

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