



ジュニアスイミングスクール

ILEXNEO 豊田元町



# 泳力レベル一覧表

| 泳力レベル |                    |     |     |                                                      |                              |                                |                                  |         |     |  |
|-------|--------------------|-----|-----|------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|---------|-----|--|
| 初級    | 初中級                | 中上級 | 級   | 泳力目標                                                 | テスト距離・時間                     | 制限タイム                          | ゴーグル                             |         |     |  |
| 初級    |                    |     | 22  | 楽しくプールに通うことができる<br>水を怖がらずにプールに入れる<br>フロアの上で自由に動ける    |                              |                                | 装着なし                             |         |     |  |
|       |                    |     | 21  | 顔を洗うことができる<br>水に顔をつけることができる<br>水に口をつけ息を吐くことができる      | 2 秒                          |                                |                                  |         |     |  |
|       |                    |     | 20  | 水に顔を5秒つけられる<br>コーチと一緒に背浮きができる<br>水面に顔をつけて息を吐くことができる  | 5 秒                          |                                |                                  |         |     |  |
|       |                    |     |     |                                                      | 2 秒                          |                                |                                  |         |     |  |
|       |                    |     | 19  | 潜ることができる<br>潜って息を吐くことができる<br>フロア台2段から1段へジャンプできる      | 3 秒                          |                                |                                  |         |     |  |
|       |                    |     |     |                                                      |                              |                                |                                  |         |     |  |
|       |                    |     | 18  | 5秒以上もぐることができる<br>1秒以上水中で目が開けられる<br>フロア台の上でボビング移動ができる | 5 秒<br>1 秒<br>3m             |                                |                                  |         |     |  |
|       |                    |     |     |                                                      |                              |                                |                                  |         |     |  |
|       |                    |     | 17  | ひとりで浮く姿勢がとれる<br>プールサイドから飛び込むことができる<br>背浮き            | 3 秒                          |                                |                                  |         |     |  |
|       |                    |     |     |                                                      | 3 秒                          |                                |                                  |         |     |  |
| 初中級   |                    |     | 16  | けのび<br>ひとりでボビング移動ができる                                | 初級 3m・初中級 5m<br>初級 3m・初中級 5m |                                | 装着可                              |         |     |  |
|       |                    |     | 15  | 板キック（初級：補助具あり）                                       | 12m                          |                                |                                  |         |     |  |
|       |                    |     | 14  | 顔付け板キック（初級：補助具あり）                                    | 12m                          |                                |                                  |         |     |  |
|       |                    |     | 13  | 背面キック（初級：補助具あり）                                      | 12m                          |                                |                                  |         |     |  |
|       |                    |     | 12  | 面かぶりキック                                              | 7m                           |                                |                                  |         |     |  |
|       |                    |     | 11  | ノーブレスクロール                                            | 10m                          |                                |                                  |         |     |  |
|       |                    |     | 10  | クロール                                                 | 15m                          |                                |                                  |         |     |  |
|       |                    |     | 中上級 |                                                      |                              | 9                              |                                  | 背泳ぎ キック | 25m |  |
|       |                    |     |     |                                                      |                              | 8                              |                                  | 背泳ぎ     | 25m |  |
|       |                    |     |     |                                                      |                              | 7                              |                                  | クロール    | 25m |  |
| 6     | クロール               | 50m |     |                                                      |                              |                                |                                  |         |     |  |
| 5     | 平泳ぎ顔付け板キック（呼吸あり）   | 25m |     |                                                      |                              |                                |                                  |         |     |  |
| 4     | 平泳ぎ                | 25m |     |                                                      |                              |                                |                                  |         |     |  |
| 3     | バタフライ顔付け板キック（呼吸あり） | 25m |     |                                                      |                              |                                |                                  |         |     |  |
| 2     | バタフライ              | 25m |     |                                                      |                              |                                |                                  |         |     |  |
| 上級    |                    |     | 1   | 100m 個人メドレー                                          | 100m                         | 4年生以下 2.10.00<br>5年生以上 2.00.00 | 年齢・性別などの<br>体力レベルに応じ<br>各種タイムを設定 |         |     |  |
|       |                    |     | JM  | クロール                                                 | 50m                          |                                |                                  |         |     |  |
|       |                    |     |     | 背泳ぎ                                                  | 50m                          |                                |                                  |         |     |  |
|       |                    |     |     | 平泳ぎ                                                  | 50m                          |                                |                                  |         |     |  |
|       |                    |     |     | バタフライ                                                | 50m                          |                                |                                  |         |     |  |
|       |                    |     |     | 100m 個人メドレー                                          | 100m                         |                                |                                  |         |     |  |