

学童級

身近で具体的な分かりやすい目標設定で
1級取得を目指し、4泳法の習得をします。

| クラス | 教程 | 級 | 帽子 / ワッペン | 級名 | 内容 |
|-----|---------|----|---|-------------------|---------------------------|
| 水慣れ | 立ち飛び込み | 30 |  まりも | 顔つけ | 水慣れ(息こらえ) |
| | | 29 |  やどかり | 頭もぐり | 水慣れ(息吐き) |
| | | 28 |  かに | けのび | 壁蹴り・浮き身 |
| | | 27 |  たこ | 背面けのび | 壁蹴り・背浮き |
| | | 26 |  うみがめ | 水中ジャンプ | 連続呼吸・手かき |
| 基礎 | 板飛び込み | 25 |  たつのおとしこ | 板キック12.5m(ヘルパー) | リズムよいキック |
| | | 24 |  えび | 板キック12.5m | 水平体位・リズムよいキック |
| | | 23 |  ラッコ | 面かぶりキック7m | 水平体位・キック推進力 |
| | | 22 |  あんこう | 面かぶりクロール10m | 腕の動作の習得 |
| | | 21 |  アシカ | 背面キック12.5m(ヘルパー) | リズムよいキック・呼吸法 |
| 初級 | 初級スタート | 20 |  ペンギン | 手付き背面キック25m | 腕の動作・キック推進力 |
| | | 19 |  くらげ | 背泳ぎ25m | コンビネーション |
| | | 18 |  ふぐ | 板キック25m(タイム制限) | 年齢別標準タイム |
| | | 17 |  ヒラメ | 板サイドキック呼吸25m | クロール呼吸動作の習得 |
| | | 16 |  いか | クロール25m | コンビネーション |
| 中級 | クイックターン | 15 |  マンボウ | 片手バタフライ25m | 腕の動作に合わせたキック |
| | | 14 |  イワシ | バタフライ25m | コンビネーション |
| | | 13 |  メバル | クロール50m | コンビネーション・持久力 |
| | | 12 |  アジ | 平泳ぎ板面キック25m(ヘルパー) | キック動作・推進力 |
| | | 11 |  タイ | 平泳ぎ25m | コンビネーション |
| 中級 | 上級スタート | 10 |  サンマ | クロール25m | 年齢別標準タイム+ 4泳法の技術・体力を向上 |
| | | 9 |  えい | 背泳ぎ25m | |
| | | 8 |  カツオ | 平泳ぎ25m | |
| | | 7 |  くじら | バタフライ25m | |
| 上級 | 上級スタート | 6 |  イルカ | クロール50m | |
| | | 5 |  さめ | 背泳ぎ50m | |
| | | 4 |  カジキ | 平泳ぎ50m | |
| | | 3 |  まぐろ | バタフライ50m | |
| 特級 | ドリル | 2 |  とびうお | 個人メドレー100m | 年齢別標準タイム+反復練習 |
| | | 1 |  シャチ | 個人メドレー200m | |

目指す姿をイメージしながら技術習得します。
チャレンジの大切さを学び、達成の喜びを経験し、
自分に自信を持つことができます。