

★進級基準カリキュラム★

3歳／12級～1級／AT(アスリート)／SA(スーパーアスリート)／UA(ウルトラアスリート)までとなります。
キッズ（年中～小学2年生）／ジュニア（小学3年生～中学生） 2025.11～

認定級	帽子の色		対象	進級基準	距離等	めあて
ペンギン	水色		3歳(年少)	すこしづつお水とお友達になろう	自立・息止め・息吹き 目をあける・顔付け・潜る	プールの入方、出方を覚えよう！ アームヘルパーをつけてプールを探検しよう！ 嫌がらずに潜ることにチャレンジしよう！
アシカ			3歳(年少)	お水が好きになったらいっぱい潜りましょう	すべり台・フロアー２段から飛びつき 補助付き水中ジャンプ等	アームヘルパーをつけないでプールを探検しよう！ 膝を曲げて正面を向きながら 頭の先まで3秒潜ろう！
イルカ			3歳(年少)	楽しかったら進んで 泳いでみましょう	板けのび・背浮き 水中ジャンプ・バタ足キック等	正しい姿勢と立ち方を覚えよう！ 潜ってプールの底を蹴りながら 連続水中ジャンプしてみよう！
12級	ピンク		キッズ ジュニア	水中歩行・顔つけ	泣かないでレッスンできる 息止め・息吹き 目を開ける・顔付け・潜る ※補助用具なし	アームヘルパーをつけないで プールを探検しよう！ 膝を曲げて耳の上まで3秒潜ろう！
11級			キッズ ジュニア	水中潜り・飛びつき	お尻がつくまで潜れる ※補助用具なし	膝を曲げて頭の上まで3秒潜ろう！ 高い位置から余裕を もって前にジャンプしよう！
10級	パープル		キッズ ジュニア	ボビング（水中ジャンプ）	5m（5回） ※補助なし	目をあけて、鼻から息を出しながら 連続してジャンプしてみよう！
9級			キッズ ジュニア	けのび（グライド）・背浮き（気をつけ）	5m（5秒間） ※補助用具なし	身体の力を抜いて正しい姿勢を覚えよう！ 足がついてから立つことを覚えよう！
8級	緑色		キッズ ジュニア	ビート板キック・背面キック（グライド）	12.5m・ヘルパー付き	足首を伸ばして太腿から動かしてみよう！ 気をつけキックで進んでみよう！ 手を耳の後ろに伸ばしてキックしてみよう！
7級			キッズ ジュニア	グライドキック・ノープレクロール	7m(K)・10m(S) ※ヘルパー付き	息止めをしながらけのびの姿勢でキックしよう！ 息止めでキックが進むようになったら 大きく腕を動かそう！
6級	オレンジ		キッズ ジュニア	クロール（1/3呼吸）・背泳ぎ	12.5m ※ヘルパー付き	キックを止めないで肩から大きく腕を動かそう！ 体ごと横を向いて呼吸動作を覚えよう！ 足が下がらないで腕を回そう！ 左右の動作を一定のテンポで泳ごう！
5級			キッズ ジュニア	クロール（1/3呼吸）・背泳ぎ	25m ※ヘルパーなし	腰と脚が沈まないでクロールを泳ごう！ 腰と脚が沈まないで背泳ぎを泳ごう！
4級	青色		キッズ ジュニア	平泳ぎ呼吸付き板キック（1/2呼吸）	12.5m ※ビート板あり	足首を返す平泳ぎキックの仕方を覚えよう！ 脚を閉じて伸びよう！ 呼吸とキックのタイミングを合わせよう！
3級			キッズ ジュニア	平泳ぎ	25m	キックした後にしっかり伸びよう！ 正しい手の掻き・呼吸とキックの タイミングを覚えよう！
2級	白色		キッズ ジュニア	ノープレグライドバタフライキック	10m ※ビート板なし	気をつけの姿勢で両足をそろえて うねりのあるキックを覚えよう！ 両手を伸ばし、息止めを しながらキックをしよう！
1級			キッズ ジュニア	バタフライ（1/2呼吸）	25m	キックの体重移動に合わせて 腕を回すタイミングを覚えよう！ 腕をしっかり伸ばして泳ごう！ タイミングが合ったら呼吸付にチャレンジ！
AT3	黒色		キッズ ジュニア	個人メドレー完泳・クロール55秒以内	100m・50m	今までよりも4種目きれいに泳ごう！ 長い距離にチャレンジしてみよう！
AT2				3泳法（30秒以内）・クロール24秒以内	25m	スピードを上げて泳ごう！
AT1				個人メドレー（2分05以内）	100m	より速くよりきれいに泳ごう！
SA2	水色	（特）	ジュニア	個人メドレー（1分50以内）	100m	ターンと4種目の技術を磨いて 長距離を泳げるようにしよう！
SA1				個人メドレー（4分以内）	200m	
UA	★		ジュニア	4泳法+個人メドレー 日本水泳連盟資格級5級（各年齢区分）	50m+100m or 200m	あきらめず目標に向かってやりきろう！

※AT・SAのタイム測定の以内の基準 ex：1-00以内の場合⇒1-00-99までとなります。
※UAのタイム測定で同タイムの場合は合格となります。