

☆25段階制カリキュラム☆

このカリキュラムは、北関東スウィン・スイミングスクールグループ統一の内容です。

段階	帽子	種目	級	内容
初級	赤帽子ヘルパー付	水なれ	25	水なれ・水遊び
			24	顔付け
		水中ジャンプ	23	立ち飛び込み
			22	浮き身
			21	水中ジャンプ
	黄色帽子	クロールキック	20	けのび
			19	クロールキック 呼吸無し・板無し
			18	クロールキック 呼吸・板あり
			17	クロールキック 横呼吸・板あり
			16	クロールキック クロール呼吸
初級課程修了者(16級合格)には銅メダルを授与→中級へ				

練習に来たら・・・

玄関でくつを脱ぐ
はきものを下駄箱に
きちんと入れましょう！

ロッカールームで着替える
着替えはロッカーにきちんと入れ
トイレを済ませてまちましょう。

準備体操
練習前の体操は大切です！
先生の号令に合わせて元気に身体を動かしましょう。

さあ、練習です！
シャワーを済ませて練習開始です。
先生の指示に従って、元気に泳ぎましょう！

練習が終わったら

シャワーをあびましょう
順序良く並んでシャワーを十分あびましょう。
身体をよくふきましょう。

先生にあいさつ
おわりのあいさつも、元気に
大きな声でしましょう。

かんそう室(サウナ)に入ります
静かに入って身体を温めましょう。
とくに髪の毛を良く乾かしましょう。

ロッカールームで着替える。
着替えは身体をよく拭いてから、
すばやくしましょう。
忘れ物が無いかも確かめましょう。

掲示板を見て帰りましょう。
行事・お知らせなどを良く見ましょう。
『さようなら』としっかりあいさつしましょう。

☆見学はギャラリーでどうぞ☆

中級	青帽子	クロール	15	片手クロールスイム
			14	クロールスイム
			13	クロールスイムのレベルアップ
	白帽子	背泳ぎ	12	背泳ぎキック
			11	背泳ぎスイム
			10	背泳ぎスイムのレベルアップ
	緑帽子	平泳ぎ	9	平泳ぎキック
			8	平泳ぎスイム
			7	平泳ぎスイムのレベルアップ
			6	クロール・背泳ぎ・平泳ぎスイムのレベルアップ
中級課程修了者(6級合格)には銀メダルを授与→上級へ				

上級	ピンク帽子・黒帽子	バタフライ	5	バタフライプル
			4	バタフライスイム
			3	バタフライスイムのレベルアップ
		個人メドレー	2	個人メドレー
			1	個人メドレーと各泳法記録の向上
			特級	個人メドレーと各泳法記録の向上
		上級課程修了者(1級合格)には金メダルを授与		