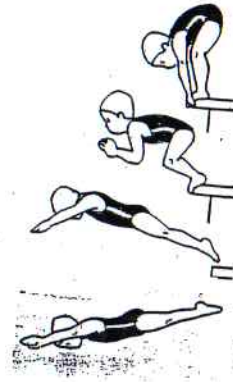
②体の前で水をかくことができる



③キック、手のかき、呼吸のタイミングを合わせながら
速く泳ぐことができる



④平泳ぎのスタート・ターンができる
(ひとかき・ひとけり)



進級テスト種目

50M 平泳ぎ

進級テスト合格基準

1. 平泳ぎのターン・水中動作ができる
2. 年齢別標準タイム以内で50M完泳できる

年齢	7歳以下	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳以上
タイム	1-27-0	1-23-0	1-19-0	1-15-0	1-12-0	1-09-0	1-06-0

《マナー・安全》

- ☆絶対に立たないで練習できる
- ☆体操の必要性を理解し、自分で良く考えて行動できる

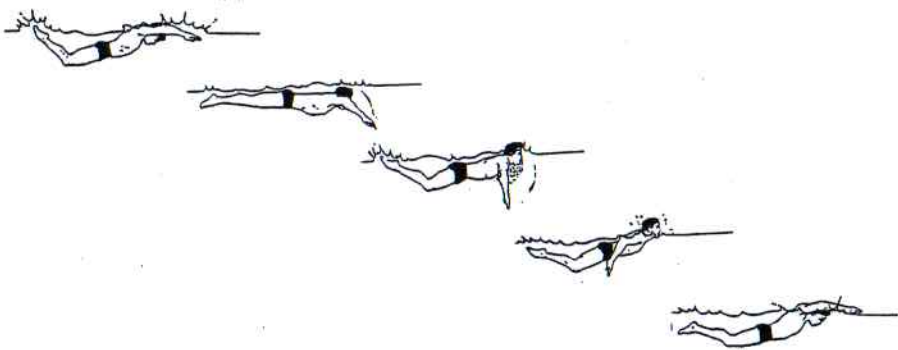
3 級

達成項目

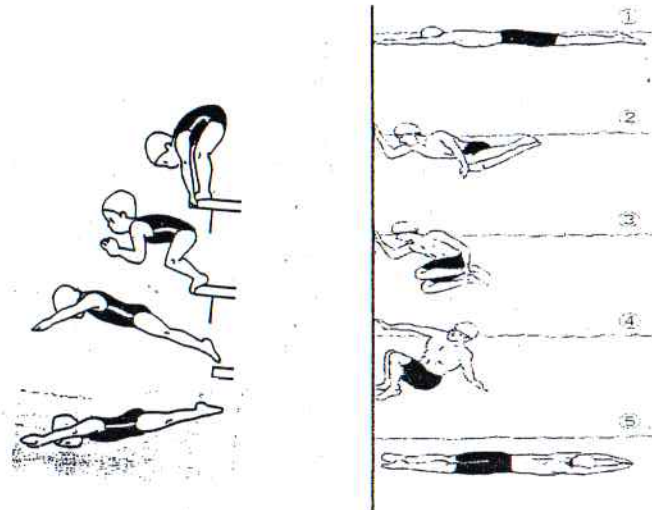
①両足をそろえて強いキックをうつことができる

②水上で大きく腕を回し左右対称の動きで泳ぐことができる

③腕、足、呼吸のタイミングを合わせながら速く泳ぐことができる



④バタフライのスタート・ターンができる



進級テスト種目

50M バタフライ

進級テスト合格基準

1. バタフライのターンができる
2. 年齢別標準タイム以内で50M完泳できる

年齢	7歳以下	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳以上
タイム	1-32-0	1-28-0	1-24-0	1-20-0	1-17-0	1-14-0	1-11-0

《マナー・安全》

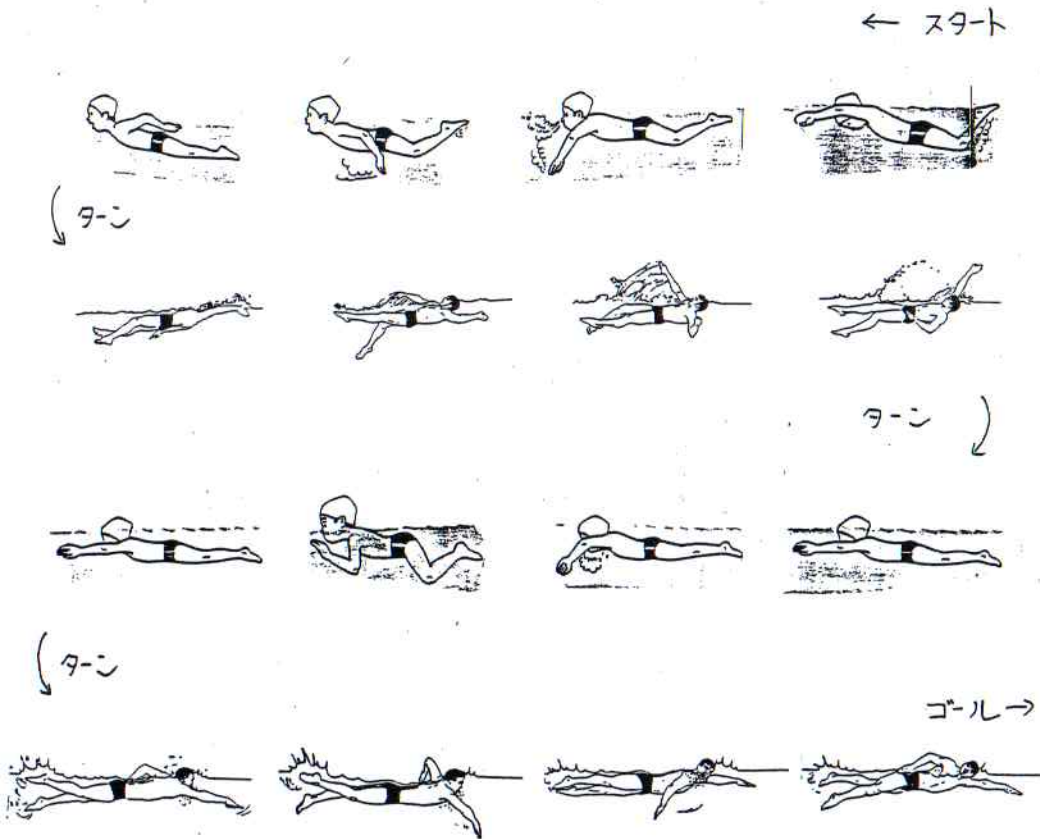
☆苦しい練習でも弱音をはかずに頑張る

2 級

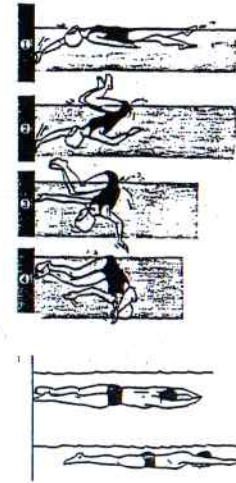
達成項目

①個人メドレーの種目順を理解し、泳ぐことができる

②4泳法の基本的な動作ができる



③背泳ぎから平泳ぎへのターンができる



進級テスト種目

100M 個人メドレー

進級テスト合格基準

1. 背泳ぎから平泳ぎのターンができる
2. 年齢別標準タイム以内で100M完泳できる

年齢	7歳以下	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳以上
タイム	2-35-0	2-30-0	2-25-0	2-20-0	2-15-0	2-10-0	2-05-0

《マナー・安全》

- ☆練習意欲が充分ある
- ☆長い距離の練習に耐えられる