

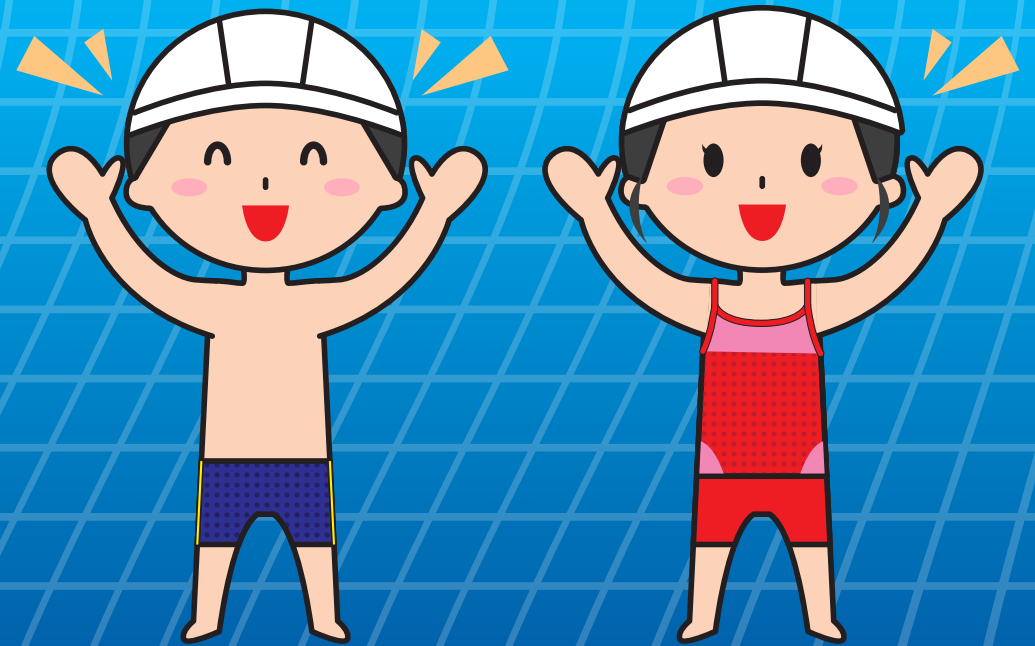
上級認定テスト制限タイム表

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。

スポーツクラブ アクトス  
LET'S ENJOY SWIMMING

※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。

# 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1回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 |                   | 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 | グライドキックと背面キックができる | 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 | 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 | 背泳ぎ             | 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 | 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             | 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  |                 | 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 | ○    |                              |
| 中級コース | 6級  | バタフライ           | 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  |                 | 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      | ○    |                              |
| 中級コース | 3級  | クロール<br>背泳ぎの完成  | クロールと背泳ぎの<br>タイムトライアル各50m<br>(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"  |      |                              |
| 中級コース | 2級  | 平泳ぎ<br>バタフライの完成 | 平泳ぎとバタフライの<br>タイムトライアル各50m<br>(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" |      |                              |
| 初級コース | 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  | 3級          | 100m個人メドレーの<br>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<br>② 日本水泳連盟の泳法規則に違反していない   | 青色<br>メッシュキャップ             |
|        | 2級          |   |  |                            |
|        | 1級          |   |  |                            |
| 上級コース  | 3級          | 50m得意種目または<br>100m個人メドレー<br>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<br>100m個人メドレーいずれかの制限タイムを突破している<br>② 日本水泳連盟の泳法規則に違反していない      | 黒色<br>メッシュキャップ             |
|        | 2級          |   |  |                            |
|        | 1級          |   |  |                            |
| 上級コース  | 3級          | 50m得意種目1種目と<br>100m個人メドレー<br>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<br>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<br>② 日本水泳連盟の泳法規則に違反していない | 白色<br>アクトスメッシュキャップ         |
|        | 2級          |   |  |                            |
|        | 1級          |   |  |                            |
| 上級コース  | 3級          | 50m得意種目1種目と<br>100m個人メドレー<br>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<br>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<br>② 日本水泳連盟の泳法規則に違反していない | 黒色<br>アクトスメッシュキャップ         |
|        | 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<br>タイムトライアル<br>(50m以上の種目)        | 日本水泳連盟の資格級 1級以上<br>日本水泳連盟の資格級 5級以上<br>日本水泳連盟の資格級 10級以上                                       | 自由<br>(希望のキャップ<br>1枚プレゼント) |
|        | プロフェッショナルB級 |   |  |                            |
|        | プロフェッショナルA級 |   |  |                            |
|        | プロフェッショナルS級 |   |  |                            |