

# 別紙① 津市産業・スポーツセンター子ども水泳教室 進級/判定基準表

級	テスト項目	チェック項目(判定基準)
A クラス	はじめて 新規入会 泳力認定	元氣よく挨拶ができる 泣かずに体操、教室参加ができる シャワーを一人で浴びることができる 顔を3秒水につけることができる
	カニ ①頭を全部入れて潜ることができる ②元氣よくプールサイドからコーチのところにジャンプできる	水中でフロアの上を安全に歩くことができる 自分で顔を洗う、頭から水をかぶることができる 頭を全部入れて潜ることができる(その場) 自分から進んで練習に参加することができる
	アシカ ①鼻からブクブクができる ②呼吸を10カウント止めることができる	水中でフロアの上を歩きトンネルをくぐることができる(動きながら) 口プル、鼻からブクブクができる 潜ると顔付けを理解できる
	ラッコ ①クラゲ浮きから伏し浮きができる ②ビート板けのび浮き10秒	水の中でリラックスができる 水の中で脱力から形を形成していくことができる ビート板をもって正しいスタートができる ビート板をもって伏し浮きができる
	イルカ ①けのび浮き10秒 ②けのびキック5m	壁から正しいスタートができる グライド姿勢を10秒/5m維持することができる 正しいキックで進むことができる 5m以上ホッピングが連続できる
	18 ①けのびキック7m ②ビート板顔上げキック12.5m	顔上げ板キックで姿勢を崩さず進むことができる 膝折れキックや棒キックにならない正しいキックができる けいれんキックにならないリズムの良いキックができる
	17 ①ビート板顔上げキック12.5m×2(往復) ②ビート板面キック12.5m(前後呼吸)	キックをする中で正しい息継ぎができる(顔をあげたままにならない) スムーズに正しいキックが維持できる 推進力のあるキックで25m泳げる
	16 ①背面キック7m	自ら背浮きができ、自立することができる 蹴り上げが強く、推進力のあるキックが打っている 背面姿勢を保ったスムーズなキックで泳げる 板キックが連続で力強く泳げる
B クラス	15 ①きをつけロール12.5m	スムーズに体を動かすことができる 姿勢を崩さないでロール動作ができる ロール動作を繰り返し行うことができる
	14 ①ノーブレクロール7m	キックや姿勢を崩すことなく、クロール動作ができる ロール動作を入れて手を回せる プル動作を理解している
	13 ①右片手クロール(1P1B)12.5m ②左片手クロール(1P1B)12.5m	補助具有で正しい姿勢のサイドキックができる ロール動作を入れひっくり返らずに手が回せる 補助具を使って正しい姿勢で息継ぎができる 補助具無しで息継ぎができる
	12 ①クロール12.5m	正しいタイミングで息継ぎができる 体の動きと手のタイミングを合わせることができる 水を掻いて進むことができる テンポよくクロールができる
	11 ①クロール25m	形を崩さず泳ぐことができる 定期的な息継ぎでクロールが泳げる ゆっくりクロールが泳げる(勢いだけで泳がない) クロールが25m泳げる
	10 ①背泳ぎキック25m	正しい背泳ぎのスタートができる 後ろ向きホッピングからグライドでの背面キックができる 沈まないキックで泳ぐことができる

# 別紙① 津市産業・スポーツセンター子ども水泳教室 進級/判定基準

級		テスト項目	チェック項目(判定基準)		
C ク ラ ス	9	①背泳ぎ25m	背泳ぎのプルを理解している プルのタイミングが合っており上下動が少ない プルの強さは均等であり蛇行せずに泳げている 背泳ぎ25mがスムーズに泳げている		
	8	①ビート板平泳ぎグライドキック (2K1B)12.5m	足裏で水を捉えることができる(あおり足になっていない) キックを閉じる時に足がそろい伸びる時間を保っている 平泳ぎキック12.5mを伸びながら泳げている		
	7	①ビート板平泳ぎキック (顔上げ)12.5m	足裏で水を捉えることができる(あおり足になっていない) 顔を上げた状態でも腰の落ちない姿勢でキックが蹴れている キックを閉じる時に足がそろい伸びる時間を保っている		
	6	①ノーブレ平泳ぎ (2K1P)12.5m	タイミングよくキックからかき動作ができる グライド姿勢を保った平泳ぎが泳げている 伸びのある1K1Pで泳げている		
	5	①ひとかきひとけりスタート 平泳ぎ25m	タイミングよくプル動作ができる プル・キック・呼吸のタイミングが合っている 正しいひとかきひとけりができている 伸びのある平泳ぎで泳げている		
	4	①バタフライグライドキック12.5m	両足をそろえてキックができる ダウンキック・アップキックが正しくできる キックに伴う体の動きを理解している バタフライを泳ぐためのタイミングでキックができる		
	3	①バタフライ12.5m	呼吸時に膝が曲がったり腰を反ったりせず姿勢が整っている バタフライのプルを理解している 呼吸動作・リズム・タイミングが合っている バタフライ12.5mが左右対称でありスムーズに泳げている		
	2	①バタフライ25m	呼吸時に膝が曲がったり腰を反ったりせず姿勢が整っている バタフライのプルを理解している 呼吸動作・リズム・タイミングが合っている バタフライ25mが左右対称でありスムーズに泳げている		
	1	100M個人メドレー	正確なターンが出来る 各種目に泳法違反がない スピード・泳力がある 立たずに個人メドレー100m完泳できる		
SP1~4	10歳以下	11・12歳	13歳以上		
50mクロール (Fr)	57秒	53秒	49秒		
50m背泳ぎ (Bu)	1分02秒	58秒	51秒		
50m平泳ぎ (Br)	1分05秒	1分00秒	57秒		
50mバタフライ (Ba)	59秒	55秒	52秒		
SP5 100m個人メドレー	2分07秒	2分05秒	2分00秒		
SP6 100m個人メドレー	1分51秒	1分48秒	1分42秒		