

泳力達成記録表（月～金曜日）

級	項目	種目	判定項目	習得月
7級	1	水かぶり	水かぶり後に、「ぱっ」と言える	・
	2	顔付け	水に顔をつけられる（5秒）	・
	3	もぐれる	1人で3秒いじょうもぐれる	・
	4	カニさん移動	口でブクブクしながら「カニさん移動」ができる	・
6級	1	だるま浮き	浮き身から一人で立てる	・
	2		1人で3秒水に浮ける（ヘルパー付き）	・
	3	板キック	1人で板キック5m進める（ヘルパー付き）	・
	4	ボビング	水中で鼻から息を出せる	・
	5		両足でジャンプしながらボビング5mができる	・
5級	1	グライド浮き	頭を入れてグライド浮きができる（5秒）	・
	2	グライドキック	グライドキックが5mできる	・
	3	板キック	板キックで12.5mスムーズに進める	・
4級	1	面かぶりクロール	面かぶりクロール7m泳げる	・
	2	クロール12.5m	水中に手を落とさずに12.5m泳げる	・
	3		横向きで（上を向かずに）呼吸しながら12.5m泳げる	・
	4		クロールで12.5mきれいに泳げる	・
	5	クロール25m	クロールで25m泳げる	・
	6		クロールで25mきれいに泳げる	・
3級	1	グライド背面キック	背面キックで12.5m泳げる	・
	2		背面キックで25m泳げる	・
	3	背泳ぎ	水平な姿勢で泳げる（両手回しで12.5m）	・
	4		両手が腰・頭の上でそろわないで25m泳げる	・
2級	1	平泳ぎ板キック 12.5m （呼吸付き）	足の裏で、左右対称にキックできる	・
	2		ヒザを引きすぎず、開きすぎずキックができる	・
	3		呼吸とキックのタイミングが正しく行える	・
	4	平泳ぎ25m	ストロークとキックのタイミングが正しく行える	・
	5		顔の前でストロークを止めずに25m泳げる	・
1級	1	呼吸なし バタフライ7m	両足を揃えてキックができる（ドルフィンキック）	・
	2		腕が左右対称に動かせる	・
	3		リカバリー後、頭の前方で入水したままもぐれる	・
	4	バタフライ12.5m	水の上をヒジを伸ばしながらリカバリーできる	・
	5		呼吸のタイミングが正しく行える	・
	6	バタフライ25m	体を立てず、25m泳げる	・

泳力達成記録表（土曜日）

項目	種目	判定項目	習得月
1	水かぶり	水かぶり後に、「ぱっ」と言える	・
2	顔付け	水に顔をつけられる（5秒）	・
3	もぐれる	1人で3秒いじょうもぐれる	・
4	カニさん移動	口でブクブクしながら「カニさん移動」ができる	・
5	だるま浮き	浮き身から一人で立てる	・
6		1人で3秒水に浮ける（ヘルパー付き）	・
7	板キック	1人で板キック5m進める（ヘルパー付き）	・
8	ボビング	水中で鼻から息を出せる	・
9		両足でジャンプしながらボビング5mができる	・
10	グライド浮き	頭を入れてグライド浮きができる（5秒）	・
11	グライドキック	グライドキックが5mできる	・
12	板キック	板キックで12.5mスムーズに進める	・
13	面かぶりクロール	面かぶりクロール7m泳げる	・