

GOLD'S GYM®

北千住東京スイミングスクール

ようじしんきゅうきじゅんひょう

レベル	級	テスト項目	幼児小学生級
メダカ  みぎなれ	メダカ①	なかなかでプールにこれる	23
	メダカ②	シャワーがあびれる	
	メダカ③	くちがみずにつけられる (くちからブクブク)	22
	メダカ④	かおがみずにつけられる	
カエル  かおつけ	カエル①	かおつけ5びょう	21
	カエル②	あたままでもぐって5びょう (めをあげられる)	
	カエル③	プールサイドからひとりでジャンプできる	
	カエル④	はなからブクブク	
ラッコ  うきみ	ラッコ①	うきみ5びょう(あたまをいれて)	20
	ラッコ②	うきみ2メートル(あかだいなし)	
イルカ  ポピング・けのび	イルカ①	ポピング3かい	19
	イルカ②	ポピング3メートル	
	イルカ③	けのび4メートル	18
クジラ  バタあし・いきなしクロール	クジラ①	バタあし 5メートル	17
	クジラ②	バタあし 7メートル	16
	クジラ③	いきなしクロール8メートル	15

幼児・小学生クラス進級基準表

レベル	級	進級の目安(☆はテスト項目)
かおつけ・もぐる	23	☆シャワーが浴びれる 水遊び・水慣れ
	22	☆鼻まで水につけてブクブク出来る。 顔つけ・恐怖心を取り除く
	21	☆耳まで3秒間もぐる事が出来る。 水慣れ・恐怖心を取り除く
水中動作の習得	20	☆浮き身5秒間 水の中で目が開けられる。
	19	☆ポピング3M もぐってジャンプができる。
	18	☆けのび5M 水慣れ・浮く感覚を身につける
バタ足から初歩の クロールの習得	17	☆板なしキック5M 姿勢の維持と正確なキックの習得
	16	☆板なしキック8M リズムカルな連続したキックの習得
	15	☆息なしクロール10M 手足の一連動作(バランス)の習得
クロールの習得	14	☆クロール(12M) クロールの呼吸動作の習得
	13	☆キャッチアップ(グライド)クロール25M クロールの呼吸動作の習得
	12	☆コンディニュアンスクロール25M 左右の呼吸の習得
背泳ぎの習得	11	☆背泳ぎキック25M リズムカルな連続したキックの習得
	10	☆背泳ぎ12.5M リズムカルな手の動きの習得
	9	☆背泳ぎ25M リズム良く25M泳げる
平泳ぎの習得	8	☆平泳ぎキック25M 正しいキックの習得(足の裏でしっかりと水を捕らえる)
	7	☆足・足・呼吸の平泳ぎ25M 平泳ぎの呼吸動作の習得(伸びのあるキック)
	6	☆平泳ぎ25M 正しいタイミングで25M泳げる
バタフライの習得	5	☆バタフライキック25M リズムカルな連続したキックの習得
	4	☆バタフライ12.5M 左右均等な手の動きでリズム良く泳げる
	3	☆バタフライ25M 左右均等な手の動きでリズム良く25M完泳できる
 自己ベストを 目指して トレーニング	2	☆個人メドレー100M
	1	4泳法を続けて泳ぎタイム基準の突破
	特1	☆各種目の50mのタイム基準の突破
	特2	
	特3	タイム基準表を用いて 目標タイムの突破をめざす
	特4	☆総合的な泳力の向上
	特5 特6 特7	上級タイム基準表を用いて 目標タイムの突破をめざす