

# 学童級

身近で具体的な分かりやすい目標設定で  
1級取得を目指し、4泳法の習得をします。

クラス	教程	級	帽子 / ワッペン	級名	内容
水慣れ	立ち飛び込み	30	まりも	顔つけ	水慣れ(息こらえ)
		29	やどかり	頭もぐり	水慣れ(息吐き)
		28	かに	けのび	壁蹴り・浮き身
		27	たこ	背面けのび	壁蹴り・背浮き
		26	うみがめ	水中ジャンプ	連続呼吸・手かき
基礎	板飛び込み	25	たつのおとしこ	板キック12.5m(ヘルパー)	リズムよいキック
		24	えび	板キック12.5m	水平体位・リズムよいキック
		23	ラッコ	面かぶりキック7m	水平体位・キック推進力
		22	あんこう	面かぶりクロール10m	腕の動作の習得
		21	アシカ	背面キック12.5m(ヘルパー)	リズムよいキック・呼吸法
初級	初級スタート	20	ペンギン	手付き背面キック25m	腕の動作・キック推進力
		19	くらげ	背泳ぎ25m	コンビネーション
		18	ふぐ	板キック25m(タイム制限)	年齢別標準タイム
		17	ヒラメ	板サイドキック呼吸25m	クロール呼吸動作の習得
		16	いか	クロール25m	コンビネーション
中級	クイックターン	15	マンボウ	片手バタフライ25m	腕の動作に合わせたキック
		14	イワシ	バタフライ25m	コンビネーション
		13	メバル	クロール50m	コンビネーション・持久力
		12	アジ	平泳ぎ板面キック25m(ヘルパー)	キック動作・推進力
		11	タイ	平泳ぎ25m	コンビネーション
中級	上級スタート	10	サンマ	クロール25m	年齢別標準タイム+ 4泳法の技術・体力を向上
		9	えい	背泳ぎ25m	
		8	カツオ	平泳ぎ25m	
		7	くじら	バタフライ25m	
上級	上級スタート	6	イルカ	クロール50m	
		5	さめ	背泳ぎ50m	
		4	カジキ	平泳ぎ50m	
		3	まぐろ	バタフライ50m	
特級	ドリル	2	とびうお	個人メドレー100m	年齢別標準タイム+反復練習
		1	シャチ	個人メドレー200m	

目指す姿をイメージしながら技術習得します。  
チャレンジの大切さを学び、達成の喜びを経験し、  
自分に自信を持つことができます。