

令和元年度水泳教室 級一覧表(群馬県立ふれあいスポーツプラザ用)

段階	級	進級内容
水慣れ	16	プールに入ったことがない(初めて)。 頭からシャワーを浴びることができない。
	15	水中歩行ができる。水に顔を付けたことがない、顔が付けられない。
	14	顔付けができる。潜ることができる。
	13	潜って遊ぶことができる。(水中レクリエーション:輪くぐり、棒拾い、ジャンケン等)
	12	頭のとっぺんまで沈むことができる。ボビングができる。 伏し浮きから立つことができる。
初心者	11	け伸びができる。
	10	け伸びからのキックができる。
	9	ビート板キックができる。
	8	手の掻き方ができる。面かぶりクロールができる。
	7	呼吸法の練習をしている。
	6	クロールで呼吸を付けて12m程度泳げる。
初級	5	クロールで呼吸を付けて12m程度～20m程度泳げる。
	4	クロールで呼吸を付けて25m泳げる。
	3	クロールで呼吸を付けてスムーズに25m泳げる。
	2	クロールでスムーズに25m以上50m未満の泳力がある。
中級	1	スムーズに50m以上泳げる(泳法問わず)

※障害(身体的理由により動かせない場合は免除)によっては、この限りではありません。