

《はじめて体験教室設定クラス》

ヘルパー使用

クラス名	泳力判定の目安
水なれ	<ul style="list-style-type: none"> ・自分で水の中に入る事ができる ・水の中(プール)を自由に動く(歩く)事ができる ・顔に水がかかっても平気で遊べる
顔つけ	<ul style="list-style-type: none"> ・自分で顔を水につけることが出来る ・少なからずシャワーの水が顔にかかっても我慢できる ・長い時間(5秒間程度)自分で顔を水につけられる
飛び込み	<ul style="list-style-type: none"> ・シャワーの水が5秒以上顔にかかっても我慢できる ・水を意識せずにプールの中で水遊びが出来る ・水に顔をつけて、水の中に有る物を取る事ができる
呼吸動作	<ul style="list-style-type: none"> ・プールで遊びながら自由に顔を水につけたりする事が出来る ・数回連続して顔を水につけることが出来る ・身体全体が水の中へ潜ることが出来る
潜り	<ul style="list-style-type: none"> ・お友達と潜って遊ぶ事ができる ・5秒間ぐらい潜って遊ぶ事ができる
浮き身	<ul style="list-style-type: none"> ・浮き具(浮き輪など)を使って、移動する事が出来る ・潜って水の中を移動する事が出来る ・少し浮いて、手足を動かして前に進む事ができる
蹴伸び	<ul style="list-style-type: none"> ・バタ足で前に進めるが、途中から沈んでしまう ・バタ足している足が、足踏みしている(自転車こぎ) ・2m程度顔を水につけてバタ足で前に進む事ができる
クロールキック(初級)	<ul style="list-style-type: none"> ・バタ足で前に進めるがあまり前に進まない ・バタ足の膝が曲がる為水しぶきがたくさん上がっている ・手回しだけで泳いでいる
クロールキック(中級)	<ul style="list-style-type: none"> ・顔を水につけて、バタ足で3m以上前に進む事ができる ・クロールの手を回して泳げるが直ぐにたってしまう
クロールスイム(初級)	<ul style="list-style-type: none"> ・両手を回してクロールが泳げる ・クロールの息継ぎが上手くできない
クロールスイム(中級)	<ul style="list-style-type: none"> ・クロールの息継ぎを数回(1回)して泳ぐことが出来る ・クロールを息継ぎをしながら10m以上泳ぐことが出来る
クロールスイム(上級)	<ul style="list-style-type: none"> ・クロールを息継ぎをしながら20m以上泳げる