

# 八幡浜市民スポーツセンター水泳教室

初=なりたて 前=まえから在籍

平成21年4月より

		スポセン	Re	進級テスト実施項目				
幼 児 コ ー ス	初 心 コ ー ス	のびのび クラス (28~21)	20~18級	1. 泣かないで参加できる 2. 楽しく台回りができる 3. 大プールでのすべり台が楽しくできる 4. 自分からアームヘルパーで浮ける	5. アームヘルパーキックで前に進める 6. 自分からすすんで10秒以上頭まで潜ることができる 7. ヘルパー付きで顔をつけて3m泳げる 8. ヘルパー付板キックが12.5mできる			
		19級	17級	1. 水の中で目を開ることができる(ゴーグル可) 2. 水の中で鼻から長く息を吐くことができる 3. プールサイドから台無しジャンプができる 4. 余裕を持ってジャンプ呼吸が5mできる	5. ヘルパー付板キックがリズムよく打てる 6. ヘルパー付壁(板)浮き身が10秒できる 7. コーチの補助で背浮き姿勢がとれる			
		18級	16・15級	1. 余裕を持ってジャンプ呼吸が7mできる 2. ヘルパー付背浮き姿勢がとれる 3. 推進力のあるヘルパー付板キックが打てる	4. 浮き身ができる 5. ヘルパー付板けのびができる 6. 更衣、トイレが一人でできる			
		17級	14級	1. 両足で壁を蹴って出発できる 2. ヘルパー付けのびが10秒できる 3. 推進力のある板キックが打てる	4. ヘルパー付背面キックができる 5. 息こらえが距離に対して余裕がある 6. 後片付けがひとりできる			
		16級	13級	1. 壁からのけのびが5mできる 2. 推進力のある面かぶりキックができる 3. 壁からの背けのびが3m以上できる	4. 背面キックができる 5. 余裕を持って板ボビングキック12.5mができる 6. プールマナー、ルールを守れる			
		15級	⑫級初	・推進力のある背面キック ・面かぶりキック 7m ・板ノーブレイクロール 7m	①正しい姿勢で泳げる ②正しいキック動作 ③正しいキック動作 ④姿勢が崩れない ⑤大きな手回しができる ⑥正しいキック動作			
		14級	⑫級前	・ノーブレイクロール7m ・グライド背面キック12.5m	①正しい手回し動作 ②正しいキック動作 ③姿勢が崩れない ④水をしっかり蹴り上げれる ⑤正しいキック動作 ⑥姿勢が崩れない			
		13級	11級・10級	・クロール12.5m ・グライド背面キック25m	①正しい呼吸動作 ②正しいキック動作 ③余裕を持って泳ぎきる ④正しいキック動作 ⑤姿勢が崩れない ⑥余裕を持って泳ぎきる			
		12級	9級~⑦級初	・クロール25m ・背泳ぎ25m(気をつけ姿勢)	①正しいキック動作 ②正しい呼吸動作 ③余裕を持って泳ぎきる ④正しいキック動作 ⑤姿勢が崩れない ⑥正しい手回し動作			
		育 成 コ ー ス	育 成 コ ー ス 育 成 ジュニアコース	11級	⑦級前~2級	・クロール50m ・背泳ぎ25m ・バタフライ25m	①余裕を持って泳ぎきる ②手回しのタイミング(両手同時) ③姿勢が崩れない ④正しいキック動作(両足同時) ⑤正しい手回し動作(サイド手回し) ⑥キック・手回し・呼吸のタイミング	
10級	対象級 なし			・クロール50m 1分10秒以内 ・背泳ぎ50m 1分20秒以内 ・平泳ぎ25m	①制限タイム以内で泳げる(1分10秒) ②制限タイム以内で泳げる(1分20秒) ③余裕を持って泳ぎきる ④足の裏で水を蹴る ⑤正しい足の引き付けができる ⑥手・足・呼吸のタイミング			
9級	1級			・個人メドレー100m 2分30秒0	8級	級	・クロール 50m 55秒0	
7級	級			・個人メドレー100m 2分15秒0	6級	級	・クロール 50m 50秒0	
		5級	級	・個人メドレー100m 2分00秒0	4級	級	・クロール 50m 45秒0	
		3級	級	・個人メドレー100m 1分50秒0	2級	級	・クロール 50m 40秒0	
		1級	級	・個人メドレー100m 1分40秒0	0級	級	・指定および選択種目	
ジュニアコース 選手コース		泳力基準4級以上の泳力をもつ者、選手として水泳を続けようとする者を対象にしたコースです。徹底した選手としての基礎訓練を行い、スポーツマンとしての性格的形成、社会性の習得、高度な精神力などを教えます。						