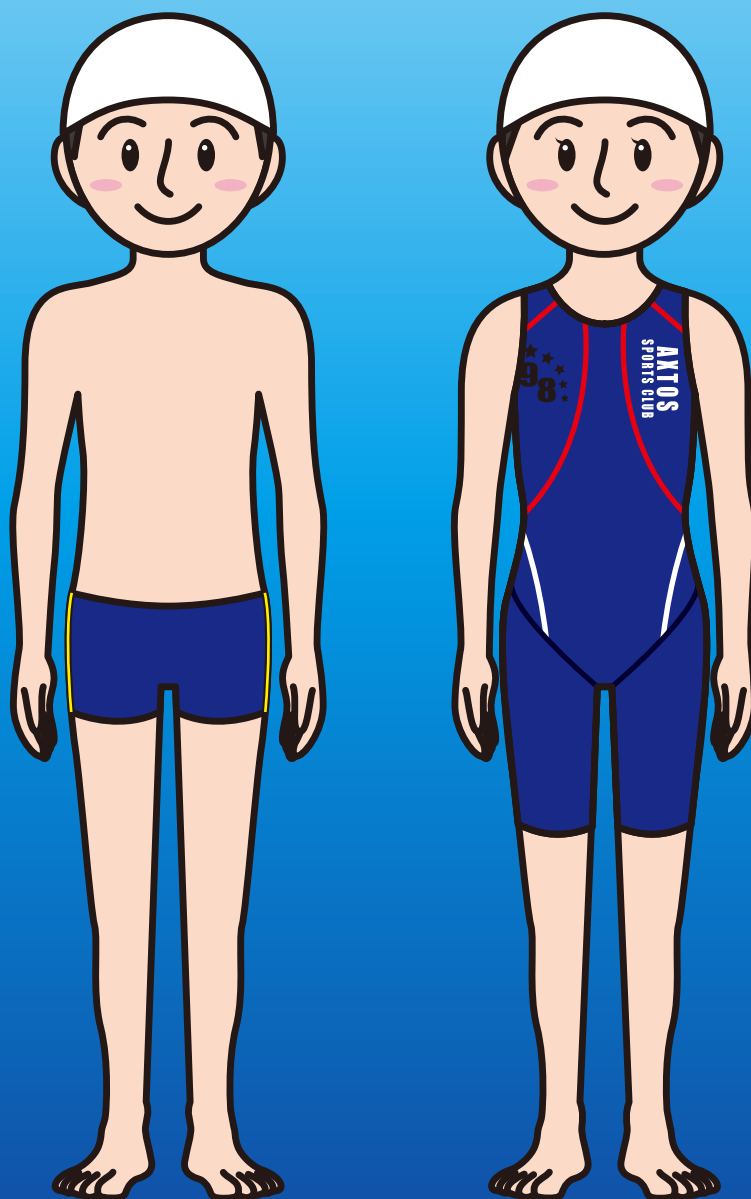


進級基準表

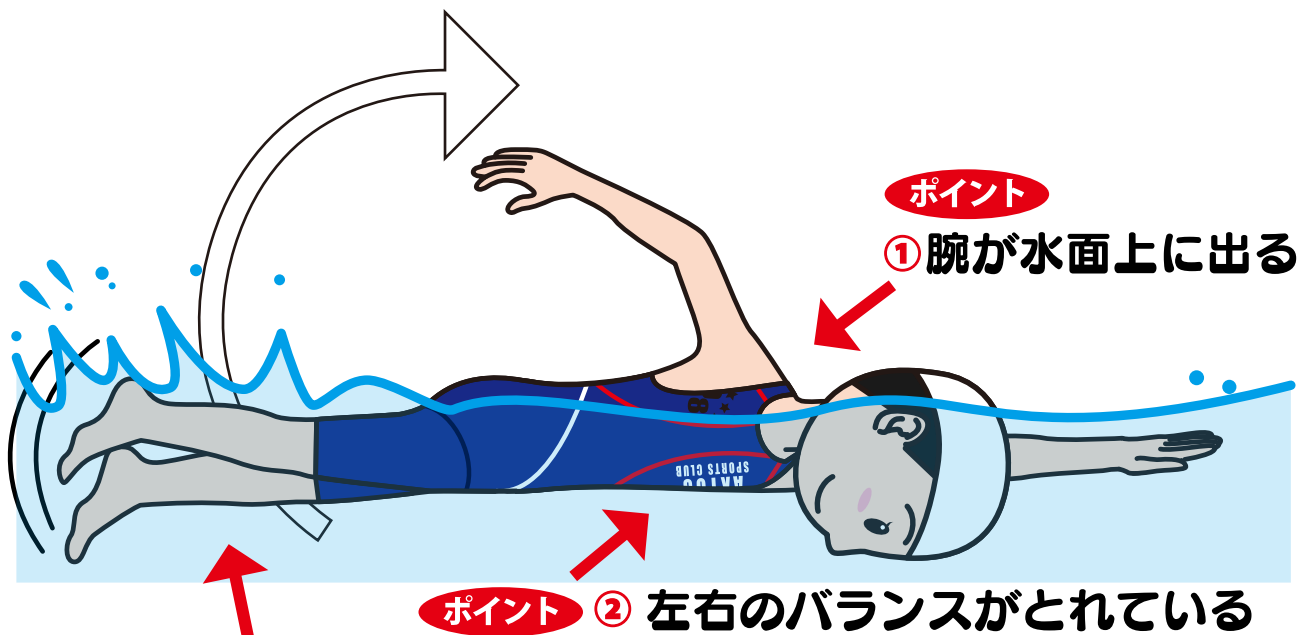
数字級



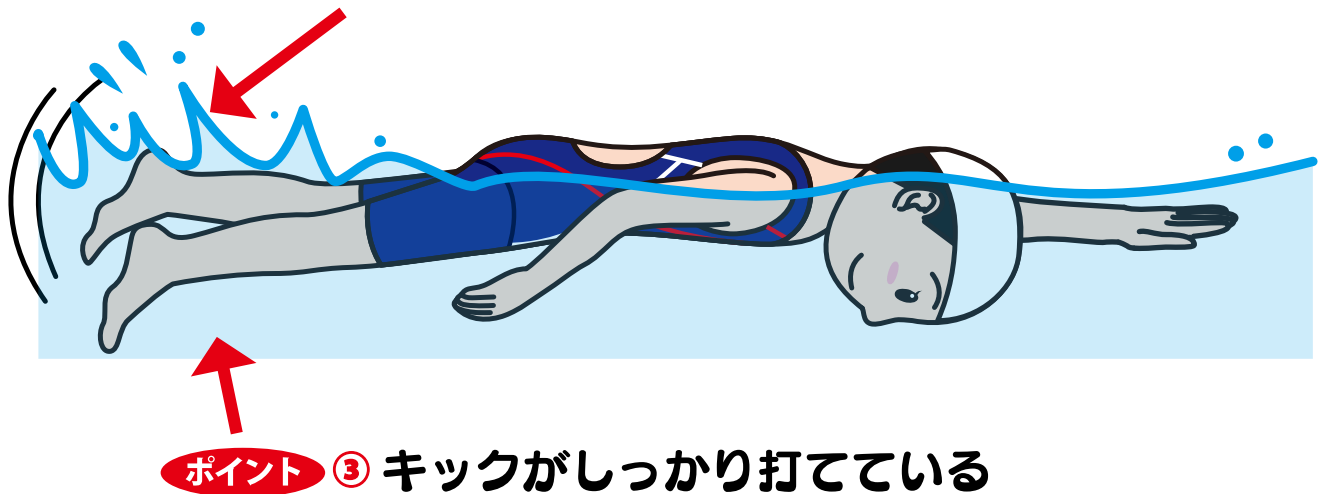
17級

呼吸なしキャッチアップクロール10m

※キャッチアップ：片手の動作が終わってから次の手を動かす事



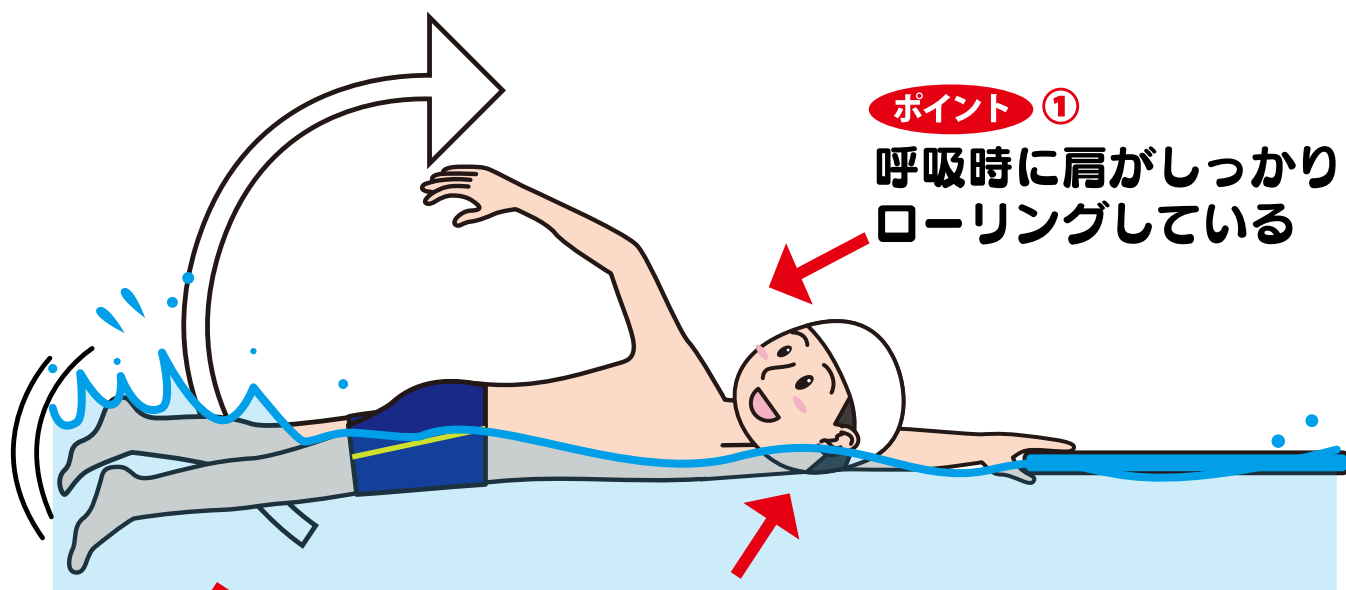
水面から上に足が出すぎないように注意



16級

呼吸付で板付キャッチアップクロール12.5m

※ローリング：肩を動かしての手の動作の事

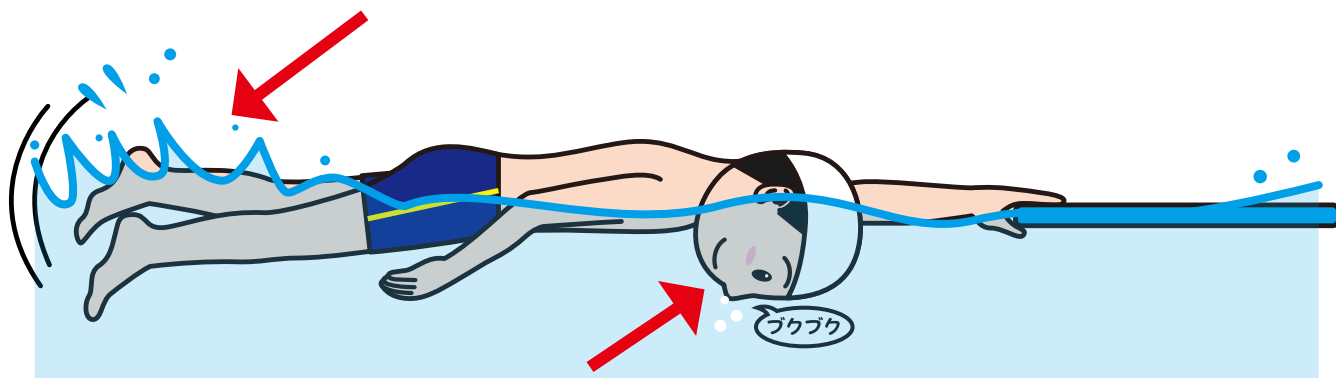


ポイント①

呼吸時に肩がしっかりローリングしている

ポイント② 呼吸時に前を向きすぎない

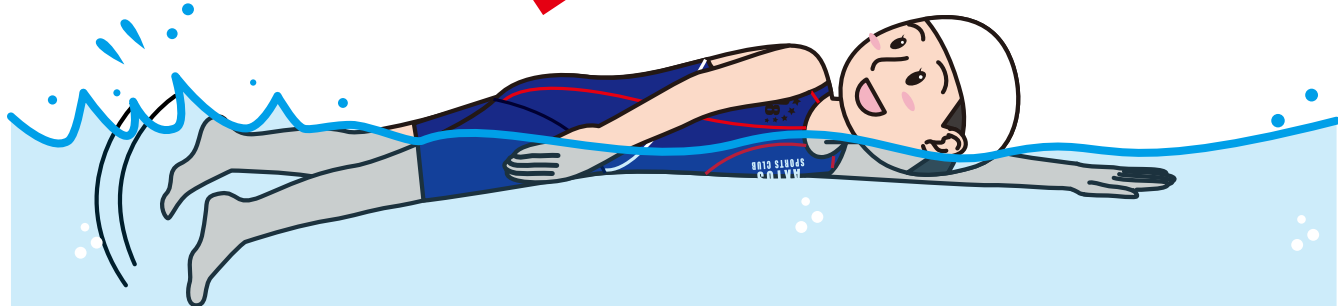
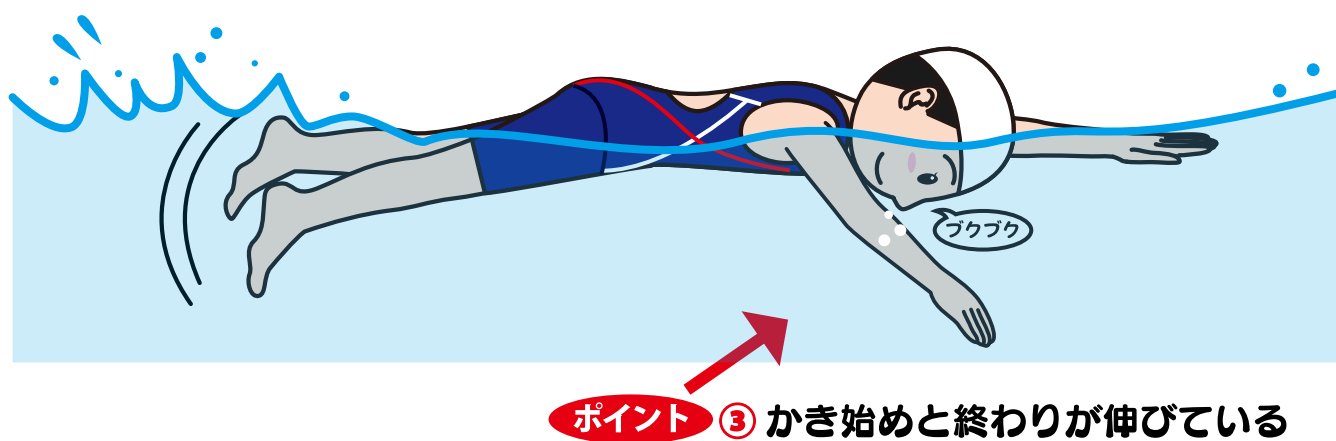
水面から上に足が出すぎないように注意



ポイント③ 水中で鼻から息を出している

15級

呼吸付キャッチアップクロール12.5m
(飛び込みなし)



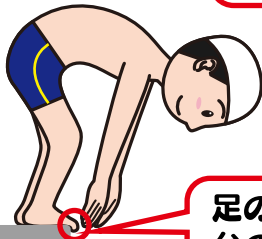
14級

クロール（飛び込み付）25m

ポイント ①
正式スタートができる。

飛び込み
（Grabスタート）

「よーい」で静止
（必ず静止姿勢をつくる）



足の指5本でしっかりと
台の角をつかむ

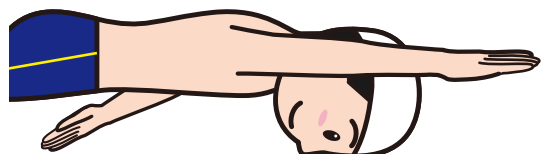
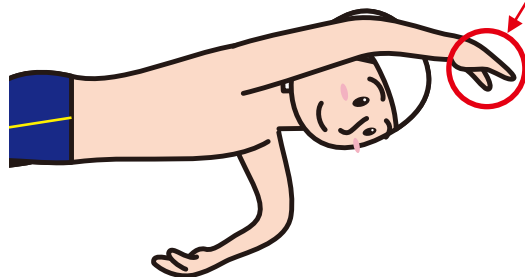
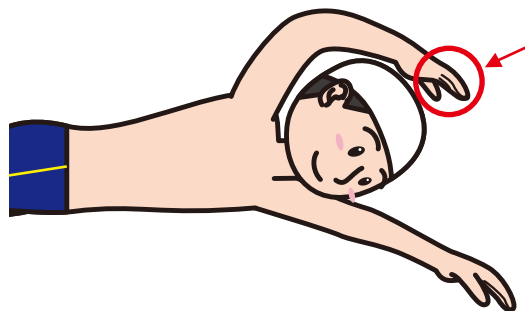
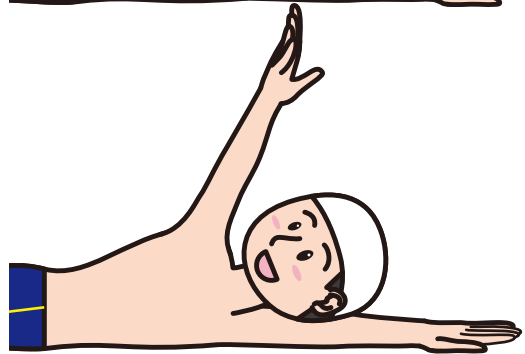
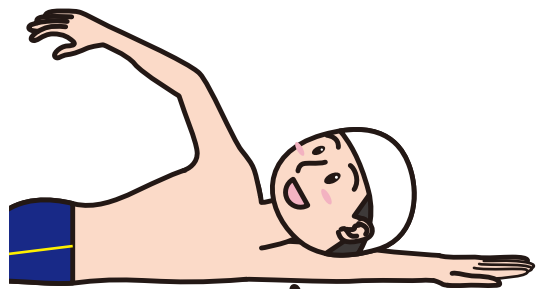
入水点を見る
（入水する位置）



足の指5本でしっかりと
台の角をつかむ

「はい」でスタート

両腕で後頭部をはさみ
あごを引いて入水する



ポイント

③

手と呼吸のタイミングが合っている

ポイント

②

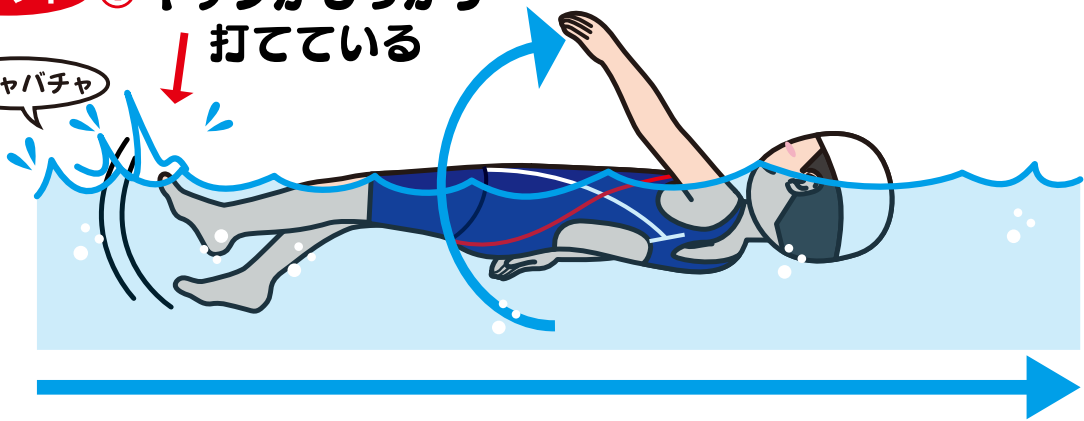
手の入水が親指からできている

13級

片手背泳ぎ左右25m

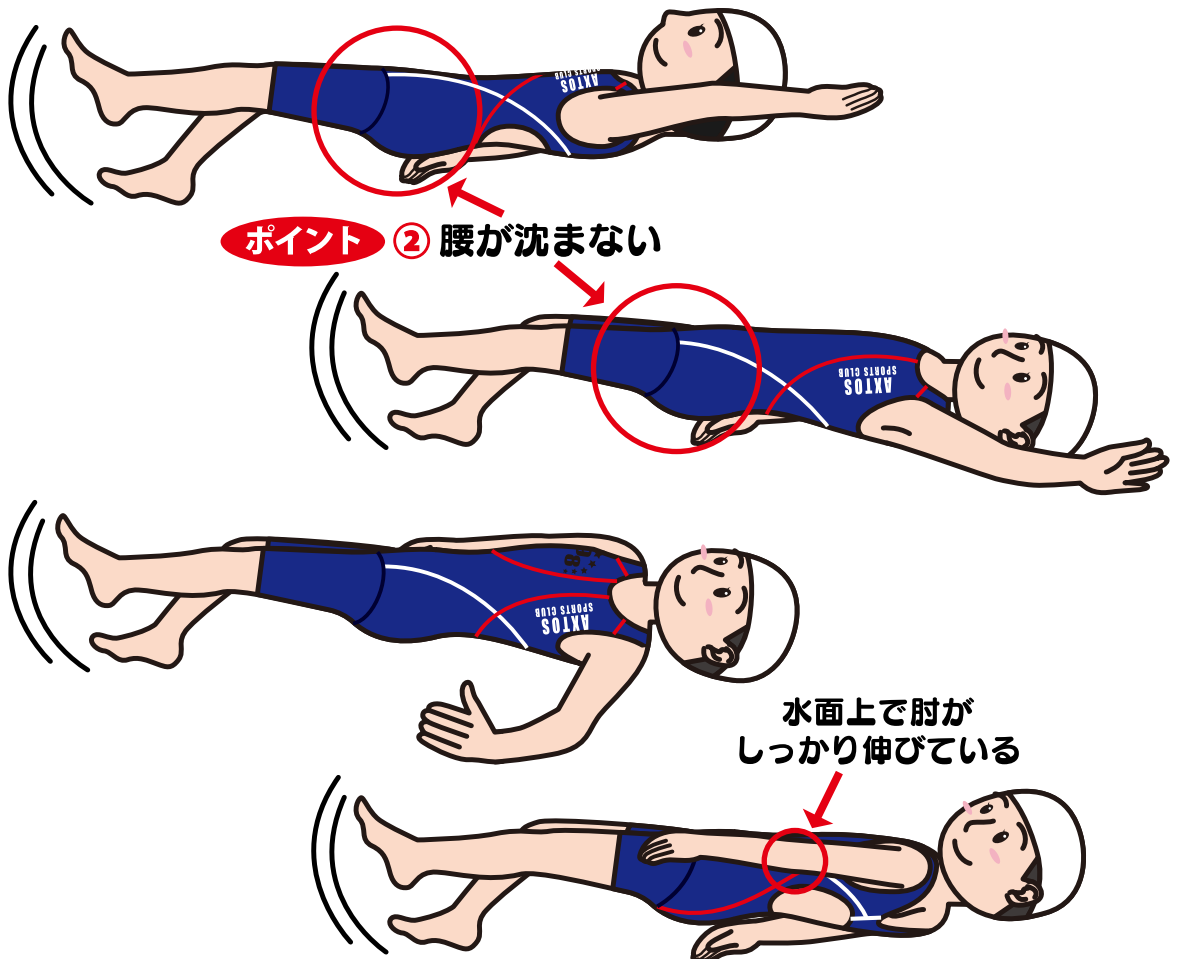
ポイント ① キックがしっかり打っている

バチャバチャ



右手・左手25m中で12.5mずつ泳ぐ
泳ぎながら
途中で切り替える

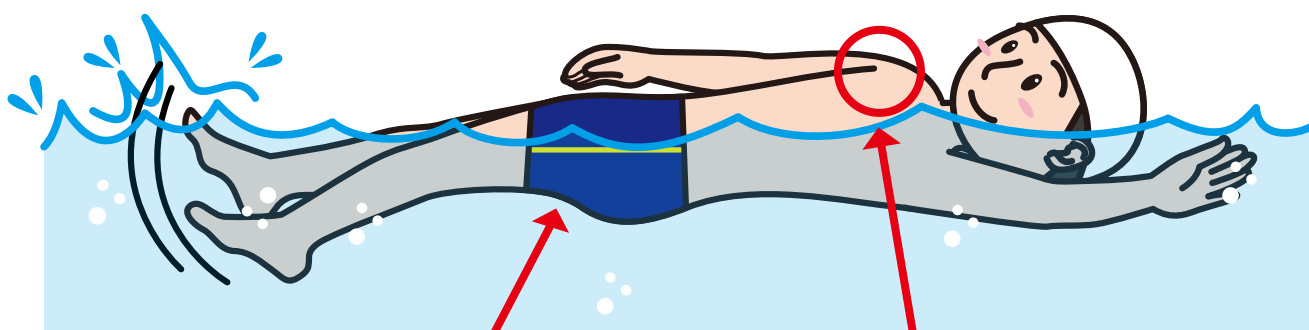
ポイント ② 腰が沈まない



12級

サイドキック6対1 25m

※6秒に1回ずつ手をかえて泳ぐ

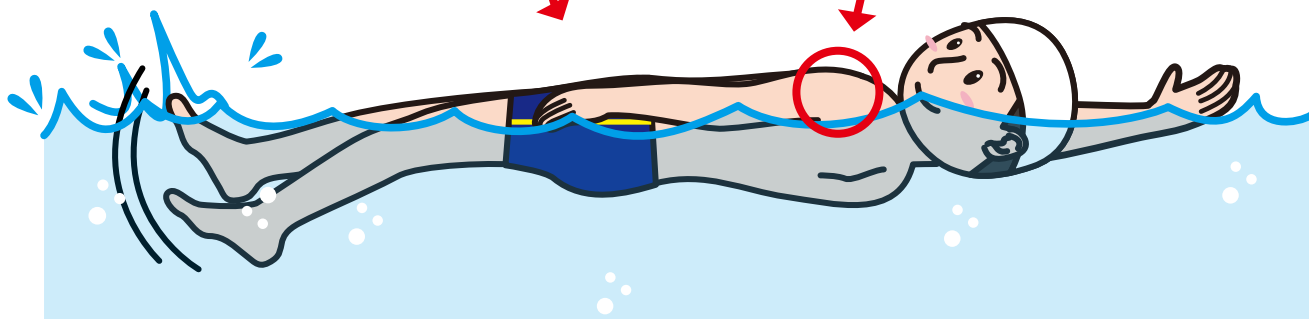


ポイント①

左右のバランスが良い

ポイント②

肩が水面上に出ている



ポイント③ 蛇行しないで泳げる

11級

背泳ぎ（スタート付）25m

スタート

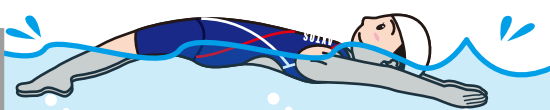
「よーい」で身体を
引き付け静止
(必ず静止姿勢をつくる)



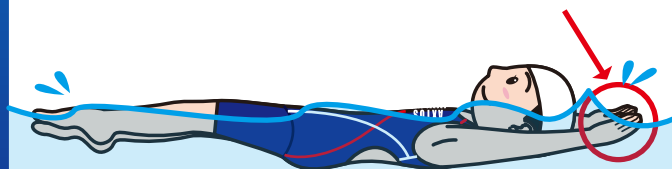
指先は水面上に出ない

「はい」でスタート

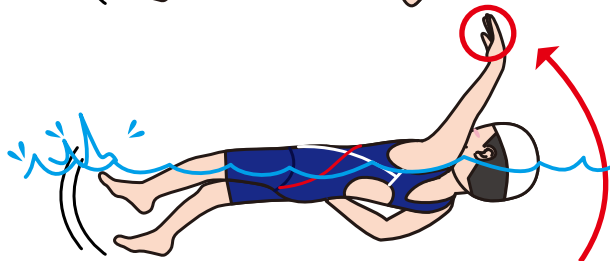
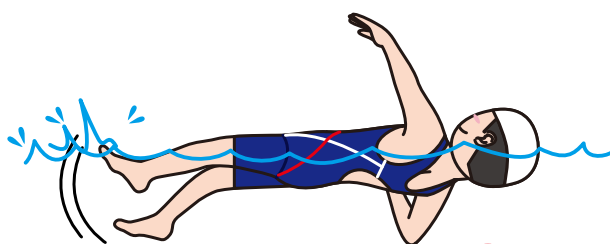
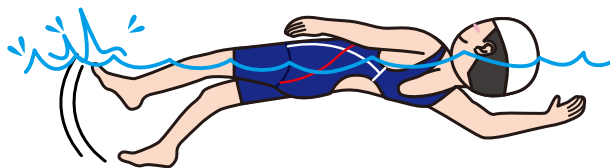
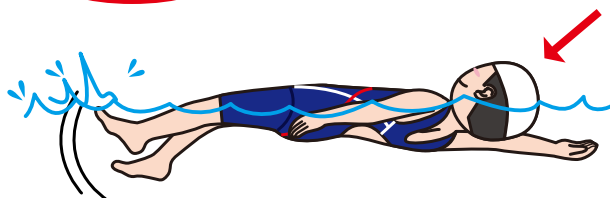
身体をそらせる



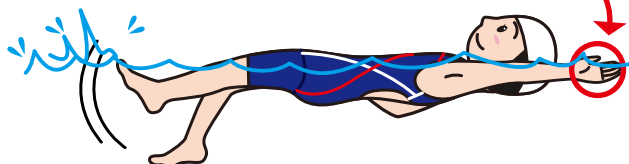
入水したら手先は
やや上方に向ける



ポイント ③ 身体の主軸が動かない(頭)



ポイント ① 小指から肩先延長線に
入水できる



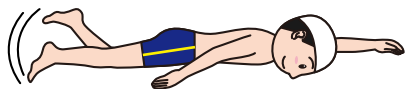
ポイント ② タイミングが合っている

10級

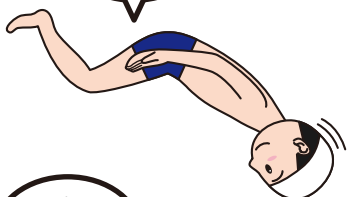
クロールと背泳ぎのタイムトライアル 50m

※クロール50m 背泳ぎ50m泳ぐ

クロールのターン (クイックターン)



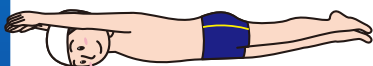
下向き



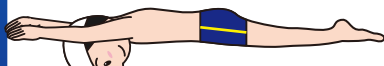
下向き



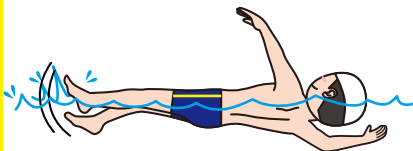
手を重ねる



壁をけて伸びる



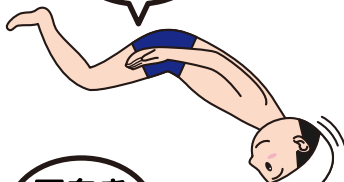
背泳ぎのターン (クイックターン)



※振り向いたら伸ばした手を
フィニッシュまでしか
かいてはいけない。



下向き



下向き



手を重ねる



ポイント③ 正しいターンができていない

クロール・背泳ぎ

ポイント①

・プル・キック
呼吸のタイミングが良い

ポイント②

・制限タイムを
突破している

幼児

クロール 1'30

背泳ぎ 1'40

小学1年生

クロール 1'25

背泳ぎ 1'35

小学2年生

クロール 1'25

背泳ぎ 1'30

小学3年生

クロール 1'20

背泳ぎ 1'25

小学4年生

クロール 1'15

背泳ぎ 1'20

5年生以上

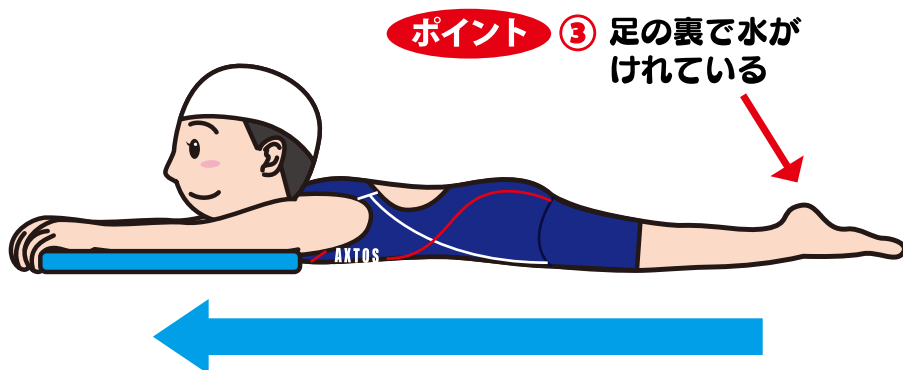
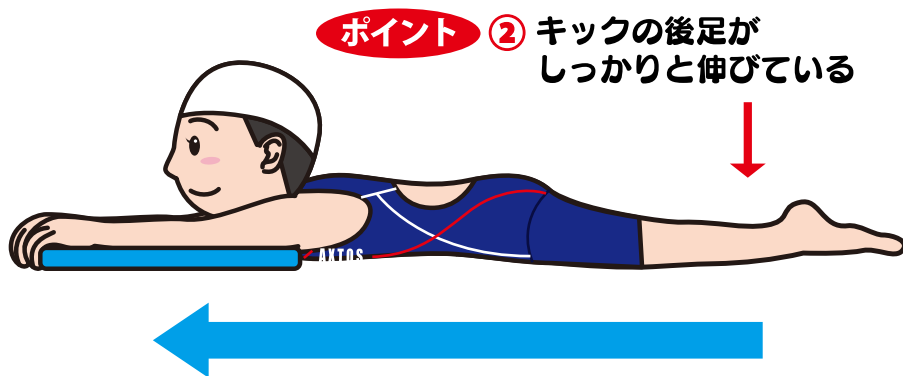
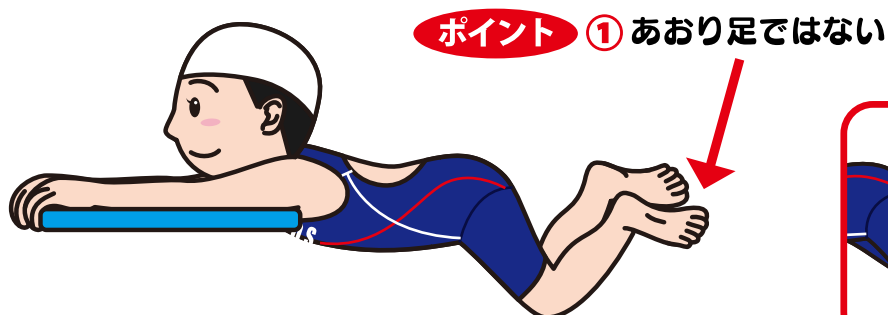
クロール 1'15

背泳ぎ 1'15

9 級

平泳ぎのキック（ビート板付） 12.5m

※顔は上げてキックすること

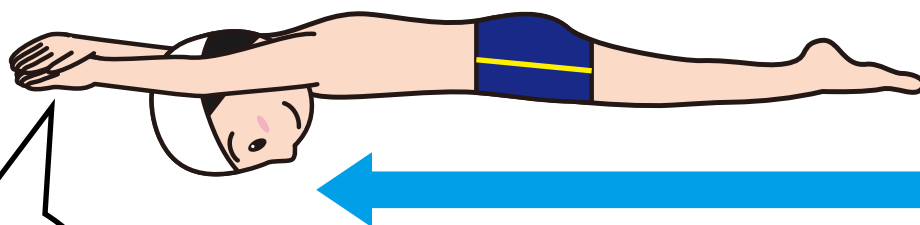


足の裏で水をかけた後
足を閉じる

8級

平泳ぎのキック（ビート板なし） 25m

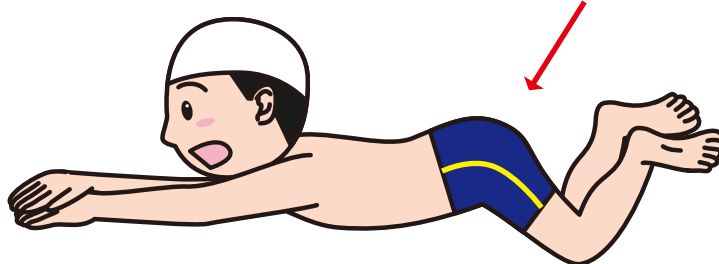
ポイント ① キックと呼吸のタイミングが合っている



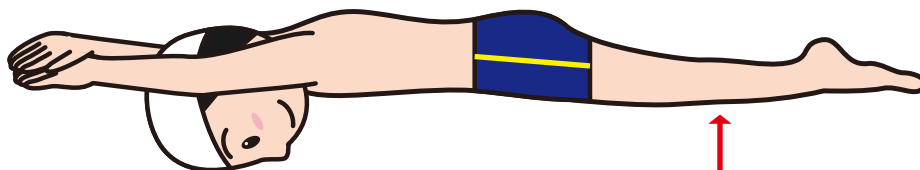
手は離さない事



ポイント ② 腰があまり沈まない



ポイント ③ 力強いキックが打っている



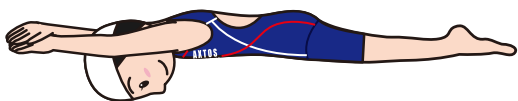
7級

平泳ぎ（飛び込み付） 25m

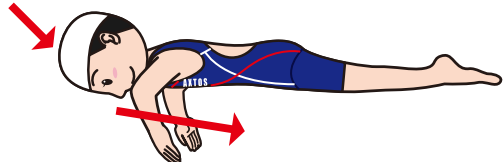
飛び込み （グラブスタート） ※14級参照

ポイント①

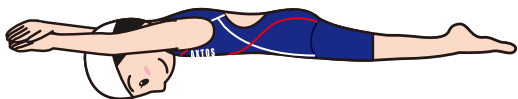
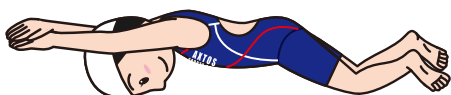
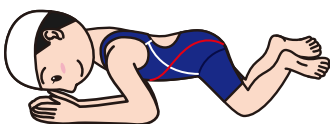
飛び込んだ後の水中で
1かき1けりができている



手からかく事



水中で5m以上進む事



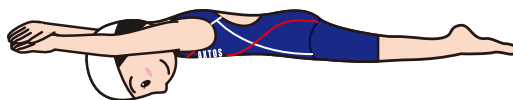
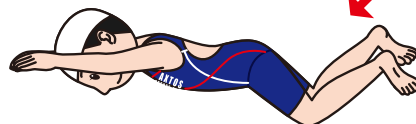
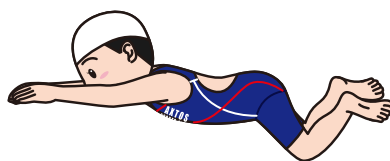
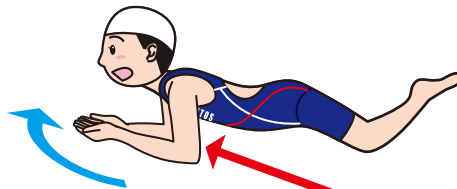
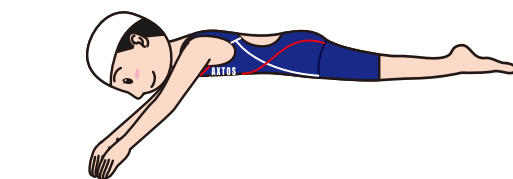
ここから平泳ぎの動作に入る

平泳ぎ動作

ポイント

③

プル・キック・呼吸のタイミングが合っている

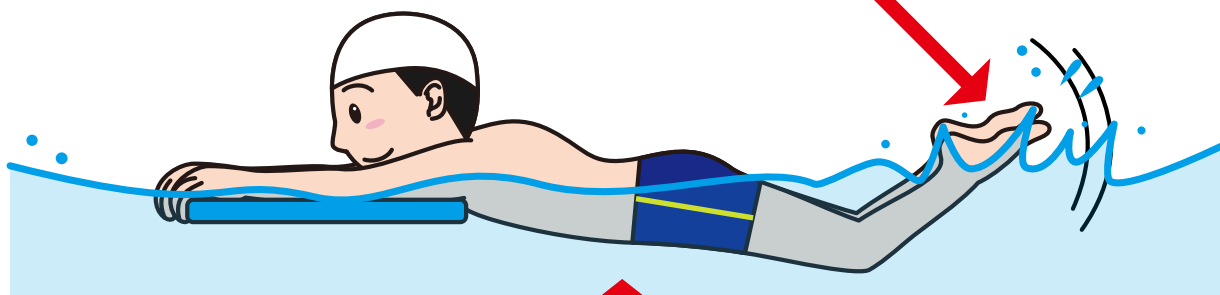


ポイント② 泳ぎに伸びがある

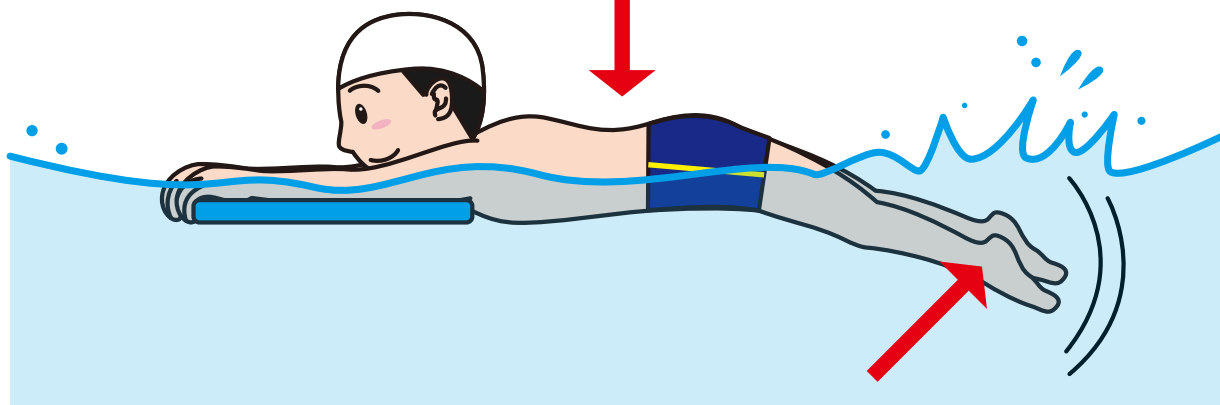
6 級

バタフライのキック（ビート板付） 25m
※顔は上げてキックすること

ポイント ① 両足そろえたキックである



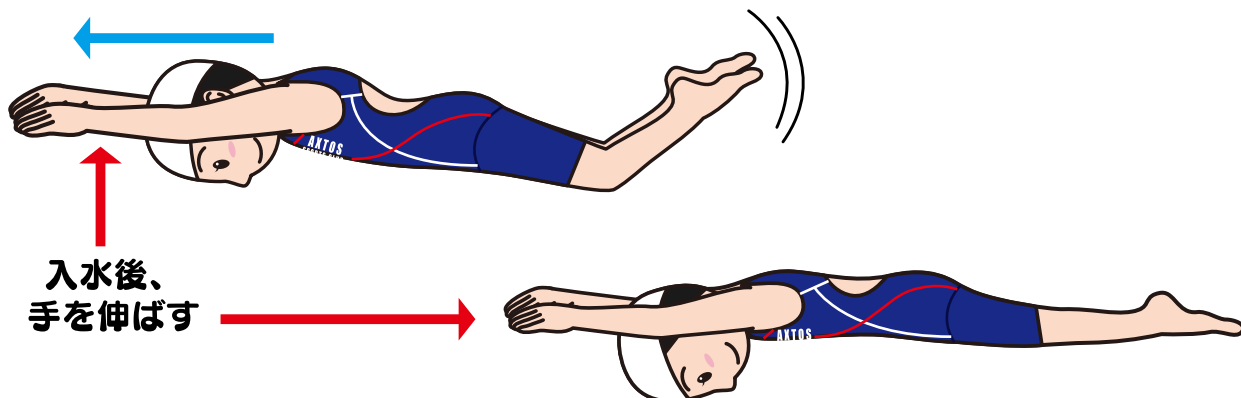
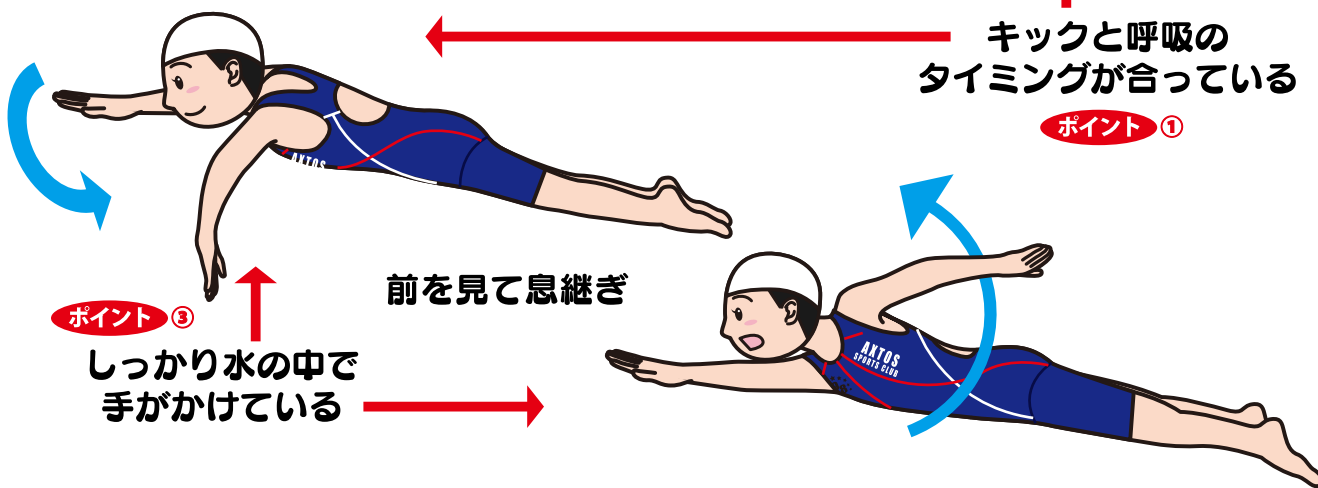
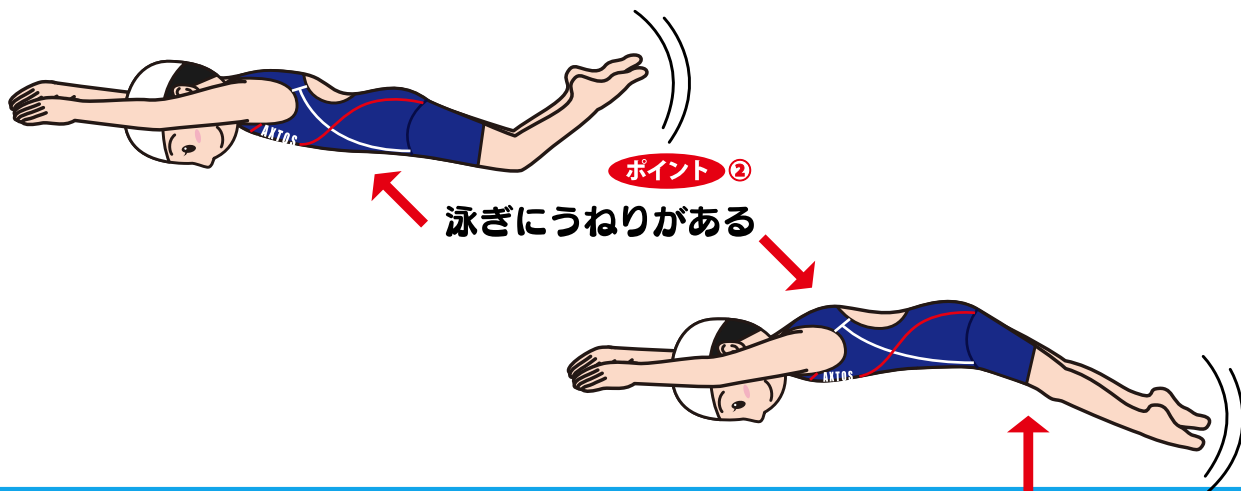
ポイント ② 腰にうねりがある



ポイント ③ 足の甲で水を蹴られる

5 級

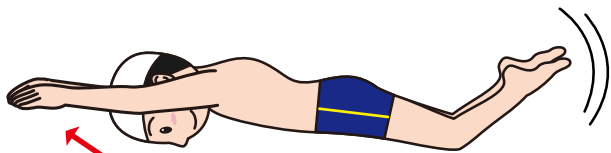
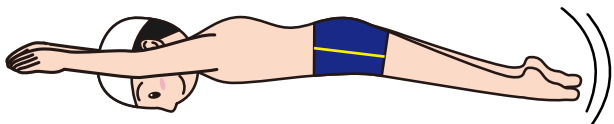
前呼吸で片手バタフライ 25m
※ 12.5mで手をかえる



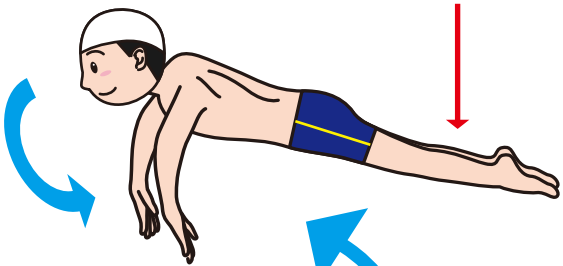
4級

バタフライ (飛び込み付) 25m

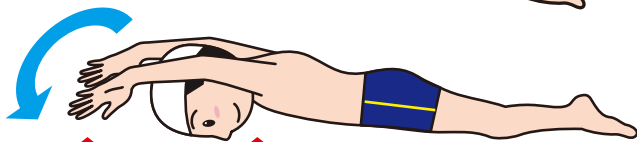
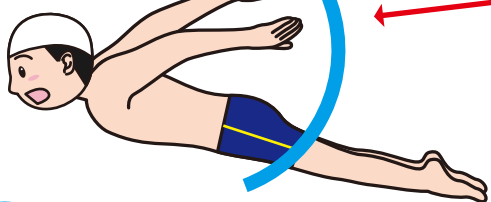
バタフライ動作



ポイント③ 手と足のタイミングが合っている

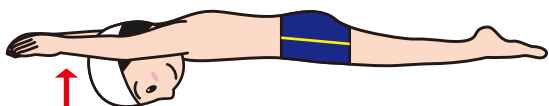


ポイント② リカバリーが水面上である



ポイント①

親指から肩幅の位置で入水できている

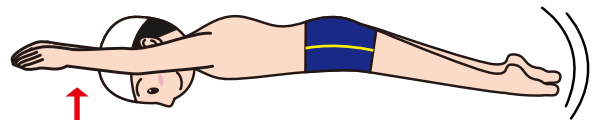


フィニッシュは手を伸ばす

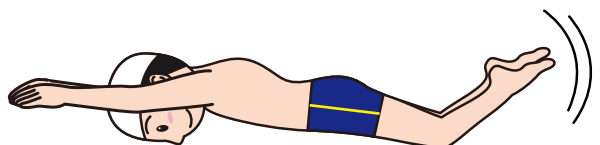
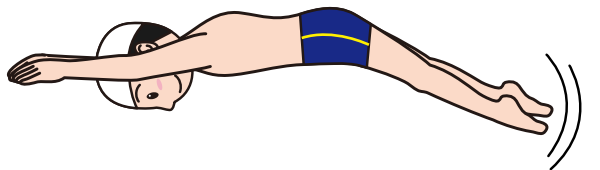
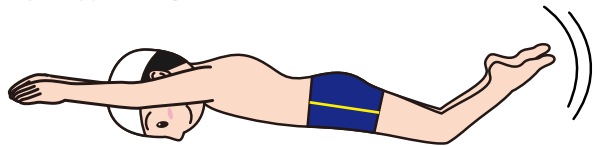
飛び込み (グラブスタート) ※14級参照

飛び込みの後、4回以上水中で
ドルフィンキックをする

※水中でバタフライのキックのみの事



手を伸ばす事



3級

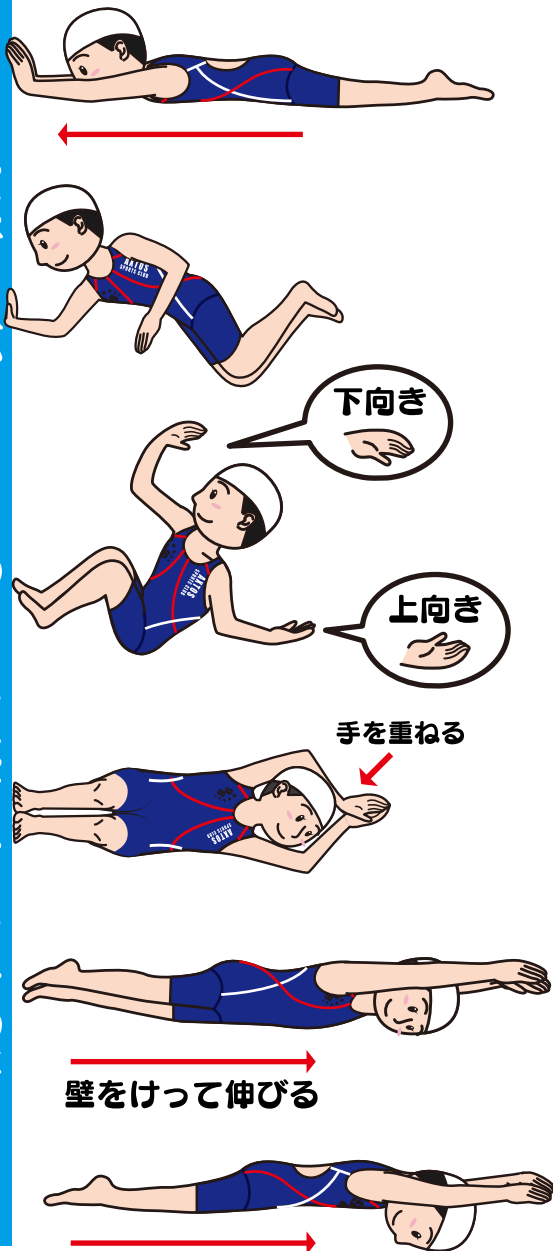
平泳ぎとバタフライのタイムトライアル 50m
平泳ぎ50m バタフライ50m泳ぐ

バタフライ・平泳ぎターン

平泳ぎ 50m
バタフライ 50m

ポイント③ 正しいターンができています

平泳ぎ・バタフライのターンは両手タッチの事



ポイント① 泳ぎのプル(手)・キック・呼吸のタイミングがよい

ポイント②

制限タイムを突破している

小学2年生まで

平泳ぎ 完泳
バタフライ 完泳

小学3年生

平泳ぎ 1'30
バタフライ 1'30

小学4年生

平泳ぎ 1'25
バタフライ 1'25

小学5年生

平泳ぎ 1'20
バタフライ 1'20

小学6年生

平泳ぎ 1'15
バタフライ 1'20

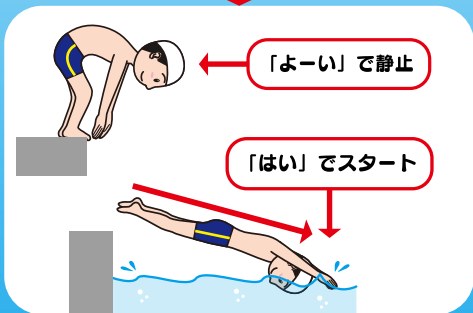
中学生

平泳ぎ 1'10
バタフライ 1'15

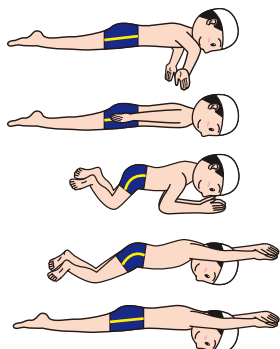
2級

個人メドレー 100m

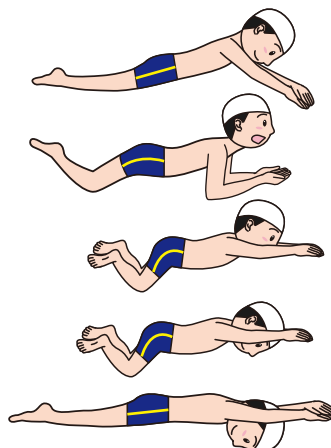
グラブスタート



水中で1かき1けりをする

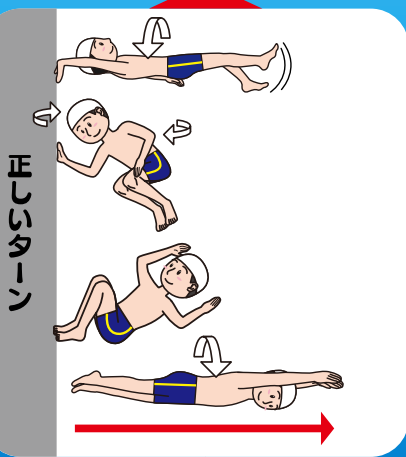
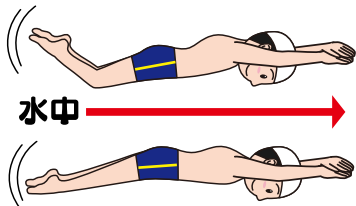


平泳ぎ25m

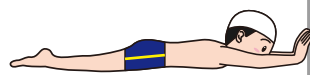


ポイント ③ 泳ぎに伸びがある

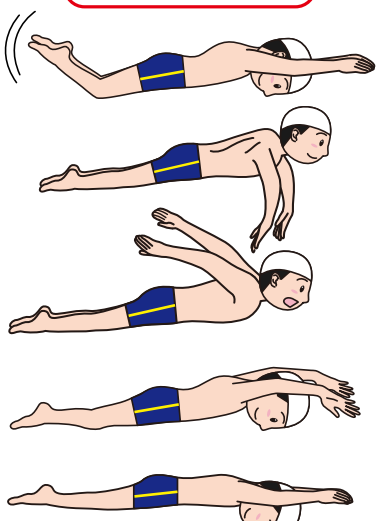
4回以上水中で
ドルフィンキックを打つ



両手タッチ

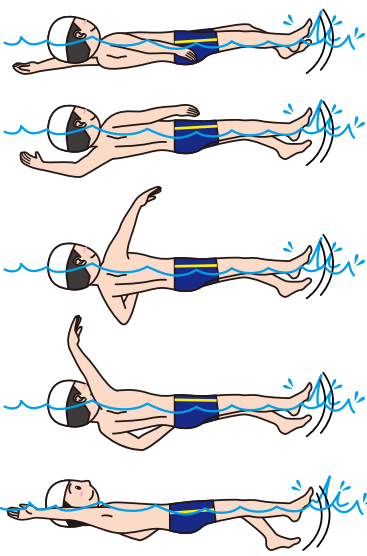


バタフライ25m



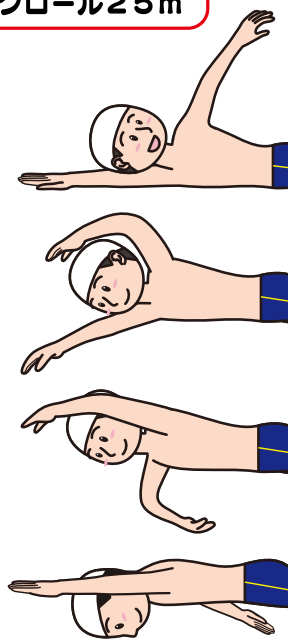
ポイント ③ 泳ぎに伸びがある

背泳ぎ25m



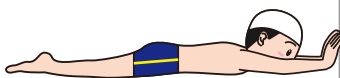
ポイント ③ 泳ぎに伸びがある

クロール25m



ポイント ① ②
正しい4泳法・正しいターンができている事
ポイント ③ 泳ぎに伸びがある

両手タッチ



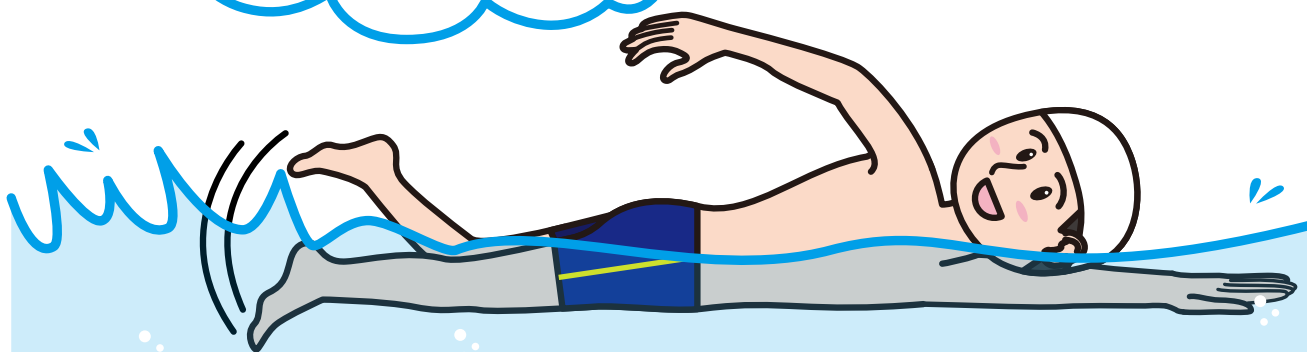
100m完泳

1 級

個人メドレー100m タイムトライアル

- ポイント ① 速いターンができる
- ポイント ② 制限タイムを突破している
- ポイント ③ 大きな泳ぎができています

今まで練習してきた事を
思い出して！



個人メドレー 制限タイム

8歳以下	2'50
9歳	2'35
10歳	2'30
11歳	2'25
12歳	2'20
13歳	2'15

いよいよ数字級を卒業すると選手級となり
りキャップもかわり、本格的に制限タイム
をつけて練習していきます。



自分の得意種目をどこまで伸ば
せるかチャレンジしてみよう！

メモ

A series of horizontal dashed lines for writing, consisting of 12 rows.

