

進級基準

	練習項目	練習内容	基準タイム・回数・距離
無級	水慣れ	泣かない・シャワー浴び	-
		腰掛けキック・顔を洗う	-
		歩く・ブクブク	-
		ワニさん・カニさん	-
1級	顔つけ	水を怖がらずにもぐる	-
2級	背浮き	手を下での背浮き	5秒
		背浮きのスタート	-
3級	ポビング	プールの底・息の吐き方	10回
	浮き身	だるま浮き・クラゲ浮き・伏し浮き	5秒
4級	目開け	色・形の確認	-
	蹴伸び	壁をしっかりと蹴る	10秒
5級	背浮き	体が沈まないストリームライン	5秒
6級	蹴伸びキック	足首の脱力・リズムカルなキック	10M
7級	背面キック	足首の脱力・リズムカルなキック	12. 5M
8級	板キック	キック力の強化	12. 5M
	面かぶりクロール	リズムカルな腕と足の動き	10M
9級	背泳ぎ	姿勢・キック・リズム	12. 5M
10級	クロール	姿勢・キック・リズム・呼吸	12. 5M
11級	背面キック25M	足首の脱力・リズムカルなキック	55秒以内
12級	板キック25M	キック力の強化	50秒以内
13級	背泳ぎ25M	姿勢・キック・リズム	40秒以内
14級	クロール25m	姿勢・キック・リズム・呼吸・綺麗なフォーム	35秒以内
15級	平泳ぎのキック25M	推進力のあるキック	45秒以内
16級	平泳ぎ25m	正しいキック、プル	40秒以内
17級	クロール50m	クイックターン(前回り)	55秒以内
18級	背泳ぎ50m	クイックターン(前回り)	60秒以内
19級	平泳ぎ50m	ひとかきひとけり	1分5秒以内
20級	バタフライ25m	正しいドルフィンキック・プル	28秒以内
21級	個人メドレー100m	泳ぎの切り替え・持久力	1分50秒以内
22級	バタフライ50m	正しい泳法・ターン(両手タッチ)	50秒以内
23級	個人メドレー200m	綺麗なフォームの持続・正しいターン	4分以内
特1級	個人メドレー100m		1分45秒
特2級	個人メドレー100m		1分40秒
特3級	個人メドレー100m		1分35秒
特4級	個人メドレー100m		1分30秒
特5級	個人メドレー100m		1分28秒
特6級	個人メドレー100m		1分26秒
特7級	個人メドレー100m		1分24秒

★スター級(特3級から挑戦できます)

50M自由形	50M背泳ぎ	50M平泳ぎ	50Mバタフライ
35秒以内	40秒以内	44秒以内	40秒以内

級別レッスン班

4歳～未就学児			3歳～1年生(3時クラス)			1～3年生(4時クラス)			3年生以上(5時クラス)		
班	帽子の色	級	班	帽子の色	級	班	帽子の色	級	班	帽子の色	級
らっこ	赤	無級～10級	3-1	赤	無級～3級						
			3-2	赤	4～5級						
1～6年生(2時クラス)			3-3	オレンジ	6級	4-1	オレンジ	無級～6級			
班	帽子の色	級	3-4	オレンジ	7～10級	4-2	オレンジ	7～10級			
2-1	オレンジの黄	無級～10級				4-3	黄	11～14級	5-1	黄	無級～10級
2-2	黄	11～16級				4-4	黄	15～16級	5-2	黄	11～16級
2-3	緑・青・黒	17～特級				4-5	緑	17～19級	5-3	緑	17～19級
									5-4	青	20～特級

進級のルール

※別紙の進級基準をベースに泳力の向上を図ります。

※毎月4週目の練習で進級テストを行います。

※進級テストの日にお休みした場合は、原則として進級することはできません。

※振り替えでテストを受けることは出来ません。

※進級者には級のワッペンと進級証を進呈します。ワッペンは次回の練習までに帽子に縫い付けてください。

※基準タイムを突破していても、練習項目をクリアしていない場合は進級しません。

※レッスンの班によって帽子の色が変わります。

※特級への進級の際は黒の帽子を進呈します。

プールのきまり

※プールサイドは走らないでください。

※プールへの飛び込みは絶対に行わないでください。

※コーチの話をよく聞き、挨拶や返事もしっかりしましょう。

※準備体操は大きな声で元気よく行いましょう。

※靴(外履き)は、持参した靴袋に入れて、荷物と一緒にロッカーにしまってください。

※体を拭くタオルをプールサイドまで持ってきてください。

レッスン後は体の水気を簡単にとってから更衣室へ向かいましょう。