

令和4年2月吉日

キッズスイミングスクール会員の皆様へ

スポーツワークショップ ピーウォッシュ

キッズスイミングスクールの進級基準改定についてのお知らせ

余寒の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。平素は当店を御利用いただき御厚情のほど、心より御礼申し上げます。この度、新年度に向けて現進級基準を見直し、改定することとなりました。

詳しい資料及び情報に関しましては、ホームページをご確認くださいよう、お願い申し上げます。

以上



P-WOSH 新進級基準表

帽子の色	クラス	テスト種目	進級判断基準
白色	カニ	沈水(潜り)	泣かずに一人でプールに入ることができる。 水を怖がることなく、顔を水に3秒以上つけることができる。 フロア上で5秒以上潜ることができる。(頭まで全部潜る)
	カニ①	ポビング(フロア有)	鼻から息を吐き、口から空気を吸うことができる。 両足でジャンプができる。 フロア上で5回以上ポビングすることができる。
	カニ②	伏し浮き	先生の補助とアームヘルパーをつけて浮くことができる。 先生の補助有で浮くことができる。 手と足をまっすぐ伸ばし、下を向いて浮くことができる。
黄色	ペン	ポビング(フロア無)	鼻から息を吐き、口から空気を吸うことができる。 両足でジャンプができる。 フロアの無い所で一人でポビングすることができる。
	ペン①	けのび(5秒)	手と足をまっすぐ伸ばし、一人で浮くことができる。 一人で壁を蹴ってスタートし、立つことができる。 けのびで5秒以上浮くことができる。
	ペン②	顔つけビート板キック(5m)	ビート板を前に出し、頭を入れて両足で壁を蹴ってスタートができる。 太ももから動かし、一定のリズムでキックすることができる。 顔つけビート板キックで5m泳ぐことができる。
橙色	ラッコ	けのびキック(7m)	一定のリズムでキックすることができる。 一人で壁を蹴ってスタートし、立つことができる。 けのびキックで7m泳ぐことができる。
	ラッコ①	背浮きキック(7m)	背浮きの姿勢でキックができる。 壁をもってスタートし、立つことができる。 背浮きキックで7m泳ぐことができる。
	ラッコ②	ノーブレイク(7m) 背面キック(7m)	肘を伸ばして大きく腕を回すことができる。 呼吸しないクロールで7m泳ぐことができる。 背面キックで7m泳ぐことができる。
緑色	アシカ	クロールスイム(15m)	バタ足を止めず、腕を大きく回しながら、泳ぐことができる。 横を向いて呼吸ができる。 15m泳ぐことができる。
	アシカ①	背泳ぎスイム(15m)	水平姿勢でキックができる。 肘を伸ばした状態で左右対称に腕を動かすことができる。 15m泳ぐことができる。
	アシカ②	クロールスイム(25m) 背泳ぎスイム(25m)	クロールスイムで25m泳ぐことができる。 背泳ぎスイムで25m泳ぐことができる。
青色	トビ	平泳ぎビート板キック(25m)	足の裏でキックができる。 キックをした後、足をまっすぐに伸ばし、そろえることができる。 水平姿勢を保つことができる。
	トビ①	平泳ぎキック(25m)	足の裏でキックができる。 手でOを描きながら、顔を正面にあげて呼吸ができる。 2回キック1回呼吸のリズムで泳ぐことができる。
	トビ②	平泳ぎスイム(25m)	足の裏でキックができる。 手(呼吸)→脚の順番で泳ぐことができる。 伸びのある泳ぎができる。
水色	ドル	バタフライキック(25m)	両足をそろえ、同じリズムでキックできる。 腰を使ったうねりのあるキックができる。 けのびの姿勢で4回キック1回呼吸のリズムでキックができる。
	ドル①	片手バタフライ(25m)	腰を使ったうねりのあるキックができる。 肘を伸ばして、片方の腕を回すことができる。 2回キック1回ブルのリズムで片方の腕を回すことができる。
	ドル②	バタフライスイム(25m)	うねりのある泳ぎができる。 肘を伸ばして両腕を前に戻すことができる。 2回キック1回ブルで25m泳ぐことができる。

黒色	オルカ	100m個人メドレー完泳 50mクロールタイムクリア	各泳法に違反がなく、ターン動作、ゴールタッチ動作ができる。(個人メドレー) 100m個人メドレー完泳することができる。 年齢区分の設定タイムをクリアできる。					
	オルカ①	50mクロールタイムクリア	年齢区分により設定タイムが異なります。下記設定タイムを参照してください。					
	オルカ②	100m個人メドレー タイムクリア	年齢区分により設定タイムが異なります。下記設定タイムを参照してください。					
設定 タイム			8歳以下	9-10歳	11-12歳	13-14歳	15-16歳	17歳以上
	オルカ	50mクロール男子	54"0	49"0	44"0	40"0	38"0	37"0
		50mクロール女子	54"0	49"0	44"0	42"0	40"0	39"0
			8歳以下	9-10歳	11-12歳	13-14歳	15-16歳	17歳以上
	オルカ①	50mクロール男子	52"0	47"0	42"0	38"0	36"0	35"0
		50mクロール女子	52"0	47"0	42"0	40"0	38"0	37"0
		8歳以下	9-10歳	11-12歳	13-14歳	15-16歳	17歳以上	
オルカ②	100m個人メドレー男子	2'05"0	2'00"0	1'50"0	1'45"0	1'40"0	1'38"0	
	100m個人メドレー女子	2'05"0	2'00"0	1'52"0	1'48"0	1'45"0	1'42"0	
フリー	シャーク	200m個人メドレー完泳 100mクロールタイムクリア	各泳法に違反がなく、ターン動作、ゴールタッチ動作ができる。(個人メドレー) 200m個人メドレー完泳することができる。 年齢区分の設定タイムをクリアできる。					
	シャーク①	100mクロールタイムクリア	年齢区分により設定タイムが異なります。下記設定タイムを参照してください。					
	シャーク②	200m個人メドレー タイムクリア	年齢区分により設定タイムが異なります。下記設定タイムを参照してください。					
設定 タイム			8歳以下	9-10歳	11-12歳	13-14歳	15-16歳	17歳以上
	シャーク	100mクロール男子	1'50"0	1'40"0	1'30"0	1'20"0	1'15"0	1'12"0
		100mクロール女子	1'50"0	1'40"0	1'30"0	1'22"0	1'17"0	1'14"0
			8歳以下	9-10歳	11-12歳	13-14歳	15-16歳	17歳以上
	シャーク①	100mクロール男子	1'47"0	1'37"0	1'27"0	1'17"0	1'12"0	1'10"0
		100mクロール女子	1'47"0	1'37"0	1'27"0	1'19"0	1'14"0	1'12"0
		8歳以下	9-10歳	11-12歳	13-14歳	15-16歳	17歳以上	
シャーク②	200m個人メドレー男子	4'15"0	4'00"0	3'50"0	3'42"0	3'35"0	3'30"0	
	200m個人メドレー女子	4'15"0	4'00"0	3'55"0	3'47"0	3'40"0	3'35"0	