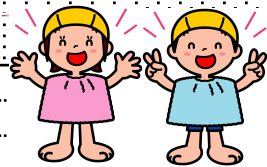
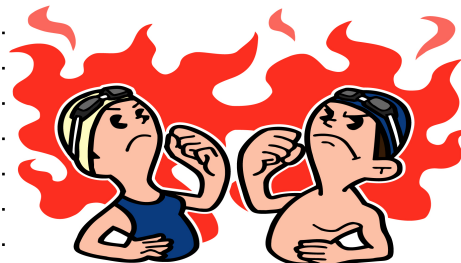


アイランド香芝スポーツクラブ 進級表

級	補助具	練習項目（テスト項目）	
ステップ①		補助具を使用して、顔を水の上に出した状態で移動出来るようになります！ 顔を水につけたり・もぐったり・台の上からジャンプしてみよう！	
カニ	アームヘルパー	一人で浮ける（5カウント）	
メダカ	アームヘルパー	水中移動5m・顔つけ（3カウント）	
カエル	腰ヘルパー	立ち飛び込み・台の上でもぐる	
ステップ②		身体を水平な状態にして浮いたり、キックを行い進めるようになります！ しっかり潜る練習や、水中ジャンプも出来るようになります！	
クジラ	腰ヘルパー	板けのび2m（顔上げ）	
イルカ	腰ヘルパー	板けのび2m（顔つけ）	
17	腰ヘルパー	板キック7m（顔上げ）・水中ジャンプ3回（脇補助あり）	
16	腰ヘルパー	板キック7m（顔つけ）・水中ジャンプ3回（補助なし）	
ステップ③		パタ足でしっかり進めるようになります！ パタ足をきれいに出来れば、次はクロールに挑戦しよう！	
15	腰ヘルパー	板キック12m（顔上げ）・水中ジャンプ2m（補助なし）	
14	腰ヘルパー	板キック12m（顔つけ呼吸つき）・水中ジャンプ5m（補助なし）	
13		板キック12m（顔つけ呼吸つき）	
12		グライドキック7m	
ステップ④		クロール→背泳ぎ→平泳ぎ→バタフライを泳げるようになります！ どの泳ぎが得意になるかな？	
11		ノーブレクロール10m（呼吸なし）	
10		初めての呼吸つきクロール12m	
9		クロールコンビ12m	
8		クロールコンビ25m	
7		きおつけ背面キック12m	
6		背面キック12m（手は頭上）	
5		背泳ぎコンビ25m	
4		平泳ぎ板キック25m（顔上げ）	
3		平泳ぎコンビ25m	
2		バタフライコンビ12m	
1		バタフライコンビ25m	
ステップ⑤		各泳法を速く泳いで、タイムを切れるように頑張らしましょう！ 目指すは、育成・選手コースへ！そしてオリンピックへ！！	
D		50mクロール（タイム）	
C		50m背泳ぎ（タイム）	
B		50m平泳ぎ（タイム）	
A		50mバタフライ（タイム）	
SB		100m個人メドレー（タイム）・スカーリング前進・後進	
SA		100m 選択種目（タイム）	
S		200m個人メドレー（タイム）	
G		選択種目で日本水泳連盟資格級にトライ	