

スイミングチャレンジシステム

スイチャレ

さいしゅう めざ がんば
最終ステップを目指して頑張ろう!



Step 7

とく きゅう
特5級

とく きゅう
特4級

とく きゅう
特3級

とく きゅう
特2級

とく きゅう
特1級

とく きゅう とく きゅう
特5級～特1級
各級の50m基準タイム突破
●得意な種目で各学年毎の基準タイム突破。

1級

こじん
個人メドレー
200m
●各学年毎の基準タイム突破。

2級

こじん
個人メドレー
100m
●各学年毎の基準タイム突破。

3級

しゅ もく せん たく
1種目選択
50m完泳
●好きな種目で50m完泳できる。



Step 6

4級

バタフライ25m
●バタフライで25m完泳できる。
●泳ぎ全体のリズムとタイミングがよい。
●ストロークが正確にできる。

5級

バタフライ15m
●バタフライで15m泳げる。
●手足の動作ができる。
●クラウチングスタート。

6級

バタフライ板キック25m
●板キックで25m完泳できる。
●推進力があり姿勢が安定している。
●足を揃えてキックができる。



Step 5

7級

ひらおよ
平泳ぎ25m
●平泳ぎで25m完泳できる。
●泳ぎ全体のタイミングがよい。
●ストロークが正確にできる。

8級

ひらおよ いた
平泳ぎ板キック25m
●板キックで25m完泳できる。
●キックと呼吸のタイミングがよい。
●推進力のあるキックができる。

9級

ひらおよ
平泳ぎのキックができる
●足の裏で水を押せる。
●左右同じ動きで、両足裏で水を押せる。



Step 4

10級

クロール25m
●クロールで25m完泳できる。
●泳ぎ全体のリズムとタイミングがよい。
●ストロークが正確にできる。

11級

せおよ
背泳ぎ25m
●背泳ぎで25m完泳できる。
●全体のタイミングがよい。
●ストロークが正確にできる。
●背泳ぎキックで25m進める。
●背泳ぎスタートができる。

12級

クロール15m
●クロールで15m泳げる。
●一定のリズムで呼吸ができる。
●横向き呼吸ができる。
●板キックで25m進める。
●クラウチングスタートができる。



Step 3

13級

せおよ
背泳ぎ10m
●背泳ぎで10m完泳できる。
●手足の動作ができる。
●背泳ぎの姿勢を保持できる。

14級

せおよ
背泳ぎキック10m
●背泳ぎキックで10m完泳できる。
●背面キックで進むことができる。
●キックをしながら姿勢を保持できる。

15級

せおよ
背泳ぎけのび
●壁をけて背泳ぎのけのびで3m進める。
●背面けのびができる。
●背面で浮いていられる。
●背面で顔に水がかかっても続けられる。



Step 2

16級

いき
息なしクロール
8m
●息つぎなしで8m完泳できる。
●左右の手の動作のタイミングがよい。
●手の動作をしても姿勢が安定している。
●クロールの手の動作ができる。

17級

いた
板なしキック6m
●安定した姿勢でスムーズに6m進める。
●一定のリズムで推進力のあるキックができる。
●片膝飛び込みができる。

18級

いた
板キック6m
●姿勢を乱すことなくスムーズに6m進める。
●キックをしながら呼吸ができる。
●キックで進むことができる。



Step 1

19級

けのび
●壁をけて、けのびの姿勢で進める。
●板けのびで進める。
●息をこらえることができる。

20級

ポビング
●連続して前に移動できる。
●バプリングができる。(連続呼吸)
●立ち飛び込みができる。
●しっかり目を開けられる。

21級

イルカ飛び
●連続して進むことができる。
●勢いよく前に進み、ひとりで立つことができる。
●手が前方で伏せた姿勢で進める。

22級

うつく
●ひとりで浮いて立つことができる。
●リラックスできる。
●つかまって浮くことができる。

23級

もぐる
●つかまってもぐる。
●水中で目を開ける。
●息をこらえる。

24級

顔つけ
●水に顔をつける。
●水をかけても嫌がらない。
●顔を何度も続けて洗える。

25級

ジャンプ
●肩まで水に入りジャンプする・連続5回。
●元気よくジャンプできる。
●プールの出入りが安全にできる。
●プールでのルールが守れる。