

## NSPGスイミングスクール新進級基準

| 帽子  | 級             | テスト項目          | 距離                | 項目内容                      |
|-----|---------------|----------------|-------------------|---------------------------|
| 赤   | カメ            | 水慣れ・水中歩行       | —                 | 怖がらずに水慣れや水中歩行を行う          |
|     | カニ            | カニ移動・顔付け       | —                 | 怖がらずにカニ移動や顔付けを行う          |
|     | ラッコ           | バブリング・頭まで潜る    | —                 | 頭まで潜り、口や鼻からバブリングを行う       |
|     | 25            | 補助ありポビング       | 5m                | コーチと一緒にポビングを行う            |
|     | 24            | 伏し浮き           | 5 秒               | 体の力を抜いて浮く                 |
| 黄   | 23            | ポビング           | 3m                | 一人で体重移動してポビングを行う          |
|     | 22            | ビート板けのび        | 3m                | ビート板を使用して、壁を蹴り浮身を行う       |
|     | 21            | けのび            | 3m                | ビート板なしで、壁を蹴り、浮身を行う        |
|     | 20            | 背浮き            | 5 秒               | きおつけ姿勢で背浮きを行う             |
|     | 19            | ビート板キック        | 5m                | 顔を水につけて、パタ足により進む          |
|     | 18            | グライドキック&ポビング   | 10m               | 自己保全のため、泳ぎからのポビングを        |
|     | 17            | ノーブレイクロー       | 8m                | 呼吸をしないでキャッチアップクローを行う      |
|     | 16            | 背泳ぎキック         | 8m                | グライド姿勢で背泳ぎキックで進む          |
|     | 15            | ビート板キック        | 25m               | 長距離を泳ぐ体力とキック力強化を行う        |
|     | 14            | クロー            | 12.5m             | 4 ストローク 1 プレスのコンティニュースクロー |
| 青   | 13            | 背泳ぎ            | 12.5m             | 正しいタイミングの背泳ぎで泳ぐ           |
|     | 12            | クロー            | 25m               | 4 ストローク 1 プレスのコンティニュースクロー |
|     | 11            | 背泳ぎキック         | 25m               | 長距離を泳ぐ体力とキック力強化を行う        |
|     | 10            | 背泳ぎ            | 25m               | 背泳ぎで 25m泳ぐ                |
|     | 9             | 平泳ぎ板キック        | 25m               | 1 キック 1 プレスで 25m泳ぐ        |
|     | 8             | 平泳ぎ            | 25m               | 平泳ぎで 25m泳ぐ                |
|     | 7             | バタフライキック       | 25m               | 横向き呼吸の片手回しでキックとタイミングを学ぶ   |
|     | 6             | バタフライ          | 25m               | バタフライで 25m泳ぐ              |
|     | 5             | クロー            | 50m               | タッチターンを用いてクロー 50mを泳ぐ      |
|     | 4             | 背泳ぎ            | 50m               | タッチターンを用いて背泳ぎ 50mを泳ぐ      |
| 黄   | 3             | 平泳ぎ            | 50m               | 平泳ぎの正しいターンで 50m泳ぐ         |
|     | 2             | バタフライ          | 50m               | バタフライの正しいターンで 50m泳ぐ       |
|     | 1             | 個人メドレー         | 100m              | 個人メドレーの正しい泳法で 100m泳ぐ      |
|     | SP1           | 個人メドレー         | 200m              | 個人メドレーの正しい泳法で 200m泳ぐ      |
|     | SP2           | タイム測定(1 種目選択)  | 25m               | ニチレイ泳力検定基準(7 級)参照         |
|     | SP3           | タイム測定(1 種目選択)  | 25m               | ニチレイ泳力検定基準(6 級)参照         |
|     | SP4           | タイム測定(1 種目選択)  | 25m               | ニチレイ泳力検定基準(5 級)参照         |
|     | SP5           | タイム測定(1 種目選択)  | 25m               | ニチレイ泳力検定基準(4 級)参照         |
|     | SP6           | タイム測定(1 種目選択)  | 50m               | ニチレイ泳力検定基準(3 級)参照         |
|     | SP7           | タイム測定(個人メドレー)  | 100m              | ニチレイ泳力検定基準(2 級)参照         |
| SP8 | タイム測定(個人メドレー) | 200m           | ニチレイ泳力検定基準(1 級)参照 |                           |
| 黒   | SP9           | タイム測定(種目・距離選択) | —                 | 日本水泳連盟資格級(B1)参照           |
|     | SP10          | タイム測定(種目・距離選択) | —                 | 日本水泳連盟資格級(B2)参照           |
|     | SP11          | タイム測定(種目・距離選択) | —                 | 日本水泳連盟資格級(B3)参照           |
|     | SP12          | タイム測定(種目・距離選択) | —                 | 日本水泳連盟資格級(B4)参照           |
|     | SP13          | タイム測定(種目・距離選択) | —                 | 日本水泳連盟資格級(B5)参照           |