



ジュニア クラス

スイミングカリキュラム



初 級

30級 水慣れ(水遊び)

29級 顔つけと呼吸動作

28級 連続呼吸動作

27級 伏し浮き身

26級 屈伸潜り

25級 蹴伸び

24級 水中ジャンプ

23級 水中ジャンプの
レベルアップ

22級 蹴伸び姿勢
クロールキック

21級 呼吸つき
クロールキック

20級 クロールキックの
レベルアップ

19級 横向き呼吸キック

中 級

18級 片手クロール

17級 片手クロールの
レベルアップ

16級 クロールスイム

15級 クロールスイムの
レベルアップ

14級 背泳ぎキック

13級 背泳ぎスイム

12級 背泳ぎスイムの
レベルアップ

11級 平泳ぎキックの
基本動作

10級 平泳ぎキック

9級 平泳ぎスイム

8級 平泳ぎスイムの
レベルアップ

7級 クロール・背泳ぎ・
平泳ぎのレベルアップ

上 級

6級 バタフライプル

5級 バタフライキック

4級 バタフライスイム

3級 バタフライスイムの
レベルアップ

2級 100m個人メドレー

1級 200m個人メドレー

泳法練習級

級	泳法
30～24	基礎
23～15	クロール
14～12	背泳ぎ
11～7	平泳ぎ
6～3	バタフライ
2～1	個人 メドレー

1級合格後は

特習クラスで
記録に挑戦！(初段～10段)