

キッズスイミング テスト項目

リトルベーシック

30級

- ① 1人で泣かずにレッスンに参加できる
- ② 水に5秒間顔をつけられる
- ③ 水を怖がらない
- ④ 顔をつけた後すぐに顔を拭かないでいられる
- ⑤ 水で遊ぶことができる

29級

- ① 1人で赤台(1段)の上を3m歩ける
- ② 水中で目を開けて5秒潜ることができる
- ③ プールサイドから深いところ(1段)へ飛び込むことができる
- ④ 赤台(1段)でジャンプを10回連続でできる
- ⑤ 積極的に水で遊ぶことができる

28級

- ① 頭まで潜って10秒間目を開けられる
- ② 5秒間背浮きができる
- ③ プールサイドから深いところ(台無)へ飛び込むことができる
- ④ 水中で鼻から息が5秒出せる
- ⑤ 壁を持って足を後ろに伸ばし浮くことができる

27級

- ① プールの底を見ている
- ② 手足が伸びている
- ③ 浮ける
- ④ 目が開けられる
- ⑤ 安定して10秒間クラゲ浮きができる

26級

- ① あごを引いて丸まれる
- ② しっかり足を抱え込んでいる
- ③ 浮ける
- ④ 目が開けられる
- ⑤ 安定して10秒間だるま浮きができる

25級

- ① 鼻から息が出せる
- ② ヒザを曲げて両足でジャンプできる
- ③ 目が開けられる
- ④ 呼吸をすることができる
- ⑤ 安定してボビングが3回連続でできる

24級

- ① 鼻から息が出せる
- ② 手を使って進むことができる
- ③ ひざを曲げて両足ジャンプできる
- ④ 呼吸をすることができる
- ⑤ 安定して5mホッピング移動ができる

ベーシック

23級

- ① 鼻から息が出せる
- ② けのびの形がとれる(手が重なっていれば可)
- ③ 頭・手の順で入水し壁スタートができる
- ④ 赤台を使用せずにできる
- ⑤ 安定し深いところで5Mけのびができる

22級

- ① け伸びの形(ストリームライン)がとれる
- ② 下に向かって打てる
- ③ ヒザが曲がり過ぎず打てる
- ④ 一定のリズムで打てる
- ⑤ 安定して、息をせずにビート板を使って7Mバタ足が打てる

21級

- ① け伸びの形(ストリームライン)がとれる
- ② 下に向かって打てる
- ③ ヒザが曲がり過ぎず打てる
- ④ 一定のリズムで打てる
- ⑤ 安定して10.0M息をせずバタ足が打てる

20級

- ① キックが止まらずに打てる
- ② 肘を伸ばし大きく手が回せる
- ③ 手で水が押せる
- ④ 一定のリズムで泳げる
- ⑤ 安定して12.5M息をせずクロールができる

19級

- ① キックが止まらずに打てる
- ② 息継ぎ時横が向ける
- ③ 息継ぎ時前の手を伸ばせる
- ④ 体幹が安定している
- ⑤ 安定して12.5Mクロールができる

18級

- ① け伸びの形(ストリームライン)がとれる
- ② お尻が下がっていない
- ③ 膝が水面より出てこない
- ④ 水が盛り上がる程度の強度で打てる
- ⑤ 安定して12.5M背泳ぎキックが打てる

17級

- ① キックが止まらずに打てる
- ② 肘を伸ばし大きく手が回せる
- ③ 体側で水が押せる
- ④ 手(ストローク)のタイミング(止まらず左右対称)が取れている
- ⑤ 安定して12.5M背泳ぎができる

アドバンス

16級

- ① キックが止まらずに打てる
- ② 息継ぎ時横が向ける
- ③ 息継ぎ時前の手を伸ばせる
- ④ 体幹が安定している
- ⑤ 安定して25Mクロールができる

15級

- ① キックが止まらずに打てる
- ② 肘を伸ばし大きく手が回せる
- ③ 体側で水が押せる
- ④ 手(ストローク)のタイミング(止まらず左右対称)が取れている
- ⑤ 安定して25M背泳ぎができる

14級

- ① 構えの時間が短く抵抗を抑えてキックが打てる
- ② 伸びがしっかり取れる
- ③ お尻が水面に出ず、軸がしっかりとれる
- ④ あおり足になっておらず、足の内側で水をとらえている
- ⑤ 安定して12.5M息をせず平泳ぎキックができる

13級

- ① キックが打てる
- ② 息継ぎ時上体が立ち過ぎず、エントリー後沈まない
- ③ キックと手(プル)のタイミングが取れる
- ④ 肘を立て手で水をしっかりとらえ胸の前で脇をしめている
- ⑤ 安定して12.5M平泳ぎができる

12級

- ① キックが打てる
- ② 息継ぎ時上体が立ち過ぎず、エントリー後沈まない
- ③ キックと手(プル)のタイミングが取れる
- ④ 肘を立て手で水をしっかりとらえ胸の前で脇をしめている
- ⑤ 安定して25M平泳ぎができる

11級

- ① 足が水面から出過ぎず、キックを下に打つことができる
- ② 腰・お尻からウエイブができる
- ③ 両足が離れずに閉じている
- ④ 伸びがしっかり取れる
- ⑤ 安定して12.5M息をせずドルフィンキックができる

10級

- ① キックが打てる
- ② 頭からのウエイブができる
- ③ キックと手(プル)のタイミングが取れる
- ④ 肘を伸ばし手が大きく回せ、戻すとき(リカバリー時)しっかり入水できる
- ⑤ 安定して12.5Mバタフライができる

9級

- ① キックが打てる
- ② 頭からのウエイブができる
- ③ キックと手(プル)のタイミングが取れる
- ④ 肘を伸ばし手が大きく回せ、戻すとき(リカバリー時)しっかり入水できる
- ⑤ 安定して25Mバタフライができる

マスター

8級

- ① 25M効率よく安定して泳げる
- ② 基準タイムをクリアーできる
- ③ 基準タイムに関係なく、3回連続で記録更新した

7級

- ① 25M効率よく安定して泳げる
- ② 基準タイムをクリアーできる
- ③ 基準タイムに関係なく、3回連続で記録更新した

6級

- ① 25M効率よく安定して泳げる
- ② 基準タイムをクリアーできる
- ③ 基準タイムに関係なく、3回連続で記録更新した

5級

- ① 25M効率よく安定して泳げる
- ② 基準タイムをクリアーできる
- ③ 基準タイムに関係なく、3回連続で記録更新した

4級

- ① 50M効率よく安定して泳げる
 - ② 基準タイムをクリアーできる
- 特別 基準タイムに関係なく、3回連続で自己記録を更新した

3級

- ① 50M効率よく安定して泳げる
 - ② 基準タイムをクリアーできる
- 特別 基準タイムに関係なく、3回連続で自己記録を更新した

2級

- ① 50M効率よく安定して泳げる
 - ② 基準タイムをクリアーできる
- 特別 基準タイムに関係なく、3回連続で自己記録を更新した

1級

- ① 50M効率よく安定して泳げる
 - ② 基準タイムをクリアーできる
- 特別 基準タイムに関係なく、3回連続で自己記録を更新した

特級①

- ① 100M効率よく安定して泳げる
 - ② 基準タイムをクリアーできる
- 特別 基準タイムに関係なく、3回連続で自己記録を更新した

特級②

- ① 200M効率よく安定して泳げる
 - ② 基準タイムをクリアーできる
- 特別 基準タイムに関係なく、3回連続で自己記録を更新した

特級③

- ① 自己新記録の更新