

茨木市立五十鈴市民プール

進級基準表

令和7年4月

級	種目	泳力	主な内容
無	新規入会者		
青 11	顔つけ(3秒)		水の中で自由に歩ける
			バブリングができる
			顔つけ(耳まで)ができる(3秒)
赤 11	顔つけ(5秒)		水中開眼
			水の中で息を吐ける(口)
			顔つけ(後頭部まで)ができる(5秒)
緑 11	頭潜り(10秒)		2段の水深台の上から飛び込みができる
			水の中で息を吐ける(鼻)
			プール底にお尻がつく
			潜る事ができる(10秒)
黄 11	補助付きポビング	5回	プール底にお腹がつく
			ジャンプをしながら呼吸・吸気ができる(握らずに手を支えた補助)
			アームヘルパーを付けて一人で浮ける
青 10	伏し浮き(5秒)	3m	壁か台を蹴ってスタート
			一人で浮ける
			一人で立てる
赤 10	背浮き	3m	壁か台を蹴ってスタート
			一人で浮ける
			一人で立てる
緑 10	ポビング	5回	その場でジャンプをしながら連続呼吸ができる
			補助付きでジャンプをしながら連続呼吸を進める(5m)
			ジャンプをしながら連続呼吸を進める(5m)
青 9	グライドキック	5m以上	壁か台を蹴ってスタート
			ストリームラインができています
			柔らかく推進力のあるキック
赤 9	背面キック	5m以上	壁か台を蹴ってスタート
			水平姿勢ができています
			柔らかく推進力のあるキック
青 8	板キック (顔上げ) (補助具付き)	12.5m	両足で壁を蹴って、安定した姿勢でキックができる
			最後まで一定のリズムで力強いキックを打てる
			柔らかく推進力のあるキックで進む
赤 8	板キック (呼吸付き)	12.5m	1・2・3・ブクブク・パツのリズムで呼吸ができる
			呼吸中でも一定のリズムで力強いキックを打てる
			柔らかく推進力のあるキックで進む
緑 8	板キック (呼吸付き)	25m	1・2・3・ブクブク・パツのリズムで呼吸ができる
			呼吸中でも一定のリズムで力強いキックを打てる
			柔らかく推進力のあるキックで進む
青 7	クロール (呼吸なし)	8m以上	安定したキックができています
			体の軸を真っ直ぐに保っている
			タイミング良く腕を大きく回しながら進む

赤 7	クロール (呼吸付き) (練習は左右共に)	12.5m	安定したキックができています
			体の軸を真っ直ぐに保っている
			呼吸の姿勢が安定している
			タイミング良く腕を大きく回しながら、呼吸をしている
緑 7	クロール (呼吸付き) (練習は左右共に)	25m	安定したキックができています
			体の軸を真っ直ぐに保っている
			呼吸の姿勢が安定している
			タイミング良く腕を大きく回しながら、呼吸をしている
青 6	背泳ぎキック	25m	ストリームラインができています
			一定のリズムで呼吸ができています
			一定のリズムで柔らかく推進力のあるキックで進む
青 5	背泳ぎ	12.5m	一定のリズムで柔らかく推進力のあるキックで進む
			一定のリズムで呼吸ができています
			一定のリズムで腕を回しながら進む
赤 5	背泳ぎ	25m	一定のリズムで柔らかく推進力のあるキックで進む
			一定のリズムで呼吸ができています
			一定のリズムで腕を回しながら進む
青 4	平泳ぎ板キック (顔上げ) (補助具付き)	12.5m	足の裏で水を蹴れている
			左右対称に蹴れている
			伸びのあるキックで進む
赤 4	平泳ぎ板キック (呼吸付き)	25m	足の裏で水を蹴れている
			呼吸とキックが交互にできています
			伸びのあるキックで進む
青 3	平泳ぎ	25m	手・足・呼吸のタイミングが合っている
			手で水を抑えて呼吸をしている
			伸びのある泳ぎで進む
青 2	バタフライ板キック (呼吸付き)	25m	1・2(下向き)・3(水中で前向き)・4(呼吸)
			両足をそろえて蹴っている
			うねりのあるキックで進む
赤 2	バタフライうねりキック	12.5m	ストリームラインで泳ぎ、呼吸は立つ
			水面から水深の半分まで潜る上がるを繰り返す
			うねりのある泳ぎで進む
青 1	片手バタフライ	12.5m	手足のリズムが合っている
			泳ぎに合わせて呼吸ができています
			うねりのある泳ぎで進む
赤 1	バタフライ	25m	手足のリズムが合っている
			泳ぎに合わせて呼吸ができています
			うねりのある泳ぎで進む
R	4泳法	25m	各泳法きれいに泳ぐ(認定タイム以内で泳ぐ)
S	4泳法	50m	各泳法きれいに泳ぎ、ターンを正確に行う(認定タイム以内で泳ぐ)
SS	個人メドレー	100m	各泳法きれいに泳ぎ、ターンを正確に行う(認定タイム以内で泳ぐ)
SSS	タイムトライアル	50m	更なる泳力向上と、タイムアップを目指す(認定タイム以内で泳ぐ)