

学童教室認定基準

| 級 | 練習内容 | 認定基準 | 基礎水泳能力(学童1級) |
|---|--------------------------|----------------------------|------------------------------|
| 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 | 自分で水に顔をつけることができる (顔を拭かない) |
| | | 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 8m以上 | 太ももから水中でリズムよくキック | 呼吸(1.2.3(顔つけ)、鼻ブク、パッ) |
| | | 上半身の脱力と姿勢 | 余裕をもって10秒間浮ける(板あり) |
| | | 息継ぎなしで余裕をもって8m泳げる | 壁キック20秒間(呼吸付き) |
| 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 | 基礎水泳能力(学童4級) |
| | | 姿勢のくずれない横呼吸 | 12.5m横向き呼吸ができる(板キック) |
| | | 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 | 25m横向き呼吸ができる(板キック) |
| | | 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) | 12.5mきれいなフォームで泳ぐことができる |
| 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 | 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) | |