

取扱注意 月① 月② 水① 水② 土① 土② 土③ おなまえ

| レベル        | 級      | 進級項目                   | ヘルパー |     | 備考 |
|------------|--------|------------------------|------|-----|----|
|            |        |                        | 就学前  | 小学生 |    |
| 初心者<br>赤   | 10     | 泣かないで練習できる             | OK   | OK  |    |
|            |        | シャワーを浴びること、バブリングができる   |      |     |    |
|            |        | プールに入ることができる           |      |     |    |
|            | 9      | 水中歩行ができる               | OK   | OK  |    |
|            |        | カニさん歩き、ジャンプができる        |      |     |    |
|            |        | 水中かけっこや水中遊びができる        |      |     |    |
|            | 8      | お顔あらいができる              | OK   | NG  |    |
|            |        | お顔を水につけることができる         |      |     |    |
|            |        | もぐることができる              | NG   |     |    |
|            | 7      | ポビングができる               | NG   | NG  |    |
|            |        | 立ちとびこみができる             | OK   |     |    |
|            |        | 連続してもぐることができる          | NG   |     |    |
| 初級者<br>黄   | 6      | くらげ浮きができる              | OK   | NG  |    |
|            |        | 伏し浮きができる               |      |     |    |
|            |        | ビート板けのびができる            |      |     |    |
|            | 5      | けのびができる                | OK   | NG  |    |
|            |        | 顔つけ板キックができる            |      |     |    |
|            |        | 板なし顔つけキックができる(グライドキック) |      |     |    |
|            |        | 顔あげ板キックができる            |      |     |    |
| 中級者<br>青   | 4      | 背浮きができる                | OK   | OK  |    |
|            |        | 背浮きから立ち上がることができる       |      |     |    |
|            |        | バタフライのキックができる          |      |     |    |
|            | 3      | ノーブクロールができる            | NG   | NG  |    |
|            |        | 片手クロールができる             |      |     |    |
|            |        | クロール(左右呼吸)ができる         |      |     |    |
|            |        | クロールが12.5mできる          |      |     |    |
|            | 2      | クロールが25mできる            | NG   | NG  |    |
|            |        | 背泳ぎのキックができる            |      |     |    |
|            |        | 背泳ぎができる                |      |     |    |
| 上級者<br>白   | 1      | 平泳ぎのキックができる            | NG   | NG  |    |
|            |        | 平泳ぎのストロークができる(呼吸あり)    |      |     |    |
|            |        | 平泳ぎができる                |      |     |    |
|            | コンプリート | 片手バタフライができる            |      |     |    |
|            |        | バタフライができる              |      |     |    |
|            | 特級     | 4泳法の泳力向上               |      |     |    |
|            |        | ターンができる                |      |     |    |
| 個人メドレーが泳げる |        |                        |      |     |    |