

# 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

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

★学童教室ゴールド級合格後は育成教室になります。