

ジュニアスイミング進級基準

2026 年 9 月現在

級	技能目標	内容
16 級	① 腰掛キック ② バブリング	プールサイドに腰掛け、キックの水しぶきに慣れます。又、水中で息吐きをすることを身に着けます。
15 級	① フロア歩行 ② 浸顔	赤台の上を 1 人で歩き、移動によりバランス感覚を習得します。又、水面に目・鼻・口を同時につけ、息こらえを習得します。
14 級	立ち飛び込み～水中ジャンプ	プールサイドより脚から飛び込み、足のつかない場所で潜り、恐怖心を取り除く事を目指します。同時にジャンプで呼吸を繰り返しながら移動をすることにより自ら安全の確保の方法を習得します。
13 級	① 板けのび ② 板キック(5m)	ビート板を使用し、泳ぎの基本のけのび姿勢を習得し、その姿勢でキック動作を習得します。
12 級	① けのび ② 板キック(5m)	ビート板を持たないで、けのび姿勢を習得します。又、13級よりも推進力のあるキックを習得します。
11 級	① グライドキック(6m) ② 板キック(10m)	けのび姿勢でのキックを習得します。同時にビート板を使用し、長い距離をキック動作で進むことを習得します。
10 級	① ノーブレイクロー(8m) ② 板キック(15m)	息継ぎのないクロー(8m)を習得します。同時に、ビート板を使用し呼吸を無理なく繰り返しながら推進力のあるキック動作を習得します。
9 級	① クロー 12.5m ② 背泳ぎけのび	横向きのクローの呼吸方法を取得します。同時に、背泳ぎけのびを習得します。
8 級	① クロー 25m ② 背面キック 12.5m	クローで 25m完泳を目指します。同時に背面姿勢でのキックを習得します。
7 級	① クロー(1/4呼吸)25m ② 背泳ぎキック 12.5m	4ストロークで 1 回の呼吸のクローを習得します。同時に背泳ぎ姿勢でのキックを習得します。
6 級	① クロー 25m ② 背泳ぎキック 25m	初歩のクローからスピードを出して泳げるタイミングを習得します。同時に背泳ぎキックを習得します。
5 級	背泳ぎ 25m	安定した姿勢で、背泳ぎの手の動作を行いながら蛇行することなく泳ぐことを習得します。
4 級	平泳ぎ板キック 25m	足の裏で水を押すという動作を習得します。ビート板を使用し推進力のあるキック動作を習得します。
3 級	平泳ぎ 25m	4 級で取得したキック動作に、手の動作を合わせます。タイミングを合わせ推進力のある平泳ぎを習得します。
2 級	バタフライグライドキック 25m	両足を同時に動かし、うねりとタイミングを合わせたキックを習得します。
1 級	バタフライ 25m	2 級で習得したキック動作とうねりで、両腕を左右対称に動かし、スムーズに泳ぐことを習得します。

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、Tシャツなどの綿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 セントラススポーツプラザ
都島屋内プール
館長 菅野 祐輔