ニッコースポーツ　ジュニアスイミングスクール　進級階級表

ニッコー級　水とお友達になろう！

チェック項目
頭から水をかぶることができる
バブリング(ぶくぶくぱー)ができる
スタートして浮くことができる
泣かずに練習ができる
ベンチの上を歩くことが出来る

22級　フローター付き水中移動(5M)/かおつけ(3秒)

チェック項目
水中移動ができる　5M(足の甲)
かおつけが3秒間できる(耳手前まで)

21級　フローター付き水中移動(5M×2)/インストラクターと一緒に潜ることができる

チェック項目
水中移動中、3秒間のかおつけができる
コーチと一緒に、嫌がらずに頭まで潜ることができる
水中で、目をパッチリ開けることができる

20級　ヘルパー付水中移動3M/その場ボビング3回

チェック項目
顔をつけてスタートができる
身体が水平になっている
足の甲で水をけっている
爆発呼吸ができる(「ぱっ」ができる)

12級　背面キック(12.5M)

チェック項目
足の甲で水を蹴りあげている
手を上にして身体が水平になっている
スムーズに進んでいる
止まらずに完泳できる

11級　背泳ぎ(25M)

チェック項目
両手が腰の横で揃わずに同じリズムで泳いでいる
身体が水平になっている
スムーズに進んでいる
止まらずに完泳できる

10級　平泳ぎグライドキック(7M)

チェック項目
足の内側でけることができる
身体が水平になっている
一息で7M泳ぐことができる

9級　平泳ぎ(25M)

チェック項目
手と足と呼吸のタイミングがあっている
身体が水平になっている
スムーズに進んでいる
止まらずに完泳できる

伏し浮き(3M)

19級	チェック項目
	力を抜いて浮くことができる
	一人で立つことができる

ヘルパー付き板キック(5M・顔上げ)

18級	チェック項目
	肘を伸ばして板を持つことができる
	スムーズに、まっすぐ進むことができる
	足の甲で水を蹴っている

ヘルパー付き浸顔板キック(12.5M)/ボビング(5M)

17級	チェック項目
	肘を伸ばして板に手をそえることができる
	12.5Mまっすぐに進むことができる
	足の甲で水を蹴っている
	リズム良く呼吸ができる
	鼻からしっかり息を吐くことができる

ヘルパー付きノーブレクロール(7M)/グライドキック(7M)

16級	チェック項目
	止まらずに水を蹴っている
	力を抜いて身体が水平になっている
	手のひらで最後まで水がかけている
	7Mまっすぐに泳ぐことができる
	グライド姿勢ができる
	7Mまっすぐに進むことができる
	スムーズに進むキックが打てる

バタフライグライドキック(7M)

8級	チェック項目
	両足をそろえてキックしている
	全体にうねりがある
	一息で7M泳ぐことができる

バタフライ(12.5M)

7級	チェック項目
	左右対称の動きをしている
	1ストローク2キックで泳いでいる
	腕が水面上にあがっている
	全体にうねりがある
	止まらずに完泳できる

バタフライ(25M)

6級	チェック項目
	左右対称の動きをしている
	1ストローク2キックで泳いでいる
	腕が水面上にあがっている
	全体にうねりがある
	止まらずに完泳できる

個人メドレー(100M)

5級	チェック項目
	ターンができる
	各種目正しく泳げている
	止まらずに完泳できる

ヘルパー付きクロール(12.5M)

	チェック項目
15級	手のひらで最後まで水がかけている
	12.5Mまっすぐに泳ぐことができる
	キックが止まらず泳ぐことができる
	呼吸がスムーズにできている

クロール(12.5M)

	チェック項目
14級	手のひらで最後まで水がかけている
	12.5Mまっすぐに泳ぐことができる
	キックが止まらず泳ぐことができる
	呼吸がスムーズにできている
	止まらずに完泳ができる

クロール(25M)

	チェック項目
13級	最後まで一定のリズムで泳ぐことができる
	25Mまっすぐに泳ぐことができる
	キックが止まらず泳ぐことができる
	呼吸がスムーズにできている
	止まらずに完泳ができる

	クロールタイムトライアル
	背泳ぎタイムトライアル
	平泳ぎタイムトライアル
	バタフライタイムトライアル

級	種目	距離	基準タイム					
			2年生以下	3年生	4年生	5年生	6年生	中学生
4	クロール	25m	28.0	25.5	24.0	23.0	22.0	21.0
3	背泳ぎ	25m	31.5	29.5	27.0	26.0	25.0	24.0
2	平泳ぎ	25m	35.0	32.0	30.0	29.0	28.0	27.0
1	バタフライ	25m	30.5	28.0	26.5	25.5	24.5	23.5

学年別に、泳法と距離ごとに、基準タイムを設定しています。

テスト項目は、毎月設定されています。

1月・3月・5月・7月・9月・11月⇒泳法と距離は自分で選びます。

2月⇒ 50mバタフライ
4月⇒ 50m背泳ぎ
6月⇒ 100m種目選択制
8月⇒ 100m種目選択制
10月⇒ 50m平泳ぎ
12月⇒ 50mクロール

ベストタイム目指して、
がんばろう！！