

進級一覽表

	級	項 目	テスト内容
できたよ級	カニ	お水とお友達になる	<ul style="list-style-type: none"> 泣かずに一人でプールをお散歩する お顔洗いをする
	メダカ	お顔つけ&ブクブク	<ul style="list-style-type: none"> 顔の表面を10秒つける 水面でブクブクできる
	ペンギン	補助浮身 コーチとブクブクパッ！	<ul style="list-style-type: none"> コーチの肩を持ち、耳の後ろまで10秒つける コーチとブクブクをしながら頭のとっぺんまで連続でもぐる
	キンギョ	板けのび・とびつき 1人でブクブクパッ！	<ul style="list-style-type: none"> ビート板に手を置き、力を抜いて水平姿勢を保ち10秒浮く 1人でブクブクしながら連続で潜る
	イルカ	板なしけのび・背けのび	<ul style="list-style-type: none"> ビート板なしで力を抜いて水平姿勢を保ち10秒浮く ラッコの状態ですぐに浮かべる
初級	13	板キック	板けのびの姿勢でリズムカルにキックをする
	12	板なしキック	けのびの姿勢でリズムカルにキックをする
	11	ノーブレクロール (呼吸なし)	けのび姿勢でキックを打ち続けながら手回しを5回行う
	10	10mクロール	息継ぎをしながら、クロール10mを泳ぐ
	9	25mクロール	飛び込んでスタートし、息継ぎをしながらクロール25mを泳ぐ
中級	8K	25m背泳ぎ(キック)	腰を浮かせ、柔らかいキックで進む
	8	25m背泳ぎ	背浮き姿勢を保ち、キックをしながらリズムよく手回しをする
	7K	25m平泳ぎ(キック)	足の裏で水を蹴れており、進む
	7	25m平泳ぎ	手・足を左右対称に動かし、タイミングよく呼吸をし足の裏で水を蹴り、けのび姿勢を作る
	6K	25mバタフライ(キック)	足をそろえて柔らかいキックで進む
	6	25mバタフライ	両腕を水上から戻し、足をそろえてキックをし、タイミングよく呼吸をする
上級	5-1	50mクロール	合格タイムを切る！ 合格タイム基準表による
	C-5C		
	B-5B		
	A-5A		
	S-5S		
育成	推薦	練習態度、意欲、年齢に応じたタイムにより、コーチから推薦致します。	