

スイミングカリキュラム

初級

25級 水なれ

24級 呼吸動作

23級 立ち飛び込み

22級 伏浮身姿勢(補助付)

21級 伏浮身姿勢

16級 クロール・スイム(無呼吸)

17級 クロール・キックのレベルアップ

18級 クロール・キック(呼吸付)

19級 クロール・キック(板なし無呼吸)

20級 蹴伸び

中級

15級 クロール・スイム(片手、左・右呼吸)

14級 クロール・スイム

13級 クロール・キックとスイムのレベルアップ

12級 背泳ぎ・キック

11級 背泳ぎ・スイム

6級 クロール、背泳ぎ、平泳ぎの技術と泳力のレベルアップ

7級 平泳ぎ・キックとスイムのレベルアップ

8級 平泳ぎ・スイム

9級 平泳ぎ・キック

10級 背泳ぎ・キックとスイムのレベルアップ

上級

5級 バタフライ・フル

4級 バタフライ・キックとスイム

3級 バタフライ・キックとスイムのレベルアップ

2級 個人メドレー100mとスタート・ターン

1級 記録と泳力のレベルアップ

ベビーカリキュラム

ラッコ



0才6ヶ月～0才11ヶ月

プールの環境に慣れましょう



抱っこシャワー



横抱き背浮き



抱っこふりこ



腰掛け飛びつき

カニ



1才0ヶ月～1才3ヶ月

水の中で楽しく体を動かしましょう



抱っこアップダウン



ハイハイフロアー歩行



フローティング



腰掛け飛び込み

カメ



1才4ヶ月～1才7ヶ月

水を怖がらずにプールの中で体を動かし遊びましょう



腰掛け洗顔



一人で顔つけ



一人でお散歩



一人で立位飛びつき

アヒル



1才8ヶ月～1才11ヶ月

親のまねをしながら楽しく練習をしましょう



一人で呼吸



手つなぎキック

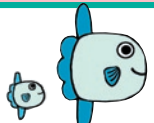


前傾飛び込み



一人ですべり台

マンボウ



2才0ヶ月～2才5ヶ月

自分から進んで元気よく練習をしましょう



水かけっこ



一人で背浮き



一人で潜水



手つなぎジャンプ

トビウオ



2才6ヶ月～3才0ヶ月

コーチとも一緒に元気よく練習をしましょう



大股さん



ヘルパー付き背浮きキック























一人で前傾飛び込み



水中パス

幼児カリキュラム

<p>ペンギン</p>	 <p>2歳6ヶ月～3歳0ヶ月</p>	 <p>まねごと遊び</p>	 <p>おもちゃ遊び</p>	 <p>水中歩行</p>	 <p>フローティング</p>
<p>アシカ</p>	 <p>3歳1ヶ月～3歳6ヶ月</p>	 <p>シャワー遊び</p>	 <p>水中歩行</p>	 <p>フローティングキック</p>	 <p>立ち飛び込み</p>
<p>イルカ</p>	 <p>3歳7ヶ月～4歳0ヶ月</p>	 <p>水中走行</p>	 <p>飛び込み</p>	 <p>フローティングキック</p>	 <p>顔つけ</p>
<p>クジラ</p>	 <p>4歳1ヶ月～</p>	 <p>浮身</p>	 <p>潜り</p>	 <p>キック系</p>	 <p>スイム系</p>

※前期は4月、後期は10月時点の年齢で編成します。