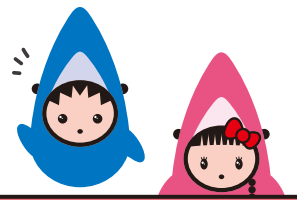


水慣れ (新規～6級)

まずは水慣れクラスから！
しっかりプールというものに慣れ、
これから学んでいく基礎を作ろう！



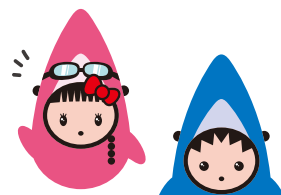
新規	1級	2級	3級
<p>泣かないで練習できる</p> <p>POINT</p> <ul style="list-style-type: none"> あいさつができる <ul style="list-style-type: none"> ひとりでかたづけができる 	<p>水中歩行ができる</p> <p>POINT</p> <ul style="list-style-type: none"> プールからの入退水ができる カニ歩きができる <ul style="list-style-type: none"> 腰かけキックができる 	<p>顔洗いをきちんとできる</p> <p>POINT</p> <ul style="list-style-type: none"> 水吹きができる <ul style="list-style-type: none"> 壁をもってジャンプができる <ul style="list-style-type: none"> フロア一台への上り下りができる 	<p>アームヘルパーを付けて浮かぶことができる</p> <p>POINT</p> <ul style="list-style-type: none"> アームヘルパーを付けてラッコ浮きができる <ul style="list-style-type: none"> 頭からシャワーを浴びることができる
4級	5級	6級	
<p>「口ぶく」をすることができる</p> <p>POINT</p> <ul style="list-style-type: none"> ワニさんができる <ul style="list-style-type: none"> アームヘルパーで自転車こぎができる <p>足をしっかりと動かしましょう！</p> <ul style="list-style-type: none"> バケツで頭から水浴びができる 	<p>「顔付け3秒」ができる</p> <p>POINT</p> <ul style="list-style-type: none"> 顔を付けてリング拾いができる アンパンマンができる 	<p>潜ることができる</p> <p>POINT</p> <ul style="list-style-type: none"> 水の中で目を開けることができる <ul style="list-style-type: none"> 『ブク・ブク・ブク・パツ』が5回できる <p>吐く時が鼻で、吸う時が口だと、より良いよ</p> <ul style="list-style-type: none"> ヘルパーで自転車こぎができる <p>出来ると深いプールにヘルパー着用で入れるようになるよ！</p>	

2026年3月改定



バタ足 (7級~14級)

水にしっかり慣れた次は
『泳ぎの基礎』を学んで行くよ!
7級からゴーグル着用OK!



7級	8級	9級	10級
<p>立ち飛び込みができる</p> <p>POINT</p> <ul style="list-style-type: none"> 足から元気に飛び込める プール床まで膝を曲げて潜ることができる 	<p>たるま浮き 10秒 【ヘルパー有】</p> <p>テスト項目注意点</p> <ul style="list-style-type: none"> 頭をいれてから足をかかえる 足をついてから顔を上げる 沈まないで水面で浮ける 	<p>板浮身 【ヘルパー有】</p> <p>テスト項目注意点</p> <ul style="list-style-type: none"> 頭をしっかり入れることができる 安定して浮くことができる 立つ動作が正しくできる <p>・グー・パーボビングができる</p>	<p>ボビング 5m</p> <p>テスト項目注意点</p> <ul style="list-style-type: none"> しっかり息を吐いて膝を曲げて潜れる <ul style="list-style-type: none"> 顔が出たときに『パッ!』と呼吸ができる ひとりのできる リズムよく連続してできる <p>呼吸動作の基礎で非常に重要な項目 これができると浮き具なしで 深いプールも大丈夫になります 合格で水慣れ完成!</p>
11級	12級	13級	14級
<p>板キック 12.5m 【ヘルパー有】</p> <p>テスト項目注意点</p> <ul style="list-style-type: none"> テンポよくキックを打つことができる スムーズに進むことができる しっかり壁を蹴ってスタートができる <ul style="list-style-type: none"> 力み無くできる <p>✗ しっかり腰を伸ばしましょう</p>	<p>板キック 25m 【ヘルパー無】</p> <p>テスト項目注意点</p> <ul style="list-style-type: none"> 腿から動かすことができる <ul style="list-style-type: none"> 力み無くできる 水平姿勢が保持できている 基準タイム内で泳ぐことができる 	<p>顔付け板キック 25m 【呼吸付】</p> <p>テスト項目注意点</p> <ul style="list-style-type: none"> スムーズな息継ぎ動作ができる <ul style="list-style-type: none"> キックを継続して打つことができる 正しいスタートができる (1.顔付け 2.準備 3.両足で蹴る) 	<p>グライドキック 8m 【呼吸なし】</p> <p>グライドキックは 蹴伸び+バタ足のことだよ</p> <p>テスト項目注意点</p> <ul style="list-style-type: none"> 8m息を我慢できる 力強いキックができる 水平姿勢を維持してキックができている <ul style="list-style-type: none"> 正しいスタートができる (1.顔付け 2.準備 3.両足で蹴る)



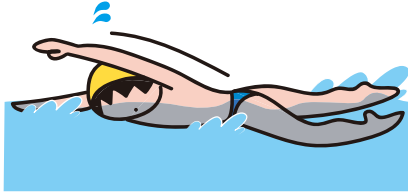
クロール・背泳ぎ (15級~20級)

今まで覚えた基礎を
しっかり思い出しながら
練習しよう!



15級

ノーブレ (息継ぎ無し) クロール 10m



📋 テスト項目注意点

- 左右のバランスがとれている
- キック (バタ足) がしっかりうてる
- 肩から大きなストロークができています
- 正しいスタートができる (1.顔付け 2.準備 3.両足で蹴る)

16級

クロール 15m 【3回に1回呼吸】



📋 テスト項目注意点

- 横向き呼吸ができる
- バタ足が継続して打っている
- ストロークと呼吸がタイミングよくできている
- 正しいスタートができる (1.顔付け 2.準備 3.両足で蹴る)

17級

クロール 25m 【3回に1回呼吸】



📋 テスト項目注意点

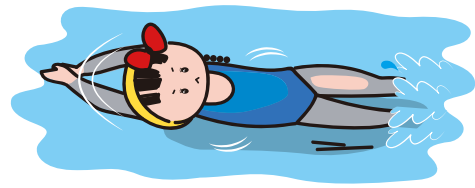
呼吸の時に手が
下がらないように
気をつけよう!



- 蛇行しない
- 水をしっかりかけている
- 基準タイム内で泳ぐ事ができている
- 呼吸がしっかりできる
- 正しいスタートができる (1.顔付け 2.準備 3.両足で蹴る)

18級

背泳ぎキック 25m 【手を挙げて】



📋 テスト項目注意点

- キック (バタ足) がしっかりできる
- 水平姿勢が保持できている
- しっかり肘が伸びている
- 正しいスタートができる (1.耳を付け 2.準備 3.両足で蹴る)

19級

背泳ぎ 25m



📋 テスト項目注意点

- 左右のタイミングよく泳げている
- からだの主軸が動かない
- 基準タイム内で泳ぐ事ができている
- 水をしっかりかけている
- 正しいスタートができる (1.耳を付け 2.準備 3.両足で蹴る)

20級

クロール 50m 【ターン付】



📋 テスト項目注意点

- ただしいターンができる
- 基準タイム内で泳ぐ事ができている
- 正しいスタートができる (1.顔付け 2.準備 3.両足で蹴る)
- 練習がしっかりできる



平泳ぎ・バタフライ・個人メドレー (21級-30級)

ここまできたらあと少し!
個人メドレーマスターを
目指そう!



21級

平泳ぎキック 25m【顔付け/1キック】呼吸



📋 テスト項目注意点

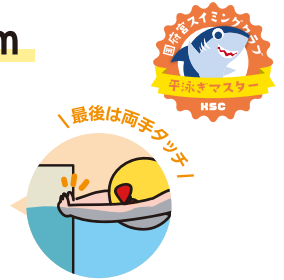
- ・あおり足でない
- ・キックの後、足が伸びている
- ・足の裏で水を蹴り泳ぎに伸びがある
- ・キックと呼吸のタイミングがあっている

足が「ピン」と伸びず
しっかり開くように
気をつけよう!



22級

平泳ぎ 25m

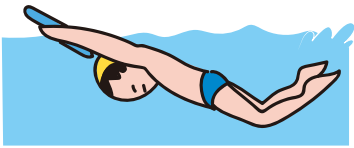


📋 テスト項目注意点

- ・手と足のタイミングが合っている
- ・正しい手足の動作ができる ・泳ぎに伸びがある
- ・基準タイム内で泳ぐ事ができている
- ・正しいスタートができる(1.顔付け 2.準備 3.両足で蹴る)

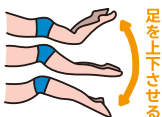
23級

バタフライキック 25m 【顔付け/4キック】呼吸



📋 テスト項目注意点

- ・両足そろえたキックができる
- ・腰にうねりがある
- ・足の甲で水を蹴られる
- ・正しいスタートができる



24級

バタフライ 25m



📋 テスト項目注意点

- ・手と足のタイミングが合っている
- ・手が水面上から出ている
- ・基準タイム内で泳ぐ事ができている
- ・正しいスタートができる
(1.顔付け 2.準備 3.両足で蹴る)

25級

個人メドレー 100m 【ターン付】



バタフライ
▼
背泳ぎ
▼
平泳ぎ
▼
クロール

📋 テスト項目注意点

- ・ただししいターンができる
- ・ただししい4泳法である
- ・基準タイム内で泳ぐ事ができている
- ・正しいスタートができる
(1.顔付け 2.準備 3.両足で蹴る)

26-29級

50m タイム【飛び込み・ターン付】



📋 テスト項目注意点

- ・ただししいターンができる
- ・ただししい泳法である
- ・基準タイム内で泳ぐ事ができている
- ・正式スタートができる

動作の1つ1つを
焦らずにしっかりと
繰り返そう



30級

個人メドレー 100m【飛び込み・ターン付】



📋 テスト項目注意点

- ・ただししいターンができる
- ・ただししい4泳法である
- ・基準タイム内で泳ぐ事ができている
- ・正式スタートができる

限界に挑戦!

