

トロフィーザット

30 200m個人メドレーを泳ぐことができる

29 クロールで 200m泳ぐことができる

28 バタフライで 50m泳ぐことができる

27A バタフライで 37.5m 以上泳ぐことができる

27 100m個人メドレーを泳ぐことができる

個人メドレー

26 4種目のうちどれか 100m 泳ぐことができる

メダルザット

25 バタフライで 25m泳ぐことができる



24 呼吸つきバタフライができる 12.5m

23A ノープレバタフライをタイミングよく泳ぐことができる

23B バタフライのキックができる 12.5m

23 平泳ぎで 50m 泳ぐことができる

22A 平泳ぎでターン・ゴール時に両手を同時にタッチすることができる

バタフライ
チャレンジ

22 背泳ぎで 50m泳ぐことができる

21A 背泳ぎで上を向いて壁を蹴ることができる（ストリームライン）

21 クロールで 50m泳ぐことができる

20A クロールで壁を蹴ってスタートができる

メダルザット

20 平泳ぎで 25m泳ぐことができる



19 初歩的な平泳ぎができる 12.5m

18 平泳ぎのけのびキックができる

平泳ぎ
チャレンジ

17 平泳ぎのキックができる **16A** 平泳ぎキックを両足首を曲げてできる

16B 平泳ぎキックを足首を曲げてできる（片足可）

16C 平泳ぎの足を両足揃えてできる

16 平泳ぎの壁キックができる **15A** 座って平泳ぎのキックができる

15B 座って平泳ぎの足ができる

メダルザット

15 背泳ぎで 25m泳ぐことができる



14 初歩的な背泳ぎができる 12.5m

13 カウント背泳ぎができる 12.5m

背泳ぎ
チャレンジ

12 背面キックで 25m泳ぐことができる（ストリームライン）

11 片手背面キックができる 12.5m

メダルザット

10 クロールで 25m 泳ぐことができる

9A 呼吸つきクロールで 20m 泳ぐことができる

9B 呼吸つきクロールで 12.5m 泳ぐことができる

9C 呼吸つきクロールを泳ぐことができる



9 ロールスイムができる 12.5m

8 ノープレクロールができる

7A けのびキックから背面キックができる

7B 背面キックができる 12.5m

7C ポビングができる 12.5m

クロール
チャレンジ

7 板キックで 12.5m 泳ぐことができる

6A 呼吸つき自由泳ぎができる

6B 呼吸つき板キックができる 12.5m

6C 背面ビートができる

6 けのびキックができる 5m

5A ひとりでプールの底までもぐることができる

5B 呼吸つき板ビートができる

5C 呼吸つき自由泳ぎができる

メダルザット

5 ひとりでポビングができる

4A 自由泳ぎができる

4B 背面浮きができる

4C 顔をつけてひとりでおしりべったんができる

4 ひとりで浮いて立つことができる

3A 背面浮きができる（補助付）

3B セフティの上でポビングができる

3C 顔をつけておなかべったんができる（補助付）

3 ひとりで浮くことができる

2A 水の中で息をかくことができる

2B おしりべったんができる（補助付）

2C ひとりで頭までもぐることができる

2D ワニワニができる

2E 顔をつけて耳までもぐることができる

セーフティ
（安全水泳の基礎）

2 顔をつけることができる

1A 手で水をすくって顔を洗うことができる

1B 口をつけてブクブクができる

1C 肩まで浸かることができる

1D セフティの上を歩くことができる

1E 腰かけキックができる

1 プールにひとりで入ることができる

レベルアップチャレンジコース

Levelup Challenge Course

選択種目5種目

- ・100m 個人メドレー
- ・50m クロール
- ・50m 背泳ぎ
- ・50m 平泳ぎ
- ・50m バタフライ

Ⅲは日本水泳連盟資格級1級相当

6才以下 男女共通			I	II	III
50m	クロール		1.09.9	1.05.9	1.00.9
	背 泳 ぎ		1.14.9	1.10.9	1.05.9
	平 泳 ぎ		1.25.9	1.21.9	1.16.9
	バタフライ		1.15.9	1.11.9	1.06.9
100m 個人メドレー			2.44.9	2.36.9	2.28.9
7才 男女共通			I	II	III
50m	クロール		1.04.9	1.00.9	55.9
	背泳ぎ		1.09.9	1.05.9	1.00.9
	平泳ぎ		1.18.9	1.14.9	1.09.9
	バタフライ		1.08.9	1.04.9	59.9
100m 個人メドレー			2.33.9	2.25.9	2.18.9
8才 男女共通			I	II	III
50m	クロール		59.9	55.9	50.9
	背泳ぎ		1.05.9	1.01.9	56.9
	平泳ぎ		1.12.9	1.08.9	1.03.9
	バタフライ		1.03.9	59.9	54.9
100m 個人メドレー			2.20.9	2.12.9	2.05.9
9才 男女共通			I	II	III
50m	クロール		55.9	51.9	46.9
	背泳ぎ		1.01.9	57.9	52.9
	平泳ぎ		1.06.9	1.02.9	57.9
	バタフライ		58.9	54.9	49.9
100m 個人メドレー			2.07.9	1.59.9	1.52.9
10才 男女共通			I	II	III
50m	クロール		51.9	47.9	42.9
	背泳ぎ		56.9	52.9	47.9
	平泳ぎ		1.02.9	58.9	53.9
	バタフライ		55.9	51.9	46.9
100m 個人メドレー			2.00.9	1.52.9	1.45.9
11才			I	II	III
50m	クロール	女子	49.9	45.9	40.9
		男子	48.9	44.9	39.9
	背 泳 ぎ	女子	54.9	50.9	45.9
		男子	53.9	49.9	44.9
	平 泳 ぎ	女子	1.00.9	56.9	51.9
		男子	58.9	54.9	49.9
	バタフライ	女子	52.9	48.9	43.9
		男子	51.9	47.9	42.9
100m 個人メドレー		女子	1.56.9	1.48.9	1.41.9
		男子	1.52.9	1.44.9	1.37.9
12才			I	II	III
50m	クロール	女子	47.9	43.9	38.9
		男子	45.9	41.9	36.9
	背泳ぎ	女子	52.9	48.9	43.9
		男子	50.9	46.9	41.9
	平泳ぎ	女子	57.9	53.9	48.9
		男子	54.9	50.9	45.9
	バタフライ	女子	50.9	46.9	41.9
		男子	48.9	42.9	39.9
100m 個人メドレー		女子	1.51.9	1.43.9	1.36.9
		男子	1.46.9	1.38.9	1.31.9
13才以上			I	II	III
50m	クロール	女子	46.9	42.9	37.9
		男子	44.9	40.9	35.9
	背泳ぎ	女子	50.9	46.9	41.9
		男子	48.9	44.9	39.9
	平泳ぎ	女子	56.9	52.9	47.9
		男子	52.9	48.9	43.9
	バタフライ	女子	49.9	45.9	40.9
		男子	46.9	42.9	37.9
100m 個人メドレー		女子	1.47.9	1.39.9	1.32.9
		男子	1.41.9	1.33.9	1.26.9

Ⅲの記録を突破したら合格です

グランド チャンピオン コース

Grand Champion Course

スーパー アスリート コース

Super Athlete Course

アスリート コース

Athlete Course

チャンピオン コース

Champion Course



選んだ4種目めのいずれか

Ⅲの記録を突破



スイムキャップ購入

突破した種目の
盾 GET



選んだ4種目めのいずれか

Ⅱの記録を突破



選んだ4種目めのいずれか

Ⅰの記録を突破



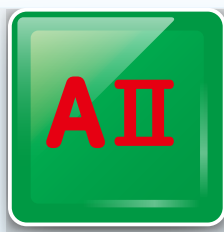
選んだ3種目めのいずれか

Ⅲの記録を突破



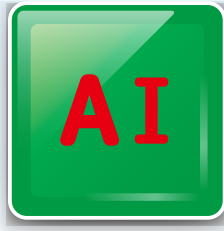
スイムキャップ購入

突破した種目の
盾 GET



選んだ3種目めのいずれか

Ⅱの記録を突破



選んだ3種目めのいずれか

Ⅰの記録を突破



選んだ2種目めのいずれか

Ⅲの記録を突破



スイムキャップ購入

突破した種目の
盾 GET



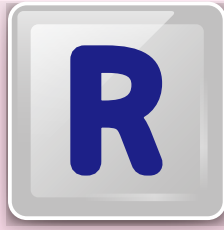
選んだ2種目めのいずれか

Ⅱの記録を突破



選んだ2種目めのいずれか

Ⅰの記録を突破



選んだ種目のいずれか

Ⅲの記録を突破



スイムキャッププレゼント

突破した種目の
盾 GET



選んだ種目のいずれか

Ⅱの記録を突破



選んだ種目のいずれか

Ⅰの記録を突破

例①

- 1種目め クロールⅢを突破・・・R 合格
- 2種目め 背泳ぎⅢを突破・・・A 合格
- 3種目め 平泳ぎⅢを突破・・・S 合格
- 4種目め 個人メドレーを選択

例②

- 1種目め 個人メドレーⅢを突破・・・R 合格
- 2種目め バタフライⅢを突破・・・A 合格
- 3種目め 平泳ぎⅢを突破・・・S 合格
- 4種目め クロールまたは背泳ぎを選択

個人メドレーは必須です

好きな種目から順番に制覇していきましょう 毎回種目を変更しても大丈夫です