

# こどもスイミングスクール 進級基準と習得項目

2021.10

## 基礎コース

級	進級基準	
20級	楽しく練習できる	赤い台の上を1人で歩ける
19級	口からブクブク	顔つけ5秒
18級	鼻からブクブク	潜り10秒
17級	壁けり伏し浮き	アームヘルパーキック(補助なし)
16級	背浮き	水中開眼
15級	ポビング(補助なし)	12.5mヌードルキック
14級	顔つけビート板キック(呼吸あり)	12.5mビート板キック
13級	面かぶりキック(姿勢)	面かぶりキック(規定距離)

※テストでは20級～16級ではお子様の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	ノープレクロール	リズムよく手を回すことができる
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

## 平泳ぎコース

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・競技ルール習得
----	--------	---------------

## 強化コース (コーチによる推薦者かつ制限タイム突破者)

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。