

体験クラス	クラスの見目標	泳力の目安
水なれ	・水なれ(水遊び)	・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	・顔つけ(3回)	・自分で顔を水につける事ができる。 ・少し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	・立ち飛び込み(補助具付き)	・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	・連続呼吸動作	・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事が出来る。 ・身体全体が水の中へ潜ることが出来る。
潜り	・屈伸潜り(フロアー上3回)	・お友達と潜って遊ぶことができる。 ・5秒間ぐらい潜って遊ぶ事ができる。
浮き身	・伏し浮き身 3秒以上(静止)	・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	・蹴伸び 2m以上	・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)	・クロールキック3m以上(板なし・無呼吸)	・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)	・クロールキック6m以上(板つき・呼吸つき)	・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立ってしまう。
クロールスイム(初級)	・クロールスイム6～8m(無呼吸)	・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)	・クロールスイム8m以上2回	・クロールの息継ぎを数回(1回)して泳ぐ事が出来る。 ・クロールを息継ぎしながら10m以上泳ぐ事が出来る。
クロールスイム(上級)	・クロールスイム20m以上2回	・クロールを息継ぎしながら20m以上泳げる。