

	進級項目	チェック項目	備考
ゴールド	1 個人メドレー 200M	1・2年生：5:00.0 3・4年生：4:40.0 5・6年生：4:20.0 中学生以上：4:00.0	タイム種目に移るために、クロール、背泳ぎ、平泳ぎで50mを完泳できる体力と、ターン動作（タッチターン）の練習を行います。
	2 個人メドレー 100M	1・2年生：2:30.0 3・4年生：2:20.0 5・6年生：2:10.0 中学生以上：2:00.0	
	3 平泳ぎ+クロール 50M	1・2年生：1:05.0 3・4年生：1:00.0 5・6年生：55.0 中学生以上：50.0	
	4 背泳ぎ+平泳ぎ 50M	1・2年生：1:05.0 3・4年生：1:00.0 5・6年生：55.0 中学生以上：50.0	
	5 バタフライ+背泳ぎ 50M	1・2年生：1:05.0 3・4年生：1:00.0 5・6年生：55.0 中学生以上：50.0	
6 バタフライ 25M	① けのびからバタフライにつなげる事ができる ② 腰から柔らかいキック動作ができる ③ ストロークでしっかり進める ④ キックとストロークのタイミングを合わせて25mを完泳できる ⑤ スムーズに呼吸ができる ⑥ 両手でゴールタッチができる		
ミズイロ	7 平泳ぎ 25M	① けのびから平泳ぎにつなげる事ができる ② 1かきずつ伸びる姿勢がとれる ③ キックとストロークのタイミングを合わせて25mを完泳できる ④ スムーズに呼吸ができる ⑤ 両手でゴールタッチができる	25m泳げるようになったクロール、背泳ぎの反復練習をして体で動きとリズムを覚えていきます。また、ゴールタッチや泳法なども細かくチェックし修正します。
	8 平泳ぎキック 25M	① けのびの姿勢を維持できる ② 足のうらで水を押しはさんで進める ③ 左右対称のキック動作ができる ④ 動作を途中で止めずにキックをしながら25mを完泳できる ⑤ 腰の位置を変えずに呼吸ができる	
ミドリ	9 クロール 25M	① けのびからクロールにつなげる事ができる ② キックを打ち続けて25mを完泳できる ③ ストロークでしっかり進める ④ 横を向いて呼吸ができる ⑤ 腰の位置を変えずに呼吸ができる ⑥ ストロークのリズムを変えずに呼吸ができる	板キック・背泳ぎ・クロールで25mの完泳を目指します。ストロークや全体のバランスを崩さずに呼吸をする事や、姿勢の維持やキックでの推進力を生かせる泳ぎを練習します。
	10 背泳ぎ 25M	① けのびから背泳ぎにつなげる事ができる ② キックを打ち続けて25mを完泳できる ③ ゴールタッチができる ④ 最後までリズム良く泳げる	
	11 板キック 25M	① けのびの姿勢を維持できる ② 水面近くでキックをしながら25mを完泳できる ③ 腰の位置を変えずに呼吸ができる	
	12 背泳ぎ 10M	① けのびから背泳ぎにつなげる事ができる ② キックで体を水面近くに維持できる ③ ストロークでしっかり進める ④ 肘を伸ばしてストロークができる ⑤ 左右のタイミングを合わせたストロークができる	
オレンジ	13 息なしカール 10M	① けのびからクロールにつなげる事ができる ② キックで体を水面近くに維持できる ③ ストロークが肩からの大きな動きになっている ④ 左右のタイミングを合わせたストロークができる	全身運動になってもバランスが崩れないように、ストロークとキックのタイミングやリズムを練習します。また25mを泳ぐ準備として反復練習も多く取り入れます。
	14 バックキック 10M	① けのびの姿勢を維持できる ② 柔らかく足の甲で水を蹴って進める ③ 水面近くで動かす事ができる ④ 呼吸をしながら泳げる（吸う→口吐く→鼻）	
キイロ	15 バックけのび 5M	① 上を向いて構える事ができる ② 腰を浮かせながら両足で壁をける事ができる ③ 力まずに全身を伸ばして水面に浮く事ができる ④ 膝を引いて腰から沈み立つ事ができる	けのびの姿勢を維持しながら、柔らかいキック動作、より長く泳げるような呼吸動作（ゆっくり鼻から吐き、口から吸う動作）の習得を目指します。また、背浮きからバックけのびも同時に練習します。
	16 板なしキック 8M	① けのびの姿勢を維持できる ② 同じリズムで進める ③ 息が続く間に泳ぎきれ	
	17 板キック 10M	① けのびからキックにつなげる事ができる ② 柔らかく足の甲で水を蹴って進める ③ 水面近くでキックができる ④ 体が浮いたまま1息で呼吸ができる	
ピンク	18 けのび 5M	① 肩まで入って構える事ができる ② 腕で耳をはさみ浮ける ③ 腰を浮かせながら両足で壁をける事ができる ④ 力まずに全身を伸ばして水面に浮く事ができる ⑤ 膝を引いて立つ事ができる	水に慣れる事を遊びの中から体験しリラックスできるようにします。また、基本動作の「けのび」「呼吸方法」を練習していきます。
	19 水中ジャンプ 5M	① 力強く両足でジャンプができる ② 水中で鼻から息が吐ける ③ ジャンプをしながら前に進める（5回は連続でジャンプ）	
	20 もぐる	① 水面で息を吐くことができる ② 顔を水につける事ができる ③ 1人でもぐる ④ 水中で目が開けられる ⑤ 水中で息が吐ける	