

# マリンスパあたまみ 水泳教室カリキュラム

## 【初級】

No.1

帽子	級	テスト項目	技術項目・判断基準	完泳項目・記録項目
赤	カニ (19級)	・水慣れ	楽しく水遊びができる 一人で入退水ができる 挨拶と返事ができる	
	ラッコ (18級)	・顔付け 3回 ・呼吸動作 (シーパツ)	自分の意思で顔をつける 大きな声でパツと言える	
	イルカ (17級)	・浮身で移動 5m (ヘルパー付) ・ジャンプ呼吸 3回  ・水中開眼	手足を使って移動できる 水の中に沈みプールの底を蹴れる 顔を出してパツと言える (呼吸動作) 水の中で目を開けることができる	
	クジラ (16級)	・ジャンプ呼吸 3m (ヘルパー無) ・けのび 3m	連続して3mできる 水面に対してフラットな姿勢ができる 力が抜けている	
黄	15級	・グライドキック 5m ・板キック (呼吸付) 7m	フラットな姿勢で5mできる 呼吸時にキックが止まらない 呼吸時に姿勢が崩れない 7mできる	
	14級	・グライドキック 7m ・板キック (呼吸付) 10m	勢いのあるキックが出来る 推進力のあるキックが打てる 呼吸時に姿勢が崩れない 10mできる	
	13級	・クロールキック板付横向き呼吸10m	横向き呼吸ができる 呼吸時に姿勢が崩れない 10mできる	

【中級】		テスト項目	技術項目・判断基準	完泳項目・記録項目
青	12級	・クロールスイム片手回し12m	手と呼吸のタイミングが合っている 呼吸が横向きにできている 呼吸時に姿勢が崩れない 12mできる	
	11級	・クロールスイム 12m	手と呼吸のタイミングが合っている 正しい呼吸動作ができる フラットな姿勢で12mできる	
	10級	・クロール 25m	左右のバランスが良い フラットな姿勢で25mおよげる	
白	9級	・背泳ぎキック 25m	腕を頭上に組み肘・腰が良く伸びている 膝が水面上に出ない 足首を伸ばし少し内側にキックが出来る 25mできる	
	8級	・背泳ぎスイム 25m	手は肘を伸ばし入水できる 体の横をももまで水を掻ける 左右の手のタイミングが合っている フラットな姿勢で25mできる	
緑	7級	・平泳ぎキック 25m	足を引き付けたとき尻が出ない 足の裏で水が蹴れる 蹴り終わったとき両足をそろえる 25mできる	
	6級	・平泳ぎ 25m	正しいキック動作ができる 正しいプル動作ができる キックの後伸びをとることができる コンビネーションが合っている 25mできる	
	5級	・クロール・背泳ぎ・平泳ぎ反復 25m	各泳力が充分にある	

【上級】		テスト項目	技術項目・判断基準	完泳項目・記録項目
メッシュ	4級	・ドル平 12m ・バタフライプル 12m	体のうねりができている 腕は前方へ伸ばしたとき頭を挟み潜る 手を掻きながら呼吸ができる 12mできる	クロール50m完泳 25mタイム
	3級	・ドル平 20m ・バタフライスイム 12m ・クロール、背泳ぎターンの習得	体のうねりができている 腕は前方へ伸ばしたとき頭を挟み潜る プル動作に合わせたキック動作ができる 12mできる 初歩のクイックターンができる	クロール100m完泳 他種目100m完泳 25mタイム
	2級	・バタフライスイム 25m ・オープンターンの習得	プル動作に合わせたキック動作ができる 25mできる 平泳ぎとバタフライのターンができる	クロール150m完泳 他種目150m完泳 25mタイム
	1級	・個人メドレー 100m ・個人メドレーターンの習得	各泳法が正しく泳げる 100mできる 個人メドレーのターンができる	クロール200m完泳 他種目200m完泳 25mタイム
	フリー	チャレンジ	・タイム測定 ・各泳法の泳力養成と競技力の向上	4泳法の泳力養成 総合技術の習得と競技力の向上
		◆競技会への参加 熱海市スポーツ祭 ◆水泳資格の取得 日本水泳連盟公認泳力検定会 ◆各種イベントへの積極的参加 水泳イベント		

あせらず

くればず あきらめず

スムーズな進級が必ずしも全て良いとは限りません。

じっくり・しっかり熟成してこそ本物になっていきます。

子供のときに覚えた泳ぎは大人になっても決して忘れることはありません。