

キッズ・ジュニアスイミング 進級表

"2023年4月(来年)"より START スイミングスクールのカリキュラムを **フルモデルチェンジ** します



- * 海外式の水泳を取り入れて 子どもたちの自主性を生かすスクールスタイル
- * 水泳で大切な【潜る】【浮く】【呼吸】をしっかりと習得する
- * 泳法レッスンに水中ボディワークを取り入れ 泳ぐことの楽しさを伝える

これに伴い "2022年4月(今年)"より 組分け・テスト項目等 **マイナーチェンジ** します

組	級	テスト項目	合格基準	ストローク=手の動作
赤	13	水慣れ	①プールサイドを走らない ②安全に入退水できる ③プールの中を1人で歩ける ④自分で顔を洗う	
	12	顔付け 10秒	①顔を10秒間水につける ②水をかけても嫌がらない ③水中で目を開ける(ゴーグルなし)	
	11	潜り 10秒・立ち飛び込み	①頭が隠れるまで水中に潜る ②バブリング (ブクブクパー) ③プールサイドからプールに飛び込む	
黄	10	浮き身 10秒・ポビング 5m	①浮いた状態から1人で立つ ②両足ジャンプでポビング (呼吸:鼻から吐いて口から吸う)	
	9	けのび 10秒・ポビング10m	①けのびをして1人で立つ ②連続したポビングで10m進む	
緑	8	面伏せクロール 10m	①けのびでスタートし クロールのストロークができる ②推進力のある泳ぎができる	
	7	息継ぎクロール 20m	①一定のリズムで横向き呼吸ができる ②クロールで20m完泳できる	
	6	背泳ぎ 20m	①背泳ぎのストローク・キックができる ②姿勢を維持した状態で20m完泳できる	
青	5	平泳ぎキック	①平泳ぎのキックができる ②キックしたあとに手足を伸ばす	
	4	平泳ぎ 20m	①平泳ぎのストロークができる ②タイミングよく手足を動かして20m完泳できる	
	3	バタフライ 20m	①バタフライのストローク・キックができる ②タイミングよく手足を動かして20m完泳できる	
	2	好きな種目 40m	好きな種目で40m完泳できる	
黒	1	個人メドレー 80m 青組と同じコースを利用	バタフライ → 背泳ぎ → 平泳ぎ → クロール の順で各泳法20m泳ぐ C級:2分00秒以内 B級:1分52秒以内 A級:1分44秒以内 AA級:1分36秒以内 AAA級:1分28秒以内	

プレテスト

第6週目 テスト形式ではなくレッスンでの様子をもとに合否判断 * 合格者のみ翌週に泳力証のお渡し

テスト

第11週目 レッスン開始から約15分後にスタート テスト終了後は自由時間

テスト振替

第11週目または翌期の第1週目でテスト受講可

泳力証

テスト担当コーチが子どもにお渡し (現在は感染症対策のためプールサイドにて)

結果

テストした組・級が記入されます 合格…合格スタンプ 不合格…練習中スタンプ

※進級表はあくまでも基準であり、各曜日の人数編成・泳力によりクラス分けに準じない場合もあります

キッズスイミングは緑級までの対応となります

ご不明な点はコーチまたは1F受付までお気軽にお問合せください

総合スポーツ教室

START スタート