

保存版

現行(25進級制)カリキュラム /2025年4月まで

※ヘルパー級: 25～20級

変更後(30進級制) カリキュラム/2025年5月から

級	習得目標・テスト種目
初級	25級 ①水慣れ(水遊び) ②顔つけ 1回(1つバー) ③フローティング(ヘルパーつき)
	24級 ①顔つけ 3回(1つバー、2つバー、3つバー) ②顔つけ 5秒(1、2、3、4、5、バー) ③呼吸動作(1、2つン、バー)
	23級 ①立ち飛び込み(ヘルパーつき) ②連続呼吸動作(1、2つン、バー)×3回 ③屈伸潜り(ヘルパー手首・フロア上) 手は頭上
	22級 ①伏し浮き身(補助つき・ヘルパー手首) ②屈伸潜り(フロア上)×3 ヘルパーなし 手は頭上 呼吸は鼻(口) ③水中開眼
	21級 ①伏し浮き身 5秒(静止) ②水中ジャンプ 3回(補助つき)
	20級 ①蹴伸び 2m以上 ②フロアスタート ③水中ジャンプ 3回
	19級 ①クロールキック 3m以上(板なし・無呼吸) ②水中ジャンプ 3m以上
	18級 ①クロールキック 6m以上(板つき・呼吸つき) ②水中ジャンプ 5m以上
	17級 ①クロールキック 10m以上(板つき・顔あげ) ②クロールキック 5m以上(板なし・呼吸つき)
	16級 ①横向き呼吸キック 10m以上(板つき・左呼吸と右呼吸) ②クロールスイム 6m以上(無呼吸)
中級	15級 ①片手クロール 8m以上(得意方向呼吸・2掻き/1呼吸) ②クロールの水中スタート
	14級 ①片手クロール 10m以上(左・右呼吸・2掻き/1呼吸) ②クロールスイム 10m×2回(得意方向呼吸・2掻き/1呼吸)
	13級 ①クロールキック 20m以上×3回 ②クロールスイム 20m以上×3回(3掻き/1呼吸) ③クロールのオープンター
	12級 ①背泳ぎキック 20m以上 ②背泳ぎ水中スタート
	11級 ①背泳ぎスイム 20m以上 ②背泳ぎオープンター
	10級 ①背泳ぎスイム 20m以上×3回 ②練習消化能力(60分以内で600m以上)
	9級 ①プールサイドキック ②平泳ぎキック 10m以上(板つき・呼吸つき)
	8級 ①平泳ぎキック 20m以上(板なし・呼吸つき) ②平泳ぎスイム 10m以上
	7級 ①平泳ぎスイム 20m以上 ②平泳ぎのスタートとターン ③練習消化能力(60分以内で800m以上)
	6級 ①3泳法の泳力向上 ②バタフライキック 5m以上 ③練習消化能力(60分以内で1000m以上)
上級	5級 ①バタフライ 10m以上(片手・前または横呼吸) ②バタフライ 10m以上(両手) ③クロールのクイックター ※記録測定(参考)
	4級 ①バタフライキック 20m以上(板なし・呼吸つき) ②バタフライスイム 20m以上 ③背泳ぎのクイックター
	3級 ①バタフライスイム 25m×4回 ②クロール・背泳ぎ・平泳ぎの泳力判定 ※記録(参考)
	2級 ①100m個人外レー ②個人外レーのターン ③バタフライ 50m ④各泳法の泳力判定 ⑤各泳法の記録 【ポイント制】
	1級 ①200m個人外レー ②各泳法の泳力判定 ③各泳法の記録 【ポイント制】

級	習得目標・テスト種目
初級	30級 ①水慣れ(水遊び) ②顔つけ 1回 ③呼吸動作(鼻or口からブクブク) ④フローティング(ヘルパーつき)
	29級 ①顔つけ 3回(1つバー、2つバー、3つバー) ②顔つけ 5秒(1、2、3、4、5、バー) ③呼吸動作(1、2つン、バー) 呼吸は鼻から
	28級 ①立ち飛び込み(ヘルパーつき) ②連続呼吸動作(1、2つン、バー)×3回 呼吸は鼻 ③背浮き 5秒(ヘルパーつき・手は自由)
	27級 ①伏し浮き身 5秒(補助なし・ヘルパー手首) ②屈伸潜り(ヘルパー手首・フロア上) 手は頭上 ③水中開眼
	26級 ①伏し浮き身 5秒 ②屈伸潜り(フロア上)×3回 手は頭上
	25級 ①蹴伸び(板つき) 2m以上 ②フロアスタート(板つき) ③水中ジャンプ 3回(補助つき)
	24級 ①蹴伸び 2m以上 ②水中ジャンプ 5回または 2m以上
	23級 ①クロールキック 3m以上(板つき・無呼吸) ②水中ジャンプ 4m以上
	22級 ①クロールキック 3m以上(板なし・無呼吸) ②水中ジャンプ 6m以上
	21級 ①クロールキック 6m以上(板つき・呼吸つき) ②クロールキック・サイドスタート ③水中ジャンプ 10m以上
中級	20級 ①クロールキック 10m以上(板つき・顔あげ) ②クロールキック 5m以上(板なし・呼吸つき)
	19級 ①横向き呼吸キック 10m(板つき・得意方向呼吸) ②クロールスイム 6m以上(無呼吸)
	18級 ①横向き呼吸キック 10m(板つき・左呼吸と右呼吸)×2 ②片手クロール 8m以上(板つき・得意方向呼吸・2掻き/1呼吸)
	17級 ①片手クロール 8m以上(得意方向呼吸 2掻き/1呼吸) ②クロールの水中スタート
	16級 ①片手クロール10m×2(左呼吸と右呼吸・2掻き/1呼吸) ②クロールスイム10m×2(得意方向呼吸・2掻き/1呼吸)
	15級 ①クロールキック 20m以上×3回 ②クロールスイム 20m以上×3回 ③クロールのオープンター
	14級 ①背泳ぎキック 20m以上 ②背泳ぎ水中スタート
	13級 ①背泳ぎスイム 20m以上 ②背泳ぎオープンター
	12級 ①背泳ぎスイム 20m以上×3回 ②練習消化能力(60分以内で600m以上)
	11級 ①プールサイドキック ②平泳ぎキック 3m以上(板つき・無呼吸)
上級	10級 ①平泳ぎキック 10m以上(板つき・呼吸つき) ②平泳ぎキック 5m以上(板なし・呼吸つき)
	9級 ①平泳ぎキック 20m以上(板なし・呼吸つき) ②平泳ぎスイム 10m以上
	8級 ①平泳ぎスイム20m以上 ②平泳ぎのスタートとターン ③練習消化能力(60分以内で800m以上)
	7級 ①3泳法の技術と泳力の向上 ②練習消化能力(60分以内で1,000m以上) ※バタフライキック 5m以上
	6級 ①バタフライ 10m以上(片手・前または横呼吸) ②バタフライ 10m以上(両手)
	5級 ①バタフライキック 10m以上(板なし・呼吸つき) ②バタフライスイム10m以上 ③クロールのクイックター
	4級 ①バタフライキック 20m以上(板つき・顔あげ) ②バタフライスイム 20m以上 ③バタフライター ④背泳ぎのクイックター
	3級 ①バタフライスイム 25m×4回 ②クロール・背泳ぎ・平泳ぎの泳力判定 ※記録(参考)
	2級 ①100m個人外レー ②個人外レーのターン ③バタフライ 50m ④各泳法の泳力判定 ⑤各泳法の記録 【ポイント制】
	1級 ①200m個人外レー ②各泳法の泳力判定 ③各泳法の記録 【ポイント制】

1級合格後はさらに泳ぎを極め、スタートやターンの技術を向上させながらトレーニングを積み、タイムの向上や心身の成長を図る「特習クラス」がございます。

今回のカリキュラム改訂に伴い特習クラスは、より目標を明確にし、充実したトレーニングが行えるよう、タイムによる段位(初段～10段)を設定します。

2025年5月以降の授業で定期的にタイム測定を実施し、標準記録を突破した方に該当する段のワッペンをお渡しします。

標準記録その詳細は、4月以降にホームページおよび館内掲示でお知らせします。