

# 古河あかやまスイミングスクール

## 進級基準表

級	帽子	級別目標	段階	泳力進級基準	級	帽子	泳力進級基準	
水慣れ	赤	水慣れⅠ		①シャワーを頭から浴びる。 ②壁につかまって（カニさん）横歩き。 ③お顔を水で洗う。 ④お耳を水面につける。 ⑤お口から息をブクブク吐く。 ⑥フローア上でワニさん歩き。 ⑦手を借りて水中ヘジャンプ。 ⑧頭までもぐれる。	16	紺	得意種目の養成 ①	50m自由形（記録付） +25m背泳ぎ（フォーム） 【サイドキック】
				得意種目の養成 ②			50m自由形（記録付） +25m平泳ぎ（フォーム） 【リカバリー】	
初	赤	水慣れⅡ	B	ポビング（呼吸動作） 3回	18	紺	得意種目の養成 ③	50m自由形（記録付） +25mバタフライ（フォーム） 【コンビネーション】
			A	伏せ浮き＜補助付可＞（リラックス） 3秒				
初	赤	クロールキック基本Ⅰ	B	板キック（スタート動作） 7m	19	紺	スピード持久力の養成 ①	50m背泳ぎ（記録付） 【ローリング】
			A	板キック（キック動作） 15m				
2級Aを合格するとゴーグルを使用する事が出来ます。					上	紺	スピード持久力の養成 ②	50m平泳ぎ（記録付） 【視線の位置】
3	オレンジ	クロールキック基本Ⅱ 背泳ぎキック基本Ⅰ	B	呼吸付板キック（呼吸動作） 10m			21	黒
			A	補助付背面キック（リラックス） 5m	スピード持久力の養成 ③	50mバタフライ（記録付） 【セカンドキック】		
4	オレンジ	クロール基本姿勢Ⅰ 背泳ぎキック基本Ⅱ	B	面かぶりキック（水中姿勢） 8m	22	黒	スピード持久力の養成 ④	100m個人メドレー（記録付） 【完泳できること】
			A	背面キック（キック動作） 8m				
5	黄	クロール基本姿勢Ⅱ 背泳ぎストロークの習得Ⅰ	B	補助付ノーブレクロール（基本動作） 10m	23	黒	持久力の養成 ①	50m背泳ぎ（記録付） 【クラックバック】
			A	10キック背泳ぎ（両手のタイミング） 15m				
6	黄	クロールストロークの習得Ⅰ 背泳ぎストロークの習得Ⅱ	B	ノーブレクロール（ストレートアーム） 12m	24	シルバー	持久力の養成 ②	50m平泳ぎ（記録付） 【ナチュラルブレスト】
			A	背泳ぎスイム（ストローク動作） 15m				
7	緑	クロールストロークの習得Ⅱ	B	呼吸付板付片手クロール（呼吸動作Ⅰ） 12m	25	シルバー	<b>バッヂテスト 4級・5級受験資格</b>	
			A	呼吸付板無片手クロール（呼吸動作Ⅱ） 12m			持久力の養成 ③	50mバタフライ（記録付） 【コンビネーション】
8	緑	クロールコンビネーションの習得	B	グライドクロール（呼吸動作Ⅲ） 12m	26	シルバー	持久力の養成 ④	100m個人メドレー（記録付） 【ターン動作】
			A	クロールスイム（6キック） 12m				
9	青	平泳ぎキックの導入及び背泳ぎの反復練習	B	補助付き平泳ぎキック（水平姿勢Ⅰ） 5m	27	ゴールド	エアロビック能力の向上 ①	100m自由形【総合評価】
			A	背泳ぎスイム（6キック） 15m				
10	青	平泳ぎキックの練習及びクロールの反復練習	B	顔付け平泳ぎキック（水平姿勢Ⅱ） 8m	28	ゴールド	エアロビック能力の向上 ②	100m背泳ぎ【総合評価】
			A	クロールスイム（かき終わり） 15m				
11	白	平泳ぎ呼吸の導入及び背泳ぎの反復練習	B	呼吸付平泳ぎキック（呼吸のタイミング） 12m	29	ゴールド	<b>バッヂテスト3級・4級・5級受験資格</b>	
			A	背泳ぎスイム（リカバリー） 25m			エアロビック能力の向上 ③	100m平泳ぎ【総合評価】
12	白	平泳ぎの練習及びクロールの反復練習	B	補助付き平泳ぎスイム（スカーリングプル） 12m	30	ゴールド	エアロビック能力の向上 ④	100mバタフライ【総合評価】
			A	クロールスイム（キャッチアップ） 25m				
13	水色	ストロークテクニックの習得①	25m自由形（記録付） +呼吸付きバタフライキック12m（呼吸動作）		30	ゴールド	<ul style="list-style-type: none"> <li>30級を合格した方は泳力検定（バッヂテスト）の1級2級を受験する事が出来ます。</li> <li>バッヂテスト3級以上合格者は、茶色帽子を着用出来ます。</li> </ul>	
14		ストロークテクニックの習得②	25m自由形（記録付） +片手バタフライ12m（基本動作）					
15		ストロークテクニックの習得③	25m自由形（記録付） +バタフライスイム12m（コンビネーション）					

