



kamata AS 泳力基準表

1レッスンの泳ぐ距離↓

ラ ッ コ ク ラ ス	1	水が怖い		★ 水なれ	
	2	顔つけ	3秒	★ ウォーキング	
	3	顔つけ	5秒	★ ジョギング	
	4	顔つけ 目があく		★ バタ足 など	
	5	顔つけ	10秒		
	6	肩フロート			
	7	板フロート			
	8	けのび		※ヘルパー、フィンなど補助具をつけて行います	
	9	グライドキック	5m		
	10	板キック	12.5m		100~200mくらい
ペ ン ギ ン ク ラ ス	1	板キック	25m	★ 水なれ	★ グライドキック
	2	グライドストローク	8m	★ ウォーキング	★ グライドストローク
	3	サイドキック		★ ジョギング	★ サイドキック など
	4	サイドキック呼吸付き		★ バタ足	200~300mくらい
	5	クロール	6m	★ バタ足	★ 背面キック
	6	クロール	12.5m	★ サイドキック	★ 背泳ぎ片手
	7	クロール	25m	★ 片手ストローク	★ コンビネーション
	8	背面キック	12.5m	★ クロール	など
	9	背面キック	25m		
	10	背泳ぎ	12.5m		400~500m以上
イ ル カ ク ラ ス	1	背泳ぎ	25m	★ バタ足 ロング	200m~
	2	平泳ぎキック	12.5m	★ クロール ハーフ	200m~
	3	平泳ぎキック	25m	★ 平泳ぎ 板キック	
	4	平泳ぎ	12.5m	★ 平泳ぎ プル	
	5	平泳ぎ	25m	★ バタフライ 板キック	
	6	バタフライキック	12.5m	★ バタフライ 片手	
	7	バタフライキック	25m	★ バタフライ コンビネーション	
	8	バタフライ片手		★ ターン練習 など	
	9	バタフライ	12.5m		
	10	バタフライ	25m		600~1000m以上
選 手 ク ラ ス	1	クロール	50m		
	2	クロール	100m		
	3	背泳ぎ	50m		
	4	背泳ぎ	100m		
	5	平泳ぎ	50m		
	6	平泳ぎ	100m		
	7	バタフライ	50m		
	8	バタフライ	100m		
	9	個人メドレー	50m		
	10	個人メドレー	100m		たくさん泳ぎます!