東急スイミングスクール 進級基準表 2020/2/1

個人ドレー100mに必要なターができる 泳ぎを絶さずに100mを完添することができる 1・2年生 2:30,00以内 3・4年生 2:30,00以内 5・6年生 2:10,00以内 中学生以上 2:00,00以内 中学生以上 2:00、00以内 1:00、00以内	
1	
1	
3・4年生 2:20(OOD)内 5・6年生 2:10(OOD)内 中学生以上 2:00(OOD)内 水中ルト (ひとかきひとけり) ができる 水中ルト (ひとかきひとけり) ができる 水きがらのトールのカー)ができる 泳ぎを崩さずに50mを完泳することができる 水中ルト (水中) がいわり) ができる 水中ルト (水中) がいわり) ができる 水中ルトができる 泳ぎを崩さずに50mを完泳することができる 水をからいができる 泳ぎを崩さずに50mを完泳することができる 泳ぎを前さずに50mを完泳することができる 泳ぎを前さずに50mを完泳することができる 泳ぎを前さずに50mを完泳することができる 泳ぎを前さずに50mを完泳することができる 泳ぎを前さずに50mを完泳することができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 上のカインタッに合わせた呼吸ができる 泳ぎを前さずに12.5m完泳することができる 水をがらり進むことができる 大を対けり進むことができる 大を対けり進むことができる 大を前さずに10m進むことができる 大ができる 大	
中学生以上 200,00以内 水中ルト (ひとかきひとけり) ができる 平泳ぎからか-小へできる ※を筋らか-小へのや-かできる ※を筋らずに50mを完泳することができる 水中ルト (水中ド ドルソキの) ができる パ かりがら 音泳ぎを がきずに50mを完泳することができる ※を移動さずに50mを完泳することができる ※を移動さずに50mを完泳することができる ※を筋らずに50mを完泳することができる ※をからかったできる ※をからかったできる ※をからかったできる ※をからかったできる ※をがらずできる。 ※をがらずに25m完泳することができる ※をがらずに25m完泳することができる ※をがらずに25m完泳することができる ※をがらずに12.5m元泳することができる ※をがらずに12.5m元泳することができる ※をがらずに12.5m元泳することができる ※をからずに12.5m元泳することができる ※をからずに12.5m元泳することができる ※をからずに10m進むことができる ※をからずに10m進むことができる ※をからずに10m進むことができる ※をからすで水平位を保つことができる ※をからすで水平位を保つことができる ※をからすで水平位を保つことができる ※をからすで水平位を保つことができる がきのずで水平位を保つことができる ※がでのずで水平位を保つことができる ※がでのすで水平位を保つことができる ※ぎのずで水平位を保つことができる ※ぎのずで水平位を保つことができる ※ぎのずで水平位を保つことができる ※ぎのずできる。 ※ぎを揃さずに25m完泳することができる	
水中が上(ひとかきひとけり)ができる 水中が上(かとかきひとけり)ができる 水中が上(からからからからからからからからない 水中が上(からからからがらる) 水中が上(からずりができる) 水中が上(からずりができる) 水中が上(からずりができる) 水中が上(からずりができる) 水中が上ができる 水きを崩さずに50mを完泳することができる 水きを崩さずに50mを完泳することができる 水きを崩さずに50mを完泳することができる 水きを崩さずに25m完泳することができる 水きの中で水平位を保つことができる 水きの中で水中の増むことができる 水きを崩さずに25m完泳することができる 水きの中で水中位を保つことができる 水きを崩さずに25m完泳することができる 水きを崩さずに25m完泳することができる 水きを崩さずに25m完泳することができる 水きを崩さずに25m完泳することができる 水きを崩さずに25m完ぷすることができる 水きを加えができる 水きを加えができる 水きをができる 木をができる 水きをができる 水きをがでができる 水きをができる 水きをがする 水きをができる 水きをができる 水きをがする 水きをができる 水きをができる 水きをがでをができる 水きをができる 水きをがでをができる 水きをができる 水きをがでをができる 水きをができる 水きをがでをができる 水きをができる 水きをがでをができる 水きをがでをがでする 水きをがでをができる 水きをができる 水きをができる 水きをができる 水きをがでをができる 水きをができる 水きをがでをがでする 水きをがでをが	
フィイト 2 平泳ぎ&クロール 50m ボキングーへのカーができる 泳きを崩さずに50mを完泳することができる 泳きを崩さずに50mを完泳することができる パリティから背泳ぎへのサーかできる パリティから背泳ぎへのサーかできる 水中ルーができる 水きを崩さずに50mを完泳することができる 水きを崩さずに50mを完泳することができる 泳きを崩さずに25m完泳することができる 泳きを崩さずに25m完泳することができる 深きの中で水平位を保つことができる 深きの中で水平位を保つことができる 足の甲で水を付り進むことができる 足の甲で水を付り進むことができる ストロークのフィーッシュに合わせた呼吸ができる 泳きを崩さずに125m完泳することができる 深きの中で水を付り進むことができる 深きの中で水を付り進むことができる 深きの中で水を付り進むことができる 深きの中で水を付り進むことができる 深きの中で水を付り進むことができる 深きの中で水中位を保つことができる 深きの中で水中位を保つことができる 深きの神で水中位を保つことができる 深きの神で水中位を保つことができる 深きの神で水中位を保つことができる 深きの中で水を付り進むことができる 深きの中で水を付り進むことができる ながまる ことができる ながまる ことができる ながまることができる ながまることができる ながまる ことができる 深きの中で水中位を保つことができる 深きの中で水中位を保つことができる 泳きを崩さずに25m完泳することができる 泳きを崩さずに25m完泳することができる 泳きを崩さずに25m完泳することができる 泳きを崩さずに25m完泳することができる 泳きを崩さずに25m完ぷすることができる 泳きを崩さずに25m完ぷすることができる 泳きを崩さずに25m完ぷすることができる	
4 1 1 1 1 1 1 1 1 1	
水中以下(水中ド 以7) けいできる 水中以下(水中ド 以7) ができる バタフライ & 背泳ぎ シャン・バできる 水中以下いできる 水中以下いできる 水中以下いできる 水中以下いできる 水中以下いできる 水中以下いできる 水中以下いできる 水中以下いできる 水きを崩さずに50mを完泳することができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎを崩さずに25m 完泳することができる 泳ぎを崩さずに25m 完泳することができる 泳ぎを崩さずに25m 完泳することができる なら脚で水平位を保つことができる なら脚で水平位を保つことができる なら脚で水平位を保つことができる なら脚で水平位を保つことができる なら脚で水平位を保つことができる なら脚で水平位を保つことができる なら脚で水平位を保つことができる 水きの中で水平位を保つことができる 水きを崩さずに12.5m 完ぷすることができる なら脚で水平位を保つことができる なら脚で水平位を保つことができる 水きの中で水平位を保つことができる 水きの単にないできる 水きの単にないできる 水きの中で水平位を保つことができる 水きの単にないできる 水きの単にないできる 水きの単にないできる 水きの単にないできる 水きの単にないできる 水きの単にないできる 水きを崩さずに25m 完成することができる 水きを崩さずに25m 完成することができる 水きを崩さずに25m 完成することができる 水きを崩さずに25m 完成することができる 水きを崩さずに25m 完成することができる 水きを崩さすに25m 完成することができる 水きを崩さすに25m 完成することができる 水きを崩さすに25m 完成することができる 水きを崩さすに25m 完成する 水きを崩さすに25m 完成する 水きを崩さすに25m 完成する 水きを崩さすに25m 完成する 水きを崩さすに25m 完成する 水きを崩さすに25m 完成する 水きを加える 水きをがためにないできる 水きをがためにないをがためにないる 水きをがためにないないがためにないないできる 水きをがためにないないをがためにないないないではないないではないないないないないないないないないないないないない	
水中次-トができる 水中次-トができる 水中次-トができる 水中次-トができる 水中次-トができる 水きを削さずに50mを完泳することができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 大ちができる 左右対称の入トロークで建むことができる 大ちができる 大ちができる 大ちができる 水きを削さずに12.5m 大ちができる 水きを削さずに12.5m 大ちができる 水きを削さずに12.5m 大ちができる 水きを削さずに12.5m 大ちができる 大ちができる 大ちができる 大ちができる 大ちができる 大ちができる 大ちががができる 大ちががができる 大ちがができる 大ちががができる 大ちががができる 大ちががができる 大ちができる 大ちががができる 大ちががができる 大ちができる 大ちががができる 大ちががができる 大ちががができる 大ちがができる 大ちががができる 大きの中で水平位を保つことができる 大きの中で水平位を保つことができる 大きの中で水平位を保つことができる 永ぎの中で水平位を保つことができる 永ぎの中で水平位を保つことができる 永ぎの中で水平位を保つことができる 永ぎの中で水平位を保つことができる 永ぎの脚さずに25m 大きの脚がができる 永ぎを崩さずに25m 大きの脚がができる 永ぎを崩さずに25m 大きの脚がができる 永ぎを崩さずに25m 大きの脚がができる 大きの脚がが 大きの脚がができる 大きの脚がができる 大きの脚がができる 大きの脚がができる 大きの脚がができる 大きの脚がができる 大きの脚がができる 大きの脚がができる 大きの脚がが 大きの脚がができる 大きの脚がが 大きの脚がができる 大きの脚がが 大きの脚が 大	
4 クロール 50m	
1	
12.5m 両手同時クッチができる 泳ぎを崩さずに25m完泳することができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 足の甲で水をけり進むことができる 左右対称のストロークで進むことができる 泳ぎを崩さずに12.5m完泳することができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 足の甲で水をけり進むことができる 足の甲で水をけり進むことができる 左右対称のストロークで進むことができる 左右対称のストロークで進むことができる 天右対称のストロークで進むことができる 天右対称のストロークで進むことができる 天石対称のストロークで進むことができる 京ぎの神で水平位を保つことができる 永ぎの神で水平位を保つことができる 足の甲で水をけり進むことができる た石対称のキックができる 10m止まることなく進むことができる 10m止まることなく進むことができる 10m止まることなく進むことができる 京ぎの中で水平位を保つことができる 京がりができる 京がりができ	
足の甲で水をけり進むことができる 左右対称のストロークのフィニッウュに合わせた呼吸ができる 泳ぎを崩さずに12.5m 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 足の甲で水をけり進むことができる 足の甲で水をけり進むことができる 足の甲で水をけり進むことができる 足のり(パッグ) を合わせて泳ぐことができる 手足のタイミッグを合わせて泳ぐことができる 泳ぎを崩さずに10m進むことができる 永ぎの中で水平位を保つことができる 足の甲で水をけり進むことができる 足の甲で水をけり進むことができる 足の甲で水をけり進むことができる 上の加止まることなく進むことができる 10m止まることなく進むことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 永ぎの中で水平位を保つことができる 永述の中で水平位を保つことができる 永述の中で水平位を保つことができる 永述の中で水平位を保つことができる 永述の中で水平位を保つことができる 永述の中で水平位を保つことができる 永述の中で水平位を保つことができる 永述の中で水平位を保つことができる 永述の中で水平位を保つことができる 北述の中で水平位を保口とができる 上述の中で水平位を保口とができる 上述の中で水を付り進むことができる 上述の中で水を使り進むことができる 上述の中で水平位を保口とができる 上述の中で水平位を作る 上述の中で水平位を作る 上述の中で水平位を作る 上述の中で水平位を作る 上述の中で水平位を作る 上述の中で水平位を作る 上述の中で水平位を作る 上述の中で水平位を 上述の中で・本述の 上述の中で・本述の中での本での本述の 上述の中での本述の 上述の中での本述の 上述の中での本述の 上述の中での本述の 上述の中での本述の 上述の中での本述の	
6 パタフライ 12.5m 左右対称の入口・クで進むことができる 入口・クのフィーッシュに合わせた呼吸ができる 泳ぎを崩さずに12.5m完泳することができる 及の甲で水平位を保つことができる 足の甲で水をけり進むことができる 足の甲で水をけり進むことができる 手足の分に沙 を合わせて泳ぐことができる 事足の分に沙 を合わせて泳ぐことができる 泳ぎを崩さずに10m進むことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 足の甲で水をけり進むことができる との甲で水をけり進むことができる 右右対称のトックができる 10m止まることなく進むことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる かぎの中で水平位を保つことができる 添ぎの中で水平位を保つことができる 添ぎの中で水平位を保つことができる 添ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる	
ストロークのフィニッシュに合わせた呼吸ができる 泳ぎを崩さずに12.5m完泳することができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 足の甲で水をけり進むことができる 左右対称の入トロークで進むことができる 手足の分(シグ) を合わせて泳ぐことができる 泳ぎを崩さずに10m進むことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 足の甲で水をけり進むことができる 足の甲で水をけり進むことができる 左右対称のナックができる 10m止まることなく進むことができる 10m止まることなく進むことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎを崩さずに25m完泳することができる	
泳ぎを崩さずに12.5m完泳することができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 足の甲で水をけり進むことができる 足の甲で水をけり進むことができる 手足のタイミッグを合わせて泳ぐことができる 泳ぎを崩さずに10m進むことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 足の甲で水をけり進むことができる 足の甲で水をけり進むことができる 左右対称のキックができる 10m止まることなく進むことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎを崩さずに25m完泳することができる	
7 呼吸なしパタフライ 10m 左右対称のストロークで進むことができる 手足のタイミングを合わせて泳ぐことができる 泳ぎを崩さずに10m進むことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 足の甲で水をけり進むことができる 左右対称のキックができる 10m止まることなく進むことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎを崩さずに25m完泳することができる	
7 呼吸なしパタフライ 10m 左右対称のストロークで進むことができる 手足のタイミングを合わせて泳ぐことができる 泳ぎを崩さずに10m進むことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 足の甲で水をけり進むことができる 左右対称のキックができる 10m止まることなく進むことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎを崩さずに25m完泳することができる	
7 呼吸なしパタフライ 10m 左右対称のストロークで進むことができる 手足のタイミングを合わせて泳ぐことができる 泳ぎを崩さずに10m進むことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 足の甲で水をけり進むことができる 左右対称のキックができる 10m止まることなく進むことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎを崩さずに25m完泳することができる	
8 パタフライ (板なし) キック 10m 9 平泳ぎ 25m 両手同時クッチができる 泳ぎを崩さずに25m完泳することができる を合う ※ぎの中で水平位を保つことができる を右対称のキックができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎを崩さずに25m完泳することができる	
泳ぎを崩さずに10m進むことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 足の甲で水をけり進むことができる 左右対称のキックができる 10m止まることなく進むことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 雨手同時クッチができる 泳ぎを崩さずに25m完泳することができる	
8 パタフライ(板なし) キック 10m 足の甲で水をけり進むことができる 左右対称のキックができる 10m止まることなく進むことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 泳ぎを崩さずに25m完泳することができる	
8 パタフライ (板なし) キック 10m 足の甲で水をけり進むことができる 左右対称のキックができる 10m止まることなく進むことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 両手同時タッチができる 泳ぎを崩さずに25m完泳することができる	
9 平泳ぎ 25m 10m 左右対称のキックができる 10m止まることなく進むことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 両手同時クッチができる 泳ぎを崩さずに25m完泳することができる	
10m止まることなく進むことができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる 両手同時クッチができる 泳ぎを崩さずに25m完泳することができる	
9 平泳ぎ 25m 泳ぎの中で水平位を保つことができる 両手同時タッチができる 泳ぎを崩さずに25m完泳することができる	
9 平泳ぎ 25m 両手同時クッチができる 泳ぎを崩さずに25m完泳することができる	
泳ぎを崩さずに25m完泳することができる	
泳ぎの中で水平位を保つことができる	
足の裏で水を押しはさみ進むことができる	
左右対称のストロークで進むことができる 12.5m 左右対称のストロークで進むことができる 1.5m なんしょう 1.5m なん 1.5	
手足の外代が、を合わせて泳ぐことができる 泳ぎちゃさずに125m 学泳することができる	
泳ぎを崩さずに12.5m完泳することができる 泳ぎの中で水平位を保つことができる	
がさい中で水平位を採りことができる 足の裏で水を押しはさみ進むことができる	
11	
10m止まることなく進むことができる	
泳ぎの中で水平位を保つことができる	
12 クロール 25m ストロークを伸ばして」、一ルタッチすることができる	
12	
泳ぎの中で水平位を保つことができる	
足の甲で水をけり進むことができる	
また。 手の平で水を押し進むことができる	
まド 13 クロール 12.5m	
キックを止めず入口ークすることができる	
泳ぎを崩さずに12.5m完泳することができる	
泳ぎの中で水平位を保つことができる	
14 背泳ぎ 25m 「5mフラッグからストロークを数えゴールタッチができる	

				
				泳ぎの中で水平位を保つことができる
				足の甲で水をけり進むことができる
				手の平で水を押し進むことができる
	15	呼吸なしクロール	10m	
				息が続く間に進むことができる
				キックを止めずストロークすることができる
				10m止まることなく進むことができる
				泳ぎの中で水平位を保つことができる
				太ももから脚を動かすことができる
	16	クロール (板なし) キック	8m	足の甲で水をけり進むことができる
才	10	プロール(収なし)キック	OIII	
マレン				息が続く間に進むことができる
				8m止まることなく進むことができる
ジ				泳ぎの中で水平位を保つことができる
				足の甲で水をけり進むことができる
				手の平で水を押し進むことができる
	17	背泳ぎ	12.5m	
				鼻から吐き、口から吸うことができる
				ストロークのタイミングを合わせることができる
				泳ぎを崩さずに12.5m完泳することができる
				泳ぎの中で水平位を保つことができる
				足の甲で水をけり進むことができる
	18	バックキック	10m	
				鼻から吐き、口から吸うことができる
				10m止まることなく進むことができる
				泳ぎの中で水平位を保つことができる
				太ももから脚を動かすことができる
	19	板キック	10m	足の甲で水をけり進むことができる
	.0	W 1 3 3	10	鼻から吐き、口から吸うことができる
				10m止まることなく進むことができる
				泳ぎの中で水平位を保つことができる
+	20	# E + ∴ 5	6	太ももから脚を動かすことができる
1		板キック	6m	足の甲で水をけり進むことができる
				6m止まることなく進むことができる
	21	21 パックけのび		上を向いてかまえることができる
				上を向いたまま両足で壁をけることができる
			4m	手足を伸ばした姿勢で浮くことができる
			4111	鼻から吐き、口から吸うことができる
				4m止まることなく進むことができる
				両膝を引いて腰から沈み、立つことができる
	22	けのび 4m		肩まで水に入り、かまえることができる
				下を向いたまま両足で壁をけることができる
			4m	息が続く間に進むことができる
				手足を伸ばした姿勢で浮くことができる
				4m止まることなく進むことができる
				手足を伸ばして上向きに浮くことができる
Lo	23	背浮き 5秒		鼻から叶き、口から吸うことができる
ピン			5秒	//
ク				5秒間浮くことができる
				両膝を引いて腰から沈み、立つことができる
	24	24 水中ジャンプ		膝の屈伸を使ってジャンプすることができる
				両足でジャンプすることができる
				水中で鼻から息を吐くことができる
			4m	ジャンプの後に息を吸うことができる
				4回以上連続でジャンプすることができる
				4m止まることなく進むことができる
	25	水中ジャンプ 2		プールの底までもぐることができる
				膝の屈伸を使ってジャンプすることができる
				両足でジャンプすることができる
			20	水中で鼻から息を叶くことができる
				が中く舞から思させてことができる ジャンプの後に息を吸うことができる
アオ				
				2回連続でジャンプすることができる
				手足を伸ばして浮くことができる
	26	26 ふし浮き	5秒	5秒間浮くことができる
				両膝を引いて立つことができる
				プールサイト からジャンプ することができる
	27	深いところで一人でもぐれる		自発的にもぐることができる
				水中で目を開けることができる
	21	赤いここう ピース じもくれる		
				息を吐きながらもぐることができる
				深いところで3秒間もぐることができる
				3-チと手をつないで浮くことができる
	28	コーチと手をつないで浮ける		J-チと手をつないで5秒間浮くことができる
				両膝を引いて立つことができる
]-チと手をつないでもぐることができる
	29	フロアの上で一人でもぐれる		
アカ				水中で目を開けることができる
				水中で口から息を吐くことができる
				707の上で3秒間もぐることができる
				頭からシャワーを浴びることができる
	30	水に慣れる		一人でプールの中を歩くことができる
				707の上でジャンプが10回できる
				水面に顔をつけることができる
				水面で口から息を吐くことができる