



JSSグループ進級基準表

泳力・スピードアップ
4泳法



着衣水泳(Tシャツ)
12.5m
横泳ぎ25m
立ち泳ぎ
ヘッドアップクロール
12.5m

バタフライ



- 100m個人メドレー(スタート、ターン付き)
- バタフライ25m
- バタフライ12.5m(呼吸付き)
- バタフライ板キック25m(呼吸付き)

エレメンタリー
バックストローク12.5m
ヘッドアップ
平泳ぎ12.5m

平泳ぎ



- 1 平泳ぎ25m
- 2 平泳ぎ12.5m
- 3 平泳ぎ板キック25m(呼吸付き)
- 4 平泳ぎ板キック25m(ヘルパー付き)

バックフィニング
25m
水中前回り後回り

背泳ぎ



- 1 背泳ぎ25m
- 2 背泳ぎ12.5m
- 3 背面キック25m
- 4 背面キック12.5m

バックフィニング
12.5m
ゴーグルなし
クロール

クロール



- 1 クロール25m
- 2 クロール15m
- 3 クロール10m
- 4 グライドストローク7m(呼吸なし)

ドッグパドル
12.5m

キック



- | | |
|-----------------|-------------------|
| 1 グライドキック7m | 5 板キック10m |
| 2 グライドキック5m | 6 板キック25m(ヘルパー付き) |
| 3 板キック25m(呼吸付き) | 7 板キック15m(ヘルパー付き) |
| 4 板キック15m | 8 板キック10m(ヘルパー付き) |

グライドUターン
ジャンプ呼吸
だるま浮き

水なれ



- | | |
|-------------------|----------------|
| 1 けのび3m(ヘルパー付き) | 5 顔つけ5秒 水中開眼 |
| 2 伏し浮き5秒(ヘルパー付き) | 6 顔つけ3秒 |
| 3 板フロート5秒(ヘルパー付き) | 7 自転車こぎができる |
| 4 顔つけ10秒(もぐれる) | 8 泣かない、顔洗いができる |

ホビング
大きな声で挨拶

教程

認定項目

安全水泳指導