

令和4年度水泳教室基準

【進級基準表】

| 区分 | テスト項目 | 項目内容 | |
|----|---------------|--------------------------------|-----|
| 9級 | ◎頭まで潜る 5秒 | 大きく息を吸い、開眼状態で頭まで潜る。 | 初 級 |
| | ◎バブリング5回 | それぞれ鼻及び口から吐き口から吸うことができる。 | |
| 8級 | ◎板蹴伸び3m | 手をビート版に添え、頭を入れ両足で壁を蹴り、浮き身を行う。 | |
| | ◎背浮き（補助あり）5秒 | きをつけ・仰向け姿勢で浮き身を行う。スタート時に補助をする。 | |
| 7級 | ◎蹴伸び3m | 水面に手を重ね、頭を入れ、両足で壁を蹴り浮き身を行う。 | |
| | ◎背浮き5秒 | きをつけ姿勢で背浮きを行う。 | |
| 6級 | ◎クロールキック5m | ビート版に両手を添えて、顔をつけてバタ足により進む。 | |
| | ◎ポビング3m | ポビングしながら移動する。 | |
| 5級 | ◎グライドキック5m | 両足で壁を蹴り、グライド姿勢でバタ足により進む。 | |
| | ◎背泳キック5m | きをつけ姿勢で仰向け状態でバタ足により進む。 | |
| 4級 | ◎ノーブレイククロール7m | 呼吸をしないで、キャッチアップクロールを泳ぐ。 | |
| | ◎背泳キック7m | グライド姿勢で壁を蹴り、グライド姿勢で背泳ぎキックをする。 | |
| 3級 | ◎クロール12.5m | 呼吸をしてキャッチアップクロールを泳ぐ。 | |
| | ◎クロール25m | クロールを3ストローク1プレスで25m泳ぐ。 | |
| 2級 | ◎平泳ぎキック25m | 平泳ぎキックで25M泳ぐ | 上 級 |
| 1級 | ◎平泳ぎ25m | 平泳ぎで25M泳ぐ | |

初 級 このクラスは顔付けからの水慣れのクラスです。

中 級 このクラスは、キックからクロール完泳のクラスになります。

上 級 このクラスは平泳ぎ専門コースとなるため、クロール 25m 合格者、完泳者が対象となります。

※各級の進級基準項目をよくご確認ください、教室の申請を行って下さい。各級の内容に合わせた練習になります。

注意事項

1. 水中ゴーグルは使用することができますが、水中で眼を開けて泳ぐ練習をするため、眼のご病気などでご心配な方は事前にご相談ください。講師にお伝えします。
2. ラッシュガードは着用できます。ただし体にフィットしていないもの、フード付きのものなどは泳ぎの妨げとなることや、安全管理上着用できません。事前にご相談ください。
3. 中級クラスは、初級クラスのテスト項目が出来ている方が申し込みをして下さい。
4. 上級クラスは、初級・中級クラスのテスト項目が出来ている方が申し込みをして下さい。

4 よくある質問と回答

① 遅刻しそうな時はどうすればいいの？

→プールまでお電話ください。どんなに遅くても参加できます。慌てずにお越しください。

② 休む時はどうすればいいの？

→休むことが確実になった時にプールまでお電話ください。当日でも大丈夫です。

引地台温水プール 046-260-5757

- ③ 休んだ分を別の日に振替えることはできるの？
→申し訳ありませんが、振替えは実施しておりません。
- ④ どのくらい通えば泳げるようになるの？
→すみません、お子様によって異なるので一概に申し上げられません。
野球やピアノの習得と同じように、教室以外でもプールへ練習しに来るお子様もいらっしゃいます。
- ⑤ 何回も同じクラスでなかなか進級できないのはなぜ？
→当プールでは全ての泳法の基本となる姿勢を初級で重点的に練習させます。
進級できないのは、正直に申し上げると、まだこの基本姿勢を習得できていないからです。
お子様が安全で楽しく水泳を学ぶため、公共施設として基本姿勢に重点を置くことをご理解ください。
- ⑥ 最終回の効果測定で進級できるかどうかが決まるの？
→ある程度は効果測定にて見極めますが、講師は教室初日から7回目までの全体を考慮して判断しております。
効果測定で「ちょっと失敗しちゃった！」ということがありましても、全体的に習得できていると判断できれば進級させていますのでご安心ください。
- ⑦ 2階観覧席からだど、うちの子は泳げているように見える！次回は次の級へ申し込んでもいい？
→どの級にお申し込みいただくかについては、最終的にお子様と保護者様でお決めいただいております。
お子様の他の習い事との兼合いやご家族のご事情等もあり、決められるお客様もいらっしゃいます。
最終回でお子様へお渡しする進級表も、次回の目安のひとつですので強制力はありません。
ただし、無理に進級させても授業についていけず、結果としてお子様が水泳を嫌がるのを防ぐことも必要と考えております。
- ⑧ 途中で級や曜日を変更することはできるの？
→申し訳ありませんが、参加者数に合わせた講師配置を組む都合上、原則として変更できません。
- ⑨ 講師に聞きたいことや相談したいことがある！
→事前に窓口スタッフへご相談ください。講師とお話しいただけるよう時間調整等取り計らいます。
- ⑩ 窓口スタッフに言いたいことがある！
→いつでもお気軽にお声がけください。できるかぎり頑張ります！（できる範囲で…♪）

指定管理者 公益財団法人大和市スポーツ・よか・みどり財団

引地台温水プール 所在地 〒242-0022 大和市柳橋4-5000引地台公園内

電話番号 046(260)5757

メール hop@yamato-zaidan.or.jp

受付時間 午前9時00分～午後6時00分

休場日 毎週月曜日（月曜が祝日の場合は開場し翌平日休場）、年末年始、その他

