

進級表

01

赤色帽子

印	練習目標
0	顔つけ(頭まで10秒)
1	壁けり～板伏し浮き10秒(からだを伸ばす)
2	壁けり～板キック5m(※キックの打ち方)
3	壁けり～け伸び5m
4	壁けり～板なしキック5m
5	面かぶりクロール5m
6	面かぶりクロール7m

02

オレンジ帽子

印	練習目標
0	ポビング(ジャンプ呼吸)
1	壁けり～背面けのび5m～潜って立つ
2	背面キック 12.5m
3	背面キック 25m
4	背泳ぎ 12.5m
5	背泳ぎ 25m

03

黄色帽子

印	練習目標
0	クロール板呼吸キック 12.5m
1	クロール板呼吸キック 25m
2	クロール板付きスイム 12.5m
3	クロール板付きスイム 25m
4	クロール 12.5m
5	クロール 25m

04

青色帽子

印	練習目標
0	平泳ぎ腰掛キック・上向きキック(あおり足チェック)
1	平泳ぎ板キック 12.5m
2	平泳ぎ板キック 25m
3	平泳ぎ 12.5m
4	平泳ぎ 25m

05

緑色帽子

印	練習目標
0	バタフライ板キック 12.5m
1	バタフライ板キック 25m
2	片手バタフライ 12.5m
3	片手バタフライ 25m
4	バタフライ 25m

06

水色帽子

印	練習目標
0	背泳ぎ 50m
1	クロール 50m
2	平泳ぎ 50m
3	バタフライ 50m

07

白色帽子

練習目標
(きれいなフォーム・体力・スピード)

4種目泳法・スタート・ターン
(学年・種目別ランキング掲載)

