




# 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


水とお友達になろう！		
ニッコー	チェック項目	
1級	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できる	


フLOATER付き水中移動(5M)/かおつけ(3秒)		
22級	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)	


フLOATER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		
21級	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	


ヘルパー付水中移動3M/その場ポビング3回		
20級	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)	


背面キック(12.5M)		
12級	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	


背泳ぎ(25M)		
11級	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	


平泳ぎグライドキック(7M)		
10級	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	


平泳ぎ(25M)		
9級	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	


19 û		


8 û		


1 8 û		


7 û		


1 7 û		

6 û		

16 û		





5 û		

ヘルパー付きクロール(12.5M)		
15級	チェック項目	
	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)		
14級	チェック項目	
	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)		
13級	チェック項目	
	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！！