

2024.4月～PLAY! SPORTS SHIBUYA パートナース 進級基準表

		進級項目	基準タイム			補足
育成 17:00～ 17:45	ゴールド	個人メドレー 100m	1.2年 2分16秒0	3.4年 2分03秒0	5.6年 1分48秒0	※日本水泳連盟 泳力検定2級相当 ※タイムは男女共通
	シルバー	③平泳ぎ-クロール 50m	1.2年 1分10秒0	3.4年 1分05秒0	5.6年 55秒0	※3つ合格でゴールドへ進級 ※タイムは男女共通
		②背泳ぎ-平泳ぎ 50m	1.2年 1分15秒0	3.4年 1分10秒0	5.6年 1分00秒0	
		①バタフライ-背泳ぎ 50m	1.2年 1分10秒0	3.4年 1分05秒0	5.6年 55秒0	
	ブロンズ	②平泳ぎ 50m	1.2年 1分15秒0	3.4年 1分10秒0	5.6年 1分05秒0	※2つ合格でシルバーへ進級 ※タイムは男女共通
①クロール 50m		1.2年 1分05秒0	3.4年 1分00秒0	5.6年 55秒0	※タイムは男女共通	

		級	進級項目	チェック内容	目的
4種上級 16:00～ 16:45	1	バタフライ 25m	<ul style="list-style-type: none"> ・身体を水平に保つことができる ・足の甲で水をけり進むことができる ・左右対称のストロークで進むことができる ・ストロークのフィニッシュに合わせた呼吸ができる ・泳ぎを崩さずに25m完泳することができる 	<ul style="list-style-type: none"> ◆左右対称のストロークの習得 ◆体力の向上 	
	2	バタフライ (板なし) キック 10m	<ul style="list-style-type: none"> ・身体を水平に保つことができる ・足の甲で水をけり進むことができる ・腰からのうねりを使いキックをすることができる ・姿勢を崩さずに10m進むことができる 		
4種中級 16:00～ 16:45	3	平泳ぎ 25m	<ul style="list-style-type: none"> ・身体を水平に保つことができる ・左右対称のキックをすることができる ・ストロークのフィニッシュに合わせた呼吸ができる ・手足のタイミングを合わせて泳ぐことができる ・泳ぎを崩さずに25m完泳することができる 	<ul style="list-style-type: none"> ◆小学校の体育への対応 ◆生涯スポーツの習得 ◆体力の向上 	
	4	平泳ぎ (板なし) キック 10m	<ul style="list-style-type: none"> ・身体を水平に保つことができる ・足の裏で水をはさみ進むことができる ・左右対称のキックをすることができる ・キック後、水平姿勢を保つことができる ・10m止まることなく進むことができる 		
	5	背泳ぎ 25m	<ul style="list-style-type: none"> ・身体を水平に保つことができる ・両腕をタイミング良く回すことができる ・手のひらで水をかいて進むことができる ・鼻から息を吐き、口から吸うことができる ・泳ぎを崩さずに25m完泳することができる 		
	6	クロール 25m	<ul style="list-style-type: none"> ・身体を水平に保つことができる ・手のひらで水をかいて進むことができる ・キックを止めずにストロークすることができる ・横を向いて呼吸ができる ・泳ぎを崩さずに25m完泳することができる 		
4種初級 15:00～ 15:45	7	クロール 12.5m	<ul style="list-style-type: none"> ・身体を水平に保つことができる ・太ももから動かし、足の甲で水をけり進むことができる ・手のひらで水をかいて進むことができる ・キックを止めずにストロークすることができる ・横を向いて呼吸ができる ・泳ぎを崩さずに12.5m完泳することができる 	<ul style="list-style-type: none"> ◆呼吸のタイミング ◆呼吸方法の習得 	
	8	面かぶりクロール (呼吸なし) 10m	<ul style="list-style-type: none"> ・身体を水平に保つことができる ・太ももから動かし、足の甲で水をけり進むことができる ・手のひらで水をかいて進むことができる ・キックを止めずにストロークすることができる ・呼吸をせずに止まらずに10m進むことができる 		

	級	進級項目	チェック内容	目的
水慣れ 15:00～ 15:45	9	バックキック 10m	<ul style="list-style-type: none"> ・水面に浮いた状態を保つことができる ・鼻から息を吐き、口から吸うことができる ・足の甲で水をけり進むことができる（膝が水面上に出ない） ・水平姿勢を維持して10m進むことができる 	<ul style="list-style-type: none"> ◆体力をつける ◆キックによる推進力を身につける
	10	けのびバタ足 8m	<ul style="list-style-type: none"> ・けのびの姿勢を維持することができる ・太ももから足を動かすことができる ・足の甲で水をけり進むことができる ・鼻から息を吐き続けることができる ・水平姿勢を維持して8m進むことができる 	<ul style="list-style-type: none"> ◆キックによる推進力を身につける ◆泳ぎの基本姿勢
	11	板キック 25m	<ul style="list-style-type: none"> ・身体を水平に保つことができる ・太ももから足を動かすことができる ・足の甲で水をけり進むことができる ・鼻から息を吐いて口から吸うことができる ・25m姿勢を崩さず進むことができる 	<ul style="list-style-type: none"> ◆25m泳ぐ体力をつける ◆キックによる推進力を身につける
	12	バックけのび 4m	<ul style="list-style-type: none"> ・上を見て両足で壁をけることができる ・手足を伸ばして浮くことができる ・鼻から息を吐き、口から吸うことができる ・4m進むことができる ・腰を引いて両膝を胸に引き寄せ、床に足を着いてから立つことができる 	<ul style="list-style-type: none"> ◆溺れの対策 ◆リラックスし、無理なく水に親しむ
	13	けのび 4m	<ul style="list-style-type: none"> ・スタートのかまきができる（肩まで入水） ・下を向いたまま、ジャンプして両足で壁をけることができる ・鼻から息を吐き続けることができる ・両腕を前方に伸ばし水面を進むことができる ・頭を入れたまま4m進むことができる 	<ul style="list-style-type: none"> ◆泳ぐ時の基本姿勢 ◆リラックスし、無理なく水に親しむ
	14	背浮き 5秒	<ul style="list-style-type: none"> ・手足を伸ばして上向きに浮くことができる ・鼻から息を吐き、口から吸うことができる ・5秒間浮くことができる ・両膝を引いて腰から沈み、立つことができる 	<ul style="list-style-type: none"> ◆力を抜く感覚を身につける ◆水への恐怖心を無くす ◆仰向きで浮く感覚を身につける ◆水難事故防止
	15	水中ジャンプ 4m	<ul style="list-style-type: none"> ・膝の屈伸を使ってジャンプすることができる ・両足でジャンプすることができる ・膝を曲げプールの底までしっかり潜ることができる ・水中で息を吐き、ジャンプ後に息を吸うことができる（タイミング） ・4m止まらずに一人でジャンプすることができる 	<ul style="list-style-type: none"> ◆溺れの対策 ◆呼吸法と呼吸のタイミングを習得
	16	伏し浮き 5秒	<ul style="list-style-type: none"> ・手足を伸ばして浮くことができる ・5秒間浮くことができる ・両膝をお腹に引きつけ床に足をつけてから立つことができる 	<ul style="list-style-type: none"> ◆水への恐怖心を無くす ◆浮く感覚を身につける
	17	深いところで1人で潜れる	<ul style="list-style-type: none"> ・水中で鼻から息を吐くことができる ・深いところで3秒間潜ることができる ・水に怖がらずに自発的に潜ることができる ・プールサイドから深いプールへ足から飛び込むことができる 	<ul style="list-style-type: none"> ◆水への恐怖心を無くす ◆水慣れが楽しくなる
	18	深いところで移動ができる	<ul style="list-style-type: none"> ・隙間のある赤台を1人で移動ができる ・深いプールに1人で足から飛び込むことができる ・深いプールで壁につかまってカニ移動ができる 	<ul style="list-style-type: none"> ◆水慣れを楽しめる ◆水に親しむ ◆溺れの予防
19	フロアの上で潜り、浮くことが出来る	<ul style="list-style-type: none"> ・コーチと手をつないで潜ることができる ・水中で口から息を吐くことができる ・1人で潜ることができる ・コーチと手をつないで浮くことができる ・両膝を曲げ足を床につけてから顔を上げることができる 	<ul style="list-style-type: none"> ◆水に慣れる ◆水遊びに興味を持つ ◆浮く感覚を体験する（床から両足をはずす） 	
20	水慣れ	<ul style="list-style-type: none"> ・1人でシャワーを使用することができる ・赤台の上（浅いプールで）1人で移動ができる ・赤台の上で1人でジャンプすることができる ・水に顔をつけることができる 	<ul style="list-style-type: none"> ◆水に慣れる ◆楽しく教室に参加できる ◆環境になれる（施設・コーチ・友達） 	