

# スイミング進級基準表



コース	クラス	目標泳力	マナー
ク水 ラ慣 スレ	S 無級 Aコース無級	水中歩行 (ヘルパー2個)	
	K カエル級 Bコース無級	立ち飛び込み (ヘルパー2個)	泣かないで練習にこれる
基本 クラ ス	T タツ級	板飛び込み ~ 12M 板キック (ヘルパー2個)	大きな声で返事ができる
	G グッピー級 C・Dコース無級	12M 板キック (ヘルパー2個)	あとかたづけができる
	A エンゼル級	12M 顔つけ板キック (ヘルパー2個)	先生の話をしっかりきく
	15	25M 顔つけ板キック (ヘルパー2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
泳法 クラ ス	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
	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 アッ プクラ 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

- (1) 育成コース (本科5級以上の方)  
自分の健康管理ができる
- (2) 選手コース (選考・日本水泳連盟泳力基準表5級以上)  
マックススポーツの選手としての自覚及びチャレンジ精神