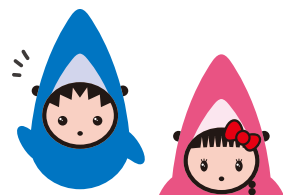
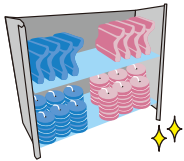
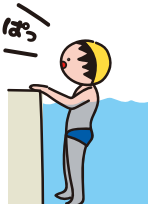


水慣れ(新規～6級)

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！

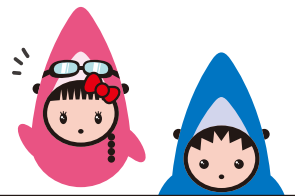


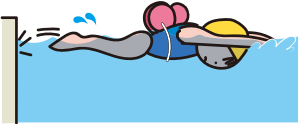
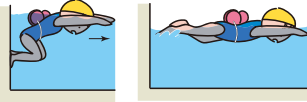
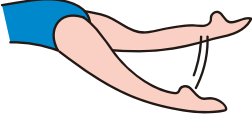
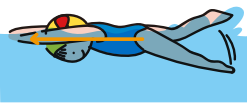
新規	1級	2級	3級
泣かないで練習できる  POINT • あいさつができる  • ひとりでかたづけができる 	水中歩行ができる  POINT • プールからの入退水ができる • カニ歩きができる  • 腰かけキックができる 	顔洗いをきちんとできる  POINT • 水吹きができる  • 壁をもってジャンプができる  • フロア台への上り下りができる	アームヘルパーを付けて浮かぶことができる  POINT • 輪くぐりができる  • アームヘルパーを付けてラッコ浮きができる  • 頭からシャワーを浴びることができる
4級	5級	6級	
「口ぶく」をすることができる  POINT • ワニさんができる  • アームヘルパーで自転車こぎができる  足をしっかりと動かしましょう！ • バケツで頭から水浴びができる	「顔付け3秒」ができる  POINT • 顔を付けてリング拾いができる • アンパンマンができる  • ヘルパーで自転車こぎができる  これが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！	潜ることができる  POINT • 水の中で目を開けることができる  • お尻がフロア台につくまで潜れる • 『ブク・ブク・ブク・パツ』が5回できる 吐く時が鼻で、吸う時が口とより良いよ   	



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
立ち飛び込みができる  POINT - 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  - アームヘルパーで背面キックができる 	たるま浮き 10秒【ヘルパー有】  テスト項目注意点 - 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 	ボビング 5m  テスト項目注意点 - しっかり膝を曲げてできる  - しっかり息を吐くことができる - ひとりできる - リズムよく連続してできる 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！ 	蹴伸び【ヘルパー有】  テスト項目注意点 - 壁を両足で蹴ることができる - 頭をしっかり入れることができる - 立つ動作が正しくできる  - 安定して伸びることができる 
11級	12級	13級	14級
板キック 12.5m【ヘルパー有】  テスト項目注意点 - テンポよくキックを打つことができる - 力み無くできる  - スムーズに進むことができる	板キック 25m【ヘルパー無】  テスト項目注意点 - アゴ・肩は水面で水平姿勢 - 腿から動かすことができる  - 力み無くできる - スムーズに進むことができる	顔付け板キック 25m【呼吸付】  テスト項目注意点 - スムーズな息継ぎ動作ができる  - キックを継続して打つことができる - ヘルパーで背面キックができる 	グライドキック 8m【呼吸なし】  テスト項目注意点 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ます  グライドキックは 蹴伸び+バタ足のことだよ 



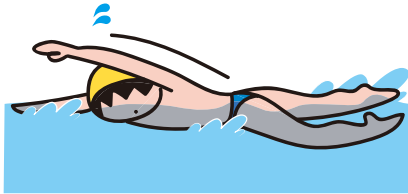
クロール・背泳ぎ (15級~20級)

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

16級

クロール 15m 【3回に1回呼吸】



📋 テスト項目注意点

- 呼吸時に前を向き過ぎない
- 水中で鼻から息が出せる
- キック (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

17級

クロール 25m 【3回に1回呼吸】



📋 テスト項目注意点

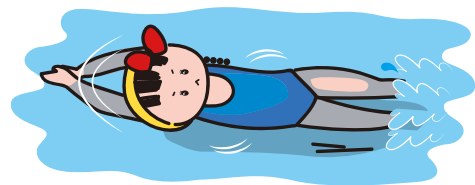
- 呼吸時に前を向き過ぎない
- 蛇行しない
- 水をしっかりかけている
- 基準タイム内で泳ぐ事ができている

呼吸の時に手が
下がらないように
気をつけよう!



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
- 腰が沈まない
- 水面上でしっかり肘が伸びる
- 水平姿勢が保持できている

19級

背泳ぎ 25m



📋 テスト項目注意点

- 小指から肩先延長線に入水できる
- 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

20級

クロール 50m 【飛び込み・ターン付】



📋 テスト項目注意点

- 正式スタートができる
- 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



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 【ビート板付】



テスト項目注意点

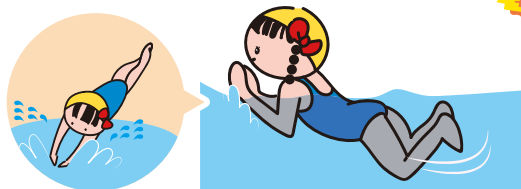
- ・あおり足ではなく足の裏で水を蹴られる
- ・キックと呼吸のタイミングがあっている
- ・キックの後足がしっかり伸びる
- ・膝が前へ出過ぎていない

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 【飛び込み付】

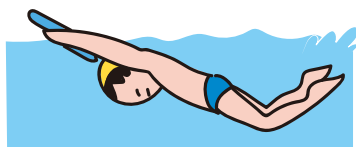


テスト項目注意点

- ・キックとプル(手と足)のタイミングが合っている
- ・腰があまり沈まない
- ・泳ぎに伸びがある
- ・基準タイム内で泳ぐ事ができている

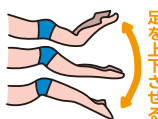
23級

バタフライキック 25m 【ビート板付】



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



24級

バタフライ 25m 【飛び込み付】



テスト項目注意点

- ・親指から肩幅の位置で入水できる
- ・キックと呼吸のタイミングが合っている
- ・手が水面上から出ている
- ・泳ぎにうねりがある
- ・基準タイム内で泳ぐ事ができている

25級

個人メドレー 100m 【飛び込み・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

- ・ただしいターンができる
- ・ただしい4泳法である
- ・泳ぎに伸びがある
- ・基準タイム内で泳ぐ事ができている

26～29級

50m タイム 【飛び込み・ターン付】



テスト項目注意点

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

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

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

限界に挑戦！

