

基礎コース

級	進級基準		習得項目	
20級	アームヘルパーキック	赤い台を1人で歩ける	楽しく練習できる	1人でプールサイドに来れる
19級	アームヘルパーキック	顔つけ5秒	口からブクブク	コーチのお話をきちんと聞ける
18級	アームヘルパーキック	潜り10秒	鼻からブクブク	順番を守って練習できる
17級	伏し浮き5秒	水中開眼	アームヘルパーキック	
16級	背浮き5秒		20～17級の復習	
15級	ポビング(補助なし)		ヌードルキック	
14級	12.5mビート板キック		顔つけビート板キック(呼吸あり)	
13級	面かぶりキック(姿勢、7歳以下は8m、8歳以上は年齢メートル)			

※練習では20級～16級はお子様の年齢や泳力に合わせてアームヘルパーキック・ヌードルキックを行います。

クロールコース

級	進級基準	習得項目
12級	ノーブレクロール	リズムよく手を回すことができる(規定距離10m～12.5m)
11級	12.5mクロール	息継ぎをしながら姿勢よく泳ぐことができる
10級	25mクロール	最後まで同じリズム・フォームで完泳することができる

背泳ぎコース

9級	12.5m背泳ぎキック	姿勢よくキックができる
8級	12.5m背泳ぎ	キックをしながらリズムよく泳ぐことができる
7級	25m背泳ぎ	最後まで同じリズム・フォームで完泳することができる

背泳ぎコース

6級	12.5m平泳ぎキック	姿勢よくキックができる
5級	12.5m平泳ぎ	タイミングよく泳ぐことができる
4級	25m平泳ぎ	最後まで同じリズム・フォームで完泳することができる

バタフライコース

3級	12.5mバタフライキック	姿勢よくキックができる
2級	12.5mバタフライ	タイミングよく泳ぐことができる
1級	25mバタフライ	最後まで同じリズム・フォームで完泳することができる

B級	50mクロール	クロールのクイックターンができる
A級	100m個人メドレー	100m完泳できる

上級	4泳法の強化	4泳法復習・スタート・ターンの習得
----	--------	-------------------

強化コース

育成	4泳法の強化	4泳法・スタート・ターンの強化 ※競技会への出場案内をいたします
----	--------	----------------------------------

※ワンツウ記録対象者は館内に記録掲示をいたします。