

現行(25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つパター) ③フローティング(ヘルパーつき)
	24級	①顔つけ 3回(1つパター、2つパター、3つパター) ②顔つけ 5秒(1、2、3、4、5、パター) ③呼吸動作(1、2つソーン、パター)
	23級	①立ち飛び込み(ヘルパーつき) ②連続呼吸動作(1、2つソーン、パター)× 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	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個人メドレー ②個人メドレーのターン 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個人メドレー ②各泳法の泳力判定 ③各泳法の記録 【ポイント制】

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	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つパター、2つパター、3つパター) ②顔つけ 5秒(1、2、3、4、5、パター) ③呼吸動作(1、2つソーン、パター) 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つソーン、パター)× 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	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 ②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個人メドレー ②個人メドレーのターン 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個人メドレー 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。