

# スイミング進級基準表



コース	クラス	目標泳力	マナー
水慣れクラス	S 無級 Aコース無級	水中歩行 (ヘルパー2個)	泣かないで練習にこれる 大きな声で返事ができる あとかたづけができる 先生の話をしっかりきく
	K カエル級 Bコース無級	立ち飛び込み (ヘルパー2個)	
	T タツ級	板飛び込み ~ 12M 板キック (ヘルパー2個)	
	G グッピー級 C・Dコース無級	12M 板キック (ヘルパー2個)	
	A エンゼル級	12M 顔つけ板キック (ヘルパー2個)	
基本クラス	15	25M 顔つけ板キック (ヘルパー1個)	みんなと一緒に練習をする
	14	25M 背面キック (ヘルパー1個)	元気よくあいさつができる
	13	25M 背泳ぎ (ヘルパー1個)	先生の指示にしたがいよく守る
	12	25M 板もちクロール (ヘルパー1個)	順番・整列を正しく行う
	11	25M クロール (ヘルパー1個)	自分のことは自分で責任をもつ
泳法クラス	10	25M 背泳ぎ	用具のあとかたづけが自主的にできる
	9	25M クロール	正しい言葉使いができる
	8K	25M 板もち平泳ぎキック	集合には遅刻しない
	8	25M 平泳ぎ	約束を守れる
	7K	25M バタフライキック	ごまかしやインチキをしない
	7	25M バタフライ	練習の目的内容を理解する
泳法育成クラス	6	50M 背泳ぎ (ターン付き)	自主的に練習ができる
	5	50M クロール (ターン付き)	年下の面倒をよくみる
	4	50M 平泳ぎ (ターン付き)	不平不満を言わない
	3	50M バタフライ (ターン付き)	練習も勉強もテキパキする
	2	100M 個人メドレー (ターン付き)	苦しみや辛さにたえる
	1	200M 個人メドレー (ターン付き)	全ての面で責任をもつ
<p>○アドバンスコース (本科1級合格の方) 100M自由種目1種目(100M)につき3つの制限タイムが有り、合計15段階のクリアを目標とする。(アドバンスクラス専用スイムキャップ有り)</p> <p>○育成コース (アドバンスコース3段以上取得者) 自分の健康管理ができる。</p> <p>○選手コース (選考) マックスポーツの選手としての自覚及びチャレンジ精神(コーチ推薦が必要)</p>			<p>— J(ジュニア)コース —</p> <p>無級—泣かずに1人浮き(アームヘルパー)</p> <p>たまご—水中歩行(アームヘルパー)</p> <p>ひよこ—水中歩行(スイムヘルパー2個)</p> <p>あひる—立ち飛び込み~水中歩行(スイムヘルパー2個)</p> <p>はくちょう—板飛び込み~板キックの動作ができる(スイムヘルパー2個)</p>