

進 級 課 題

級-項目	課題内容	級-項目	課題内容
25-1	1人でスクールに泣かずに参加できる	15-1	背面キック12.5m (両手上で組む)
25-2	小プールで壁をつたい水中歩行ができる	15-4	板付6K1横向き呼吸12.5m
25-3	シャワーが浴びれる	15-2	頭頂を壁に付けて横向き呼吸ができる
25-4	陸上で息こらえの表情ができる(10秒以上、鼻から息が漏れない)	15-3	床を蹴りながら水中前回りコーチの補助なし
25-5	初歩的腰掛けキックが元々よくできる	15-5	グライドクロール8m (手を前で揃えて無呼吸)
25-6	水面に耳・頭の後ろが付ける	14-1	板付片手クロール6K1ST12.5m
24-1	1人で顔が洗える	14-2	水中で、肘・手首を曲げずに水を押し出す動作ができる(背泳ぎの手)
24-2	大プールでコーチと一緒に肩まで浸かれる	14-3	片手を前にしてバタ足をしながら横向き呼吸が3回以上できる(板無)
24-3	小プールで1人で水中歩行ができる	14-4	ブルブイを両手に持って前回り-面かぶり6Kから前回り
24-4	コーチの手のひらの水に顔がつけられる(鼻で水を吸わない)	14-5	スカーリングフロント5m・ノーブレ平プル6回・フロント平プル6回
24-5	顔をあげて板浮きができる(床を一人で蹴って2-3秒浮ける)	13-1	グライドクロール12.5m (両手が前で揃う)
24-6	大ビート板に乗って元々よくキックの動作ができる(水面を足の甲で叩ける)	13-2	片手前横向き呼吸キック12.5m
24-7	陸上の足上げ練習ができる(元々よくできる)	13-3	ブルブイを右手に持って前回り、両手でブルブイを持って後ろを向いて立つ
23-1	顔付けができる(3秒以上)	13-4	片手背泳ぎができる12.5mできる(リズムよりストロークを優先させる)
23-2	小プールで足でダイブリング拾い(拾った後でもよいから顔を付ける)	13-5	両手の背泳ぎプルができる12.5mできる(肘・手首の形に注意)
23-3	コーチと一緒に大プールで潜れる	12-1	背泳ぎ25m(腰の所で手が揃う背泳ぎ)
23-4	口まで水に浸けて息堪えら3秒からブクブクパーができる	12-2	板付き6K1横向き呼吸50m(前半左・後半右呼吸)
23-5	足首を伸ばして水面下で腰掛けキックができる	12-3	片手クロール6k1st25m(両側できるように練習)
23-6	小・大プールでコーチの補助付背浮きができる(後頭部を持ちながら離す)	12-4	犬掻き12.5m
23-7	腰掛けキックができる(左右が離れない)	12-5	両手4回右手4回左手4回の背泳ぎ25mができる
22-1	小プールで頭まで1人で潜れる	11-1	ターンして背泳ぎ25mができる(掻きながらリカバリー)
22-2	小プールでコーチの補助付立ち飛び込みができる	11-2	片手クロール6k1st50m(前左・後右呼吸)
22-3	水中で目が開ける(潜って確認する・指の数で確認)	11-3	陸上で平泳ぎのキックの動作ができる
22-4	蹴伸び板浮きができる。	11-4	背泳ぎを3回して下を向いて、前回り
22-5	足首を伸ばして水面下で仰向けキックができる	10-1	背面キック50m
22-6	顔付け壁キックが5秒くらい元々良くできる	10-2	片手前6K1横向き呼吸25m(左右)
22-7	小プールコーチの補助があれば背浮きの形から起き上がる	10-3	ヘルパー付壁で平泳ぎキック基本動作ができる
22-8	陸上の足上げ練習ができる(膝が曲がるが、左右に開かず足の甲でビート板を叩ける)	10-4	スカーリングミドル5m・ノーブレ平プル6回・フロント平プル6回
21-1	大プールで1人で潜れる(3秒以上)	9-1	背泳ぎ50m
21-2	小プールで立ち飛び込みから潜り	9-2	きおつけ6K1横向き呼吸50m(板無)
21-3	コーチの補助で大プールの底に手を付くことができる	9-3	ヘルパー付ノーブレ平泳ぎ板キックで進むことができる
21-4	小プールの底に手を付いて1人で起き上がる(表情を確認)	9-4	平行ターン
21-5	小プールの壁を持ってポビング5回以上できる(水中で周囲を確認・息堪え・呼吸・ゆっくりとしたリズムで)	8-1	ターンをしてクロール25m
21-6	蹴伸び顔付け板浮きができる(手の間に顔を付ける・お尻足を浮かせて・手を組んで両足で蹴る)	8-2	板キック100m
21-7	コーチの補助付背面キックができる(足・膝が水面にでない)	8-3	ノーブレ平キックで進むことができる。4回6m以上
21-8	腰掛けキックができる(左右が離れない・膝が曲がらない・水面下)	8-4	歩きながらバタフライのリカバリーの動作ができる
20-1	背面浮きの形から1人で起きることが出来る	7-1	クロール50m
20-2	一人で小プールで石・ダイブリング拾い	7-2	平泳ぎ3K1ST
20-3	小プール顔付け板キック前に進むことができる(約5秒)	7-3	水中下から掻き上がりバタフライのリカバリーが6回できる
20-4	小プールで輪飛びジャンプ	7-4	板付きドルフィン(足水中下)
20-5	陸上の足上げ練習ができる(膝を曲げずに足の甲でビート板を叩ける)	7-5	板付き顔付け1分の1呼吸平キック
20-6	腰掛けキックができる(膝が曲がらない)	7-6	3秒に1回平プル
19-1	1人で背面浮きができる(5・10秒きお付けが出来たら手を組ませる)	6-1	平泳ぎ25m
19-2	水中横回転連続3回	6-2	潜水ドルフィン6m
19-3	板付き面かぶりキック5mできる	6-3	平フロントプル
19-4	大プールで背面・反転ポビングが7回以上できる(ゆっくりとしたリズムで)	6-4	板付平キック、ヘルパー無しでできる
19-5	大プールで1人で立ち飛び込みができる	6-5	1分の1呼吸付水中ストロークが12.5mできる
19-6	蹴伸び伏し浮きができる(5秒から10秒)	5-1	平泳ぎ50m
19-7	板キック5mできる。(水中で肘キック 足の裏で上に水を早くける)	5-2	フロントバタフライプル12.5m
18-1	1人で背面浮きからキックの動作に入れる	5-3	スカーリングフットファースト12.5m
18-2	肘掛け壁キックができる。(肘キック)	5-4	手を後ろで組んできをつけ平キック1分の1呼吸キック
18-3	面かぶりキック5m	5-5	片手バタフライ12.5m
18-4	壁呼吸ができる。(前を見て123456の-のリズムで)	4-1	バタフライ25m
18-5	顔を上げて肘を伸ばしてクロールの手ができる	4-2	ブルブイを挟んでバタフライが12.5mできる
18-6	陸上の足上げ練習ができる(膝をかるく曲げながらリズムよく足の甲でビート板を叩ける)	4-3	4K1平プル(潜るときはアップ)ができる
17-1	きをつけ背面キック12.5m	4-4	クロール100m(タイム制限無し)
17-2	面かぶりキック8m以上できる	4-5	平ノーブレプル
17-3	板キック12.5mできる。(水中で肘キック膝を柔らかく使えるように)	3-1	個人ドル100m
17-4	面かぶり壁キックが10秒できる。(蹴り上げのとき膝が伸びている)	3-2	バタフライ4K1ST25m
17-5	顔を水に浸けて肘を伸ばしてクロールの手が4回できる	3-3	バサロ8m
17-6	腰掛けキックができる(膝が曲げ伸ばしながら水面かで動く)	3-4	平泳ぎ100m(タイム制限無し)
16-1	きをつけ背面キック25m	3-5	飛込みの初歩的動作
16-2	面かぶり6K1呼吸板キック25m(前向き呼吸)	2-1	バタフライ50m
16-3	板付片手横向きサイドキック12.5m(呼吸の姿勢)	2-2	クロール200m(タイム制限無し)
16-4	水中前回り(コーチの補助有、鼻から息を吹き出しながら)	2-3	バタフライ3K1ST
16-5	浮き身片手ノーブレプル4回	2-4	プールサイド低い位置からの飛込み
		1-1	個人ドル200m
		1-2	飛込み完成
	A級-AA級-AAA級-S級	1-3	各種目の完成