

# 現行(25進級制) カリキュラム

# 変更後(30進級制) カリキュラム

| 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つソ〜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つソ〜ン、バー)× 3回 ③屈伸潜り(ヘルパー手首・フロー上) 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(フロー上)×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フロースタート 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ン    |
|    | 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ン                                        |
|    | 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フールサイドキック 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 ① 3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ン ※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ン            |
|    | 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つソ〜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つソ〜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・フロー上) 手は頭上 ③水中開眼                   |
|    | 26級 ①伏し浮き身 5秒 ②屈伸潜り(フロー上)× 3回 手は頭上                                         |
|    | 25級 ①蹴伸び(板つき) 2m以上 ②フロースタート(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ン                    |
|    | 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ン                                              |
|    | 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フールサイドキック 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 ① 3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ン                  |
|    | 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バタフライターン ④背泳ぎのクイックターン         |
|    | 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」がごさいます。

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。

標準記録その他詳細は、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。