

アイランド進級ステップ表

ステップ① まずは水に慣れよう

カニ	1人で浮ける（5カウント） 補助具・アームヘルパー
メダカ	水中移動5m・顔つけ3カウント 補助具・アームヘルパー
カエル	立ち飛び込み・台の上でもぐる 補助具・腰ヘルパー

ステップ② 浮く事・進む事の練習

クジラ	板けのび2m（顔上げ） 補助具・腰ヘルパー
イルカ	板けのび2m（顔つけ） 補助具・腰ヘルパー
17	板キック7m（顔上げ）補助具・腰ヘルパー 水中ジャンプ3回（補助あり）
16	板キック7m（顔つけ）補助具・腰ヘルパー 水中ジャンプ3回（補助なし）

ステップ③ クロールのキック習得

15	板キック12m（顔上げ）補助具・腰ヘルパー 水中ジャンプ2m（補助なし）
14	板キック12m（顔つけ呼吸つき）補助具・腰ヘルパー 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 4泳法の技術習得

11	ノープレクロール10m
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	背面キック12m（手はきおつけ）
6	背面キック25m（手は頭上）
5	背泳ぎコンビ25m

ステップ④ 4泳法の技術習得

4	平泳ぎの板キック25m（顔上げ）
3	平泳ぎコンビ 25m
2K	バタフライのキック12m（顔つけ）
2	バタフライ 12m
1	バタフライ 25m

D級進級者にアイランド オリジナルキャップをプレゼント
（合格した翌月1週目にプレゼント）

ステップ⑤ スタート・ターン・スピードの練習

D	クロール50m（学年別タイム）
C	背泳ぎ 50m（学年別タイム）
B	平泳ぎ 50m（学年別タイム）
A	バタフライ50m（学年別タイム）

SB級進級者にアイランド オリジナルキャップをプレゼント
（合格した翌月1週目にプレゼント）

SB	個人メドレー100m（学年別タイム） スカーリング前進・後進
SA	100m泳法選択種目（学年別タイム）
S	200m個人メドレー（学年別タイム）

*テスト目標タイムは学年別タイム表裏面参照

自己の記録にチャレンジ

G	選択種目で日本水泳連盟の資格級に チャレンジしましょう！
---	---------------------------------

全ステップ達成

S級からG級に進級された方には
ステップを終了した証として卒業楯
をプレゼント致します

