

安芸高田市温水プール水泳教室 目標級一覧（幼児・学童クラス）

クラス	目標級	内容	合格ライン
たまご	18	顔付け	・口や鼻からブクブク息が出せるようになります
	17	もぐって貝ひろい	・頭までしっかりもぐりましょう
	16	ジャンプ（25Mプール）	・元気よくジャンプしてポピング、「ブクブクパッ」がしっかりできるようになります
	15	板つきけのび	・ビート板に手をのせて壁を蹴ってきれいにけのびをしましょう
ひよこ	14	板なしけのび(5mまたは5秒)	・頭を入れ、壁を蹴ってきれいにけのびを5mか5秒頑張ります
	13	板付きバタ足（5m）	・ビート板に手をのせ、顔をつけて壁を蹴りバタ足で5m進みます
	12	板なしバタ足（5m）	・肘が曲がらないように手をのばして頭を入れ、壁を蹴ってバタ足で5m進みます
初級	11A	顔上げ板キック(12.5m)	・ビート板に手をのせて、リラックスした姿勢でバタ足12.5m進みます
	11	息つき板キック（12.5m）	・ビート板に手をのせて顔付けしながらバタ足12.5m進みます
	10A	ノブクロール（補助具付）	・肘をのばして手を大きく回して泳ぎましょう
	10	ノブクロール（補助具なし）	
	9A	クロール12.5m(補助具付)	・クロールの息つき（呼吸）のとき前を見ないで泳ぎましょう
	9	クロール12.5m(補助具なし)	・クロールの息つき（呼吸）のとき前にのばしている手が下がらないように泳ぎましょう
中級	8A	背泳ぎ25m（補助具付）	・足や腰が沈まないように蹴り上げるキックで進みます
	8	背泳ぎ25m（補助具なし）	・耳のうしろで腕が入るように肘をのばして大きく回しましょう
	7A	クロール25m（補助具付）	・両サイドで呼吸（3回に1回の呼吸）しながらリズムよく25m泳ぎましょう
	7	クロール25m（補助具なし）	
	6A	平泳ぎ25m（補助具付）	・キックは足の裏で水をけりましょう
	6	平泳ぎ25m（補助具なし）	・キックした後、けのびの姿勢をつくり、手と呼吸のタイミングをあわせて泳ぎましょう
	5A	バタフライ12.5m	・両足をそろえてひざが曲がりすぎないキックで、肘をのばして大きく手をかきましょう
	5	バタフライ25m	
上級	4A	バタフライ～背泳ぎ 50m	・バタフライのタッチ（両手）から背泳ぎにスムーズなターンができるようにしましょう
	4B	背泳ぎ～平泳ぎ 50m	・背泳ぎのタッチ（上向き）から平泳ぎにスムーズなターンができるようにしましょう
	4C	平泳ぎ～クロール 50m	・平泳ぎのタッチ（両手）からクロールにスムーズなターンができるようにしましょう
	4	100m個人メドレー	・4種目の泳ぐ順番とターンを間違えないように確実に泳ぎましょう
	3	安芸高田市温水プール 認定級50m	・年齢によって4種目それぞれの目標タイムがあり、2か月ごとにテストの種目が変わります ・テストでは2回タイムを測定します
	2		
	1		
	C		

安芸高田市温水プール 水泳教室泳力判定の見方

現在のクラスと目標級です

初級 コース **10** 級

氏名

合格
がんばりました

ノーブレ クロール

目標級の課題をクリアできたら「合格」のスタンプが押されます。
クリアできなかった場合は、「もう少し頑張ろう」のスタンプになります。

＜手・足の動き＞

- ①ひじをのばして大きく回しましょう
- ②手を前でそろえて泳げるようになります
- ③ひざをのばして元気よくキックをしましょう

＜姿勢＞

- ④前を見ないで泳げるようになります
- ⑤頭が上がりすぎないようにしましょう

＜その他＞

- ⑥最後まで同じリズムで泳げるようになります
- ⑦リズム良くキックの反復練習ができるようになります
- ⑧両足で、かべをけてスタートできるようになります

先生からのコメントも書いてありますよ

先生から
 先生からのコメントも書いてありますよ

上記の目標級と同じ級のままなら、もう一度頑張ろう！
 目標級が小さい数字にかわっていたら次の級へステップアップしました！

次回の目標級は 9 級です!!

目標級が変わっても、クラスが変わらないこともあります。
 修了証裏面の認定基準をご確認ください。
 クラスが変わり時間が変更になる場合は、別途お手紙をお渡しします。

担当 _____