

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) |
| ゴールド | 個人メドレー 100m ※タイム制限があります | 泳ぎが崩れない |
| | | 正確なスタート・ターン |
| | | 泳法違反をしていない |

★学童教室ゴールド級合格後は、育成教室になります。