

各ワッペンの練習目標(テスト内容)一覧表

①ピンクワッペン 顔つけ・ブクブク・脱力・水慣れを学びます。

10	泣かないでレッスンができる	1人でプールに入ることができる
9	水をすくって顔を洗える	プール内を1人で歩くことができる
8	水をすくって頭にかける	プール内を1人で走ることができる
7	顔を水につけることができる	1人でカニさんができる
6	口からブクブクが出せる	1人で川渡りができる
5	頭まで潜ることができる	カニさんをしながら口からブクブクが出せる
4	鼻からブクブクが出せる	アンパンマンジャンプでコーチに飛びつくことができる
3	フロアーにお尻をつけれる	何度でもできる
2	脱力してへびさんができる	アンパンマンジャンプをして一人で立つことができる
1	フロアーにお腹をつけれる	何度でもできる

②レッドワッペン 溺れない技術・浮かぶ・進む姿勢を学びます。

10	壁ジャンプ 5回	底まで沈んで繰り返し顔を水面に出すことができる
9	カニさんジャンプ 3m	カニさんジャンプで鼻からブクブクが出せる
8	カニさんジャンプ 5m	ゆっくりとした動作でポビングジャンプができる
7	ポビングジャンプ 3m	プールサイドから立位姿勢で飛ぶことができる
6	ポビングジャンプ 5m	ゆっくりとした動作で何度でもできる
5	ビート板伏浮き 10秒	だるま浮きができる
4	伏浮き 10秒	背浮き 3m (ビート板)
3	ビート板伏キック 5m	背キック 3m (ビート板)
2	伏キック 5m	背キック 5m (ビート板)
1	伏キック 7m	背キック 5m (体側)

③イエローワッペン クロールから背泳ぎへ 泳ぐ基礎を学びます。

10	回転キック (下⇒上⇒下)	各5秒づつ	背キック・回転キックの練習
9	顔付けクロール 7m	回転キック	
8	クロール 10m (息継ぎ習得)	前を向いていないかチェック	
7	クロール 15m	手が下がっていないかチェック	
6	クロール 25m	何度でも泳げる	
5	体側背キック 12.5m (きおつけ/蹴り上げ)		
4	両手を伸ばして背キック 12.5m (バンザイ⇄きおつけ)		
3	両手を伸ばして背キック 25m (蹴り上げあわキック)		
2	背泳ぎ 12.5m (手の入れ替え)		
1	背泳ぎ 25m		

④グリーンワッペン 平泳ぎからバタフライへ 更に高いレベルを目指します。

10	平泳ぎキック 12.5m (ビート板上向き/3秒伸び)
9	平泳ぎキック 25m (ビート板下向き/2回に1回呼吸)
8	平泳ぎキック 25m (伏キック/2回に1回呼吸)
7	平泳ぎ 12.5m (呼吸毎にフラット姿勢)
6	平泳ぎ 25m
5	バタフライキック 12.5m (ビート板下向き/4回に1回呼吸)
4	バタフライキック 25m (伏キック/4回に1回呼吸)
3	バタフライ 12.5m (2回キック/1ストローク/1回呼吸)
2	バタフライ 25m
1	個人メドレー 100m ※

※ バタフライ→背泳ぎ→平泳ぎ→クロールの順番で泳ぎます。(100m)

⑤SR~SG 男子 得意な種目でキャップ・盾・トロフィーをGETしよう。

※ G1 個人メドレー完泳後～ 50mタイム計測となります。

男子	クロール	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ
	56-0	1-02-0	1-06-0	1-00-0
	53-0	59-0	1-03-0	57-0
	50-0	56-0	1-00-0	54-0
	47-0	53-0	57-0	51-0
	44-0	50-0	54-0	48-0
	41-0	47-0	51-0	45-0
	38-0	44-0	48-0	42-0
	35-0	41-0	45-0	39-0
	32-0	38-0	42-0	36-0

● 4種目の中から泳ぎたい種目の一つだけ選び、タイムを計測します。

⑤SR~SG 女子 女の子はこちらの表を見て頑張るね。

※ G1 個人メドレー完泳後～ 50mタイム計測となります。

女子	クロール	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ
	58-0	1-04-0	1-08-0	1-02-0
	55-0	1-01-0	1-05-0	59-0
	52-0	58-0	1-02-0	56-0
	49-0	55-0	59-0	53-0
	46-0	52-0	56-0	50-0
	43-0	49-0	53-0	47-0
	40-0	46-0	50-0	44-0
	37-0	43-0	47-0	41-0
	34-0	40-0	44-0	38-0

● 4種目の中から泳ぎたい種目の一つだけ選び、タイムを計測します。