

印西温水センター こども水泳教室

進級項目・ワッペン一覧表

目標の可視化とモチベーション向上に!



ワッペン	級	項目	内容
●低学年…1・2年生 ●中学年…3・4年生 ●高学年…5・6年生以上			
★★★★★★		個人メドレー 200mタイム計測	・幼児 5-10-0 低学年 4-30-0 ・中学年 4-10-0 高学年 3-45-0
★★★★★		個人メドレー 100mタイム計測	・幼児 2-30-0 低学年 2-10-0 ・中学年 1-55-0 高学年 1-45-0
★★★★		バタフライ 50mタイム計測	・幼児 1-20-0 低学年 1-05-0 ・中学年 1-00-0 高学年 53-0
★★★		平泳ぎ 50mタイム計測	・幼児 1-30-0 低学年 1-15-0 ・中学年 1-10-0 高学年 1-00-0
★★		背泳ぎ 50mタイム計測	・幼児 1-20-0 低学年 1-07-0 ・中学年 1-01-0 高学年 56-0
★		クロール 50mタイム計測	・幼児 1-10-0 低学年 1-00-0 ・中学年 55-0 高学年 50-0
カジキ 2級		バタフライ (フォーム 25m)	・肘を伸ばして回しているか ・うねり出来ているか? ・タイミングが合っているか (2キック1ストローク)
クジラ 3級		バタフライ (ビート板キック 12.5m)	・うねりができているか ・両足そろえてけりおろし出来ているか?
イルカ 4級		平泳ぎ (フォーム 25m)	・呼吸とキックのタイミングが合っているか ・しっかりと伸びのある泳ぎをしているか
トビウオ 5級		平泳ぎ (ビート板キック 12.5m)	・キックがあおり足にならず踵でできているか? ・バタ足していないか? 腰が落ちていないか?
マンボウ 6級		背泳ぎ (フォーム 25m)	・手のタイミングが合っているか、水を押せているか? ・腰・お腹が沈んでいないか
エイ 7級		背泳ぎ (背面キック 12.5m)	・まっすぐな姿勢がとれているか ・ひざが曲がり過ぎていないか? 足の甲でけり上げられているか
ラッコ 8級		クロール (フォーム 25m)	・リズムよく均一で出来ているか? ・しっかりとキックしているか? ・正しい形で、しっかりと息継ぎができていますか
ペンギン 9級		クロール (息継ぎ練習 12.5m)	・正しい姿勢で呼吸できているか? ・呼吸前に水中で息がはけているか?
タコ 10級		面付けクロール(キャッチアップ) 幼:7m グライドキック(けのびバタ足) 小:10m	・ストリームライン・手でしっかりと水を押し進んでいるか? ・手を回すとき肘を伸ばし肩を大きく回しているか?
クマノミ 11級		呼吸付バタ足 (ビート板使用10m以上)	・キックでしっかりと進めているか? ・息を水中で吐けているか? ・肘を伸ばし頭がプールの中にとしっかりと入っているか
イカ 12級		バタ足 (ビート板顔上げキック) 幼:5m 小:7m	・腰・足が下がらずキックで進めているか? ・足首、ひざが曲がっていないか
ワニ 13級		けのび 幼:3m 小:5m	・頭がプールの中にとしっかりと入っているか? ・ひじとひざがまっすぐ伸びているか?
クラゲ 14級		浮き身	・ひじ・ひざがまっすぐ伸ばせているか? ・リラックスしてまっすぐな姿勢で浮いているか
キンギョ 15級		水中おもちゃ拾い(ゴーグルなし)	・水中で目が開けられているか?
アンコウ 16級		息こらえ	・5秒以上息こらえができる
タツノオトシゴ 17級		ボビング、ボビングジャンプ(息をはく動作)	・鼻から『ブクブク』を出せているか ・前に進むジャンプが出来ているか
カエル 18級		1人で水の中にもぐる	・頭までしっかりと潜れているか
カニ 19級		壁につかまりながらもぐる	・壁を持ち1人で潜れるか
カメ 20級		プールに顔をつける	・顔をプールにつけられているか
ひよこ —		プールに顔を付けられない	

・小学生は10級～中上級17:30も参加可能(幼児は6級から)
・幼児で初めて参加の方は「幼児クラス」のみ参加可能