

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 | 平泳ぎキック 25m | 足の内側で水をけることができる(あおり足にならない) |
| | | 左右対称の動きができ、水平姿勢のまま進むことができる |
| | | 泳ぎに伸びがある |
| 8 | 平泳ぎ 25m | 姿勢のくずれない呼吸 |
| | | 足の内側でキック |
| | | 泳ぎのリズム(キック・腕のかき・呼吸) |
| 9 | バタフライ 25m | 泳ぎが崩れない |
| | | 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 (タイム級) 100m | 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。

| 100m個人メドレー タイム表 | | | |
|-----------------|-------|-----|-------|
| 未就学生 | 2分30秒 | 4年生 | 2分10秒 |
| 1年生 | 2分25秒 | 5年生 | 2分05秒 |
| 2年生 | 2分20秒 | 6年生 | 2分00秒 |
| 3年生 | 2分15秒 | 中学生 | 1分50秒 |