

子どもスイミングスクール 進級基準について

★基礎コース★ 〈きいろ〉

2024.08

級	進級基準	
20級	赤い台を1人で歩く	1人でプールサイドに来れる
19級	顔洗い	
18級	口からブクブクができる	
17級	顔つけ3秒(フラフープくぐりができる)	コーチのお話が聞ける
16級	顔つけ5秒(顔つけワニさん)	順番を守ることができる
15級	潜り10秒(水中開眼)	
14級	浮き身5秒(補助具あり)	
13級	伏し浮き5秒(補助具なし)	
12級	5m伏し浮きキック(補助なし)	
11級	背浮き5秒(補助つき)	
10級	背浮き5秒(補助なし)	
9級	5m背面キック	
8級	腰かけキック	うつ伏せキック
7級	立ち飛び込み	
6級	7mボビング(鼻から息を吐く)	
5級	12.5mヌードルキック	
4級	12.5mビート板キック	
3級	顔つけビート板キック(7才以下8m、8才以上年齢m)	
2級	面かぶりキック(7才以下8m、8才以上年齢m)	ビート板キック(前呼吸あり)
1級	12.5m背面キック	

※練習では20級～6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。

- ・ゴーグルについて:水慣れ、基礎コースでは海や川での事故を防ぐためにゴーグルを使用しなくても泳げるようにしていきます。
- ・飛び級制度:現在級より次の進級項目練習も受講できると担当コーチが判断し、次回のテストで次の級へ進級できる制度です。
- ・ワッペン:入会時の級、昇級、飛び級後の級番号をお渡しいたします。

★4泳法コース★

クロール 〈みずいろ〉

級	進級基準	習得項目
7級	ノープレクロール	リズム良く手を回す
6級		規定の距離が泳げる(10~12.5m)
5級	12.5m前呼吸キック	リズム良く前呼吸キックができる(ビート板有)
4級	12.5mクロール	息つきしながらリズム良く泳げる(ビート板有)
3級		フォーム良く泳げる
2級	25mクロール	息つきしながらリズム良く泳げる(ビート板有)
1級		リズム・フォーム良く完泳できる

背泳ぎ 〈オレンジ〉

5級	12.5m背泳ぎキック	背泳ぎのスタートができる
4級		姿勢良くキックができる
3級	25m背泳ぎキック	最後まで姿勢良くキックができる(60秒以内)
2級	12.5m背泳ぎ	片手ずつ手回しができる
1級	25m背泳ぎ	リズム・フォーム良く完泳できる

平泳ぎ 〈みどり〉

7級	12.5m平泳ぎキック	平泳ぎキックができる(顔上げ、補助具あり)
6級		平泳ぎキックができる(顔つけ)
5級		息つきしながらタイミング良く泳げる
4級	12.5m平泳ぎ	手のかきができる
3級		手のかきと呼吸ができる
2級		リズム・フォーム良く泳げる
1級		リズム・フォーム良く完泳できる

バタフライ 〈むらさき〉

5級	12.5mバタフライキック	姿勢良くバタフライキックができる
4級	12.5mバタフライ	片手バタフライができる
3級		両手のかきと呼吸ができる
2級		リズム・フォーム良く泳げる
1級	25mバタフライ	リズム・フォーム良く完泳できる

B~A〈しろ〉

4級	50mクロール	ドルフィンキックができる	飛び込み・クイックターンができる
3級	50m背泳ぎ	バサロキックができる	クイックターンができる
2級	50m平泳ぎ	1かき1けりができる	飛び込み・タッチターンができる
1級	50mバタフライ	ドルフィンキックができる	飛び込み・タッチターンができる
A級	100m個人メドレー	100m完泳できる(タイム制限あり)	

〈くろ〉

上級	4泳法・スタート・ターンの強化
----	-----------------

強化コース

育成	競技会出場を目的とする。 ※育成コースに上がるにはコーチの判断が必要となります。
----	--

※ワンツウ記録対象者は館内に記録掲示をいたします。