

上達度を知り、励みとなるよう2ヶ月に1度、独自の進級基準に基づいて進級テストを行います。
(カレンダーの奇数月の○印は、進級テスト日です。5月、7月、9月、11月、1月、3月にあります。)
欠席された場合は、進級テストのみ振替があります。

進級テスト振替日の前日19時までにWEBシステムでの登録が必要です。
※親子コース、成人コースには進級テストはありません。

進級テスト項目

カテゴリー	級	項目	動作	目的
順応期間		来れる	プールへ来る。	来ることで練習参加の意思を確認する。
		お返事	手を挙げて大きな声で返事をする。	大きな声を出すことで積極性を養う。
		お座り	背筋を伸ばしたしっかりとした姿勢による体育座り。	安全指導の基本として待つことを身につける。
		お並び	全身を指先までまっすぐ伸びた姿勢で立って並ぶ。	コーチの指示に反応し、緊張感を持つ。
		準備体操	元気に準備体操する。	陸上におけるウォーミングアップ。
		シャワー（おなか）	おなかにシャワーを浴びる。	頭からシャワーを浴びる前段階としてのステップ。
		水浴び（おなか）	小さなバケツで体に水をかける。	プールと同じ水温で水の中に入る前の準備。
		腰かけキック	プールサイドに座り、足を水の中に入れて足首を伸ばしてキック。	コーチと対面の状態で、自分の目で自分の足を見ながらバタ足の動きを理解させる。
		うつ伏せキック	プールサイドにうつぶせになり足首を伸ばしてキック。	自分の足が見えない状態でバタ足の動きを理解させる。
		あご・口・鼻・耳つけ	プールの中に入り目以外の部分を水面につける。	目以外の部位を水につけ、顔つけへのステップ。
		顔洗い	水中で顔を洗う。	とても短い時間での顔つけ。
		シャワー（頭）	頭からシャワーを浴びる。	もぐるための準備。
		水浴び（頭）	小さなバケツで頭から水をかける。	自分の意志で全身に水を浴びる。
		顔つけ	顔を水面につける。	けのび以降ほとんどの泳法での基本姿勢の一つを体得する。
		水中歩行	プールの中を歩く。	水の抵抗や、水圧に慣れさせる。
		イヌさん・ワニさん	プールの台の上を四つんばいになって進む。	手足で体を支えた状態で全身への浮遊感を体験させる。
		カニさん	プールサイドに両手でつかまり深いところを移動する。	壁につかまった状態で胸までつかすることで体への浮力を体験させる。
		浮く（補助具あり）	腕に浮き具をつけて浮く。	板けのびへの導入部。
		キック（補助具あり）	浮き棒などにつかまりバタ足で進む。	板キックへの導入部。ビート板よりも浮力のある補助具で進む感覚を覚えさせる。
		もぐる	背の立つところで頭までもぐる。	水中での感覚を体験させる。
		息こらえ	もぐったままじっとしている。	水中で息を数秒止め、けのび以降につなげる。
		水中目開き	水の中で目を開ける。	水中での目視によってプールフロアなどの有無が認識ができるようにする。
		逆すべり台	滑り台のように設定された台へ飛びつく。	水中で立つ要領を簡単にし、浮く楽しさを理解させる。
		立ち飛び込み	プールサイドからコーチに向かって足から飛び込む。	陸上からプールに飛び込む感覚を身につけさせる。
		ボビング	顔を水につけて息を吐き、上げて息を吸うことを繰り返す。	初歩的な息つぎの要領を身につける。
		ジャンプ呼吸（補助あり）	「もぐって息を吐き、顔を水からあげて息を吸う」を繰り返す。	深い所で初歩的な息つぎの要領を身につける。

	8	浮いて立つ	手足を伸ばして顔をつけて浮いてから一人で立つ。	順応期間の最終段階。今後行うけのびへの総仕上げ。
ク ロ ー ル	7B	板けのび	ビート板の上に手を乗せてのけのび。	補助具ありでのけのび姿勢の習得。
	7A	けのび	補助具を使わず自力でけのびする。	自力での浮力および水中推進力確保の感覚の習得。
	7	けのび 3m	壁をけり、けのび姿勢をキープして3m進む。	より推進力を得た状態で水中をより効率的に進む姿勢の体得。
	6S	バックけのび	上を向いてけのび姿勢で浮く。	あおむけの水平姿勢を身につけ背泳ぎの準備を行う。
	6C	板キック 7m	板けのびの姿勢でバタ足。	キック力の強化。
	6B	板キック 12.5m	板キックで12.5m（プール半分）泳ぐ。	キック力の強化。
	6A	面かぶりキック 5m	けのびの姿勢で足はバタ足しながら5m泳ぐ。	けのびよりも推進力を得て進み、次の面かぶりクロールへのステップとする。
	6	面かぶりキック 7m	面かぶりキックで7m泳ぐ。	息こらえとバタ足を強化し、面かぶりクロールの準備を行う。
	5S	背泳ぎキック 10m	手は気をつけの姿勢であおむけで10mバタ足する。	あおむけの状態でのバタ足の要領を身につけ背泳ぎの準備を行う。
	5B	板キック 25m	板キックで25m完泳する。	25m完泳の最初の達成感。
	5A	面かぶりクロール 7m （幼児5m）	息つぎをしない状態でのクロール。	クロールへの導入部。
	5	面かぶりクロール 10m （幼児7m）	面かぶりクロールでより長い距離を泳ぐ。	面かぶりクロールで泳げる距離を伸ばし、息つぎ練習ができる準備を行う。
	4G	クロール 7m	クロールで7m泳ぐ。	ここでクロールの完成形を覚え、以後距離を伸ばしていく。
	4F	クロール 10m	クロールで10m泳ぐ。	息つぎの回数も増やしより安定したクロールにつなげる。
	4E	クロール 12.5m	クロールで12.5m泳ぐ。	プール半分まで泳ぎ、残り半分で完泳する到達イメージを持たせる。
	4D	クロール 15m	クロールで15m泳ぐ。	半分以上を泳ぎ、次は25mへの意識を高める。
	4C	クロール 20m	クロールで20m泳ぐ。	あとひと息で25m完泳のイメージをつかむ。
	4B	クロール 25m	クロールで25m泳ぐ。	正しいクロールで25mを泳ぎ切る。
	4A	クロール 25m タイム	クロール25mを40秒（幼児・小低は45秒）で泳ぐ。	タイムを設定することで技術と体力の向上を図る。
	4	クロール 25m タイム	クロール25mを35秒（幼児・小低は40秒）で泳ぐ。	より厳しいタイムを設定することで泳法の完成度を高める
背 泳 ぎ	3S	タッチターン	プールサイドに手をついてから足で壁をけるターン。	基本的なターンを身につけ50mを止まらずに泳ぐことを可能にする。
	3C	背泳ぎ 15m	背泳ぎで15m泳ぐ。	正しい背泳ぎの要領を短い距離で身につける。
	3B	背泳ぎ 25m	背泳ぎで25m泳ぐ。	正しい背泳ぎで25mを泳ぎ切る。
	3A	背泳ぎ 25m タイム	背泳ぎ25mを45秒（幼児・小低は50秒）で泳ぐ。	タイムを設定することで技術と体力の向上を図る。
	3	背泳ぎ 25m タイム	背泳ぎ25mを40秒（幼児・小低は45秒）で泳ぐ。	より厳しいタイムを設定することで泳法の完成度を高める
平 泳 ぎ	2E	平泳ぎ板キック 12.5m	正しい平泳ぎキックの習得。	あおり足にならないよう基礎を固める。
	2D	平泳ぎ板キック 25m	ビート板を使い、平泳ぎの足で25m進む。	足だけで推進力を得て進むようにする。
	2C	平泳ぎ 15m	平泳ぎで15m泳ぐ。	正しい平泳ぎの要領を短い距離で身につける。
	2B	平泳ぎ 25m	平泳ぎで25m泳ぐ。	正しい平泳ぎで25mを泳ぎ切る。
	2A	平泳ぎ 25m タイム	平泳ぎ25mを45秒（幼児・小低は50秒）で泳ぐ。	タイムを設定することで技術と体力の向上を図る。
	2	平泳ぎ 25m タイム	平泳ぎ25mを40秒（幼児・小低は45秒）で泳ぐ。	より厳しいタイムを設定することで泳法の完成度を高める
	1E	バタフライ板キック 12.5m	両足を揃えて、同時に上下方向に動かすドルフィンキックで12.5m泳ぐ。	バタフライの基本であるドルフィンキックを身につける。

バ タ フ ラ イ	1D	バタフライ板キック 25m	ビート板を使ったドルフィンキックで25mを泳ぐ。	バタフライのキックを完成する。
	1C	バタフライ 15m	バタフライで15m泳ぐ。	正しいバタフライの要領を短い距離で身につける。
	1B	バタフライ 25m	バタフライで25m泳ぐ。	正しいバタフライで25mを泳ぎ切る。
	1A	バタフライ 25m タイム	バタフライ25mを40秒（幼児・小低は45秒）で泳ぐ。	タイムを設定することで技術と体力の向上を図る。
	1	バタフライ 25m タイム	バタフライ25mを35秒（幼児・小低は40秒）で泳ぐ。	より厳しいタイムを設定することで泳法の完成度を高める。
発 展 技 術	S	個人メドレー・各泳法	種目別に設定タイムで泳ぐ。	個々に目標を設定し技術向上とトレーニングを進める。
	G	個人メドレー		