

NSPG スイミングスクール新進級基準

帽子	級	テスト項目	距離	項目内容
赤	カメ	水慣れ・水中歩行	—	怖がらずに水慣れや水中歩行を行う
	カニ	カニ移動・顔付け	—	怖がらずにカニ移動や顔付けを行う
	ラッコ	バブリング・頭まで潜る	—	頭まで潜り、口や鼻からバブリングを行う
	25	補助ありボビング	5m	コーチと一緒にボビングを行う
	24	伏し浮き	5 秒	体の力を抜いて浮く
	23	ボビング	3m	一人で体重移動してボビングを行う
黄	22	ビート板けのび	3m	ビート板を使用して、壁を蹴り浮身を行う
	21	けのび	3m	ビート板なしで、壁を蹴り、浮身を行う
	20	背浮き	5 秒	きおつけ姿勢で背浮きを行う
	19	ビート板キック	5m	顔を水につけて、バタ足により進む
	18	グライドキック&ボビング	10m	自己保全のため、泳ぎからのボビングを
	17	ノーブレクロール	8m	呼吸をしないでキャッチアップクロールを行う
青	16	背泳ぎキック	8m	グライド姿勢で背泳ぎキックで進む
	15	ビート板キック	25m	長距離を泳ぐ体力とキック力強化を行う
	14	クロール	12.5m	4 ストローク 1 ブレスのコンティニューアスクロール
	13	背泳ぎ	12.5m	正しいタイミングの背泳ぎで泳ぐ
	12	クロール	25m	4 ストローク 1 ブレスのコンティニューアスクロール
	11	背泳ぎキック	25m	長距離を泳ぐ体力とキック力強化を行う
	10	背泳ぎ	25m	背泳ぎで 25m泳ぐ
	9	平泳ぎ板キック	25m	1 キック 1 ブレスで 25m泳ぐ
	8	平泳ぎ	25m	平泳ぎで 25m泳ぐ
	7	バタフライキック	25m	横向き呼吸の片手回しでキックとタイミングを学ぶ
黄	6	バタフライ	25m	バタフライで 25m泳ぐ
	5	クロール	50m	タッチターンを用いてクロール 50mを泳ぐ
	4	背泳ぎ	50m	タッチターンを用いて背泳ぎ 50mを泳ぐ
	3	平泳ぎ	50m	平泳ぎの正しいターンで 50m泳ぐ
	2	バタフライ	50m	バタフライの正しいターンで 50m泳ぐ
黒	1	個人メドレー	100m	個人メドレーの正しい泳法で 100m泳ぐ
	SP1	個人メドレー	200m	個人メドレーの正しい泳法で 200m泳ぐ
	SP2	タイム測定 (1 種目選択)	25m	ニチレイ泳力検定基準 (7 級) 参照
	SP3	タイム測定 (1 種目選択)	25m	ニチレイ泳力検定基準 (6 級) 参照
	SP4	タイム測定 (1 種目選択)	25m	ニチレイ泳力検定基準 (5 級) 参照
	SP5	タイム測定 (1 種目選択)	25m	ニチレイ泳力検定基準 (4 級) 参照
	SP6	タイム測定 (1 種目選択)	50m	ニチレイ泳力検定基準 (3 級) 参照
	SP7	タイム測定 (個人メドレー)	100m	ニチレイ泳力検定基準 (2 級) 参照
	SP8	タイム測定 (個人メドレー)	200m	ニチレイ泳力検定基準 (1 級) 参照
	SP9	タイム測定 (種目・距離選択)	—	日本水泳連盟資格級 (B1) 参照
	SP10	タイム測定 (種目・距離選択)	—	日本水泳連盟資格級 (B2) 参照
	SP11	タイム測定 (種目・距離選択)	—	日本水泳連盟資格級 (B3) 参照
	SP12	タイム測定 (種目・距離選択)	—	日本水泳連盟資格級 (B4) 参照
	SP13	タイム測定 (種目・距離選択)	—	日本水泳連盟資格級 (B5) 参照