

幼児教室認定基準

級	練習内容	認定基準
1	水慣れ	バケツで水浴び(顔を拭かない)
		姿勢よく腰かけキック
		自分で水に顔をつけることができる
2	顔つけ5	肩まで水中につけて5秒間顔を水につける
		耳の後ろまでしっかりつける
		顔を拭かない
3	顔つけ10	水中で目を開ける
		姿勢よく顔つけ10秒間(頭の後ろまで)
		呼吸(1.2.3(顔つけ)、鼻ブク、パッ)
4	伏し浮き10	あごを引いて姿勢よく浮く
		余裕をもって10秒間浮ける
		自分で浮くこと、立つことができる
5	壁キック	20秒間太ももからキックを打ち続ける
		あごを引いて腕を伸ばし、きれいな姿勢をつくる
		呼吸(1.2.3(顔つけ)、鼻ブク、パッ)
6	板キック 12m	水中でリズムよくキックをうつ
		姿勢を崩さずスムーズな呼吸ができる
		一定の推進力がある
7	けのびキック 6m以上	太ももから水中でリズムよくキック
		上半身の脱力と姿勢
		息継ぎなしで余裕をもって6m泳げる
8	ノーブルクロール 8m	スムーズで伸びのある泳ぎができる
		手の内側でしっかりと水をとらえてかく
		息継ぎなしで余裕をもって8m泳げる
9	クロール 12m	水をとらえたかき方とスムーズな腕の戻し方
		姿勢のくずれない横呼吸
		泳ぎのリズム(キック・腕のかき・呼吸)
10	クロール 25m	スムーズで伸びのある泳ぎができる
		腰が沈まない姿勢・キック
		泳ぎのリズム(キック・腕のかき・呼吸)

★幼児教室4級からは、すべてヘルパー付の練習になります。

★幼児教室10級合格後は、学童教室が受講可能となります。

※学童5級からの練習になります。