



ディグスイムが大切にしている「進級」の考え方 — 「できた！」を少しずつ増やしていくために—



進級テストの目的と進級のしくみについて

ディグスイムの進級テストは、泳ぎの技術を段階的に身につけながら、最終的には水の事故から自分を守れる力を育てていくことを目的としています。

まずは水に慣れ、怖さを少しずつ手放しながら、水の楽しさを感じてもらうことを大切にしています。お子さまが成長を実感しやすいよう、水慣れ・浮き身・けのび・泳ぎへとステップアップしていく**1～12級の級分け**を設けています。

進級テストを取り入れることで、「できた！」という達成感を積み重ねながら、泳ぐことの楽しさや次の目標への意欲につながるような仕組みになっています。

またディグスイムでは、身体に無理のないフォームで“きれいに泳ぐこと”も大切にしています。4泳法を習得した後は、日本水泳連盟の泳力検定に挑戦できる機会もご用意しています。

進級の際に確認している3つのポイント！

1. **フォーム**：身体に無理のない、正しい姿勢や手足の動きで泳いでいるか
2. **ルール**：順番を守ることや、コーチの説明を聞く姿勢が身についているか
3. **タイム**：決められた距離を基準タイム以内で泳げるか

特に1級～9級では、正しいフォームで泳ぐことを大切にしています。早い段階で癖がついてしまうと後から直しにくく、伸び悩みや怪我につながることもあるためです。

また、基本コースではタイム設定を設けていませんが、4種目を合格すると「タイムトライアルコース」へ進み、基準タイムのクリアを目指すステップに進むことができます。

【年齢・学年別】スイミングの成長ペースと目標の目安

習い始めの年齢や個人差によって上達のペースはさまざまですが、年齢ごとの一般的な目安を知っておくと目標を立てやすくなります。

焦らず、お子さまが泳ぐために必要な力を少しずつ積み重ねていくことが大切です。

●幼児期：水への不安をなくす時期

遊びを通して「水って楽しい！」と感じられることが何より大切な時期です。

進級を急がせてしまうと、水への苦手意識につながることもあるため、お子さまのペースを大切に、ゆっくり見守っていただければと思います。

●小学校低学年：クロールと背泳ぎの基礎

学校の水泳授業が始まる時期でもあり、まずはクロール、次に呼吸しやすい背泳ぎを身につけるスクールが多いです。

動きが複雑になるため伸び悩むこともありますが、繰り返し練習することで体の使い方が自然と身についていきます。

●小学校中・高学年：難しい泳法や、より早いタイムに挑戦

この時期になると、平泳ぎやバタフライなどの難しい泳ぎに挑戦したり、複数の泳ぎを組み合わせたメドレーに取り組んだりします。

ATクラス以上では、タイムが合格基準となります。

運動神経の発達や水への慣れ具合には個人差があります。

同じタイミングでスイミングを始めたお友達が先に進級しても、焦る必要はありません。

「うちの子は進級が遅いのでは…」と不安に感じる方もいらっしゃるかもしれませんが、一度コツをつかむと一気に伸びることもあります。

お子さまのペースを大切に、長い目で見守っていただければと思います。

【泳法別】進級の目安とポイントのご紹介

ここからは、各泳法の進級の目安となりやすいポイントを紹介します。

どの泳法でも、けのびや浮き身で身につけた姿勢や力の抜き方を意識することが大切です。

【クロールの進級目安】



クロールは、水泳の土台となる泳ぎ方で、多くのスクールが最初に習得をめざす泳法です。はじめはビート板などを使いながら、手の動きやバタ足、ポビング（息を吐く・吸う）など、基本となる動きを少しずつ練習していきます。

ディグスイムでは、進級の段階を細かく分けることで、お子さまが「できた！」という達成感を積み重ねながら、モチベーションを保って取り組めるようにしています。

進級テストの課題のひとつに「ノーブレグライドクロール」があります。

これは、水をかくたびに両手を前で揃える泳ぎ方で、ストリームライン（基本姿勢）を意識しながら、落ち着いて息を吐き、キックを止めずに泳ぐ感覚を身につけるための練習です。慌てて水をかかず、姿勢を保ちながら泳ぐ力を育てる目的で取り入れられています。

多くのスクールでは、クロール25mをクリアすると、背泳ぎなど次の泳法へ進むことが一般的です。

Point!! 進級を目指すうえで意識したいポイント

- ・膝下だけで動かすキックになり、前に進みにくくなる
- ・前を見すぎて頭の位置が高くなり、下半身が沈みやすくなる
- ・息継ぎのときに顔を上げすぎて、姿勢が崩れてしまう
- ・腕の動きに意識が向きすぎて、キックを忘れてしまう

どの泳法でも、基本のフォームが大きく崩れてしまうと、進級の目安に届かないことがあります。

特にクロールでは、息継ぎのタイミングでつまずきやすい傾向があります。

【背泳ぎの進級目安】



背泳ぎは呼吸がしやすい反面、進む方向が見えないため不安を感じやすい泳法です。そのため、体の姿勢を安定させながら、リズムよく進む感覚をつかむことが大切になります。本格的な背泳ぎに入る前に、背面キックや片手背泳ぎを進級テストの課題にしているスクールが多くあります。

背泳ぎは、体を少し傾けて体重を乗せることで力強く進めるため、片手背泳ぎを取り入れて体の使い方を身につけることを目的としています。

初心者の方は、仰向けになったときに耳までしっかり水につけ、まっすぐ伸びた姿勢を意識すると安定しやすくなります。

おへそを天井に向けるイメージで浮くと、よりバランスが取りやすくなります。

Point!! 進級を目指すうえで意識したいポイント

- ・怖くて頭を上げてしまい、体が「くの字」に曲がって沈んでしまう
- ・膝が曲がったキックになり、水しぶきばかりで前に進みにくい
- ・腕やキックのバランスが偏り、まっすぐ泳げない

背泳ぎの基本姿勢を安定させるためには、体幹の力も役立ちます。

ご家庭での遊びの中で、うつ伏せ姿勢（プランクのような姿勢）やハイハイの動きを取り入れると、自然と体幹を使う練習につながります。

【平泳ぎの進級目安】



平泳ぎは、クロールや背泳ぎとは足の使い方が大きく異なるため、習得に時間がかかることが多い泳法です。

初心者の段階では、足首をしっかり曲げて足の裏で水を押し「ウィップキック」を身につけることを目指します。

まずは平泳ぎキックを進級テストの課題として取り組み、その後に本格的な平泳ぎへと進んでいきます。

平泳ぎでは、腕と足は同時に動かさず、**足→腕→足**のリズムで動かすことが大切です。

また、水をかき終えて両手が前でそろった瞬間に息を吸うことで、姿勢が安定しやすくなります。

Point!! 進級を目指すうえで意識したいポイント

- ・足の甲で水を蹴ってしまい（あおり足）、になって前に進みにくい
- ・手足が同時に動いてしまい、力が前に伝わりにくい
- ・蹴ったあとに姿勢を伸ばす時間が短く、効率よく進めていない

平泳ぎでは、足首をしっかり曲げて水をとらえることが大切です。

ご家庭の遊びの中で、足首をL字やV字に曲げる動き、がに股でのジャンプ、アヒル歩きなどを取り入れると、自然と足首の使い方を意識する練習につながります。

【バタフライの進級目安】



4つの泳ぎ方の中でも、バタフライはもっとも体力と技術が必要な泳法で、多くのスクールでは進級カリキュラムの後半に位置づけられています。
ダイナミックな動きが特徴ですが、実はリズムがとても大切です。

まずは、バタフライの基本となる「ドルフィンキック」のリズムを身につけることから始めます。

両足を内股にしてそろえ、「イチ、ニィ！」と2回目のキックを少し強めにすることで、バタフライ特有のうねりのリズムがつかみやすくなります。



進級を目指すうえで意識したいポイント

- ・肩まわりが硬く、腕を水面から出しにくく、手よりも肘が高い位置に保てない
- ・息継ぎのときに上体を上げすぎて、足が沈みやすくなる
- ・呼吸のタイミングが遅れてしまう

バタフライでは、腕をただ大きく回すのではなく、肩からしなやかに動かすことがポイントです。

スムーズに流れるような動きをイメージすると、リズムがつかみやすくなります。

進級テストで気をつけたいポイント

進級テストで思うような結果にならないと、お子さまは悔しい気持ちになることがありますし、保護者の方も「どうしてうまくいかなかったのだろう」と不安に感じることもあると思います。

進級テストは、今の泳ぎの課題や伸びしろを知るための大切な機会です。

よろしければ、まずは今回の結果につながったポイントと一緒に整理し、次のテストに向けてご家庭でできるサポートを考えていただけたらと思います。

次のステップに向けて大切にしたいポイント

●1. 技術的な理由

本人はできているつもりでも、実際には「膝が曲がっている」「手がしっかり伸びていない」など、基準にわずかに届いていないことがあります。

スクールによっては評価基準が細かく決められているため、わずかな不足が結果に影響することもあります。

●2. 体力の問題

前半は良いフォームでも、後半で疲れて足が沈んだり、息が苦しくなって腕の動きが乱れたりすることがあります。

特に25m以上など、長い距離を泳ぐテストでは起こりやすいです。

●3. 精神的な影響

テストの雰囲気緊張してしまい、体が固くなって普段の泳ぎが出せないこともあります。これは多くのお子さまにみられる自然な反応です。

陸上での練習は、水中よりも動きを確認しやすく、効率よくフォームを見直せることがあります。

泳ぎの感覚をつかむための補助として取り入れるのも良い方法です。

ご家庭でできるサポートのアイデア

●陸上でフォームを確認する

鏡の前で腕の動きをゆっくり練習してみると「腕が耳の横を通っているか」「手がしっかり伸びているか」などを自分の目で確認できます。

水の中よりも動きが見えやすいため、フォームの見直しに役立つことがあります。

●柔軟性を高める

水泳では、体の柔軟性がとても大切です。

特に足首が硬いと水を押す力が弱くなりやすいため、お風呂上がりに足首や肩まわりを軽くストレッチするのもおすすめです。

無理のない範囲で、気持ちよく伸ばすことを意識すると続けやすくなります。

お子さまのがんばりを支えるために

テストの結果や気になる点に意識が向きやすいものですが、できていることや成長した部分にも目を向けてみるのが大切です。

「前よりキックが強くなったね」「手の動きがきれいになってきたよ」など、以前より良くなった点を伝えることで、お子さまの自信につながり、次のテストへの意欲にもつながると考えています。

プライベートレッスンの上手な活用方法

プライベートレッスンは有料ではありますが、お子さまがレッスン後に自分の成長や課題を把握でしやすく、主体的に練習へ取り組むきっかけにもなります。

本科クラス・選手クラス・成人レッスンにも対応しており、コーチが一人ひとりに合わせてサポートします。

★まとめ：

スイミングの進級テストはお子さまの成長につながる大切な機会★

進級テストは泳力を測るだけでなく、こどもたちが目標に向かって努力し、その過程で達成感や自信を育むためのものです。

ディグスイムでは「楽しさが最優先」「挑戦をあたたかくサポートすること」を大切にし、コーチは技術指導だけでなく、こどもから大人まで安心して通える存在でありたいと考えています。

ご家庭とスイミングが協力しながら、お子さまに合ったサポートを続けていくことで、より大きな成長につながっていきます。

これからも一緒に、お子さまのがんばりを見守り、応援していけたらと思います。

