

★ アクロポトスイミングスクール レベル表 ★

レベル	テスト項目 泳ぐ距離	内容	マナー目標
カニ 	泣かない・顔洗いができる	水なれ 基本の習得	【1ブロック】 ●大きな声で挨拶をしよう ●話をしっかりと聞こう ●大きな声で返事をしよう ●片付けをしよう ●一人でお着替えしよう ●きちんと並ぼう
カエル 	顔付け5秒		
イルカ	顔付け10秒・水中開眼		
1	頭までもぐってプール底に足裏をタッチ		
2	ホッピング5m	※1レベルから ゴーグル着用OK	【2ブロック】 ●大きな声で挨拶をしよう ●ルールを守ろう ●話をしっかりと聞こう ●お友達をつくろう ●プールサイドは走らない
3	伏し浮き・背面浮き 5秒 		
★4	グライドキック 5m		
5	板キック（ヘルパー付き） 12.5m	キック 	【3ブロック】 ●大きな声で挨拶をしよう ●話をしっかりと聞こう ●目標をもとう ●整理整頓をしよう ●お友達をつくろう ●忘れ物をしない ●一生懸命を楽しもう
6	板キック（ヘルパーなし顔付け） 12.5m		
7	板キック（顔付け） 25m		
8	ノーブレイクロール 7m		
9	クロール 12.5m	クロール 	【4ブロック】 ●大きな声で挨拶をしよう ●ルールを守ろう ●目標をもとう ●整理整頓をしよう ●道具を大切にしよう ●年下の子のお手本になろう ●良い泳ぎを追及しよう
★10	クロール 25m		
11	背面キック 25m		
12	背泳ぎ 12.5m		
13	背泳ぎ 25m	クロール&背泳ぎの復習	【5ブロック】 ●大きな声で挨拶をしよう ●話をしっかりと聞こう ●目標をもとう ●整理整頓をしよう ●道具を大切にしよう ●年下の子のお手本になろう ●良い泳ぎを追及しよう
14	クロール25m背泳ぎ25m 50m		
15	平泳ぎ板キック（ヘルパー付き） 12.5m		
16	平泳ぎの板キック（顔付け） 25m		
17	平泳ぎ 12.5m	平泳ぎ 	【6ブロック】 ●大きな声で挨拶をしよう ●話をしっかりと聞こう ●目標をもとう ●整理整頓をしよう ●道具を大切にしよう ●年下の子のお手本になろう ●良い泳ぎを追及しよう
18	平泳ぎ 25m		
★19	平泳ぎ（タッチターン） 50m		
20	バタフライのきおつけキック 25m		
21	ワンハンドバタフライ 25m	バタフライ 	【7ブロック】 ●大きな声で挨拶をしよう ●話をしっかりと聞こう ●目標をもとう ●整理整頓をしよう ●道具を大切にしよう ●年下の子のお手本になろう ●良い泳ぎを追及しよう
22	バタフライ 12.5m		
23	バタフライ 25m		
★24	バタフライ（タッチターン） 50m		
25	クロール（すべてクイックターン） 100m	個人メドレー 	【8ブロック】 ●大きな声で挨拶をしよう ●話をしっかりと聞こう ●目標をもとう ●整理整頓をしよう ●道具を大切にしよう ●年下の子のお手本になろう ●良い泳ぎを追及しよう
26	個人メドレー（スタート・ターン覚える） 100m		
27	バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎから一種目選択 100m		
28	と止まらず泳ぐ（何泳ぎでもよい） 200m		
29	個人メドレー（スタート・ターン覚える） 200m	★★★30レベル合格でトロフィー授与！★★★	【9ブロック】 ●大きな声で挨拶をしよう ●話をしっかりと聞こう ●目標をもとう ●整理整頓をしよう ●道具を大切にしよう ●年下の子のお手本になろう ●良い泳ぎを追及しよう
30	クロール50m 55秒00		

30レベルを合格するとどうなるの？ 自分に合ったコースを選んで泳ごう！

★4泳法タイムアップ★

レベルごとに決められた
種目のタイムを突破し
レベルアップを
目指します！

★1泳法タイムアップ★

4泳法の中から
1種目を選択。
とことん自己ベストの
更新を目指します！

★健康・体力維持★

基本進級テストは
行いません。
練習にて体力、全身
運動の向上を
目指します！

★育成・選手★

25レベルから、
コーチと相談して、
変更できます！
もっと上手になりたい！
大会に出場したい！