

# ★各クラスのキャップ色と目標

クラス	キャップ	目 標	
初級クラス	白 色	1 顔付け	<p>水の中での呼吸法を覚えます。 また遊びながら自然に水中運動の楽しさを体験します。</p> <p>泳ぐために必要な基本姿勢を習得します。</p> <p>バタ足の基本動作を習得をします。</p>
		2 呼吸	
		3 浮身	
		4 けのび	
		5 キック	
	赤 色	6 クロール	<p>クロールの基本動作から、正しい呼吸法まで距離を伸ばしながら50mクロール泳ぐことを目標とします。</p>
		7 クロール15m	
		8 クロール25m	
中級クラス	水 色	1 クロール35m	<p>背泳ぎキックで25m泳ぐことを目標とします。</p> <p>背泳ぎで25m泳ぐことを目標とします。</p> <p>平泳ぎキックで25m泳ぐことを目標とします。</p> <p>平泳ぎで25m泳ぐことを目標とします。</p> <p>バタフライキックで25m泳ぐことを目標とします。</p> <p>バタフライで25m泳ぐことを目標とします。</p> <p>スタートと3つのターンの習得を目標とします。</p> <p>100m個人メドレーを目標とします。 昇級基準【2分29秒9】</p>
		2 クロール50m	
		3 背泳ぎキック	
		4 背泳ぎ25m	
		5 平泳ぎキック	
		6 平泳ぎ25m	
		7 バタフライキック	
		8 バタフライ25m	
		9 スタート・3つのターン	
		10 個人メドレー100m	
上級クラス	青 色	1 クロール100m	<p>クロールで100m泳ぐことを目標とします。 昇級基準【2分29秒9】</p> <p>背泳ぎで50m泳ぐことを目標とします。 昇級基準【1分09秒9】</p> <p>平泳ぎで50m泳ぐことを目標とします。 昇級基準【1分19秒9】</p> <p>バタフライで50m泳ぐことを目標とします。 昇級基準【1分19秒9】</p> <p>スタートと7つのターンの習得を目標とします。</p>
		2 背泳ぎ50m	
		3 平泳ぎ50m	
		4 バタフライ50m	
		5 スタート・7つのターン	
	紫 色	F 個人メドレー200m	<p>200m個人メドレーを目標とします。 昇級基準【4分59秒9】</p> <p>200m個人メドレーを目標とします。 昇級基準【4分29秒9】</p> <p>200m個人メドレーを目標とします。 昇級基準【3分59秒9】</p>
		E 個人メドレー200m	
		D 個人メドレー200m	

選手クラス ▶ 「スクール内昇級記録会」または「水泳競技会」にて200m個人メドレー【3分29秒9】

※上記の標準記録を突破した生徒が選手クラスに昇級し練習に参加できます。