

進級段階表②

※命を守る 30分完泳とは
 (一社)スイミングクラブ協会が、H30年4月より発行する資格。
 次のクラス進級までに、30分完泳検定日に受講する

	ワッペン色	練習項目	観察項目	キャップ	進級カード	メダル	(一社)スイミングクラブ協会						
							泳力認定資格	命を守る 30分完泳資格※					
小学校水泳5・6年生指導領域	競泳型クロール	① 模範泳法 (DVD)	DVDを見て、イメージすることができる。	黄色			銅メダル	6級合格					
		② 時計スタート練習	ベースロック (時計) を見ながらスタートができる。										
		③ キック練習	キック 2.5m を反復し、体力向上することができる。										
		④ ハイエルボー (陸上/水中)	ハイエルボー (競泳型)、腕の前、プールのサイドもちや水中歩行することができる。										
		⑤ ビート板もちクロール 2.5m	しっかりと息継ぎすることができる。										
		⑥ コンビネーション	手・足が、スムーズに動かせて、しっかりと息継ぎができる。										
	ここから黒水着着用OK		クロール 25m	しっかりと息継ぎをして、スムーズに泳ぐことができる									
	背泳ぎの初歩	背泳ぎ	① 模範泳法 (DVD)	DVDを見て、イメージすることができる。			銅メダル	5級合格					
			② スタート・ゴール練習	正しいスタートやゴールをすることができる。									
			③ キック (足を上げ・片手・両手)	お尻と足が下がらず、姿勢よくキックできる。									
			④ プールと息継ぎ練習 (陸上)	左右対称の手回し、息継ぎ練習することができる。									
			⑤ プールのタイミング練習	手を上げた時に、3秒止めて左右の手を入れ替えることができる。									
			⑥ コンビネーション	手・足が、スムーズに動かせ、泳ぐことができる									
			背泳ぎ 2.5m	手・足が、スムーズに動かせ、泳ぐことができる									
	平泳ぎの初歩	平泳ぎキック	① キック模範泳法 (DVD)	DVDを見て、イメージすることができる。			銀メダル	10分完泳合格 (進級カード)					
			② キック (陸上)	床やフロアの上で、足を曲げてキックの型ができる。									
			③ 膝かけキック	足を曲げてキックの型ができる。									
			④ ビート板もち 背浮きキック	水面上に膝が出ないように形を練習することができる。									
⑤ 板もちキック 2.5m (顔上げ)			正しいキックができる。										
⑥ 板もちキック 2.5m (顔入れ)			1キック、1プレス (息継ぎ) をして、正しいキックでのびることができる。										
		平泳ぎキック 2.5m	1キック、1プレス (息継ぎ) をして、正しいキックができる										
平泳ぎコンビ	平泳ぎコンビ	① ブル模範泳法 (DVD)	DVDを見て、イメージすることができる。			銀メダル	4級合格						
		② ブル (陸上)	腕の前、手を逆ハート型を組むようにかくことができる。										
		③ ブル (水中立位) (顔上げ・顔入れ)	ブルに立ち、水の抵抗を感じながら形を学ぶ。										
		④ ビート板ブル	足にビート板を挟み手だけで泳ぐ。										
		⑤ 2キック・1ストローク (手の動き)	息継ぎのタイミングを、ゆっくりとしたリズムで泳ぐことができる。										
		⑥ コンビネーション	1キック・1ストロークで、しっかりとりのびのある泳ぎができる										
		平泳ぎ 2.5m	しっかりとりのびがある正しい泳ぎができる										
中学校・高等学校水泳指導領域	バタフライキック	① キック模範泳法 (DVD鑑賞)	DVDを見て、イメージすることができる。	青色			金メダル						
		② 板もちキック (顔上げ)	両足を揃えてキックができる。										
		③ 板もちキック (顔入れ)	第1キックで腕を入れて、第2キックで顔を上げるができる。										
		④ キック (顔入れ)	第1キックでもぐり、第2キックで浮上する際、平泳ぎの手の手かきで息継ぎができる。										
		⑤ スタート練習	揃って整けり上げのびキックができる。										
		⑥ キック	2キック、1プレス (平泳ぎ息継ぎ) をして、スムーズなキックができる。										
			板なしバタフライキック 2.5m	2キック、1プレス (平泳ぎ息継ぎ) をして、スムーズなキックで泳ぐことができる									
	バタフライコンビ	バタフライコンビ	① バタフライ模範泳法 (DVD)	DVDを見て、イメージすることができる。			金メダル	3級合格					
			② もぐりドルフィンキック (足ひね)	水中で型を覚える。									
			③ ブル (陸上)	腕の前、手の動きができる。									
			④ ブル (水中立位)	ブルサイドをもって、手の動きと息継ぎのタイミングを合わせることができる。									
			⑤ 片手コンビネーション (右手/左手)	片手ずつかき、タイミングと息継ぎを覚える。									
			⑥ コンビネーション	1ストローク (手の動き) 2キックで、スムーズに泳ぐことができる									
			バタフライ 2.5m	手・足を、スムーズに動かし、泳ぐことができる									
	競泳の基礎	フリーブレスト 50m	① フリーキック	フリー (クロール)、50m スムーズにキックすることができる。			金メダル	20分完泳合格 (進級カード)					
			② プレストキック	プレスト (平泳ぎ)、50m 正しいキックをすることができる。									
			③ フリー クイックターン	前回りし、方向を変えて正しいターンができる。									
			④ プレスト タッチターン	両手でタッチし、方向を変えて正しいターンができる。									
⑤ フリー スイム			50m スムーズに泳ぐことができる。										
⑥ プレスト スイム			50m スムーズに泳ぐことができる										
		フリー 50m / プレスト 50m	スムーズに泳ぐことができる										
バックバタフライ 50m	バックバタフライ 50m	① バックキック	バック (背泳ぎ) 50m をスムーズにキックすることができる。			金メダル	3級合格						
		② バタフライキック	50m をスムーズにキックすることができる。										
		③ バック 水平タッチターン	ターンフラグ (旗) からの距離を知り、片手タッチターンをすることができる。										
		④ バタフライ タッチターン	両手でタッチし、方向を変えて正しいターンができる。										
		⑤ バック スイム	スムーズに 50m 泳ぐことができる。										
		⑥ バタフライ スイム	スムーズに 50m 泳ぐことができる。										
		バック 50m / バタフライ 50m	スムーズに泳ぐことができる										
競泳の習得	個人メドレー 100m	① 個人メドレー 100m の説明	バタフライ→バック→プレスト→フリーの順番を覚えることができる。			金メダル	2級合格						
		② 個人メドレーのターン	種目変更のターンができる。										
		③ 各種目 2.5m	各種目、キックやスイムで 2.5m 泳ぐことができる。										
		④ 個人メドレースイム 100m	しっかりと、100m 泳ぐことができる。										
								個人メドレー 100m	しっかりと泳ぐことができる				
		個人メドレー 200m	個人メドレー 200m					① スカールング練習 (水中立位)	手のひらで水をとらえて、かくことができる。			金メダル	1級合格
② ヘッドファーストスカールング 10m	背浮きの姿勢で、顔の方向へ 10m スカールングで進むことができる。												
③ フットファーストスカールング 10m	背浮きの姿勢で、足の方向へ 10m スカールングで進むことができる。												
				スカールング 2種類	スカールングができる								
				個人メドレー 200m の説明	バタフライ→バック→プレスト→フリーの順番を覚えることができる。								
				個人メドレーのターン	種目変更のターンができる。								
		各種目 50m	各種目、キックやスイムで 50m 泳ぐことができる。										
		個人メドレースイム 200m	しっかりと、200m 泳ぐことができる										
		個人メドレー 200m	しっかりと泳ぐことができる										
競泳の完成	4種目 50m タイム制覇	① フリー 50m タイム制覇 (3年生以下)	4'9"00 (5'5"00)	黒 オリジナルキャップ			クリスタル盾						
		② バック 50m タイム制覇 (3年生以下)	1'0'0"00 (1'0'7"00)										
		③ プレスト 50m タイム制覇 (3年生以下)	5'9"00 (1'0'4"00)										
		④ バタフライ 50m タイム制覇 (3年生以下)	5'7"00 (1'0'0"00)										
		4種目 50m タイム制覇											
水泳指導員養成	水泳指導員養成	① 個人メドレー 100m タイム	男子 1'4'0"00 女子 1'5'0"00			クリスタル盾	30分完泳合格 (進級カード)						
		② 模範泳 20m	20m 12あり以内										
		③ 習行	男子 2'0"m 女子 1'5"m (水中泳法は自由)										
		④ サブインストラクター実習	12時間										
		各項目試験	随時授業中に行い、すべての規定に合格する										

足をつかず、10分間泳ぎ続けることができる

足をつかず、20分間泳ぎ続けることができる

足をつかず、30分間泳ぎ続けることができる