

スイミングチャレンジ表

クラス名	チェック項目
エガオ タノ 笑顔で楽しく プールで遊べる フロッター 又は ヘルパー付き	1 えがお こ 笑顔でプールに来られる
	2 ゆうぐ つか あそ 遊具を使いプールサイドで遊べる
	3 あたま あ 頭からシャワーを浴びることができる
	4 にゆうたいすい ひとり あんぜん プールの入退水が1人で安全にできる
	みず かお げんき かお 水が顔にかかっても元気にお顔をふいてパツ！ができる
	ほじょ だい うえ げんき ある 補助台の上を元気に歩いたりジャンプできる
	かべ も よこいどう いどう 壁を持って横移動(カニ移動)ができる
	じぶん みず あたま 自分でバケツの水を頭からかけることができる
	だん ほじょだい うえ て の いどう 2段の補助台の上を手についてカラダを伸ばしながら移動できる(ワニ移動)
	そのば で、くちら から ぷくぷく 息を吐く(バブリング)ことができる(3秒以上)
	ナビゲーターにバケツで水をかけられても目と口でギュッパツ！ができる
	プールサイドから補助台へジャンプができる(ナビゲーターの補助あり)
	すいちゆういどう あし いぬ ほじょだい うえ 水中移動(足をついてもOK)・犬かき(補助台上・5M)
	みみ みず つ みず おと き 耳を水に付けて、水の音を聞くことができる
	ほじょ 補助をしてもらいながら水の上に寝ることができる(ラッコ浮き)

クラス名	チェック項目
みず なかよ お水と仲良くできる ヘルパー付き	1 バブリングをしながらカニ移動ができる(3M)
	2 プールサイドから補助台へジャンプができる
	3 元気よくキックをしながらワニ移動ができる
	かお げんき 顔つけ(3秒ぷくぷく・パツ！)
	すいちゆういどう いぬ ほじょだい 水中移動・犬かき(補助台なし・3M)
	ワニ移動をしながら顔つけができる(3秒以上)
	ナビゲーターと一緒に頭まで潜る
	ほじょだい うえ もぐ 補助台の上で潜ってぷくぷく・パツ！が1人 できる
	プールサイドからジャンプをし潜ることができる
	すいちゆういどう いぬ ほじょだい 水中移動・犬かきをしながら顔つけができる(補助台なし3M・2回顔つけ)
	かお しせい て ほな う 顔つけワニの姿勢から、手を離して浮くことができる
	ラッコ浮きができる(ナビゲーターが手を離し3秒リラックスして浮ける)
	だん ほじょだい て お う あんぜん た 2段の補助台の上を手を置いて浮き、安全に立つことができる
	ヘルパーを付けピート板をもって元気よくキックができる(5秒)
	もぐ いま と いま 潜って息を止め、ゆっくり息をぷくぷく吐いてから顔を上げてパツ！ができる

スイミングチャレンジ表

クラス名	チェック項目
泳ぎの基本1 (クジラ)	1 <small>あたま もく</small> 頭まで潜り、ブクブク・パツ！をしながらカニ移動ができる(5M)
	2 <small>かお いどう</small> 顔つけワニ移動をキックをしながら移動できる
	3 <small>かべ う あんぜん た</small> 壁につかまってリラックスして浮き、安全に立つことができる
	4 <small>ほじょだい そこ あし つ ほじょだい もど かいれんぞく</small> 補助台からプールの底に足を付けて補助台に戻ることができる(2回連続)
	5 <small>う</small> ダルマ浮きができる
	6 <small>ば かい</small> その場ポビングが5回できる
	7 <small>ばん て お みみ よこ うで の</small> ビート板に手を置き、耳の横に腕を伸ばしリラックスして浮くことができる
	8 <small>ばん つか ひとり はいめんう びょう</small> ビート板を使い1人で背面浮きができる(5秒)
	9 <small>れんぞく れんぞく いどう</small> 5Mを連続で連続でポビング移動できる(途中、片手で壁を持って良い)
	10 <small>ほじょだい ほし あしゆび う</small> 補助台の端に足指をかけスタートしリラックスして浮くことができる(5秒)
	11 <small>かべ はいめんう びょう</small> 壁けりスタートをし背面浮きができる(リラックスして5秒)
	12 <small>ばん もも かおあ</small> ビート板をもって腿からキックができる(顔上げ・5M)

クラス名	チェック項目
泳ぎの基本2 (イルカ)	1 ポビング7M
	<small>あたま もく ばな いき ほ</small> ・頭まで潜り鼻から「ブクブク」と息を吐けている
	<small>りょうあし そこ け</small> ・両足でプールの底を蹴ることができる
	<small>みず で くち ひら す</small> ・水から出たら口を開き「パツ」と吸うことができる
	2 イルカ飛び
	<small>げんき ほじょだい け かいれんぞく</small> ・元気よく補助台を蹴りスタートすることができる(2回連続)
	3 壁けりスタートで、浮くことができる
	<small>かたあし かべ つ ようい じゅんび</small> ・片足を壁に付け「用意」の準備ができている
	<small>うで すいめん の あたま い</small> ・腕を水面に伸ばし、頭を入れスタートできている
	<small>りょうあし かべ け</small> ・両足で壁を蹴ってスタートできている
	4 けのび5M
	<small>こうもく ばん うで みみ うし の しせい たも</small> ・項目3番のスタートができ、腕を耳の後ろで伸ばした姿勢を保つことができる
<small>あし ゆか かお あ あんぜん た</small> ・足を床についてから顔を上げ安全に立つことができる	

スイミングチャレンジ表

クラス名	チェック項目
泳ぎの基本2 (イルカ)	5 板キック(顔上げ)7M <ul style="list-style-type: none"> ・ビート板に腕をまっすぐ伸ばし前を向き、まっすぐな姿勢を保つことができる ・腰が下がらず、足首をリラックスしてキックができる ・キックを足の付け根から柔らかく動かすことができる ・リズムよく止まらずに進むことができる
	6 板付き背面キック7M(ビート板おなか) <ul style="list-style-type: none"> ・ビート板におなか(おへそ)をつけ、キックを打つことができる ・足の甲で水を蹴り上げ柔らかいキックができる ・顎が上がらず真上を見て、まっすぐ進むことができる ・鼻から吐いて、口から吸う呼吸を行ないながらキックができる
	7 板なしキック7M(グライドキック) <ul style="list-style-type: none"> ・項目4番姿勢でスタートができ、キックを始めることができる ・腰が下がらず、平行姿勢でキックを打つことができる ・カラダに力が入り過ぎず柔らかいキックを打つことができる ・途中で顔を上げずに7M泳ぐことができる
	8 伏し浮きから背面姿勢になり、浮いてから立つことができる <ul style="list-style-type: none"> ・リラックスして浮き、カラダをひねり背面で浮くことができる ・頭を水面に付けたまま上向きの姿勢になることができる ・3秒浮いてから立つことができる

基本のクラスをすべてクリアーしました！
つぎから4泳法にチャレンジ

スイミングチャレンジ表

クロールチャレンジ

クラス名	チェック項目	
クロール チャレンジクラス	1	ポビング12.5M ・頭まで潜り鼻から「ブクブク」と息を吐くことができる ・両足でプールの底を蹴れることができる ・水から出たら口を開き「パツ」と息を吸うことができる
	2	板キック12.5M(呼吸つき) ・ビート板の上に手を置き肘を伸ばした姿勢でキックができる ・平行姿勢を保ちリズムよくキックができる ・2カウント息を止めた後、鼻から息を吐き、顔を上げ呼吸ができる ・呼吸時も腰がさがらず、キックを打ち続けることができる
	3	面付けクロール(8M又はかきの動作6回以上) ・手の平で水を腿までかき、肩から大きく腕を前に戻すことができる ・無駄な力が入らず平行姿勢を維持し、柔らかい動作で泳ぐことができる ・腕の動作を行ないながらキックも止まらず打つことができる ・顔を上げずに、規定の距離・動作で泳ぎきることができる
	4	クロール12.5M(片側呼吸) ・大きなストロークで泳げ、腕の入れ替えがスムーズにできている ・カラダの軸がまっすぐで、横向きで呼吸ができる ・息を吸う前に、水の中で鼻から息を吐くことができる ・頭のてっぺんが水面に付いた状態で呼吸ができる ・止まらず12.5M、泳ぐことができる
	5	クロール25M(片側呼吸) ・項目4の泳ぎができ、キックを止めずに泳ぐことができる ・水を腿まで押し、推進力のある泳ぎができる ・無駄な力が入らず平行姿勢を維持し、柔らかい動作で泳ぐことができる ・止まらず25M、泳ぐことができる

背泳ぎチャレンジ

クラス名	チェック項目
背泳ぎ チャレンジクラス	1 <small>はいめん</small> 背面けのび～ポビング25M
	<small>りょうて かべ も りょうあし かべ け</small> ・両手で壁を持ち、両足で壁を蹴ってスタートができています
	<small>ご</small> ・スタート後、腕で耳をはさみグライド姿勢で浮くことができています
	<small>すいしんりょく なか しず ほんてん</small> ・推進力がなくなったら、お腹を沈めカラダを反転させ、ポビングができる
	2 <small>せおよ</small> 背泳ぎキック15M
	<small>こうもく ほん</small> ・項目1番のスタートをし、キックを行なうことができています
	<small>あし もも うご みず あし こう げ あ</small> ・足を腿から動かし、水を足の甲で蹴り上げるキックができています
	<small>こし あし さ へいこうしせい</small> ・腰、足が下がらず平行姿勢で15Mキックができています
	3 <small>せおよ</small> 背泳ぎ12.5M
	<small>こうもく おこ</small> ・項目2のキックを行ないながら腕の動作ができています
	<small>もも みず うで の みみ よこ い</small> ・腿まで水をかき、腕をまっすぐ伸ばしたまま、耳の横へ入れることができています
	<small>さゆう うで どうじ うご い か およ</small> ・左右の腕が同時に動き、入れ替える泳ぎができています
	4 背泳ぎ25M
	<small>めせん うご</small> ・目線を動かさず、まっすぐ泳ぐことができています
	<small>こうもく おこ</small> ・項目2のキックを行ないながら25M泳ぐことができています
	<small>うで い か およ</small> ・リズムよく腕の入れ替えをしながら泳ぐことができています
<small>あんぜん おこ</small> ・ゴールタッチを安全に行なうことができています	

☆次からは選択クラスです

自分の目標や夢に向かい「やりたい！！」と思うクラスにチャレンジしてください

☆平泳ぎチャレンジクラス

☆バタフライチャレンジクラス

☆スイマー・コース

※選択方法

△「平泳ぎ」「バタフライ」どちらを先に選択してもOK

△体カづくりのため、平泳ぎ、バタフライを取得せずに、スイマー・コースでたくさん泳ぐを選択してもOK

△スイマー・コースに進み、その後「平泳ぎ」「バタフライ」に挑戦してもOK

スイミングチャレンジ表

平泳ぎチャレンジ

クラス名	チェック項目
平泳ぎ チャレンジクラス (選択クラス)	1 ひらおよ 平泳ぎグライドキック8M
	あしきま そと も あしくび ま あし うら みず お ・足先を外に向けるように足首を曲げ足の裏で水を押すことができる
	の みず あし うら お け ・ひざが伸びるまで水を足の裏で押す(蹴る)ことができる
	け お りょうあしみず あしくび の ・蹴り終えたら両足で水をはさみ足首を伸ばしそろえることができる
	け あし そろ しせい びょうの ・蹴り足を揃えたら、けのびの姿勢で3秒伸びることができる
	2 ひらおよ 平泳ぎキック15M(呼吸つき)
	ばん て お あご まえ つ だ こまゅうどうき ・ビート板に手を置き、顎を前に突き出すような呼吸動作ができる
	の しせい びょう こまゅう ・伸びの姿勢3秒(1. 2. 3)の3のタイミングで呼吸ができる
	こまゅう かお みず つ あと つぎ ひ ・呼吸をし、顔を水に付けた後に次のキックの引きつけができる
	こうもく おこ こし きぎょう へいこうしせい およ ・項目1のキックを行ないながら、腰が下がらず平行姿勢で泳ぐことができる
	おな こまゅう ・同じリズムで、呼吸ができる
	3 ひらおよ 平泳ぎ12.5M
	かお まえ すいめん みず あつ ・顔の前で水面でやさしく水を集めるようなストロークができる
	こうもく こまゅう あ おこ ・項目2の呼吸のタイミングに合わせストロークを行なうことができる
	あわ どうき ふ およ ・慌てずゆっくりな動作で、タイミング良く泳ぐことができる
	4 ひらおよ 平泳ぎ25M
て みず お かお まえ みず あつ ・手のひらで水を押さえ、顔の前に水を集めるストロークができる	
ひじ お どうき ・肘が落ちないストローク動作ができる	
こうもく およ ・項目3のタイミングでリズムよく泳ぐことができる	
おな の ひらおよ ・25M同じリズムで伸びのある平泳ぎができる	

スイミングチャレンジ表

バタフライチャレンジ

クラス名	チェック項目
バタフライ チャレンジクラス (選択クラス)	1 バタフライキック8M
	・大きな「うねり」の動作ができています
	・うねり(第1キック)膝下キック(第2キック)が交互に打つことができています
	・グライド(けのび)姿勢でリズムよくできています
	2 バタフライ12.5M
	・キックと腕の動作がタイミング良くできています(2キック1ストローク)
	・上ではなく前をみて呼吸ができています
	・両手で水を腿までかくことができ、腕を伸ばして前に戻すことができています
	・戻す腕(リカバリー)が水上でできています
	・同じリズムで15M泳ぐことができています
	3 バタフライ25M
	・2キック1ストロークに1回の呼吸ができています
	・戻す腕(リカバリー)が水上で、左右対称に前へ戻す動きができています
	・呼吸をしながら、姿勢・キック・ストロークの動作がバランス良くできています
	・同じリズムで25M泳ぐことができています

スイマー・コース

各種目・25M、50M、100M・個人メドレーなど
自分が挑戦したい種目のベストタイムにチャレンジ
するなど、水泳の技術を高めていくクラスです。

参考タイムにチャレンジする他、体力づくりや
リフレッシュにも活用することができます。

TWS

スクール

スイミングチャレンジ表