

## ジュニアスイミング進級基準

| 級    | 技能目標                                  | 内容                                                                          |
|------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 16 級 | 腰掛キック・バブリング                           | プールサイドに腰掛けた状態で、元気良く足で水をバチャバチャしたり、口をつけてブクブクしたりします。                           |
| 15 級 | フロア歩行・浸顔                              | プールの中に沈めている台の上を自分で歩いて移動しながら、水の中で楽しく遊びます。                                    |
| 14 級 | 立ち飛び込み～水中歩行                           | プールサイドから元気良く飛び込み、足のつかない状態でも呼吸を確保しながら自由に移動することで、水慣れを促すとともに、自らの安全確保の方法を習得します。 |
| 13 級 | 板持ち伏し浮き<br>板キック(5m)                   | ビート板を持った状態で、泳ぎの基本となる浮き身の姿勢を習得します。                                           |
| 12 級 | 伏し浮き<br>板キック(5m)                      | ビート板等、補助のない状態での浮き身の姿勢を習得しながら、キック動作を習得します。                                   |
| 11 級 | グライドキック(6m)<br>板キック(15m)              | 浮き身姿勢でキックを打ちながら前進します。                                                       |
| 10 級 | ノーブレクロール(8m)<br>板キック(15m)             | グライドキックにクロールのストロークをつけ、呼吸なしのクロールを習得します。                                      |
| 9 級  | クロール 12.5m<br>背面浮き                    | クロールでの呼吸動作にチャレンジします。また、並行して背面での浮き身を習得します。                                   |
| 8 級  | クロール 25m<br>背面キック 12.5m               | クロールで 25m 完泳を目指します。また、並行して背面姿勢でのキックを習得し、背泳ぎの基本を身に着けます。                      |
| 7 級  | クロール 25m<br>背面キック 12.5m               | ヘルパーをはずし、文字通り補助なしで、25m 完泳を目指します。                                            |
| 6 級  | 競泳クロール 25m<br>背面キック 25m               | 初歩のクロールから競泳のスタイルへステップアップします。                                                |
| 5 級  | 背泳ぎ 25m<br>クロール(1/4 呼吸)25m            | 第 2 種目の背泳ぎを習得します。                                                           |
| 4 級  | 平泳ぎ板キック 25m<br>クロール(1/3 呼吸)25m        | クロール・背泳ぎと全く違う動作になるため、まずは正しい推進力のあるキックの習得を行います。                               |
| 3 級  | 平泳ぎ 25m<br>背泳ぎ 25m(スタート・タッチ)          | 前級のキックにストロークをつけ、平泳ぎを習得します。                                                  |
| 2 級  | バタフライグライドキック 25m<br>平泳ぎ 25m(スタート・タッチ) | バタフライ特有のカラダの使い方をキックの練習と合わせて習得します。                                           |
| 1 級  | バタフライ 25m<br>クロール(1/5 呼吸・スタート)25m     | タイミングの良い、大きな泳ぎを練習し、かつこいいバタフライを習得します。                                        |

ステップ< B > 泳力の向上・ターン動作の習得

| 級   | 技能目標        | 内容                        |
|-----|-------------|---------------------------|
| B5級 | クロール 50m    | ターンの習得と年齢別の制限タイム突破を目指します。 |
| B4級 | 背泳ぎ 50m     |                           |
| B3級 | 平泳ぎ 50m     |                           |
| B2級 | バタフライ 50m   |                           |
| B1級 | 個人メドレー 100m |                           |

ステップ< A > 競技力の向上

| 級   | 技能目標          | 内容                           |
|-----|---------------|------------------------------|
| A4級 | 専門種目(50m)×2種目 | 得意な2種目を選択し、年齢別制限タイム突破を目指します。 |
| A3級 | 専門種目(50m)×2種目 |                              |
| A2級 | 専門種目(50m)×2種目 |                              |
| A1級 | 専門種目(50m)×2種目 |                              |

【進級テスト】

- ・8週間を1サイクルとし、8週目に進級テストを行います。  
(1月・3月・5月・7月・9月・11月)
- ・距離及び正しい動作ができているかを基に判断いたします。
- ・進級の証としてワッペンをお渡しします。次回練習までにスイムキャップに付けてください。

【その他】

- ・着用して頂く水着は自由ですが、腕・脚の運動の妨げになる水泳に不向きな物があります。動きやすいものを着用お願いいたします。又、面などの素材は水質を著しく低下しますのでご遠慮ください。
- ・その他、不明点がありましたら、担当者にお尋ねください。

株式会社 セントラルスポーツプラザ  
都島屋内プール