

























上級・育成チャレンジシステム

上級育成コースは、目標タイムを突破することも大きな目標ですが、泳ぎのフォーム・泳ぎに必要な技術もチェックします。

			泳法チェック項目	目標タイム	
上 級 育 成	上級5	クロール50M	1.最後までリズムよく泳げる 2.ターンが正確に回れる 3.ゴールタッチが正確にできる 4.スタート・ターン後の浮き上がりができる 5.タイムトライアル・50m完泳	1・2年生 57.0 3年生～6年生 44.0 中学生以上 39.0	☆目標を明確に持ち、自分自身の能力への挑戦をしましょう
	上級4	背泳ぎ50M	1.最後までリズムよく泳げる 2.ターンが正確に回れる 3.ゴールタッチが正確にできる 4.途中で姿勢がくずれないで泳げる 5.タイムトライアル・50m完泳	1・2年生 1.05.0 3年生～6年生 46.0 中学生以上 41.0	☆あいさつ・後片付け等みんなのお手本になるよう行動しましょう
	上級3	平泳ぎ50M	1.最後までリズムよく泳げる 2.スタート・ターン後1かき1けりができる 3.両手でゴールタッチできる 4.キックが最後まで崩れない 5.タイムトライアル・50m完泳	1・2年生 1.18.0 3年生～6年生 58.0 中学生以上 55.0	☆技術・泳力をきちんと持ち
	上級2	バタフライ50M	1.最後までリズムよく泳げる 2.手・足・呼吸のリズムが合ってる 3.キックがばらつきなく打てる 4.両手でゴールタッチができる 5.タイムトライアル・50m完泳	1・2年生 1.08.0 3年生～6年生 53.0 中学生以上 50.0	泳ぎに自信を持ちましょう

	上級1	個人メドレー100M	1.最後までリズムよく泳げる 2.各ターンが正確にできる 3.タイムトライアル・100m完泳	1・2年生 3年生～6年生 中学生以上	2.50.0 2.00.0 1.40.0
--	-----	------------	--	---------------------------	----------------------------

チャレンジスイムコース さらに上を目指すことを目的とします。

					トップスイマーレベル	
	100Mクロール	100M背泳ぎ	100M平泳ぎ	100Mバタフライ	100M個人メドレー	200M個人メドレー
オレンジ	 1-35-00	 1-45-00	 2-00-00	 1-50-00	 1-38-00	 3-35-00
赤	 1-28-00	 1-41-00	 1-53-00	 1-46-00	 1-34-00	 3-27-00
青	 1-22-00	 1-35-00	 1-47-00	 1-39-00	 1-29-00	 3-17-00
白	 1-15-00	 1-30-00	 1-42-00	 1-33-00	 1-25-00	 3-08-00