

進級チェック内容

2020/2/1

色	級	進級項目	チェック内容
ホワイト	1	個人メドレー 100m	個人メドレー100mに必要なターンができる 泳ぎを崩さずに100mを完泳することができる 1・2年生 2:30.00以内 3・4年生 2:20.00以内 5・6年生 2:10.00以内 中学生以上 2:00.00以内
	2	平泳ぎ&クロール 50m	水中スタート（ひとかきひとけり）ができる 平泳ぎからクロールへのターンができる 泳ぎを崩さずに50mを完泳することができる
	3	バタフライ&背泳ぎ 50m	水中スタート（水中ドリフトキック）ができる バタフライから背泳ぎへのターンができる 泳ぎを崩さずに50mを完泳することができる
	4	クロール 50m	水中スタートができる クロールのタッチターンができる 泳ぎを崩さずに50mを完泳することができる
ブラック	5	バタフライ 25m	泳ぎの中で水平位を保つことができる 両手同時タッチができる 泳ぎを崩さずに25m完泳することができる
	6	バタフライ 12.5m	泳ぎの中で水平位を保つことができる 足の甲で水をけり進むことができる 左右対称のストロークで進むことができる ストロークのフィニッシュに合わせた呼吸ができる 泳ぎを崩さずに12.5m完泳することができる
	7	呼吸なしバタフライ 10m	泳ぎの中で水平位を保つことができる 足の甲で水をけり進むことができる 左右対称のストロークで進むことができる 手足のタイミングを合わせて泳ぐことができる 泳ぎを崩さずに10m進むことができる
	8	バタフライ（板なし）キック 10m	泳ぎの中で水平位を保つことができる 足の甲で水をけり進むことができる 左右対称のキックができる 10m止まることなく進むことができる
ミズイロ	9	平泳ぎ 25m	泳ぎの中で水平位を保つことができる 両手同時タッチができる 泳ぎを崩さずに25m完泳することができる
	10	平泳ぎ 12.5m	泳ぎの中で水平位を保つことができる 足の裏で水を押しはさみ進むことができる 左右対称のストロークで進むことができる ストロークのフィニッシュに合わせた呼吸ができる 手足のタイミングを合わせて泳ぐことができる 泳ぎを崩さずに12.5m完泳することができる
	11	平泳ぎ（板なし）キック 10m	泳ぎの中で水平位を保つことができる 足の裏で水を押しはさみ進むことができる 左右対称のキックができる 10m止まることなく進むことができる
ミドリ	12	クロール 25m	泳ぎの中で水平位を保つことができる ストロークを伸ばしてタッチすることができる 泳ぎを崩さずに25m完泳することができる
	13	クロール 12.5m	泳ぎの中で水平位を保つことができる 足の甲で水をけり進むことができる 手の平で水を押し進むことができる 横向き呼吸ができる キックを止めずストロークすることができる 泳ぎを崩さずに12.5m完泳することができる
	14	背泳ぎ 25m	泳ぎの中で水平位を保つことができる 5mフライングからストロークを数えタッチすることができる 泳ぎを崩さずに25m完泳することができる

オレンジ	15	呼吸なしクロール	10m	泳ぎの中で水平位を保つことができる 足の中の水を押し進むことができる 手の平で水を押し進むことができる 息が続く間に進むことができる キックを止めずストロークすることができる 10m止まることなく進むことができる
	16	クロール(板なし)キック	8m	泳ぎの中で水平位を保つことができる 太ももから脚を動かすことができる 足の中の水を押し進むことができる 息が続く間に進むことができる 8m止まることなく進むことができる
	17	背泳ぎ	12.5m	泳ぎの中で水平位を保つことができる 足の中の水を押し進むことができる 手の平で水を押し進むことができる 鼻から吐き、口から吸うことができる ストロークのタイミングを合わせることができる 泳ぎを崩さずに12.5m完泳することができる
	18	バックキック	10m	泳ぎの中で水平位を保つことができる 足の中の水を押し進むことができる 鼻から吐き、口から吸うことができる 10m止まることなく進むことができる
キイロ	19	板キック	10m	泳ぎの中で水平位を保つことができる 太ももから脚を動かすことができる 足の中の水を押し進むことができる 鼻から吐き、口から吸うことができる 10m止まることなく進むことができる
	20	板キック	6m	泳ぎの中で水平位を保つことができる 太ももから脚を動かすことができる 足の中の水を押し進むことができる 6m止まることなく進むことができる
	21	バックけのび	4m	上を向いてかまえることができる 上を向いたまま両足で壁をけることができる 手足を伸ばした姿勢で浮くことができる 鼻から吐き、口から吸うことができる 4m止まることなく進むことができる 両膝を引いて腰から沈み、立つことができる
ピンク	22	けのび	4m	肩まで水に入り、かまえることができる 下を向いたまま両足で壁をけることができる 息が続く間に進むことができる 手足を伸ばした姿勢で浮くことができる 4m止まることなく進むことができる
	23	背浮き	5秒	手足を伸ばして上向きに浮くことができる 鼻から吐き、口から吸うことができる 5秒間浮くことができる 両膝を引いて腰から沈み、立つことができる
	24	水中ジャンプ	4m	膝の屈伸を使ってジャンプすることができる 両足でジャンプすることができる 水中で鼻から息を吐くことができる ジャンプの後に息を吸うことができる 4回以上連続でジャンプすることができる 4m止まることなく進むことができる
	25	水中ジャンプ	2回	プールの底までもぐるることができる 膝の屈伸を使ってジャンプすることができる 両足でジャンプすることができる 水中で鼻から息を吐くことができる ジャンプの後に息を吸うことができる 2回連続でジャンプすることができる
アオ	26	ふし浮き	5秒	手足を伸ばして浮くことができる 5秒間浮くことができる 両膝を引いて立つことができる
	27	深いところで一人でもぐれる		プールのサイドからジャンプすることができる 自発的にもぐるることができる 水中で目を開けることができる 息を吐きながらもぐることができる 深いところで3秒間もぐるることができる
	28	コーチと手をつないで浮ける		コーチと手をつないで浮くことができる コーチと手をつないで5秒間浮くことができる 両膝を引いて立つことができる
アカ	29	フロアの上で一人でもぐれる		コーチと手をつないでもぐるることができる 水中で目を開けることができる 水中で口から息を吐くことができる フロアの上で3秒間もぐるることができる
	30	水に慣れる		頭からシャワーを浴びることができる 一人でプールの中を歩くことができる フロアの上でジャンプが10回できる 水面に顔をつけることができる 水面で口から息を吐くことができる