

学童教室認定基準

級	練習内容	認定基準
1	ヘルパー付 板キック 12.5m	リズムよくしなやかにキックをうつ
		姿勢を崩さずスムーズな呼吸ができる
		スピードの持続力がある
2	ヘルパー付 けのびキック 10m	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10m泳げる
3	ヘルパー付 ノーブルクロール 10m	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水をとらえてかく
		息継ぎなしで余裕をもって10m泳げる
4	ヘルパー付 クロール 25m	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）
5	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）
6	背泳ぎ 25m	水をとらえたかき方とスムーズな腕の戻し方
		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）
7	平泳ぎ 25m	姿勢のくずれない呼吸
		足の内側でのキック
		泳ぎのリズム（キック・腕のかき・呼吸）
8	バタフライ 25m	水をとらえたかき方とスムーズな腕の戻し方
		しなやかなドルフィンキック
		泳ぎのリズム（キック・腕のかき・呼吸）

★学童教室8級合格後は、育成教室になります。