

# スイミング進級階級表

2017/4月改訂

区分	級	進級目標	合格基準	マナー目標
水 な れ	18級	顔つけ5秒	<input type="checkbox"/> 泣かずにプールに入ることができる <input type="checkbox"/> 自分で顔を洗うことができる <input type="checkbox"/> 顔つけ5秒できる	☆泣かずにプールに入りましょう ☆お水と仲良くしましょう  ☆元気よくお返事をしましょう ☆コーチの名前を覚えましょう  ☆赤台の上に乗って順番を待ちましょう  ☆大きな声であいさつしましょう  ☆キック板・ヘルパーはきちんと片づけましょう
		ジャンプからもぐる	<input type="checkbox"/> ブクブクパー(パプリング)ができる <input type="checkbox"/> コーチの手を持ってプールサイドからジャンプしてプールに入れる <input type="checkbox"/> ジャンプの後、水の中にもぐるることができる	
	17級	コーチとボビング	<input type="checkbox"/> 水の中もぐって、顔を上げて「んーぱっ」ができる(爆発呼吸) <input type="checkbox"/> 鼻から息を出すことができる <input type="checkbox"/> 両足がそろって上下にボビングできる	
		ひとりでボビング5M 補助付背面浮き5M	<input type="checkbox"/> ひとりで5m連続ボビングで移動できる  <input type="checkbox"/> 背面の姿勢で怖がらずに浮ける <input type="checkbox"/> 補助付きで背面浮きができる	
	16級	板浮き7M グライド7M 背面浮き5秒	<input type="checkbox"/> 両腕を伸ばして水に浮くことができる <input type="checkbox"/> ひとりで5秒顔をしっかりとつけて浮くことができる  <input type="checkbox"/> 上を向いてひとりで5秒浮くことができる <input type="checkbox"/> ひとりで壁から離れ5秒背面浮きができる	
泳 法 基 礎	15級	板キック7M グライド8M	<input type="checkbox"/> 板キックで元気よく前に進むことができる <input type="checkbox"/> 板付きグライドできちんと浮くことができる	
		グライドキック8M	<input type="checkbox"/> グライド姿勢でキックが元気よくできる	
		背面キック8M	<input type="checkbox"/> 腰が沈まずに背面姿勢ができる <input type="checkbox"/> 足首が立たず足の甲で水をけることができる <input type="checkbox"/> 足の甲で水をけり背面キックで8m進むことができる	
	14級	板キック12.5M ノープレクロール8M	<input type="checkbox"/> 板キックで12.5m進むことができる <input type="checkbox"/> グライドの姿勢で手を回すことができる <input type="checkbox"/> 手を回しているときにキックが止まらずに打てる <input type="checkbox"/> 手の平で水をかいている	
背面キック12.5M		<input type="checkbox"/> 腰が沈まず水平姿勢ができる <input type="checkbox"/> 足の甲で水をけることができる		

	13級	クロール12.5M	<input type="checkbox"/> 手の平で大きく水をかくことができる <input type="checkbox"/> 顔を前に上げないで呼吸ができる <input type="checkbox"/> 呼吸時キックを止まらず打つことができる <input type="checkbox"/> 水中で息を吐いている <input type="checkbox"/> 12.5m完泳できる	
初 級 泳 法 完 成	12級	平泳ぎ板キック12.5M	<input type="checkbox"/> 足の裏・側面で水をけることができる <input type="checkbox"/> 左右対称のキックができる <input type="checkbox"/> 膝をお腹に引かないでキックできる <input type="checkbox"/> 12.5m完泳できる	☆コーチの説明をきちんと聞く
	11級	平泳ぎ浸顔板キック 12.5M	<input type="checkbox"/> あおり足にならずに水をけることができる <input type="checkbox"/> キック後にしっかり水をけりきることができる <input type="checkbox"/> 1キック1ブレスの呼吸のタイミングで進むことができる <input type="checkbox"/> 12.5m完泳できる	☆勝手にプールに飛び込まない ☆年下の子の面倒を見てあげる
	10級	平泳ぎ 12.5M	<input type="checkbox"/> あおり足にならない <input type="checkbox"/> 手・足・呼吸のタイミングが合っている <input type="checkbox"/> 1ストローク1ブレスができる <input type="checkbox"/> 12.5m完泳できる	☆練習用具はきちんとかたずける
	9級	背泳ぎ 12.5M	<input type="checkbox"/> 足の甲でしっかり水をけり上げることができる <input type="checkbox"/> 両手がそろわずにリズムよく回すことができる <input type="checkbox"/> 水平姿勢ができる <input type="checkbox"/> 12.5m完泳できる	☆大きな声ではっきりとあいさつする
	8級	バタフライ グライドキック12.5M (ヘルパーなし)	<input type="checkbox"/> 両足をそろえてキックが打てる <input type="checkbox"/> 膝が大きく曲がらずにキックが打てる <input type="checkbox"/> 前に進むキックができる <input type="checkbox"/> 水中に足の甲でけりこむキックができる <input type="checkbox"/> 12.5m完泳できる	
	7級	バタフライ 12.5M (ヘルパーなし)	<input type="checkbox"/> 両足をそろえてキックが打てる <input type="checkbox"/> 1ストローク2キックができる <input type="checkbox"/> 腕が水面に上がっている <input type="checkbox"/> 腕を伸ばしてしっかり水を押ししている <input type="checkbox"/> 左右対称の動きができる <input type="checkbox"/> 12.5m完泳できる	
中	6級	クロール25M	<input type="checkbox"/> スムーズに呼吸ができている <input type="checkbox"/> 連続してキックが打てる <input type="checkbox"/> 姿勢を保って呼吸ができる <input type="checkbox"/> しっかり腕を回し手の平で水をかくことができる <input type="checkbox"/> 25m完泳できる	☆コーチの話をしっかり聞き 練習に取り組む
	5級	平泳ぎ25M	<input type="checkbox"/> あおり足にならないでキックができる <input type="checkbox"/> 手・足・呼吸のタイミングが合っている <input type="checkbox"/> 伸びのある泳ぎができる <input type="checkbox"/> キックの後バタ足をしないで伸びのあるキックができる <input type="checkbox"/> 25m完泳できる	☆あいさつ・返事は大きな声 ではっきりとする  ☆最後まであきらめずに泳ぐ

級	4級	背泳ぎ25M	<input type="checkbox"/> 腰が沈まずに水平姿勢ができる <input type="checkbox"/> キックを連続して打てる <input type="checkbox"/> テンポよく腕を回すことができる <input type="checkbox"/> 25m完泳できる
	3級	バタフライ25M	<input type="checkbox"/> 足の甲でしっかりタイミングよくキックが打てる <input type="checkbox"/> 1ストローク2キックのタイミングがリズムよくできる <input type="checkbox"/> 水をしっかり最後までかいて前に進むことができる <input type="checkbox"/> 左右対称に泳げる <input type="checkbox"/> 25m完泳できる