

### メダカ青

水慣れ・水遊びなどを通じ、水中での幅広い動作を習得しましょう。



水慣れから水泳の楽しさを学び始めます



泳ぎの基本「け伸び」の練習をしていきます



上を向いた状態で浮ける様練習をしていきます

### 11級赤

泳ぎの基本キックをここで習得。安定した泳ぎにつながります。



水中ジャンプでは鼻から息を出せるように練習です



頭を入れて泳ぎにつながる姿勢でキックを練習します



上を向いて同じリズムでキックが打てるよう練習していきます

### 10級白

キックの基本を習得したら、次はクロールを習得していきます。



クロールの腕の回し方を練習していきます



クロールの呼吸動作を練習していきます



手を上に上げた状態でしなやかなキックを目指します

### 9級水色

クロールの次は背泳ぎを練習していきます。Bコースが修了すると次はCコース。



クロールを更に上達させ、25m完泳を目指します



背泳ぎの腕の回しかたを練習していきます



飛び込みのスタート練習をしていきます

## プールの仲間たち

プール室温：約35℃  
水温：約31℃  
水深：120cm



僕もプールにいるよ！  
探してね♪



### フロア

高さ40cmの台をプールの底に並べ、身長の高い子どもでも安心してプールに入れます。

### ビート板



ビートくん

顔を出してキックの練習をしたり、手のかきの練習をします。プールの必需品！



ヘルくん  
パーちゃん

腰やお腹に付け、浮点をオヘソに近づける事によって、正しい姿勢を身につけます。

### ヘルパー

### アームヘルパー



ムーくん

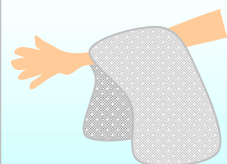


アーちゃん

両腕に付け、頭を出した状態で浮くことができます。パタ足、上を向いてのキックもできます。



キャップ  
ゴーグル  
OK？



タオルOK？

# Cコース

小学生以上

## イルカ青

水遊びを通じて水泳での基本動作を習得しましょう！



バタ足

しなやかなバタ足を目指し、キックの練習をします



け伸び〜バタ足

正しい姿勢で頭を入れての6mキックを練習します



ふし浮き〜背面キック

上を向いて浮く練習から始め、キックへとつなげます

## 7級赤

13mのクロールが目標です。背泳ぎにつながるキックも練習していきましょう。



クロール

クロールでは腕を大きく回し、正しい姿勢で呼気・吸気ができる様練習し、13M完泳を目指します



背泳ぎキック

安定した姿勢を保ちつつ、しなやかで、力強い背泳ぎキックを練習していきます

## 6級白

背泳ぎを習得し、クロールは25m完泳を目指します。



クロール

腕・脚・呼吸の正しいリズムを身に付け、伸びのある泳ぎで、25M完泳を目指します



背泳ぎ

腕・脚・呼吸の正しいリズムを身に付け、伸びのある泳ぎで、25M完泳を目指します

## 5級水色

正しい平泳ぎを習得し、安定した泳ぎを身に付けます。



クロール

5級からはヘルパーを使わず、練習していきます。キック力を強化し安定した姿勢を意識した、クロール・背泳ぎを目指します



平泳ぎ

平泳ぎのキックから始め、手のかきと呼吸のタイミングをマスターし伸びのある泳ぎを目指します

# Eコース

Cコース修了者

## 4級黄緑

バタフライ25m習得を目指します。クロールはクイックターンを使っての50mになります。



クロール

今までのフォームを活かしたクロールと、新しく練習するクイックターンを使って50M完泳を目指します



バタフライ

力強く、しなやかなドルフィンキックを習得し、腕とのタイミングを練習していきます

## 3級青

背泳ぎが50mになり、タイムを意識した泳ぎを身に付けます。



背泳ぎ

背泳ぎのターンを習得し、最後までスピードを落とさず泳ぎきれぬ体力を養います



スイム

練習意欲・挑戦意欲をもち、考えながらの泳ぎを習得していきます

## 2級シロン

4泳法を泳ぐ、個人メドレーを練習します。泳力・泳速が求められます。



スイム

バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロールの順番に泳ぐ個人メドレーのタイム1分45秒に挑戦します



スイム

チャレンジウィークでは得意種目の50Mに挑戦します

## 1級シロン

さらなる泳力・泳速をつけ、1分30秒を目標とした、個人メドレーに挑戦！！



スイム

1級修了を目指し、練習を重ねていきます。あわせて、日本水泳連盟のバッジテスト1級も目指しましょう！



目指せ1級修了！

自己記録更新を目指し水泳を通じてスクールモットーである「あせらず・くたべず・あきらめず」を学びます