





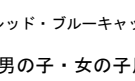




一般コース泳力進級基準表



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	壁パタ足	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 しっかりとレッスン 致します。また、バ タフライをレッスン 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回以上続けてできる				38	ドルフィンキック	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、 溺れない為の 泳力「長い距離」 を泳ぎます。 お子様の力を伸 ばしていきます。	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 イエローキャップ (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	 オリジナル レッド・ブルーキャップ (男の子・女の子用)	第11段階	4種目を続けて泳ごう	47	クロール (25m)	23秒0	この段階では、 25mを目指して レッスン致します。
		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 1分00秒0	
		20	ビート板キック (15m)	しなやかなキックをすることができる				50	背泳ぎ (25m)	26秒0	
		21	背面キック (15m)	腰が沈まないで15m泳ぐことができる				51	背泳ぎ (50m)	ターンができる	
		22	背スタート	背泳ぎのスタートができる				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	 オリジナル (男の子・女の子用)	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、 25mを目指して レッスン致します。
		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55秒0	

保育園・幼稚園のおともだち専用

えいよく・にんていひょう



健幸(健康と幸せ)を創造する

伊万里スイミングクラブ
スポーツクラブGENEX有明

- 【1】 スムーズな泳ぎの習得と、お子様の意欲を高めるプログラムを提供致します。
- 【2】 泳力アップと共にキャラクターワッペンもステップアップしていくことで、目標達成時の自信へとつながっていきます。
- 【3】 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。

ねらい/ワッペン	種目	観察要項
 はじめてのスイミング プールに慣れましょう	プールに来れる	元気にスイミングへ来ることができる
	返事ができる	名前を呼ばれ返事ができる
	着替えができる	着替えに取り組める
	体操ができる	体を動かすことができる
	シャワーをあびれる	体(頭)を濡らすことができる
	並ぶことができる	順番をまもることができる
 水とお友達になって元気に 楽しく水慣れをしましょう	腰かけキックができる	プールサイドへ座りバタ足ができる
	かにさんができる	プールエッジを握って歩くことができる
	水中歩行	水中をひとりで歩くことができる
	わにさんができる	水中で体を伸ばすことができる
	すべり台ができる	ひとりで滑ることができる
	ジャンプができる	補助(つかまり)飛び降りることができる
 顔つけ・息がまんを 覚えて潜れるよう になりましょう	バブリングができる	口から息を出すことができる
	耳を水へつけれる	水中の音をきくことができる
	顔洗いができる	顔に水をかけることができる
	顔つけができる	ひとりで顔をつけることができる
	壁バタ足ができる	壁をつかまりバタ足をすることができる
	バブリングができる	顔を水へつけて息を出すことができる
	補助潜水	補助(つかまり)頭まで潜ることができる
	ビート板バタ足	体を伸ばしバタ足をすることができる
	潜水	水中で目を開けることができる
	水中カード拾い	水底にあるものを取ってくるることができる
	潜水 <息がまん5秒>	頭まで潜り5秒がまんすることができる
	補助浮き身	補助(つかまり)浮くことができる
 浮いてみよう 今までにない感覚は更に 楽しくやる気をアップします	ビート板キック <5m>	キックで進むことができる
	ジャンプができる	フローマットから飛び降りることができる
	補助背浮き	体を伸ばすことができる
	ポビング	連続5回以上できる
	ビート板浮き身	足を伸ばすことができる
	浮き身	体を伸ばすことができる
	浮き身 <5秒>	リラックスして浮くことができる

ねらい/ワッペン	種目	観察要項
 基本姿勢を覚えよう 泳ぎにとっても大切な 姿勢をしっかりリッスン	補助背浮き	安全に立つことができる
	背浮き	リラックスして浮くことができる
	浮き身	手足を伸ばし浮くことができる
	飛び降り	元気にジャンプすることができる
	飛び降り潜水	ジャンプして潜ることができる
	飛び込み	体を伸ばし飛び込むことができる
 キックで進もう 泳ぐ感覚を身に つけます	けのび	けのびの姿勢を保つことができる
	背浮き	背浮きのスタートをすることができる
	けのび <5秒>	壁を蹴り姿勢を保つことができる
	ビート板キック <5m>	進むことができる
	モーターボート <5m>	正しい姿勢でキックができる
	ビート板背面キック <10m>	進むことができる
 クロール/背泳ぎ を覚えよう 泳ぎを覚えながら 泳げる距離が伸び ていきます	ビート板キック <10m>	壁を蹴りキックで10m進むことができる
	ビート板背面キック	正しい姿勢でキックができる
	背面キック <7m>	スタートして進むことができる
	モーターボート <7m>	正しい姿勢でキックができる
	ビート板キック <15m>	しなやかにキックができる
	背面キック <10m>	腰が沈まないで10m泳ぐことができる
 クロール/背泳ぎ を覚えよう 泳ぎを覚えながら 泳げる距離が伸び ていきます	面かぶりクロール <5m>	水を掻いて進むことができる
	背泳ぎ <5m>	水を掻いて進むことができる
	面かぶりクロール <7m>	キックと腕を動かすことができる
	背泳ぎ <7m>	腰が沈まないで7m泳ぐことができる
	面かぶりクロール <10m>	正しい姿勢で泳ぐことができる
	背泳ぎ <10m>	腰が沈まないで泳ぐことができる
	クロール <10m>	息継ぎをして泳ぐことができる
	クロール <15m>	顔を横にあげ息継ぎをすることができる
	背泳ぎ <15m>	リズムよく泳ぐことができる
	クロール <25m>	正しい姿勢で泳ぐことができる
	背泳ぎ <25m>	正しい姿勢で泳ぐことができる
	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
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	