

子ども水泳教室認定証

なまえ

令和5年12月

| | | | |
|----|----------|------------------|--|
| A | 水なれ | | |
| 1 | | | |
| 2 | 呼吸止 | 3カウント以上 | |
| 3 | 呼吸法 | 鼻からウー、口からパツを3回以上 | |
| 4 | 伏浮① | ビート板を持って浮く | |
| 5 | 伏浮② | 両手を伸ばして浮く | |
| 6 | 浮く | アームヘルパー付きで一人で浮く | |
| 7 | けのび | 壁をけてからだを伸ばして浮く | |
| 8 | 壁キック | 足を伸ばしてキック | |
| 9 | 板キック | 5m | |
| 10 | ポビング | プールの底をけて呼吸し3m進む | |
| B | クロール | | |
| 1 | 板キック | 12.5m | |
| 2 | 板キック | 25m(ヘルパー) | |
| 3 | 板キック | 25m | |
| 4 | けのびキック | 5m以上けのび姿勢でキック | |
| 5 | ノーブルクロール | 5m又は、4ストローク以上 | |
| 6 | クロール | 12.5m | |
| 7 | クロール | 25m(ヘルパー) | |
| 8 | クロール | 25m | |
| C | 背泳ぎ | | |
| 1 | 板キック | 12.5m | |
| 2 | きをつけキック | 両手体側 12.5m | |
| 3 | けのび | 5m | |
| 4 | けのびキック | 12.5m | |
| 5 | けのびキック | 25m(ヘルパー) | |
| 6 | けのびキック | 25m | |
| 7 | 背泳ぎ | 12.5m | |
| 8 | 背泳ぎ | 25m(ヘルパー) | |
| 9 | 背泳ぎ | 25m | |
| D | 平泳ぎ | | |
| 1 | 壁キック | 足首をまげて、足のうらでキック | |
| 2 | 板キック | 顔上げ・呼吸し 12.5m | |
| 3 | 板キック | 顔上げ・呼吸し 25m | |
| 4 | 平泳ぎ | 12.5m | |
| 5 | 平泳ぎ | 25m | |
| 6 | 平泳ぎ | 1かき1けり | |
| E | バタフライ | | |
| 1 | 壁キック | 両足同時にキック | |
| 2 | 板キック | 12.5m | |
| 3 | 板キック | 25m | |
| 4 | けのびキック | 8m | |
| 5 | ノーブルFLY | 10m 呼吸とキックのタイミング | |
| 6 | バタフライ | 12.5m | |
| 7 | バタフライ | 25m | |

以上のようにがんばりました

特定非営利活動法人

吹田市水泳連盟

Aの項目は主に幼児対象

B～Eの項目は主に小学生対象