

分類	スイミング新進級基準			新進級基準説明	新旧基準比較表 (H31年3月からの移動先)		
	級	新基準内容	クラス記号		現基準	現基準内容	新基準(3月から)
水慣れ級	1級	コーチと一緒に顔付け	A	旧基準の”一人顔付け”から、”コーチと一緒に瞬間顔付け”に基準を変えて、子どもが心理的に顔付けにトライしやすくします。	1級	瞬間顔付け	→ 1級
	2級	1人で顔付け3秒	A	一人でも顔付けが3秒できるようにします。	2級	顔付け3秒	→ 2級
	3級	立ち飛込み	A	プールと水を怖がらずに泳ぐベースを作る”立ち飛込み”を習得します。	3級	潜水3秒、口プル	→ 4級
	4級	潜水5秒ブクブクパア	A	潜水は5秒間でブクブクパアができるようにします(口と鼻のどちらでも可)。	4級	潜水5秒、鼻プル	→ 4級
	5級	連続3回潜水ブクブクパア	A	連続して3回ブクブクパアができるようにして、水中での呼吸の感覚をつかみます。	5級	ボビング5m	→ 6級
	6級	ボビングその場で5回	A	旧基準では、ボビング(水中から水面へのジャンプ)で滞留する子どもが多かったため、ボビング動作の習得に時間をかけます。	6級	けのび5m、背浮き5秒	→ 8級
	7級	ボビング5m	A	その場でのボビングから、5m移動しながらボビングすることで、水中の動作感覚を把握することができます。	7級	面かぶり板キック10m	→ 10級
	8級	けのび5秒	A	”水面に浮く感覚”をつかむため、けのび(うつ伏せで浮くこと)をしっかり習得します。	8級	板キック12.5m	→ 12級
	9級	背浮き5秒	A	背浮き(仰向けで浮くこと)をしっかりと9級で習得し、正しく泳げるような前提づくりをします。	9級	ノーブレクロール10m	→ 13級
初級	10級	板キック顔上げ12.5m(ヘルパーあり)	A B	クロール泳法のキックをしっかり習得するため、まず顔上げでヘルパー付きで泳ぎます。	10級	クロール12.5m	→ 15級
	11級	板キック顔付け7m(ヘルパーなし)	A B	ヘルパーを外し、顔付けで7m泳ぎます(呼吸無し)。	11級	クロール25m	→ 16級
	12級	グライドキック7m	A B	ビート板なしのキックのみでクロール泳法のキックを仕上げます。	12級	背面キック25m	→ 17級
	13級	ノーブレクロール10m	A B	手の動きを加えて、息継ぎなしで10m泳ぎます。	13級	背泳ぎ25m	→ 19級
	14級	クロール12.5m 呼吸左右自由	A B	左右、自分の得意な方で息継ぎしながら、プールの半分まで泳ぎます。	14級	クロール50m	→ 20級
	15級	クロール12.5m 左右呼吸	A B	正しいクロール泳法に従って、左右呼吸を入れてプールの半分まで泳ぎます。	15級	背泳ぎ50m	→ 20級
	16級	クロール25m 左右呼吸	A B	呼吸法をしっかりと身につけて、クロール泳法で25mを泳ぎ切る力を身につけます。	16級	平泳ぎ板キック25m	→ 20級
	17級	背面キック12.5m	A B	背泳ぎのキックだけでプールの半分を泳ぎ、背泳ぎ泳法キックの習得を行います。	17級	平泳ぎ25m	→ 22級
	18級	背泳ぎ12.5m	A B	手の動きを加えて、背泳ぎ泳法でプールの半分まで泳ぎ切ります。	18級	バタフライ25m	→ 23級
中級	19級	背泳ぎ25m	A B	背泳ぎ泳法でプール25mを泳ぎ切り、背泳ぎ泳法を完成します。	19級	平泳ぎ50m	→ 26級 専用キャップ 着用
	20級	平泳ぎ壁キック5回	B C	意外と難しい平泳ぎ泳法のキックの基礎をしっかりと覚えます。	20級	バタフライ50m	→ 26級 専用キャップ 着用
	21級	平泳ぎ板キック25m、呼吸付き	B C	ビート板を使い平泳ぎ泳法のキックだけで呼吸を入れて25m泳ぎます。	21級	100m個人メドレー(泳法)	→ 27級 専用キャップ 着用
	22級	平泳ぎ25m	B C	手の動きを加えて、平泳ぎ泳法を完成させます。	22級	200m個人メドレー(泳法)	→ 27級 専用キャップ 着用
	23級	バタフライ片手回し12.5m	B C	バタフライ泳法は手の動きが難しいので、まず片手とキックだけでプールの半分まで泳ぎます。	23級	25mバタフライ(タイム突破)	→ 27級 専用キャップ 着用
	24級	バタフライ12.5m	B C	両手を回しバタフライ泳法の型を覚えながらプール半分まで泳ぎます。	24級	100m個人メドレー(タイム突破)	→ 27級 専用キャップ 着用
上級	25級	バタフライ25m	B C	スムーズに手と足の動きを連動させ、バタフライ泳法を完成させます。	25級	200m個人メドレー(タイム突破)	→ 27級 専用キャップ 着用
	26級	100m個人メドレー(泳法)	B C	今まで練習してきた4泳法の型に気を付けながら個人メドレーを泳ぎます。この級でターンを覚えます。	26級	50m専門種目(タイム突破)	→ 27級 専用キャップ 着用
	27級	50m種目自由 タイム①	B C	4種目の中から1つ選び、設定タイムを切る練習をします。日本水泳連盟の資格級を目指します。	27級	50m専門種目(タイム突破)	→ 27級 専用キャップ 着用
	28級	50m種目自由 タイム②	B C	4種目の中から1つ選び、設定タイムを切る練習をします。日本水泳連盟の資格級を目指します(27級より1級上を目指します)。	28級	50m専門種目(タイム突破)	→ 27級 専用キャップ 着用
	29級	50m種目自由 タイム③	B C	4種目の中から1つ選び、設定タイムを切る練習をします。日本水泳連盟の資格級を目指します(28級より1級上を目指します)。	29級	50m専門種目(タイム突破)	→ 27級 専用キャップ 着用
	30級	100m個人メドレー タイム	B C	100m個人メドレーの設定タイムを切る練習をします。日本水泳連盟の資格級を目指します。			