

レベル基準表

NSI



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

個人メドレー 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



バタフライ チャレンジ

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

23 平泳ぎで 50m 泳ぐことができる

23A ノーブ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

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

21A 背泳ぎで上を向いて壁を蹴ることできる (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



平泳ぎ チャレンジ

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

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



背泳ぎ チャレンジ

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

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



クロール チャレンジ

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 ノーブ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 ボピングができる 12.5m

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 背面ピートができる

6 けのびキックができる 5m

5A ひとりでプールの底までぐることができる

5B 呼吸つき板ピートができる

5C 呼吸つき自由泳ぎができる



セーフティ

(安全水泳の基礎)

5 ひとりでボピングができる

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ゃべったんができる

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 セフティの上でボピングができる

3C 顔をつけておなかぺったんができる (補助付)

3 ひとりで浮くことができる

2A 水の中で息をはくことができる

2B おしゃべったんができる (補助付)

2C ひとりで頭までもぐることができる

2 顔をつけることができる

1A 手で水を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

2D ワニワニができる 2E 顔をつけて耳までもぐことができる

1 プールにひとりで入ることができる

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

次のステップへ

GO!

表示されている距離はあくまでも目安です

レベルアップチャレンジコース

Levelup Challenge Course

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

選択種目5種目

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	49.9	45.9	40.9
	男子	48.9	44.9	39.9
	背泳ぎ	54.9	50.9	45.9
	男子	53.9	49.9	44.9
	平泳ぎ	1.00.9	56.9	51.9
	男子	58.9	54.9	49.9
	バタフライ	52.9	48.9	43.9
	男子	51.9	47.9	42.9
100m 個人メドレー	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	47.9	43.9	38.9
	男子	45.9	41.9	36.9
	背泳ぎ	52.9	48.9	43.9
	男子	50.9	46.9	41.9
	平泳ぎ	57.9	53.9	48.9
	男子	54.9	50.9	45.9
	バタフライ	50.9	46.9	41.9
	男子	48.9	42.9	39.9
100m 個人メドレー	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	46.9	42.9	37.9
	男子	44.9	40.9	35.9
	背泳ぎ	50.9	46.9	41.9
	男子	48.9	44.9	39.9
	平泳ぎ	56.9	52.9	47.9
	男子	52.9	48.9	43.9
	バタフライ	49.9	45.9	40.9
	男子	46.9	42.9	37.9
100m 個人メドレー	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



まだ挑戦は
終わらない!



グランド チャンピオン コース

スーパー アスリート コース

アスリート コース

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

4種目め
制覇



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
IIの記録を突破

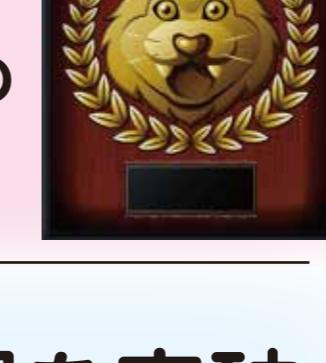


選んだ3種目めのいずれか
Iの記録を突破



選んだ2種目めのいずれか
IIIの記録を突破

2種目め
制覇



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

1種目め
制覇



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