

# 「泳力検定チャレンジ」開催！



**特習クラス限定！** 3日間の連続した集中授業で  
競技力を向上させて泳力検定にチャレンジ!!

## 《 日 程 》

2024年7月29日(月)～7月31日(水) 10:00～11:20

対象	定員	バスコース
特習クラス	30名	①王禅寺②はるひの③鶴川団地④千代ヶ丘/平尾

## 《 授業内容 》

1日目	・泳力向上練習(4泳法)・周辺技術向上(ターン動作)・飛込み
2日目	・スピード向上練習(4泳法)・周辺技術向上(ターン動作)・飛込み
3日目	・ウォーミングアップ・記録向上ポイント解説・タイム測定会(泳力検定)

## 《 受講料 》

8,800円(税込) ※お釣りのないようにご用意願います。

泳力検定の詳細は裏面をご確認下さい

## 《 バス維持費 》

生徒：450円 ※保護者の同乗は不可となります。

## 《 申込方法 》

下記申込書に必要事項をご記入の上、受講料を添えてフロントにてお申込ください。  
※電話での予約、またキャンセルは承っておりません。  
※受講キャンセルの方はキャンセル料が1,100円かかります。

**※用紙は切り離さずそのままお持ちください。**

出席カードをご持参の上、7月28日(日)13:00までにフロントにてお手続きください。電話でのキャンセルやチャレンジ教室開始日以降のキャンセルはできません。

## 《 募集期間 》

2024年 7月 1日(月)10:00 ～ 7月 28日(日)13:00

※定員になり次第、締め切らせていただきます。

**今回より、泳力検定の幅を増やしました！！是非チャレンジしてみてください。**

※1 授業見学はギャラリーでのみ可能になります。

※2 22級～1級のジュニアクラスのチャレンジ教室と同じ時間帯での開催となります。

※3 泳力検定1級合格者も参加可能です。タイム向上を目指しましょう。

※4 3日目は検定時間が延びる場合があります。

受付No.

出席カード兼領収証

円 領収

但 泳力検定チャレンジ代として領収致しました

イトマンスイミングスクール新百合ヶ丘校

電話番号 044-954-9400

月～土 10:00～18:00 日 8:30～14:00

休校日 月末29～31日、祝日

バスコース	
バス停	
時刻(迎え)	:
時刻(送り)	:

2024年夏期  
泳力検定CH申込書

受付No.

会員No

フリガナ  
氏名

特習

受講料 8,800円  
バス利用 無・有 450円

領収

合計 円

バスコース	
バス停	

PC入力  
チェック

キリトリ

2024年夏期 泳力検定CH申込書 (コーチ控)

会員No クラス H- ( )

フリガナ  
氏名

特習

年齢 歳

**※7/31の満年齢を記入してください。**

受講料 8,800円  
バス利用 無・有 450円

領収

合計 円

※泳力検定未受験者は種目のみご記入下さい。

泳力検定/タイム測定種目	
申請級	種目
級	m

《泳力検定》 7級～1級の泳力検定を行う。泳力検定基準タイムで完泳した者には  
(財)日本水泳連盟より泳力検定書及び認定バッヂを授与する(1000円)

※ 申し込み締切期日以降の受付、種目変更、キャンセルによる返金は  
できませんので予めご了承下さい。

※ 検定は1人1種目、チャレンジ回数は原則1回までとする。

《検定種目》

- 4～7級 25m各種目
- 3級 50m各種目
- 2級 100m個人メドレー
- 1級 200m個人メドレー

《公益財団法人 日本水泳連盟 泳力検定基準表》

性	級	内 容	種 目	6歳以下	7-8歳	9-10歳	11-12歳	13-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上		
女	1級	200m個人メドレーを標準記録以内で完泳	200m個人メドレー	4.58.0	4.31.0	3.49.0	3.28.0	3.13.0	3.05.0	4.00.0	4.10.0	4.20.0	4.30.0	4.45.0	5.02.0		
			100m個人メドレーを標準記録以内で完泳	2.30.0	2.16.0	2.03.0	1.48.0	1.39.0	1.32.0	1.50.0	2.00.0	2.10.0	2.20.0	2.40.0	2.45.0		
	3級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	50mバタフライ	1.16.0	1.08.0	1.00.0	92.0	84.0	80.0	84.0	90.0	95.0	1.00.0	1.05.0	1.15.0	1.30.0	
			50mバタフライ	1.28.0	1.20.0	1.11.0	1.01.0	95.0	87.0	83.0	87.0	93.0	98.0	1.04.0	1.09.0	1.19.0	
			50mクロール	1.11.0	1.03.0	96.0	88.0	80.0	76.0	80.0	86.0	91.0	96.0	1.02.0	1.07.0	1.12.0	
			50m背泳ぎ	1.20.0	1.12.0	1.04.0	95.0	87.0	79.0	75.0	79.0	85.0	90.0	96.0	1.01.0	1.06.0	1.11.0
			25mバタフライ	39.0	33.0	29.0	25.0	24.0	22.0	25.0	27.0	29.0	30.0	32.0	34.0	37.0	40.0
			25m背泳ぎ	44.0	39.0	35.0	30.0	27.0	25.0	29.0	31.0	34.0	36.0	38.0	41.0	43.0	
	4級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mクロール	36.0	31.0	27.0	24.0	22.0	23.0	25.0	27.0	29.0	30.0	32.0	34.0	36.0	
			25m背泳ぎ	40.0	35.0	31.0	27.0	25.0	23.0	26.0	28.0	31.0	33.0	35.0	37.0	40.0	
			25mバタフライ	48.0	43.0	38.0	33.0	30.0	27.0	31.0	34.0	37.0	40.0	45.0	50.0		
			25m背泳ぎ	49.0	44.0	39.0	34.0	31.0	28.0	32.0	35.0	38.0	41.0	46.0	49.0		
			25mクロール	40.0	35.0	31.0	27.0	24.0	23.0	25.0	27.0	29.0	31.0	34.0	37.0	40.0	
			25m背泳ぎ	45.0	40.0	35.0	30.0	28.0	26.0	29.0	32.0	35.0	37.0	40.0	45.0		
5級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mバタフライ	53.0	48.0	43.0	38.0	35.0	32.0	36.0	39.0	42.0	45.0	50.0	1.03.0			
		25m背泳ぎ	54.0	49.0	44.0	39.0	36.0	33.0	37.0	40.0	43.0	46.0	51.0	54.0			
		25mクロール	45.0	40.0	36.0	32.0	29.0	28.0	30.0	31.0	34.0	36.0	39.0	42.0	45.0		
		25m背泳ぎ	50.0	45.0	40.0	35.0	33.0	30.0	34.0	37.0	40.0	42.0	45.0	50.0			
		25mバタフライ	58.0	53.0	48.0	43.0	40.0	37.0	41.0	44.0	47.0	50.0	55.0	1.08.0			
		25m背泳ぎ	59.0	54.0	49.0	44.0	41.0	38.0	42.0	45.0	48.0	51.0	56.0	59.0			
6級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mクロール	50.0	45.0	41.0	37.0	34.0	33.0	36.0	39.0	41.0	44.0	47.0	50.0			
		25m背泳ぎ	55.0	50.0	45.0	40.0	38.0	35.0	39.0	42.0	45.0	47.0	50.0				
		25mバタフライ	60.0	55.0	50.0	45.0	42.0	39.0	43.0	46.0	49.0	52.0	57.0				
		25m背泳ぎ	61.0	56.0	51.0	46.0	43.0	40.0	44.0	47.0	50.0	53.0	58.0				
		25mクロール	46.0	41.0	37.0	33.0	30.0	29.0	31.0	32.0	35.0	37.0	40.0	43.0			
		25m背泳ぎ	51.0	46.0	42.0	38.0	35.0	32.0	36.0	39.0	41.0	44.0	47.0	50.0			
男	1級	200m個人メドレーを標準記録以内で完泳	200m個人メドレー	4.58.0	4.31.0	3.49.0	3.28.0	3.13.0	3.05.0	4.00.0	4.10.0	4.20.0	4.30.0	4.45.0	5.02.0		
			100m個人メドレーを標準記録以内で完泳	2.30.0	2.16.0	2.03.0	1.48.0	1.39.0	1.32.0	1.50.0	2.00.0	2.10.0	2.20.0	2.40.0	2.45.0		
	3級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	50mバタフライ	1.16.0	1.08.0	1.00.0	92.0	84.0	80.0	84.0	90.0	95.0	1.00.0	1.05.0	1.15.0	1.30.0	
			50mバタフライ	1.28.0	1.20.0	1.11.0	1.01.0	95.0	87.0	83.0	87.0	93.0	98.0	1.04.0	1.09.0	1.19.0	
			50mクロール	1.11.0	1.03.0	96.0	88.0	80.0	76.0	80.0	86.0	91.0	96.0	1.02.0	1.07.0	1.12.0	
			50m背泳ぎ	1.20.0	1.12.0	1.04.0	95.0	87.0	79.0	75.0	79.0	85.0	90.0	96.0	1.01.0	1.06.0	1.11.0
			25mバタフライ	39.0	33.0	29.0	25.0	22.0	20.0	24.0	26.0	28.0	31.0	33.0	35.0		
			25m背泳ぎ	44.0	39.0	35.0	30.0	27.0	25.0	29.0	31.0	34.0	36.0	38.0	41.0	44.0	
	4級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mクロール	36.0	31.0	27.0	24.0	22.0	23.0	25.0	27.0	29.0	30.0	32.0	34.0	36.0	
			25m背泳ぎ	40.0	35.0	31.0	27.0	25.0	23.0	26.0	28.0	31.0	33.0	35.0	37.0	40.0	
			25mバタフライ	48.0	43.0	38.0	33.0	30.0	27.0	31.0	34.0	37.0	40.0	45.0	50.0		
			25m背泳ぎ	49.0	44.0	39.0	34.0	31.0	28.0	32.0	35.0	38.0	41.0	46.0	49.0		
			25mクロール	40.0	35.0	31.0	27.0	24.0	23.0	25.0	27.0	29.0	31.0	34.0	37.0	40.0	
			25m背泳ぎ	45.0	40.0	35.0	30.0	28.0	26.0	29.0	32.0	35.0	37.0	40.0	45.0		
5級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mバタフライ	53.0	48.0	43.0	38.0	35.0	32.0	36.0	39.0	42.0	45.0	50.0	1.03.0			
		25m背泳ぎ	54.0	49.0	44.0	39.0	36.0	33.0	37.0	40.0	43.0	46.0	51.0	54.0			
		25mクロール	45.0	40.0	36.0	32.0	29.0	28.0	30.0	31.0	34.0	36.0	39.0	42.0	45.0		
		25m背泳ぎ	50.0	45.0	40.0	35.0	33.0	30.0	34.0	37.0	40.0	42.0	45.0	50.0			
		25mバタフライ	58.0	53.0	48.0	43.0	40.0	37.0	41.0	44.0	47.0	50.0	55.0	1.08.0			
		25m背泳ぎ	59.0	54.0	49.0	44.0	41.0	38.0	42.0	45.0	48.0	51.0	56.0	59.0			
6級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mクロール	50.0	45.0	41.0	37.0	34.0	33.0	36.0	39.0	41.0	44.0	47.0	50.0			
		25m背泳ぎ	55.0	50.0	45.0	40.0	38.0	35.0	39.0	42.0	45.0	47.0	50.0				
		25mバタフライ	60.0	55.0	50.0	45.0	42.0	39.0	43.0	46.0	49.0	52.0	57.0				
		25m背泳ぎ	61.0	56.0	51.0	46.0	43.0	40.0	44.0	47.0	50.0	53.0	58.0				
		25mクロール	46.0	41.0	37.0	33.0	30.0	29.0	31.0	32.0	35.0	37.0	40.0	43.0			
		25m背泳ぎ	51.0	46.0	42.0	38.0	35.0	32.0	36.0	39.0	41.0	44.0	47.0	50.0			
7級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mバタフライ	65.0	60.0	55.0	50.0	47.0	44.0	48.0	51.0	54.0	57.0	62.0				
		25m背泳ぎ	66.0	61.0	56.0	51.0	48.0	45.0	49.0	52.0	55.0	58.0	63.0				
		25mクロール	51.0	46.0	42.0	38.0	35.0	32.0	36.0	39.0	41.0	44.0	47.0				
		25m背泳ぎ	56.0	51.0	47.0	43.0	40.0	37.0	41.0	44.0	47.0	50.0	53.0				
		25mバタフライ	70.0	65.0	60.0	55.0	52.0	49.0	53.0	56.0	59.0	62.0	67.0				
		25m背泳ぎ	71.0	66.0	61.0	56.0	53.0	50.0	54.0	57.0	60.0	63.0	68.0				

- 《その他》
- (1) 泳力検定受験者は、自己の責任において健康管理を行うものとし  
事故・怪我のないよう十分注意する事。
  - (2) 記録会当日、泳力検定基準タイムを突破した生徒は検定合格と  
なりますのでフロントにて申込書類を記入し申請をお願い致します。(1000円)

《泳力検定合格者申請期間》

8/1(木) 10:00 ~ 8/7(水) 18:00 まで