

茨木市立五十鈴市民プール 進級基準表

2022年7月より

級	種目	泳力	主な内容
無	新規入会者		
青 11	顔つけ (3秒)		水の中で自由に歩ける バブリングができる 顔つけ(耳まで)ができる (3秒)
赤 11	顔つけ (5秒)		水中開眼 水の中で息を吐ける (口) 顔つけ(後頭部まで)ができる (5秒)
緑 11	頭潜り (10秒)		2段の水深台の上から飛込みができる 水の中で息を吐ける (鼻) プール底にお尻がつく 潜る事ができる (10秒)
黄 11	補助付きポビング	5回	プール底にお腹がつく ジャンプをしながら呼吸・吸気ができる (振らずに手を支えた補助) アームヘルパーを付けて一人で浮ける
青 10	伏し浮き (5秒)	3M	壁か台を蹴ってスタート 一人で浮ける 一人で立てる
赤 10	背浮き	3M	壁か台を蹴ってスタート 一人で浮ける 一人で立てる
緑 10	ポビング	5M	その場でジャンプをしながら連続呼吸ができる 補助付きでジャンプをしながら連続呼吸を進める (5M) ジャンプをしながら連続呼吸を進める (5M)
青 9	グライドキック	5M以上	壁か台を蹴ってスタート ストリームラインができている 柔らかく推進力のあるキック
赤 9	背面キック	5M以上	壁か台を蹴ってスタート 水平姿勢ができている 柔らかく推進力のあるキック
青 8	板キック (顔上げ) (補助具付き)	12.5M	両足で壁を蹴って、安定した姿勢でキックができる 最後まで一定のリズムで力強いキックを打てる 柔らかく推進力のあるキックで進む
赤 8	板キック (呼吸付き)	12.5M	1・2・3・ブクブク・パツのリズムで呼吸ができる 呼吸中でも一定のリズムで力強いキックを打てる 柔らかく推進力のあるキックで進む
緑 8	板キック (呼吸付き)	25M	1・2・3・ブクブク・パツのリズムで呼吸ができる 呼吸中でも一定のリズムで力強いキックを打てる 柔らかく推進力のあるキックで進む
青 7	クロール (呼吸なし)	8M以上	安定したキックができています 体の軸を真っ直ぐに保っている タイミング良く腕を大きく回しながら進む
赤 7	クロール (呼吸付き) (練習は左右共に)	12.5M	安定したキックができています 体の軸を真っ直ぐに保っている 呼吸の姿勢が安定している タイミング良く腕を大きく回しながら、呼吸をしている
緑 7	クロール (呼吸付き) (練習は左右共に)	25M	安定したキックができています 体の軸を真っ直ぐに保っている 呼吸の姿勢が安定している タイミング良く腕を大きく回しながら、呼吸をしている

級	種目	泳力	主な内容
無	新規入会者		
青 6	背泳ぎキック	25M	ストリームラインができています 一定のリズムで呼吸ができています 一定のリズムで柔らかく推進力のあるキックで進む
青 5	背泳ぎ	12.5M	一定のリズムで柔らかく推進力のあるキックで進む 一定のリズムで呼吸ができています 一定のリズムで腕を回しながら進む
赤 5	背泳ぎ	25M	一定のリズムで柔らかく推進力のあるキックで進む 一定のリズムで呼吸ができています 一定のリズムで腕を回しながら進む
青 4	平泳ぎ板キック (顔上げ) (補助具付き)	12.5M	足の裏で水を蹴れている 左右対称に蹴れている 伸びのあるキックで進む
赤 4	平泳ぎ板キック (呼吸付き)	25M	足の裏で水を蹴れている 呼吸とキックが交互にできている 伸びのあるキックで進む
青 3	平泳ぎ	25M	手・足・呼吸のタイミングが合っている 手で水を抑えて呼吸をしている 伸びのある泳ぎで進む
青 2	バタフライ板キック (呼吸付き)	25M	1・2 (下向き) ・3 (水中で前向き) ・4 (呼吸) 両足をそろえて蹴っている うねりのあるキックで進む
赤 2	バタフライうねりキック	12.5M	ストリームラインで泳ぎ、呼吸は立つ 水面から水深の半分まで潜る上がるを繰り返す うねりのある泳ぎで進む
青 1	片手バタフライ	12.5M	手足のリズムが合っている 泳ぎに合わせて呼吸ができています うねりのある泳ぎで進む
赤 1	バタフライ	25M	手足のリズムが合っている 泳ぎに合わせて呼吸ができています うねりのある泳ぎで進む
R	4泳法	25M	各泳法きれいに泳ぐ (認定タイム以内で泳ぐ)
S	4泳法	50M	各泳法きれいに泳ぎ、ターンを正確に行う (認定タイム以内で泳ぐ)
SS	個人メドレー	100M	各泳法きれいに泳ぎ、ターンを正確に行う (認定タイム以内で泳ぐ)
SSS	タイムトライアル	50M	更なる泳力向上と、タイムアップを目指す (認定タイム以内で泳ぐ)

※ゴーグルはいつのタイミングでご利用いただいても構いませんが、練習項目により外すことがあります