

こどもクラス 泳力チェック表

氏 名

生年月日 西暦 年 月 日 () 歳

未就園児 幼稚園児

小学生 () 年生 中学生 () 年生

該当する項目に○をつけてください。

1	トイレにひとりで行くことができる。		9 級
2	水の中で5秒以上、目を開けることができる。		
3	プールに鼻を浸けて、鼻から息を吐くことができる。		
4	目を開けて5秒以上頭の先までまで潜ることができる。		8 級
5	アームヘルパーを外して泳ぐことができる。		
6	鼻から息を吐きながら余裕をもって水中ジャンプが2回できる。		
7	鼻から息を吐きながら余裕をもって水中ジャンプが5回できる。		7 級
8	力まずキレイな水平姿勢での蹴伸びが5秒間できる。		
9	力まずキレイな水平姿勢での背浮きが5秒間できる。		
10	鼻から息を吐きながら余裕をもって水中ジャンプで5m進むことができる。		6 級
11	力まずキレイな水平姿勢での蹴伸びキックが5mできる。		
12	力まずキレイな水平姿勢での背浮きキックが5mできる。		
13	鼻から息を吐きながら余裕をもって水中ジャンプが12.5mできる。		5 級
14	力まずキレイな水平姿勢での背浮きキックが12.5mできる。		
15	力まずキレイな水平姿勢でのビート板キックが12.5mできる。		
16	呼吸をしないクロールで4かき泳ぐことができる。		4 級
17	3拍子(3かきにつき1回呼吸)クロールで12.5メートル泳ぐことができる。		
18	背泳ぎで12.5メートル泳ぐことができる。		
19	両足を揃えて体をまっすぐに伸ばし、安全に飛び込むことができる。		3 級
20	クロールで25メートル泳ぐことができる。		
21	背泳ぎで25メートル泳ぐことができる。		
22	平泳ぎで25メートル泳ぐことができる。		2 級
23	バタフライで25メートル泳ぐことができる。		1 級
24	100メートル個人メドレーを泳ぐことができる。		初段以上
25	100メートル個人メドレーを2分00秒以内で泳ぐことができる。		6段以上

初回の練習で泳力判定を行いお子さまに最適な級(段)をお知らせいたします。場合によってはクラスが変更になる場合がありますことをあらかじめご了承ください。