

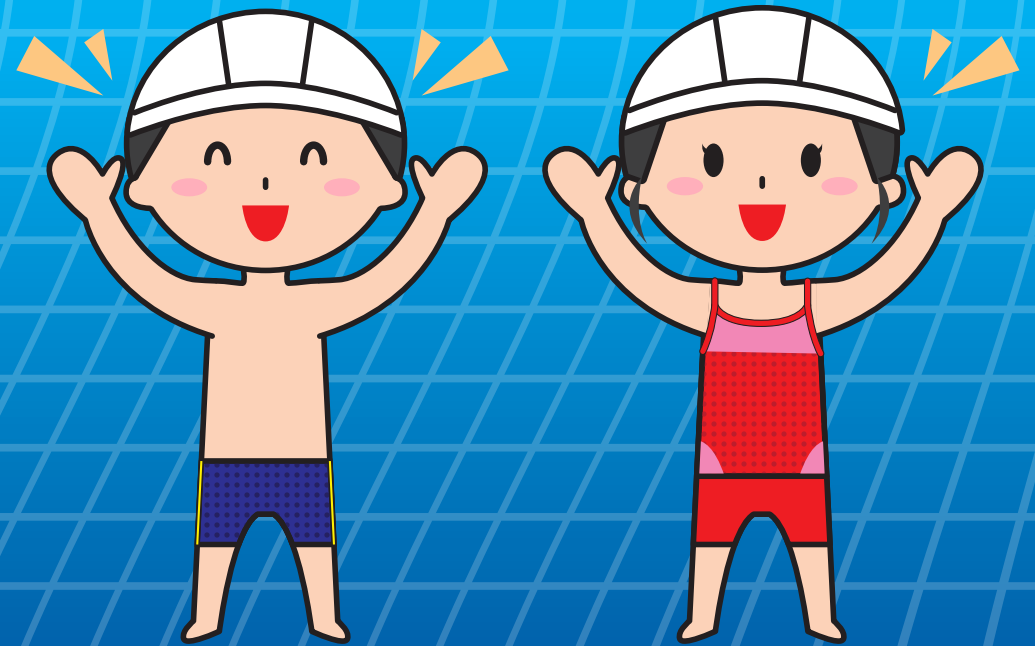
上級認定テスト制限タイム表

FR:自由形・BA:背泳ぎ・BR:平泳ぎ・FLY:バタフライ・IM:個人メドレー

タイム	級	C3級					C2級					C1級				
個人メドレー種目	科目	/	/	/	/	100IM	/	/	/	/	100IM	/	/	/	/	100IM
	年齢	/	/	/	/	100IM	/	/	/	/	100IM	/	/	/	/	100IM
	8歳以下	/	/	/	/	2'41"	/	/	/	/	2'39"	/	/	/	/	2'37"
	9歳	/	/	/	/	2'30"	/	/	/	/	2'28"	/	/	/	/	2'26"
	10歳	/	/	/	/	2'22"	/	/	/	/	2'20"	/	/	/	/	2'18"
	11歳	/	/	/	/	2'18"	/	/	/	/	2'16"	/	/	/	/	2'14"
	12歳	/	/	/	/	2'14"	/	/	/	/	2'12"	/	/	/	/	2'10"
13歳以上	/	/	/	/	2'10"	/	/	/	/	2'08"	/	/	/	/	2'06"	
タイム	級	B3級					B2級					B1級				
50m各種目個人メドレー種目	科目	50FR	50BA	50BR	50FLY	100IM	50FR	50BA	50BR	50FLY	100IM	50FR	50BA	50BR	50FLY	100IM
	年齢	50FR	50BA	50BR	50FLY	100IM	50FR	50BA	50BR	50FLY	100IM	50FR	50BA	50BR	50FLY	100IM
	8歳以下	1'10"	1'14"	1'25"	1'25"	2'35"	1'08"	1'12"	1'23"	1'23"	2'31"	1'06"	1'10"	1'21"	1'20"	2'27"
	9歳	1'03"	1'09"	1'20"	1'20"	2'24"	1'01"	1'07"	1'18"	1'16"	2'20"	59"	1'05"	1'16"	1'12"	2'16"
	10歳	59"	1'04"	1'15"	1'15"	2'16"	57"	1'02"	1'13"	1'12"	2'12"	55"	1'00"	1'11"	1'08"	2'08"
	11歳	57"	1'02"	1'12"	1'10"	2'12"	55"	1'00"	1'10"	1'08"	2'08"	53"	58"	1'08"	1'06"	2'04"
	12歳	55"	1'00"	1'10"	1'05"	2'08"	53"	58"	1'08"	1'03"	2'04"	51"	56"	1'06"	1'01"	2'00"
13歳以上	54"	58"	1'04"	1'00"	2'04"	52"	56"	1'02"	58"	2'00"	50"	54"	1'00"	56"	1'56"	
タイム	級	A3級					A2級					A1級				
50m各種目個人メドレー2種目	科目	50FR	50BA	50BR	50FLY	100IM	50FR	50BA	50BR	50FLY	100IM	50FR	50BA	50BR	50FLY	100IM
	年齢	50FR	50BA	50BR	50FLY	100IM	50FR	50BA	50BR	50FLY	100IM	50FR	50BA	50BR	50FLY	100IM
	8歳以下	1'05"	1'09"	1'20"	1'18"	2'25"	1'03"	1'07"	1'18"	1'14"	2'21"	1'00"	1'05"	1'14"	1'10"	2'17"
	9歳	58"	1'04"	1'15"	1'10"	2'14"	56"	1'02"	1'12"	1'06"	2'10"	54"	1'00"	1'08"	1'02"	2'06"
	10歳	54"	59"	1'10"	1'06"	2'06"	52"	57"	1'07"	1'02"	2'02"	50"	55"	1'03"	58"	1'58"
	11歳	52"	57"	1'07"	1'04"	2'02"	50"	55"	1'05"	1'00"	1'58"	48"	53"	1'01"	56"	1'54"
	12歳	50"	55"	1'05"	1'00"	1'58"	48"	53"	1'03"	58"	1'54"	46"	51"	59"	54"	1'50"
13歳以上	49"	53"	59"	55"	1'54"	47"	51"	57"	53"	1'50"	45"	49"	55"	50"	1'46"	
タイム	級	S3級					S2級					S1級				
50m各種目個人メドレー2種目	科目	50FR	50BA	50BR	50FLY	100IM	50FR	50BA	50BR	50FLY	100IM	50FR	50BA	50BR	50FLY	100IM
	年齢	50FR	50BA	50BR	50FLY	100IM	50FR	50BA	50BR	50FLY	100IM	50FR	50BA	50BR	50FLY	100IM
	8歳以下	59"	1'04"	1'13"	1'08"	2'15"	57"	1'02"	1'10"	1'04"	2'11"	53"	59"	1'06"	1'00"	2'07"
	9歳	53"	59"	1'07"	1'00"	2'04"	51"	57"	1'03"	56"	2'00"	49"	55"	59"	52"	1'55"
	10歳	49"	54"	1'02"	56"	1'56"	47"	52"	1'00"	52"	1'52"	45"	50"	56"	48"	1'48"
	11歳	47"	52"	1'00"	54"	1'52"	45"	50"	58"	50"	1'48"	43"	48"	54"	46"	1'43"
	12歳	45"	50"	58"	52"	1'48"	43"	48"	56"	48"	1'44"	41"	46"	52"	44"	1'39"
13歳以上	44"	48"	54"	49"	1'44"	42"	46"	52"	47"	1'40"	40"	44"	50"	43"	1'35"	

# Sports Club AXTOS

## スイミングスクール —— 進級基準表 ——



### 数字級・上級・最上級 進級の仕方



#### 数字級・上級・最上級



#### 数字級・上級・最上級 認定テスト

偶数月の最終スクール時間内に行うテストで合否を認定いたします。(スクール欠席者・休会者はテストの合否認定はありません。)

#### 数字級・上級・最上級 検定テスト

毎月最終週の決められた曜日、時間に希望者のみテストを行います。(テスト受講料が必要です。)日程と併せて店舗掲示板にてご確認ください。またフロントにて指定期日までにお申込みください。

※通常は、スクール時間内の認定テストにて進級を判断いたしますが、病気等により受けることができなかったお子様は、検定テストをご利用ください。

スポーツクラブ アクトス  
LET'S ENJOY SWIMMING

# 進級基準表

○…使用する  
×…使用しない



レベル	級	習得項目	認定基準項目			アームヘルパー	ヘルパー	ゴーグル	進級
初心コース	赤1級	水なれと	① プール歩行ができる	② 口でブクブクができる	③ 腰かけキックができる	○	○	○	毎月コースの認定により進級をいたします
	橙2級	アームヘルパーで浮くことができる	① 顔上げ板フロートができる	② アームヘルパーを着け浮くことができる	③ 乗り上げキックができる	○	○	○	
	橙1級		① 顔上げ板キックが5mできる	② アームヘルパーを着け(ヘルパーなし)自転車こぎができる	③ アームヘルパーを着けて足から飛び込むことができる	○	○	○	
初級コース	黄2級	板キックと浮くことができる	① 自転車こぎ(アームヘルパーなし)が5mできる	② 顔つけが3秒できる	③ ビート板を持って飛び込むことができる	×	○	○	
	黄1級		① 顔上げ板キックが10mできる	② もぐることができる	③ 鼻でブクブクができる	×	○	○	
	緑2級		① 顔上げ板キックが12.5mできる	② 顔つけ板フロートが5mできる	③ アームヘルパーを着けて背浮きができる(ヘルパーなし)	×	○	○	
初級コース	緑1級	グライドキックと背面キックができる	① 顔上げ板キックが25mできる	② 背浮きが5mできる	③ 呼吸付板キックが12.5mできる	×	○	○	
	青2級		① 呼吸付板キックが25mできる	② スムーズな息つき動作ができる	③ 足からプールへ飛び込むことができる	×	○	○	
	青1級		① 伏し浮きが5mできる	② 背面キックが5mできる	③ ボビングが同じ位置で3回できる	×	○	○	
	紺2級		① 呼吸なしグライドキックが5mできる	② 背面キックが12.5mできる	③ けのび飛び込みができる	×	○	○	
	紺1級		① 呼吸付板キックが50mできる	② 手を上げてけのび背浮きが5mできる	③ ボビングが5mできる	×	○	○	
	黒2級		① 呼吸なしグライドキックが7mできる	② 背面キックが25mできる	③ けのび飛び込みして伏し浮き5mできる	×	○	○	
	黒1級		① 呼吸なしグライドキックが10mできる	② 手を上げた背面キックが25mできる	③ 水中で目を開けプールの底を手でタッチできる(ゴーグルなし)	×	○	○	

## 色級進級の仕方

### 色級 (赤～黒級)

1ヶ月ごとにスクール中のお子様の様子を確認し、担当コーチが新しい級の合否を認定いたします。また、月に1回でもスクールに出席され、レッスンを受講されれば合否の認定をいたします。(テストはありません。)

アクトスのスイミングスクールは、

1. しっかりとあいさつできる社会性のあるお子様に
2. 自分のことは自分でする自立心のあるお子様に
3. 仲間意識を持てる協調性のあるお子様に  
育てることをモットーとし、
4. 45段階のきめ細やかな進級基準で指導を行い
5. 徹底した反復練習で基本を身に付け苦手を克服しながら確実に上達させることを心がけております。



レベル	級	習得泳法	認定テスト種目	認定基準項目			ゴーグル	進級
中級コース	16級	クロール	呼吸なしキャッチアップクロール 10m	① 腕が水面上に出る	② 左右のバランスがとれている	③ キックがしっかり打てる	○	偶数月最終スクール時間内に認定テストを行い進級いたします
	15級		呼吸付キャッチアップクロール 12.5m	① 呼吸時に肩がしっかりローリングしている	② 呼吸時に前を向きすぎない	③ 水中で鼻から息を出している	○	
	14級		呼吸付キャッチアップクロール(腕のみなし) 12.5m	① 呼吸がしっかりできる	② 蛇行しない	③ かき始めと終わりが伸びている	○	
	13級	背泳ぎ	クロール(飛び込み付) 25m	① 正式スタートができる	② 手の入水が親指からできる	③ 手と呼吸のタイミングが合っている	○	
	12級		片手背泳ぎ左右 25m	① キックがしっかり打てる	② 腰が沈まない	③ 水面上で肘がしっかり伸びる	○	
	11級		サイドキック6対1 25m	① 左右のバランスが良い	② 肩が水面上に出る	③ 蛇行しない	○	
	10級	平泳ぎ	背泳ぎ(スタート付) 25m	① 小指から肩先延長線上に入水できる	② タイミングが合っている	③ 身体の軸が動かない	○	
	9級		平泳ぎのキック(ビート板なし) 12.5m	① おおひ足ではない	② キックのあと、足がしっかり伸びる	③ 足の裏で水を蹴られる	○	
	8級		平泳ぎのキック(ビート板なし) 25m	① キックと呼吸のタイミングが合っている	② 腰があまり沈まない	③ 力強いキックが打てる	○	
	7級	バタフライ	平泳ぎ(飛び込み付) 25m	① 1かき1けりができる	② 泳ぎに伸びがある	③ プルキック、呼吸のタイミングが合っている	○	
	6級		バタフライのキック(ビート板付) 25m	① 両足そろえたキックである	② 腰にうねりがある	③ 足の甲で水を蹴られる	○	
	5級		前呼吸で片手バタフライ 25m	① キックと呼吸のタイミングが合っている	② 泳ぎにうねりがある	③ しっかりと水の中を掻ける	○	
	4級	クロール背泳ぎの完成	バタフライ(飛び込み付) 25m	① 親指から肩幅の位置で入水できる	② リカバリーが水面上である	③ 手と足のタイミングが合っている	○	
	3級		クロールと背泳ぎのタイムトライアル各50m(飛び込み・ターンつき)	① プル、キック、呼吸のタイミングが良い	幼児 クロール1'25" 背泳ぎ1'35"	小4 クロール1'10" 背泳ぎ1'15"	○	
				② 制限タイムを突破している	小1 クロール1'20" 背泳ぎ1'30"	小5 クロール1'07" 背泳ぎ1'15"		
		③ 正しいターンができる		小2 クロール1'20" 背泳ぎ1'25"	小6 クロール1'05" 背泳ぎ1'13"			
2級	平泳ぎバタフライの完成	平泳ぎとバタフライのタイムトライアル各50m(飛び込み・ターン付)	① プル、キック、呼吸のタイミングが良い	幼児バタフライの完泳平泳ぎの完泳	小4 バタフライ1'25" 平泳ぎ1'25"	○		
			② 制限タイムを突破している	小1 バタフライの完泳平泳ぎの完泳	小5 バタフライ1'20" 平泳ぎ1'20"			
			③ 正しいターンができる	小2 バタフライの完泳平泳ぎの完泳	小6 バタフライ1'15" 平泳ぎ1'20"			
1級	個人メドレー	個人メドレー 100m	① 正しいターンができる	② 正しい4泳法である	③ 泳ぎに伸びがある	○		

レベル	級	認定テスト種目	認定基準項目	帽子	
上級コース	C	3級	100m個人メドレーのタイムトライアル	① 100m個人メドレーの制限タイムを突破している ② 日本水泳連盟の泳法規則に違反していない	青色 メッシュキャップ
		2級			
		1級			
	B	3級	50m得意種目または100m個人メドレーいずれかのタイムトライアル	① 50m各種目(クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)または100m個人メドレーいずれかの制限タイムを突破している ② 日本水泳連盟の泳法規則に違反していない	黒色 メッシュキャップ
		2級			
		1級			
	A	3級	50m得意種目1種目と100m個人メドレー2種目のタイムトライアル	① 50m各種目(クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)のうち1種目と100m個人メドレーの2種目とも制限タイムを突破している ② 日本水泳連盟の泳法規則に違反していない	白色 アクトメッシュキャップ
		2級			
		1級			
S	3級	50m得意種目1種目と100m個人メドレー2種目のタイムトライアル	① 50m各種目(クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)のうち1種目と100m個人メドレーの2種目とも制限タイムを突破している ② 日本水泳連盟の泳法規則に違反していない	黒色 アクトメッシュキャップ	
	2級				
	1級				
最上級コース	プロフェッショナルC級	得意種目1種目のタイムトライアル(50m以上の種目)	日本水泳連盟の資格級 1級以上	自由 (希望のキャップ1枚プレゼント)	
	プロフェッショナルB級		日本水泳連盟の資格級 5級以上		
	プロフェッショナルA級		日本水泳連盟の資格級 10級以上		
	プロフェッショナルS級				