

ベストスイミングクラブ 進級基準

平成28年4月～

帽子	ワッペン	目標	ワンポイントアドバイス
白	カニ	プールの中をあるける ひとりでおかおつけができる	お水が好きになるように、たくさんあそびましょう。 息を吸って、口を閉じてから顔をつけましょう。
	アヒル	おでこまでおかおつけが5秒できる	水泳の呼吸は口から吸って鼻から吐くことが基本です。 水の中では口を閉じましょう。
	カエル	5秒もぐれる	プールの底に座るようにもぐりましょう。 勢いをつけすぎないように注意しましょう。
	クジラ	伏浮き（ビート板あり）5秒 背浮き（ビート板あり）5秒	立つ時は、ひざを曲げ、両足が底についたらゆっくりと立ちましょう。 肩まで水につかる→顔を水につける→浮かぶという順番です。
	カメ	伏浮き 5秒 背浮き 5秒	カラダの力をぬいてリラックスすれば、きれいに浮かべますよ。
	マンボウ	モーターボート 5M 背泳ぎキック（ビート板） 5M	ヒザや足首をやわらかくつかってキックをしましょう。
	イルカ	ノーブルクロール 6M	手を回すときは大きく回して、頭の上で手をそろえてから反対の手を回しましょう。姿勢に気を付けて、キックを止めないようにしましょう。
	ラッコ	背泳ぎキック（きをつけ）6M	姿勢に注意して、水面近くでキックしましょう。 足や腰が下がらないように注意しましょう。 ※クロールの呼吸練習導入
黄	緑	クロール 12.5M 背泳ぎキック 12.5M	息継ぎは、頭を上げるのではなく、体を回して息を吸うイメージです。 両手を上に真っ直ぐ伸ばした状態でのキックになります。
	青	クロール 25M 背泳ぎ 25M	両足で壁をけり、反対側の壁に手が付くまで泳ぎましょう。 リズムよく息継ぎをすると、楽に泳げます。
	黒	平泳ぎキック 12.5M 25mクロール 45秒以内	キックと息継ぎのタイミングは、足がそろって伸びてから顔をあげます。 その時に、足が沈んで、バタ足をしないように気をつけましょう。
	水色	平泳ぎ 25M 25mクロール 40秒以内	息継ぎの時はキックをして足をそろえ、しっかりと伸ばしてから手を動かします。息を吸ったら、あごの下で手をそろえてから前に伸ばします。
	白	バタフライキック 12.5M 25mクロール 35秒以内	両足を同時にうつキックです。ヒザ、足首をやわらかく使い、ヒザが伸びるまでキックをしましょう。
	紫	バタフライ 25M 25mクロール 30秒以内	バタフライは手が前で1回、後ろで1回キックをします。 リズムよく、あまり頭を上げすぎたり下げすぎたりないようにしましょう。
青	ピンク	個人メドレーはバタフライ→背泳ぎ→平泳ぎ→クロールの順番で泳ぎます。 ・ピンクワッペンは50Mクロールと25M選択種目の2種目突破で合格です。 ・黄色ワッペンは100M個人メドレーの1種目突破で合格です。 ・銀ワッペンは50Mクロールと50Mの選択種目の2種目突破で合格です。 ・金ワッペンは100M個人メドレーの1種目突破で合格です。 ・黒帽子は50Mクロールと50M選択種目と100M個人メドレーの3種目突破で合格です。 （黒帽子はプレゼントになります） 黒帽子合格した人は、日本水泳連盟の定める資格級にチャレンジしましょう。 資格級については、担当コーチにお問い合わせ下さい。	
	黄色		
	銀		
	金		
黒	なし		

各種目のワッペン別指定記録

帽子	ワッペン	50Mクロール	25M背泳ぎ	25M平泳ぎ	25Mバタフライ	100M個人メドレー
青	ピンク	1分00秒0	32秒5	35秒0	32秒5	—
	黄色	—	—	—	—	2分15秒0

帽子	ワッペン	50Mクロール	50M背泳ぎ	50M平泳ぎ	50Mバタフライ	100M個人メドレー
青	銀	50秒0	1分00秒0	1分05秒0	1分00秒0	—
	金	—	—	—	—	2分00秒0
黒	なし	40秒0	50秒0	55秒0	50秒0	1分45秒0

【テストの日程について】

正会員は奇数月の第3週目（15日～21日）に、団体教室は偶数月の第3週目（15日～21日）に行います。

※日程の都合上、テスト日が変更になる場合もあります。

【進級について】

進級は泳いだ距離と泳ぎの内容で判定します。距離だけではなく、正しくきれいに泳げるようになったら進級です。

【ワッペンをもらってきたら】

水泳帽子に糸で縫い付けて下さい。取得したワッペンは、進級テストの翌月から有効です。