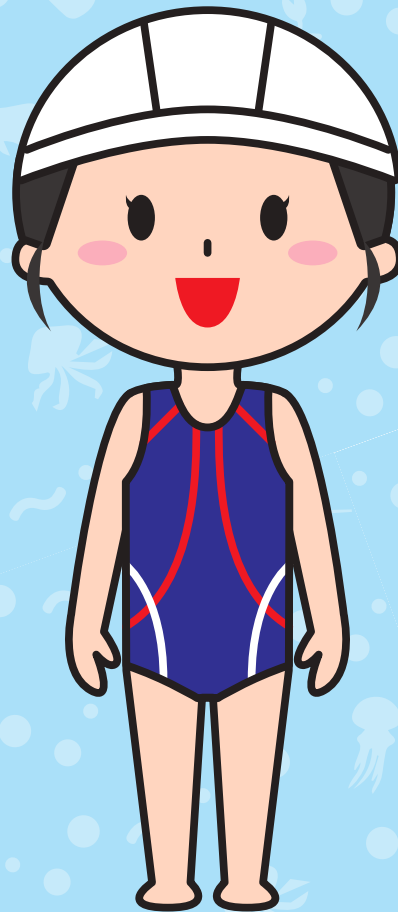


# 進級基準表

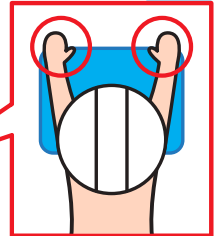
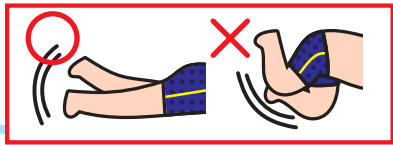
緑～黒色級



# 緑 2 級

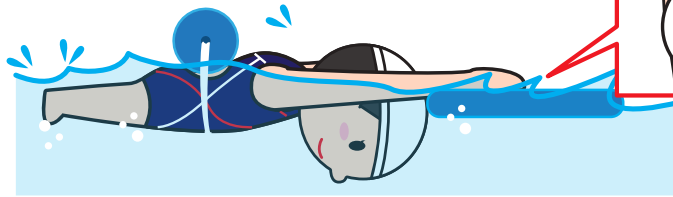
## ① 顔上げ板キックが 12.5M できる

一定のリズムでキックする

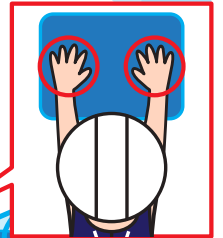


## ② 顔つけ板フロートが 5M できる

壁をけて 5M 進む



板の中央に手を  
開いてのせる

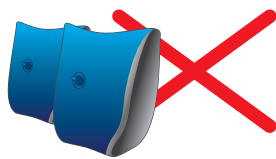


## ③ 水中で目を開ける ことができる

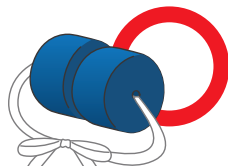
細めたり、つぶったりは不可



## 補助具

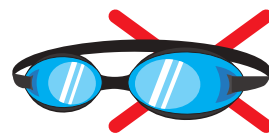


アームヘルパー ×



ヘルパー ○

※ヘルパーは2個を  
1セットで使用します。



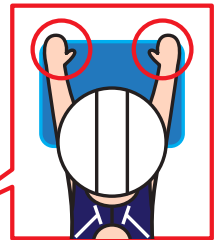
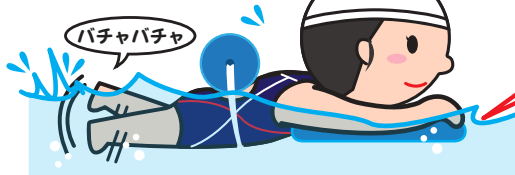
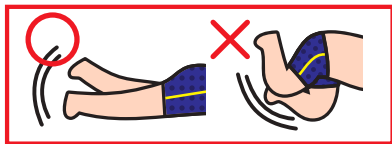
ゴーグル ×

※アクトスでは、海や川での水の事故を防ぐために、色級では  
ゴーグルを使用しなくても泳げる指導を行っております。

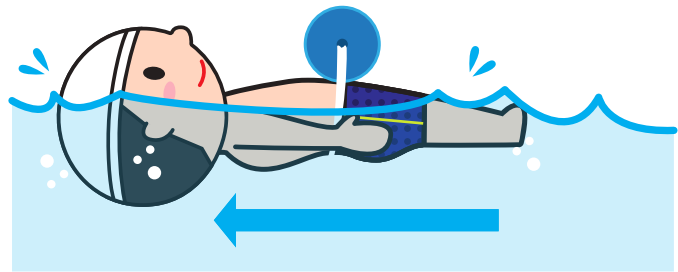
# 緑 1 級

① 顔上げ板キックが 25M できる

25M いける



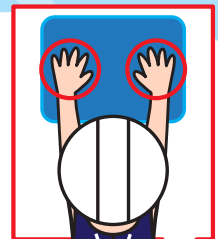
② 背浮きが 5M できる



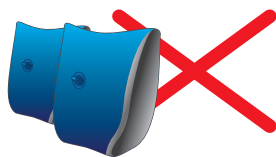
(スタートから立ち上がるまで 1 人でできる)

③ 呼吸付き板キックが 12.5M できる  
(呼吸 3 秒がまん)

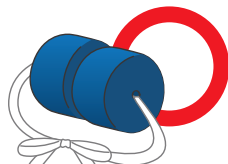
板の中央に手を開いてのせる



## 補助具

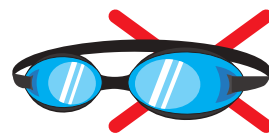


アームヘルパー ×



ヘルパー ○

※ヘルパーは 2 個を 1 セットで使用します。

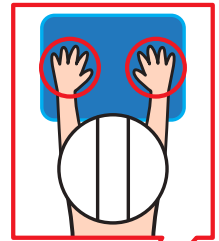


ゴーグル ×

※アクトスでは、海や川での水の事故を防ぐために、色級ではゴーグルを使用しなくても泳げる指導を行っております。

# 青 2 級

①呼吸付き板キックが  
25M できる  
(呼吸 5 秒がまん)



板の中央に手を  
開いてのせる

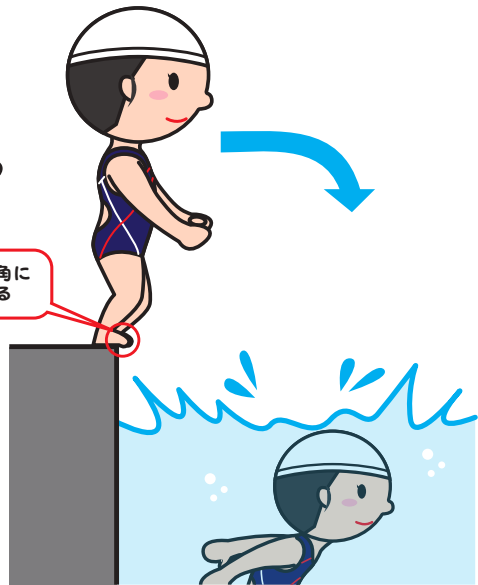
②スムーズな息つき  
動作ができる



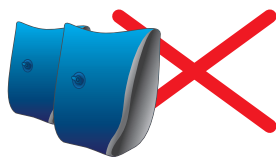
③足からプールへ  
飛びこめる

※水深台のない場所へ  
飛び込めること

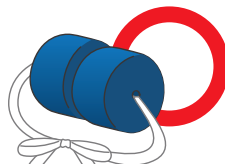
足の指を角に  
ひっかける



## 補助具

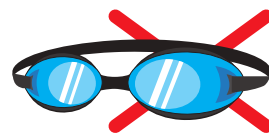


アームヘルパー ×



ヘルパー ○

※ヘルパーは 2 個を  
1 セットで使用します。

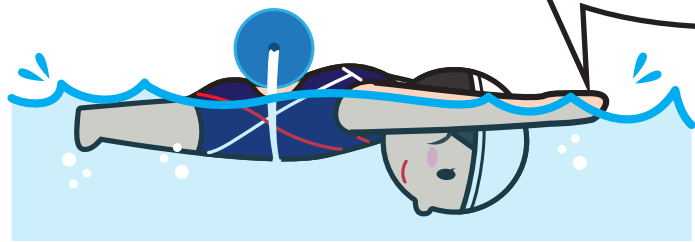


ゴーグル ×

※アクトスでは、海や川での水の事故を防ぐために、色級では  
ゴーグルを使用しなくても泳げる指導を行っております。

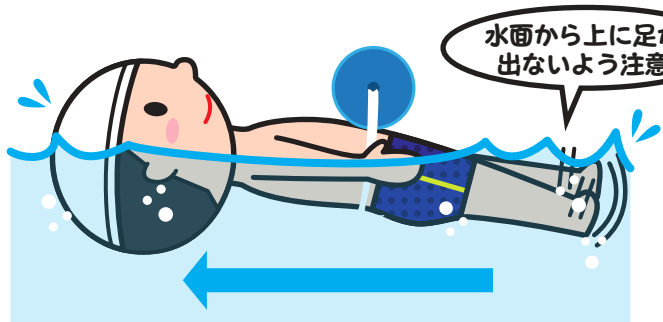
# 青 1 級

①伏し浮きが5Mできる



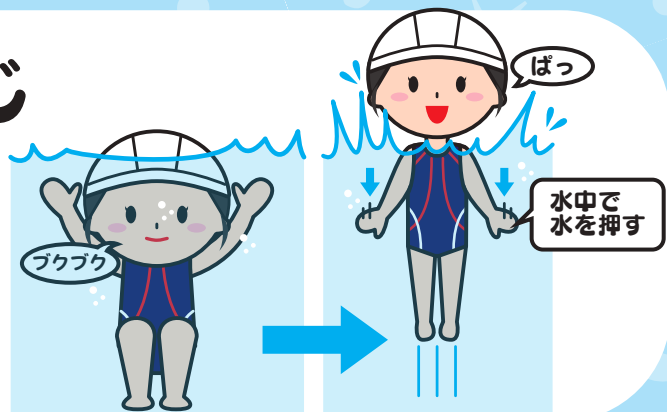
手を  
かさねる

②背面キックが  
5Mできる



水面から上に足が  
出ないように注意

③ボビングが同じ  
位置で3回  
できる  
その場ジャンプ

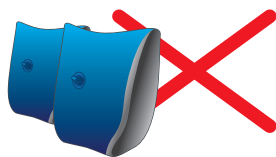


ぱっ

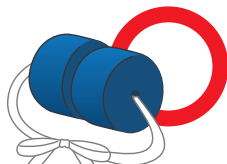
ぶくぶく

水中で  
水を押す

## 補助具

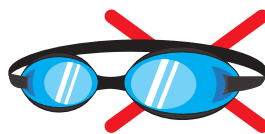


アームヘルパー ×



ヘルパー ○

※ヘルパーは2個を  
1セットで使用します。

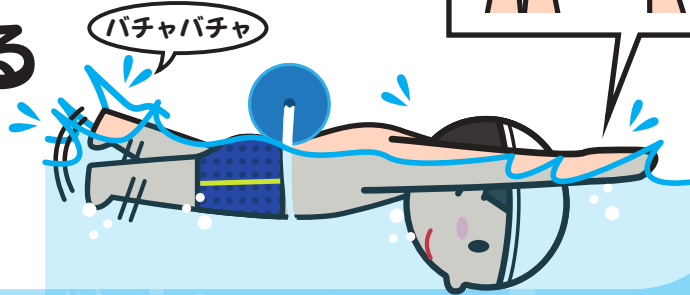


ゴーグル ×

※アクトスでは、海や川での水の事故を防ぐために、色級ではゴーグルを使用しなくても泳げる指導を行っております。

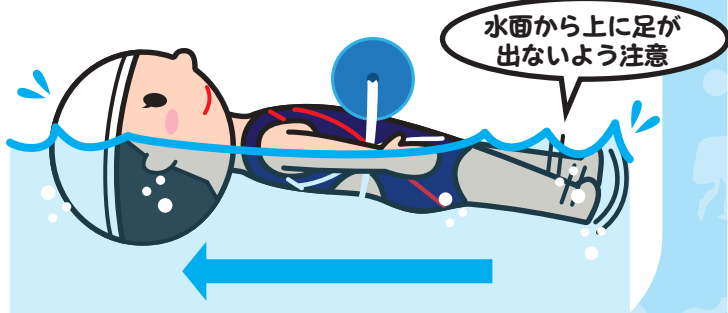
# 紺 2 級

①呼吸なしグライドキック  
が5Mできる

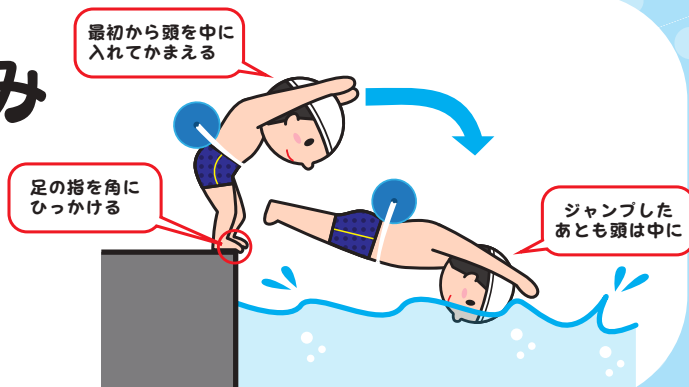


手は離さないこと

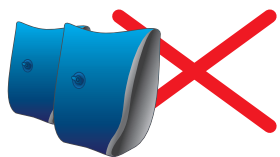
②背面キックが  
12.5Mできる



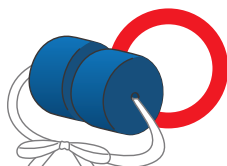
③けのび飛びこみ  
ができる



## 補助具

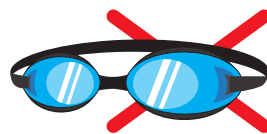


アームヘルパー ×



ヘルパー ○

※ヘルパーは2個を  
1セットで使用します。



ゴーグル ×

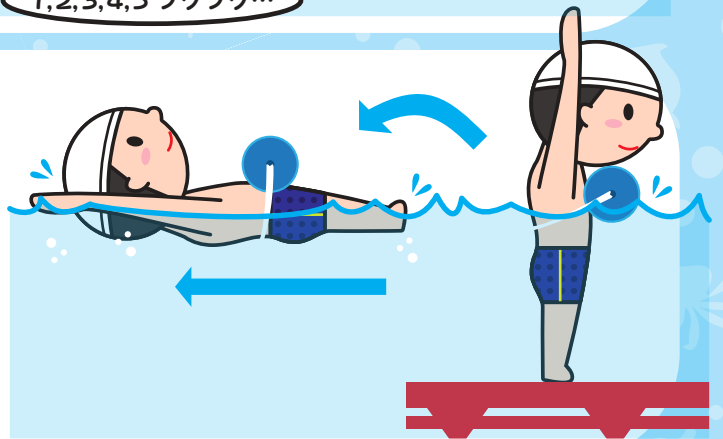
※アクトスでは、海や川での水の事故を防ぐために、色級ではゴーグルを使用しなくても泳げる指導を行っております。

# 紺 1 級

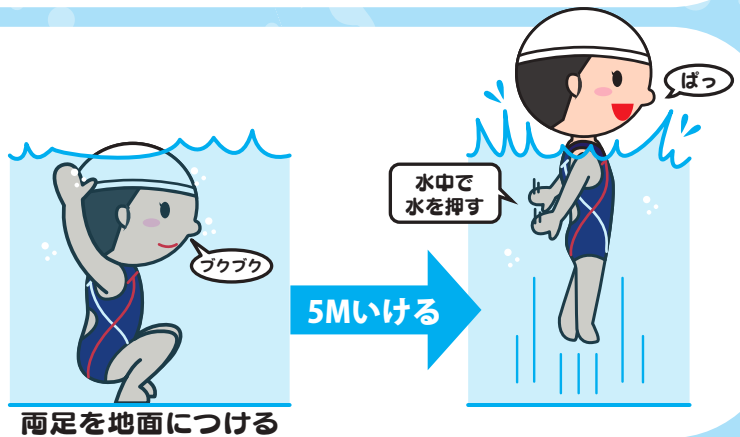
①呼吸付き板キックが  
50M できる



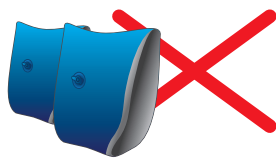
②手を上げて  
けのび背浮き  
が 5M できる



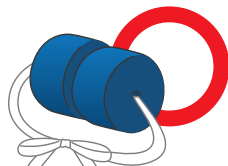
③ボビングが  
5M できる



## 補助具

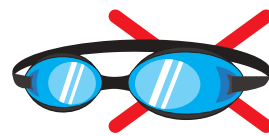


アームヘルパー ×



ヘルパー ○

※ヘルパーは 2 個を  
1 セットで使用します。



ゴーグル ×

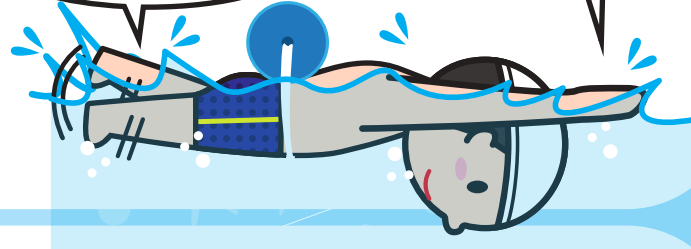
※アクトスでは、海や川での水の事故を防ぐために、色級では  
ゴーグルを使用しなくても泳げる指導を行っております。

# 黒 2 級

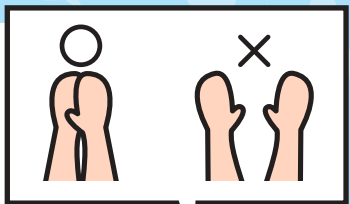
①呼吸なしグライドキック  
が7Mできる



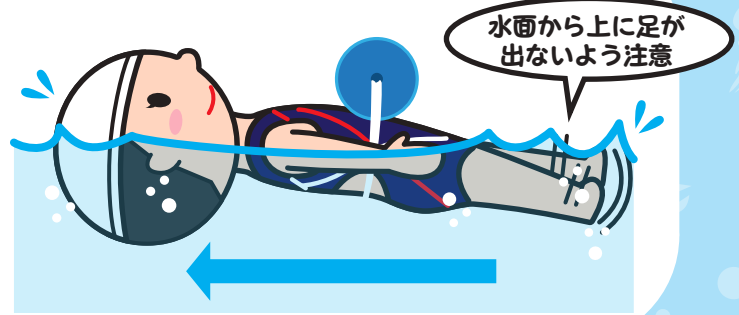
水面から上に足が出ないように注意



手は離さないこと



②背面キックが  
25Mできる



最初から頭を中に入れてかまえる

足の指を角にひっかける



ジャンプしたあとも頭は中に

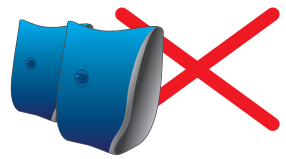
③けのび飛びこみして  
伏し浮き5Mできる

飛び込んだ推進力で5M進む

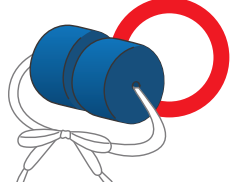


5Mいける

## 補助具

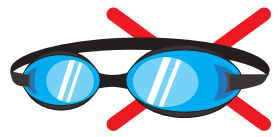


アームヘルパー ×



ヘルパー ○

※ヘルパーは2個を1セットで使用します。



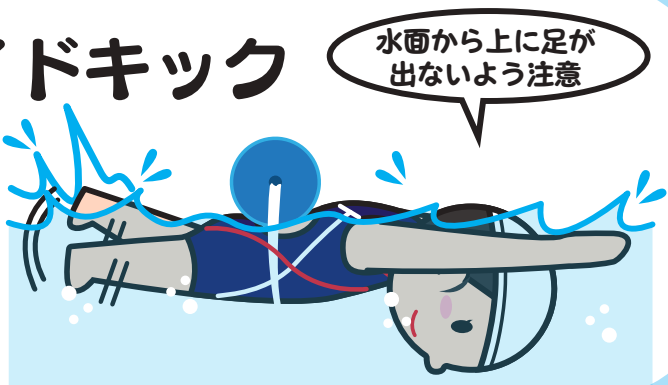
ゴーグル ×

※アクトスでは、海や川での水の事故を防ぐために、色級ではゴーグルを使用しなくても泳げる指導を行っております。

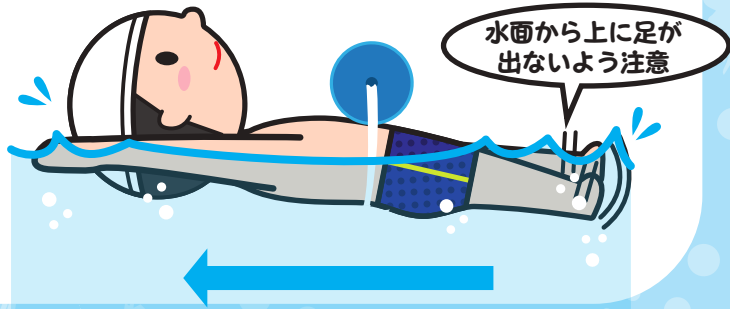


# 黒 1 級

①呼吸なしグライドキック  
が 10M できる



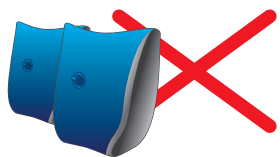
②手を上げた背面キックが  
25M できる



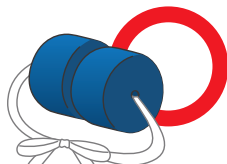
③プールの底を  
手でタッチ  
できる



## 補助具

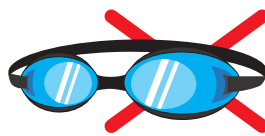


アームヘルパー ×



ヘルパー ○

※ヘルパーは2個を  
1セットで使用します。



ゴーグル ×

※アクトスでは、海や川での水の事故を防ぐために、色級ではゴーグルを使用しなくても泳げる指導を行っております。

