

ちゃっぽ指導級一覧 アクリナちゃっぽ子ども水泳教室

A…たいへんよくできました
 B…もうすこし
 C…がんばろう
 D…もっとがんばろう

2021.4月～

指導級	泳力	項目
22級	みずなれ	1 水中を歩くことができる
		2 ブクブクパッが出来る
		3 顔を洗える
		4 水に顔をつけられる(3秒以上)
21級	もぐり	1 目を開けてもぐる事が出来る
	ビート板キックスタート	2 ビート板で両足で蹴るスタートができる
		3 あごをビート板につけて浮く姿勢ができる
20級	ビート板キック	1 あごをビート板につけてキックができる
	面かぶりキックスタート	2 ビート板で顔をつけて浮いた姿勢から立てる
		3 面かぶりでスタートし一人で立てる
19級	ビート板キック5m	1 ビート板キックで5m以上進める
	面かぶりキック3m	2 面かぶりキック一息で3m以上進める
18級	ビート板キック8m	1 ビート板キックで8m以上進める
	面かぶりキック5m	2 足の甲でキックをしている
		3 一息で5m以上進める
17級	ビート板キック25m	1 ビート板キックをスピードを落とさず25m進むことができる
	面かぶりキック10m	2 両足で蹴るスタートができる
		3 太ももの付け根から大きく動かし力まずキックができる
		4 キックが沈まず、水平姿勢で進める
		5 一息で10m以上キックで進める【幼:7m 低:8m】
16級	背浮きキック10m	1 背浮きからひとりで立てる
		2 きをつけの姿勢でおしりが沈まずにキックができる
		3 ひざ・足首を伸ばして足の甲でキックができる
		4 きをつけ背浮きキックで10m以上進める
15級	面かぶりクロール	1 あごをひいて、キックが止まらずに泳げる
		2 両腕をそろえている
		3 ひじを引かず手のひらで太ももまで水を押ししている
		4 腕を伸ばし力まずに肩から大きく前にもどしている
		5 水平姿勢で泳げる
		6 一息で12m以上進める【幼:9m 低:10m】
14級	片手クロール	1 水中で鼻から吐き、口から息を吸うことができる
		2 息継ぎと手のかきのタイミングがあっている
		3 手が下がらず水平で呼吸ができる
		4 片手クロールで25m泳げる
13級	クロール25m	1 両手クロールを水平姿勢で25m泳げる
	背泳ぎキック25m	2 手が下がらず呼吸ができる
		3 あおむけで壁を両足で蹴るスタートできる
		4 ひざ・足首を伸ばして足の甲でキックができる
		5 背浮きキックで25m進める
12級	クロール50m	1 一定のストロークで泳げる
		2 キックが止まらず泳げる
		3 まっすぐターンができる
		4 ターンのあと両足で壁を蹴り背筋を伸ばしている
		5 50mの基準タイムを切れている 【幼 1:20/低 1:15/中 1:10/高 1:05】
	背泳ぎ25m	1 背浮きキックで25m進める
		2 両手で交互に水をかき、同じリズムで泳げる
		3 腰が浮き太ももからキックができています
4 背泳ぎで25m泳げる		
11級	背泳ぎ50m	1 キックが止まらず泳げる
		2 一定のストロークで泳げる
		3 まっすぐターンができる
		4 ターンのあと両足で壁をけり背筋を伸ばしている
		5 50mの基準タイムを切れている (幼 1:25/低 1:20/中 1:15/高 1:10)

指導級	泳力	項目
10級	平泳ぎキック	1 足首を返し、足の裏でキックできる
		2 キックの後、足をそろえている
		3 水平姿勢で腰が下がらず、伸びのあるキックができる
		4 2キック1ストロークで25m進める
9級	平泳ぎ25m	1 手が下がらず胸の前方でかけている
		2 1ストローク1キックの後、水平姿勢をとる事ができる
		3 手と足、呼吸のタイミングが合っている
		4 左右対称で平泳ぎ25m泳げる
		5 ひとかきひとけりが出来る
8級	平泳ぎ50m	平泳ぎ50m基準タイムを切れている 【幼 1:30/低 1:25/中 1:20/高 1:15】
7級	バタフライキック	1 左右対称のキックができる
		2 ふとももからキックをする事ができる
		3 キックの後、腰をあげてうねる事ができる
		4 キックで進める
6級	片手バタフライ	1 片手バタフライで25m進める
		2 先手が落ちずに泳げている
		3 腰を上げるうねりをしながら泳げている
		4 腕を水の上から戻している
5級	バタフライ25m	1 手と足、呼吸のタイミングが合っている
		2 ふとももの付け根を動かすキックで腰を持ち上げている
		3 左右対称に泳ぐことができる
		4 水を押し進むことができる
		5 水面をもどす腕がまっすぐ伸びている
		6 バタフライ25mがおよげる
4級	個人メドレーターン	1 バタフライから背泳ぎのターンができる
		2 背泳ぎから平泳ぎのターンができる
		3 平泳ぎからクロールのターンができる
3		個人メドレー100m完泳
2		1 ヘッドファーストで10m進むことができる
		2 フットファーストで10m進むことができる
1		200m個人メドレーが完泳できる

◆「ちゃっぽ指導級」ってどんなもの？

新しい認定システムの導入により認定基準を新しく設定します。

級の各項目をコーチがA～Dの4段階評価をします。

各項目がすべてA評価でその級が合格となり、次の級の項目合格を目指す練習をします。

「ちゃっぽ指導級」はアクリナちゃっぽの水泳教室独自の指導基準です。

みんな1級合格を目指して水泳上級者になろう！

◆いつ評価をするの？

評価の時期は在籍している水泳教室によって違います。カレンダーでご確認ください。

評価結果は担当コーチより認定証用紙でお渡しします。

級が上がってもクラスは変わらずに練習内容が変わることもあります。

【アクリナちゃっぽからのお願い】

1. 「こんにちは」と元気よくあいさつをしましょう
2. 自分の服はきれいにたたんでロッカーにしまいましょう
3. ロッカーにはカギをかけましょう
4. 名前をよばれたら元気よく「はい！」と返事をしましょう
5. コーチのお話をしっかり聞きましょう
6. プールサイドは走らずに歩きましょう
7. みんなと仲良く、お友だちをたくさんつくりましょう
8. シャワーをあびた後、体をよくふいてから着がえましょう
9. 忘れ物をしないようにしましょう。もち物にはなまえを書きましょう
10. 帰る時は元気よく「さようなら！」とあいさつをしましょう