

# お子様のやる気と確実な進歩をバックアップする進級基準

2ヶ月毎に行われる進級テスト(泳力見極め)にてお子様の泳力を明確にしレッスン課題・目標の設定など1人ひとりを伸ばします。

4月より新たに進級基準も変わり、よりきめ細やかな指導・やる気もてる目標設定・早い段階での泳ぎの習得が目指せるのと共に級ワッペン・キャップカラーもステップアップしていくことで、目標達成時お子様の自信へとつながっていきます。

また、水泳指導と共に、「あいさつ/マナー」に関する社会性の習得を目指します。

段階	ねらい	級	種目	観察項目	備考	段階	ねらい	級	種目	観察項目	備考
第1段階	プールに慣れて元気に泳ごう	1	水中歩行	水中を自由に歩くことができる	 オリジナル グリーンキャップ (男の子用)	第7段階	平泳ぎをおぼえよう	31	平泳ぎ	キックができる	 オリジナル ホワイトキャップ (男の子・女の子用)
		2	バブリング	水中で息を出すことができる				32	平泳ぎ	呼吸ができる	
		3	顔洗い	顔を洗うことができる				33	平泳ぎ コンビネーションキック	姿勢ができています	
		4	顔付け	顔を水につけることができる				34	平泳ぎ コンビネーション	姿勢ができています	
第2段階	息がまん呼吸法をおぼえよう	5	壁バタ足	元気よく足を動かすことができる	 オリジナル ピンクキャップ (女の子用)	第8段階	バタフライをおぼえよう	35	平泳ぎ 15m	スタートができる	この段階では、溺れた時に有効な「泳ぎ」平泳ぎをしつかりとレッスン致します。また、バタフライの習得も致します。
		6	潜水 5秒	頭まで潜ることができる				36	平泳ぎ 25m	25m泳ぐことができる	
		7	補助背浮き	背浮きの状態から立つことができる				37	平泳ぎ 25m	40秒0	
		8	ポビング	連続5回以上できる				38	ドルフィンキック 10m	キックで進むことができる	
第3段階	浮いてみよう	9	ビート板浮き身	足を伸ばすことができる	この段階では、水慣れから基本姿勢を楽しくしつかりとレッスン致します。	第9段階	速く泳ごう	39	片手バタフライ	タイミングよく進むことができる	 オリジナル ブラックキャップ (男の子・女の子用)
		10	壁キック	足首がリラックスして15秒以上できる				40	バタフライ コンビネーション	リズムよく泳ぐことができる	
		11	浮き身	リラックスして浮くことができる				41	バタフライ 15m	スタートができる	
		12	背浮き	リラックスして浮くことができる				42	バタフライ 25m	タッチができる	
第4段階	基本姿勢をおぼえよう	13	けのび 5秒	壁を蹴ることができる	この段階では、溺れない為に「長い距離」を泳げるだけの泳力を身につけます。	第10段階	自己記録を伸ばそう	43	クロール 25m	28秒0	 オリジナル レッド・ブルーキャップ (男の子・女の子用)
		14	ビート板キック	壁を蹴りキックで10m進むことができる				44	背泳ぎ 25m	30秒0	
		15	飛び降り潜水	ジャンプして潜ることができる				45	クロール 25m	25秒0	
		16	飛び込み	足から落ちないで飛び込むことができる				46	背泳ぎ 25m	28秒0	
第5段階	キックで進もう	17	ビート板背面キック 10m	正しいキックで進むことができる	この段階では、25mを目指してレッスン致します。	第11段階	4種目を続けて泳ごう	47	クロール 25m	23秒0	 オリジナル ゴールドキャップ (男の子・女の子用)
		18	モーターボート 7m	正しい姿勢でキックができる				48	クロール 25m	20秒0	
		19	背面キック 5m	スタートして進むことができる				49	クロール 50m	ターンができる	
		20	ドルフィンキック	両足で進むことができる				50	背泳ぎ 25m	26秒0	
		21	ビート板キック 15m	しなやかにキックができる				51	背泳ぎ 50m	ターンができる	
		22	背面キック 15m	腰が沈まないで15m泳ぐことができる				52	平泳ぎ 25m	30秒0	
第6段階	クロール背泳ぎをおぼえよう	23	面かぶりクロール 10m	水を掻いて進むことができる	この段階では、25mを目指してレッスン致します。	第11段階	4種目を続けて泳ごう	53	平泳ぎ 50m	ターンができる	この段階では、溺れない為に「長い距離」を泳げるだけの泳力を身につけます。
		24	背泳ぎ 10m	水を掻いて進むことができる				54	バタフライ 25m	23秒0	
		25	クロール 15m	息継ぎクロールを泳ぐことができる				55	バタフライ 50m	ターンができる	
		26	背泳ぎ 15m	リズムよく泳ぐことができる				56	クロール 100m	泳ぐことができる	
		27	クロール 25m	正しい姿勢で泳ぐことができる				57	個人メドレー 100m	4種目続けて泳ぐことができる	
		28	背泳ぎ 25m	正しい姿勢で泳ぐことができる				58	個人メドレー 100m	ターンをして泳ぐことができる	
		29	ビート板キック 50m	ビート板キックで50m進むことができる				59	個人メドレー 100m	2分00秒0	
		30	クロール又は背泳ぎ 50m	クロール又は背泳ぎで泳ぐことができる				60	個人メドレー 100m	1分50秒0	