

ウイングススポーツクラブ 水泳進級基準表

帽子色	級	進級基準項目
鳳	1級	100m個人メドレーを規則※に則って泳ぐことができる(タイムトライアル)
	2級	100m個人メドレーを泳ぐことができる
紺色	3級	100m自由形を規則※に則って泳ぐことができる
	4級	50m自由形を規則※に則って泳ぐことができる
	5級	平泳ぎ→クロール50m ターン動作も含めて規則※に則って泳ぐことができる
	6級	背泳ぎ→平泳ぎ 50m ターン動作も含めて規則※に則って泳ぐことができる
	7級	バタフライ→背泳ぎ 50m ターン動作も含めて規則※に則って泳ぐことができる
	8級	バタフライ 25m
水色	9級	バタフライ 12.5m
	10級	ブル&キックのタイミングと呼吸
	11級	ノーブレバタフライ 12.5m
	12級	バタフライけのびキック 12.5m
	13級	バタフライ板キック 12.5m
	14級	バタフライ壁キック
黄	15級	平泳ぎ 25m
	16級	平泳ぎ ブルストローク呼吸付
	17級	平泳ぎ けのびキック 12.5m
	18級	平泳ぎ 板キック 25m
	19級	平泳ぎ 面かぶりキック(ヘルパー付) 12m 以上
	20級	平泳ぎ壁キック
	21級	平泳ぎ壁キック(ヘルパー付)
	22級	平泳ぎ 腰かけキック
	23級	背泳ぎ 25m
緑	24級	背泳ぎ 12.5m
	25級	背泳ぎスタンドストローク
	26級	背面キック 25m
	27級	背面キック 12.5m
	28級	背面キック(ヘルパー) 12.5m
	29級	背泳ぎ腰かけキック
白	30級	クロール 25m
	31級	クロール 20m
	32級	クロール 15m
	33級	クロール 12.5m
	34級	クロール(ヘルパー) 12.5m
	35級	呼吸付きスタンドストロークができる
	36級	ノーブレクロールができる
	37級	けのびキック呼吸付きができる。
	38級	面かぶりキック呼吸付きができる
	39級	けのびキックができる
	40級	板キック 12.5m 以上
	41級	板キック(ヘルパー) 12.5m
	42級	壁キックができる
	43級	潜ることができる
オレンジ	44級	面かぶりキックができる
	45級	壁キックヘルパー付きができる
	46級	壁伝いにホッピングができる
	47級	浮いて進むことができる
	48級	浮くことができる
	49級	ビート板浮きができる
	50級	連続前方呼吸が出来る
	51級	前方呼吸ができる
	52級	呼吸止めができる
	53級	顔つけができる
	54級	鼻まで顔をつけることができる
	55級	アームヘルパー付きで水中移動ができる
	56級	プールサイドを持ち水中移動ができる
	57級	水遊びができる
	58級	腰かけキックができる
	59級	頭からシャワー浴びができる
	60級	顔を洗うことができる

ウイングススポーツクラブ水泳教室の説明

60級進級制度の特徴はおおよそ5年間で1級に合格できるよう設定しているところです。

1級になるということは体力と泳力を兼ね備えた、たくましい身体と、苦しさには負けない精神力が身についた証といえます！

この60級制度の頂点を極めた1級になるとマーベラススイマー制度にチャレンジできるようになります。マーベラススイマー制度はタイムアップを目標とするアスリートグレードとフォームを磨くことを目標とするデモンストレートグレードから自身で目標を設定しポイントチャレンジでポイントを獲得し合計ポイントでスイマーの称号(マーベラス、エクセレント、ウルトラ、ハイパー、スーパー)とスイムキャップ獲得を目指します。この制度の目標タイムは公益財団法人日本水泳連盟の水泳資格級に準じており、規則は同連盟の競技規則に則って設定していますので水泳選手を目指すことも可能です。

日本水泳連盟の資格級6級以上になると公認大会へ出場できるようになります。公認された記録をもとに更なる記録更新を積み重ね資格級が11級以上になると全国大会(JOOCジュニアオリンピックカップ)に出場することができます。オリンピックに出場する日本代表水泳選手の多くはこのジュニアオリンピックカップにも出場経験があり好成績を残しています。



各クラスの解説

◎100m個人メドレークラス◎

バタフライ→背泳ぎ→平泳ぎ→クロールの順に25mずつ泳ぐ100m種目です。見事、日本水泳連盟の競技規則に則って泳ぐことができれば1級の称号と1級専用スイムキャップを授与します。

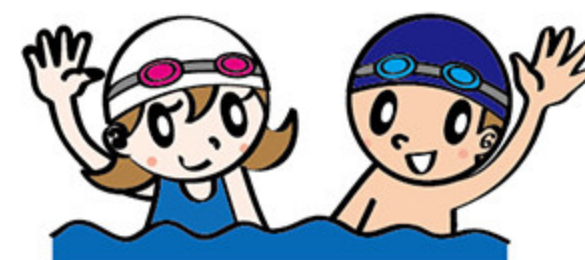


◎バタフライクラス◎

両手、両足を同時に使うダイナミックな種目です。ほかの種目よりは少し力を使いますが、比較的単純な動作の泳ぎなので意外とすぐに泳げるようになります。両足をきっちり揃えながらキックをします。両手はタイミングよく肘が曲がらないように同時に回します。タイミングを合わせてコンビネーションさせて完成となります。

◎平泳ぎクラス◎

4泳法の中でキックによる推進を主に泳ぐ唯一の種目です。キックは足の裏を使います。キックの形に慣れるのに少し時間がかかるので丁寧に進めています。キックの形が安定してきたら、手のかきと呼吸のタイミングを合わせてコンビネーションさせて完成となります。伸びのある泳ぎがコツです。



◎背泳ぎクラス◎

4泳法唯一の上を向く泳ぎが背泳ぎです。上を向く不安を取り除きながらキックによる推進と手による推進でリズムカルにコンビネーションさせて泳ぎます。また、この時期から、フィン(足ヒレ)を使用し容易に長い距離を反復することで基礎体力の向上と、基礎泳力の向上を目指します。

◎クロールクラス◎

水慣れ完成後、4泳法(クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)の最初に習得する泳ぎがクロール(自由形)です。キック(バタ足)による推進と息つぎに必要な呼吸の習得を行い、手による推進を加えて、コンビネーションさせることで完成します。短めの距離でできるようになったら、長い距離(25m以上)で泳げることを目標に練習を進めます。



◎水慣れクラス◎

水中において、陸上と同じ動作を行いながら、徐々に水平姿勢に慣れていきます。同時に、水中での呼吸をコントロールできるようにします。キック(バタ足)や手の動作により進むことに慣れ、不安なく自力で水中を移動出来るようになることを目指します。また、自分自身を水中の環境から守ることも覚えられるように指導します。

※2018年7月より一部を細分化しています。