

# キムラスイミングスクール進級基準表

|        | 泳力級         | テスト項目                               | 泳 力 認 定 基 準                                                                                | ヘルパー |
|--------|-------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 初<br>級 |             |                                     | テストを受けていない子                                                                                |      |
|        | 20級<br>カニ   | 水中歩行・顔つけ<br>目をあける<br>遊具とり<br>飛びつき   | 1. 頭まで潜ることができる。顔つけは3～5秒できる。<br>2. 水中で目をあけることができる。<br>3. 遊具をとることができる。<br>4. 飛びつきができる。       | 1個   |
|        | 19級<br>クラゲ  | ポビング<br>けのび(立ち方)<br>背浮き(立ち方)        | 1. 一人でポビングが3回くらいできる。<br>2. 浮き身ができ、一人で立つことができる。<br>3. 背浮き(2～3秒)が一人ででき、立つことができる              | 1個   |
|        | 18級<br>カメ   | 足飛込み<br>板キック<br>面かぶりキック<br>背キック     | 1. 足飛込みができる。<br>2. 板キックができる。(5mくらい)<br>3. 面かぶりキックができる。(5mくらい)<br>4. 背キックができる。(5mくらい)       | 1個   |
|        | 17級<br>ラッコ  | 板キック<br>面かぶりキック<br>背キック<br>面かぶりクロール | 1. 板キックができる(7m以上)<br>2. 面かぶりキックができる。(7m以上)<br>3. 背キックができる。(7m以上)<br>4. 面かぶりクロールができる(5mくらい) | 1個   |
|        | 16級<br>フグ   | 板キック<br>背キック                        | 1. 板キックができる。(15m以上)<br>2. 背キックができる。(15m以上)                                                 | 1個   |
|        | 15級<br>ペンギン | 板キック25m<br>背キック25m<br>面かぶりクロール      | 1. 足首に力が入らず、腰が下げずに、膝が曲がらず、キックができる。<br>2. 足首に力が入らず、蹴り上げがしっかりできる。<br>3. 面かぶりクロールができる。(7m以上)  | 1個   |
| 中<br>級 | 14級         | ヘルパー付き<br>背泳ぎ25m                    | 1. 膝が曲がらずにキックできる。<br>2. 腰が下がらずに泳ぐことができる。<br>3. 手を体側で揃えずに泳ぐことができる。                          | 1個   |
|        | 13級         | 背泳ぎ25m                              | 1. 手を体側で揃えずテンポよく25m泳ぐことができる。<br>2. 頭が動いたり、腰が下がらずに泳ぐことができる。<br>3. 25m背泳ぎを40秒以内で泳ぐことができる。    | なし   |
|        | 12級         | ヘルパー付き<br>クロール25m                   | 1. 呼吸時に頭がたったり、腰が下がらずに泳ぐことができる。<br>2. 呼吸時に肘が落ちないで泳ぐことができる。<br>3. 膝が曲がらずにキックできる。             | 1個   |
|        | 11級         | クロール25m                             | 1. キャッチアップクロールにならずに泳ぐことができる。<br>2. 呼吸がスムーズで楽に泳ぐことができる。<br>3. 25mクロールを35秒以内で泳ぐことができる。       | なし   |
|        | 10級         | ヘルパー付き<br>平泳ぎ25m                    | 1. 手の掻きが大きくならず、手足のタイミングもズレないで泳ぐことができる。<br>2. 腰が下がったりせず、足もきちんとキックできる。                       | 1個   |
|        | 9級          | 平泳ぎ25m                              | 1. ヘルパーなしで平泳ぎができる。<br>2. 25m平泳ぎを45秒以内で泳ぐことができる。                                            | なし   |
|        | 8級          | ヘルパー付き<br>バタフライ25m                  | 1. 膝を曲げすぎたり、両足がバラバラにならずにキックできる。、<br>2. 手と足のタイミングが狂わず、左右対称に腕を回して泳ぐことができる。                   | 1個   |
|        | 7級          | バタフライ25m                            | 1. ヘルパーなしでバタフライができる。<br>2. 25mバタフライを40秒以内で泳ぐことができる。                                        | なし   |
| 上<br>級 | 6級          | 個人メドレー50m                           | 1. 12. 5mごとに種目を変え、各種目がしっかりとでき、50mを泳ぐことができ                                                  | なし   |
|        | 5級          | 背泳ぎ50m                              | 1. 泳ぎのテンポがよく、姿勢もきちんとできて50m泳ぐことができる。<br>2. 背泳ぎ50mを1分15秒で泳ぐことができる。                           | なし   |
|        | 4級          | クロール50m                             | 1. 泳ぎのテンポがよく、姿勢もきちんとできて50m泳ぐことができる。<br>2. クロール50mを1分05秒以内で泳ぐことができる。                        | なし   |
|        | 3級          | 平泳ぎ50m                              | 1. 泳ぎのテンポがよく、姿勢もきちんとできて50m泳ぐことができる。<br>2. 平泳ぎ50mを1分20秒以内で泳ぐことができる。                         | なし   |
|        | 2級          | バタフライ50m                            | 1. 泳ぎのテンポがよく、姿勢もきちんとできて50m泳ぐことができる。<br>2. バタフライ50mを1分15秒以内で泳ぐことができる。                       | なし   |
|        | 1級          | 個人メドレー100m                          | 1. 各種目がしっかりとでき、100mを泳ぐことができる。<br>2. 個人メドレーを2分20秒以内で泳ぐことができる。                               | なし   |

ヘルパー・ビート板つきと表示

\* 1級以上は得意種目の50m2種目か、または100m個人メドレーのタイムで進級していきます。  
進級基準タイムを参照して下さい。