























# 水泳教室進級階級表

|   |   |     |   |  |    |
|---|---|-----|---|--|----|
|    | (フロッター付き) ゴーグルなし<br>頭から水をかぶることができる<br>泣かずに練習ができる<br>バブリングができる<br>スタートして浮くことができる | ひよこ |    | 背泳ぎ 25M  | 10 |
|    | (フロッター付き) ゴーグルなし<br>水中運動ができる 5M<br>顔つけができる<br>(ゴーグルなし)                          | 20  |    | クロール25M タイム制(学年別基準タイム)                           | 9  |
|    | (フロッター付き) ゴーグルなし<br>水中移動ができる 5M×2回<br>コーチと潜ることができる<br>水中で目を開けることができる            | 19  |    | 背泳ぎ 25M タイム制(学年別基準タイム)                           | 8  |
|    | (ヘルパー付)<br>ヘルパー付き水中運動 3M<br>(ベンチから壁)<br>その場ポビング3回                               | 18  |    | 平泳ぎ グライドキック 7M                                   | 7  |
|    | (ヘルパー付)<br>伏し浮き 3M<br>板キック 5M(顔上げ)  | 17  |    | 平泳ぎ 25M  | 6  |
|    | (ヘルパー付)<br>浸顔板キック 12.5M<br>ポビング 5M  | 16  |    | バタフライ 12.5M                                      | 5  |
|   | (ヘルパー付き)<br>グライドキック 7M<br>ノーブルクロール 7M   | 15  |   | クロール 25M 基準タイム+スタート                              | 4  |
|  | (ヘルパー付き) クロール 12.5M   | 14  |  | 背泳ぎ 25M 基準タイム+スタート                               | 3  |
|  | (ヘルパーなし) クロール 12.5M   | 13  |  | 平泳ぎ 25M 基準タイム+スタート                               | 2  |
|  | クロール 25M  | 12  |  | バタフライ 25M 基準タイム+スタート                             | 1  |
|  | 背面キック 12.5M   | 11  |  | ベストスイマー<br>4泳法種目50mと個人メドレー認定記録への挑戦<br>自己記録更新への挑戦 |    |

## 水泳教室の流れ

初日  
1回目

【初めての方】お子さまの泳力を確認し  
目標・泳力別に分け、認定を行います。  
初日の教室終了後、目標ワッペンを  
お渡しします。(体験参加する方)

2回目  
~7回目

泳力別のクラス毎に練習を行います。  
練習に関しては分習法にてテストに  
必要な動きを身に付けていきます。  
毎回テストの練習は行いませんので  
ご了承ください。

8回目  
最終日

最終日に、進級テストを実施し  
お子さまの泳力を認定の上  
合格された場合、ワッペンを  
お渡しします。  
次回、教室参加の際の  
次の目標が、確認できます。

## 持ちものについて

しっかり、確認して  
おこなくちゃ！

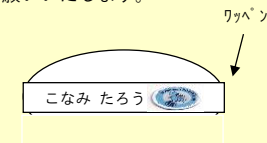


### ご案内

連絡袋は、プールサイドまで  
お持ちください。  
級別に、かごを用意しております。

お手持ちの水泳用帽子に、お子さまの  
お名前を、ひらがなで大きく記入を  
いただけますようお願いいたします。

油性マジックにて  
ご記入をお願い  
いたします。



申込をした教室開始時間の10分前に着替えをしていただき  
教室開始時にはプールサイドに集合してください。

### 受講の流れ

教室開始10分前着替え → 連絡袋をプールサイドまでお持ちになりお越しく下さい → 体操 → 出席確認 → シャワー → レッスン → レッスン終了  
→ 水着(お手持ちのもの)・タオル・ゴーグル(必要に応じて)・連絡袋を忘れずにお持ち帰りください。また、持ち物には、名前をご記入してください。

資源化センター余熱利用施設  
りすば豊橋

0532-38-5151

