

### 南長崎スポーツセンター進級基準比較表

| 東京ドーム進級基準【現行】 |       |                 |                  |        |        |       |      |      |  |        |
|---------------|-------|-----------------|------------------|--------|--------|-------|------|------|--|--------|
| 区分            | 級     | NSP級            | テスト項目            |        |        |       |      | キャップ |  |        |
| 初級            | 15    |                 | 板キック 25M(ヘルパー3)  |        |        |       |      |      |  |        |
|               | 14    |                 | 背面キック 25M(ヘルパー3) |        |        |       |      |      |  |        |
|               | 13    |                 | 背泳ぎ 25M(ヘルパー2)   |        |        |       |      |      |  |        |
|               | 12    |                 | クロール 25M(ヘルパー2)  |        |        |       |      |      |  |        |
|               | 11    |                 | 背泳ぎ 25M(ヘルパー1)   |        |        |       |      |      |  |        |
| 10            |       | クロール 25M(ヘルパー1) |                  |        |        |       |      |      |  |        |
| 中級            | 9     | 13              | 背泳ぎ 25M          |        |        |       |      |      |  |        |
|               | 8     | 14              | クロール 25M         |        |        |       |      |      |  |        |
|               | 7     | 11              | 平泳ぎ 25M          |        |        |       |      |      |  |        |
|               | 6     | 10              | バタフライ 25M        |        |        |       |      |      |  |        |
|               |       |                 | 自由形              | 背泳ぎ    | 平泳ぎ    | バタフライ | 総合指数 |      |  | 個人メドレー |
|               | 5     | 6~4             | 1:08.0           | 1:12.5 | 1:16.5 | 33    | 284  |      |  |        |
|               | 4     | 5~4             | 1:03.0           | 1:07.5 | 1:11.5 | 31    | 266  |      |  |        |
|               | 3     | 5~4             | 59               | 1:03.5 | 1:07.5 | 29    | 251  |      |  |        |
|               | 2     | 5~4             | 56               | 1:00.5 | 1:04.5 | 28    | 240  |      |  |        |
|               | 1     | 5~4             | 53               | 57.5   | 1:01.5 | 27    | 229  |      |  |        |
| 10            | 4~3   | 50              | 54.5             | 58.5   | 26     | 218   | 2:05 |      |  |        |
| 9             | 4~3   | 48              | 52.5             | 56.5   | 25     | 210   | 2:00 |      |  |        |
| 上級            | 8     | 3               | 46               | 50.5   | 54.5   | 24    | 202  | 1:55 |  |        |
|               | 7     | 2~1             | 44               | 48.5   | 52.5   | 23    | 194  | 1:50 |  |        |
|               | 6     | 2~1             | 42               | 46.5   | 50.5   | 22    | 186  | 1:45 |  |        |
|               | 5     | 1orブロンズ         | 39               | 43.5   | 47.5   | 44    |      | 3:40 |  |        |
|               | 4     | シルバー            | 37               | 41.5   | 45.5   | 41    |      | 3:25 |  |        |
|               | 3     | スペシャル           | 35               | 39.5   | 43.5   | 38    |      | 3:15 |  |        |
|               | 2     | スペシャル           | 33               | 37.5   | 41.5   | 36    |      | 3:05 |  |        |
| 1             | スペシャル | 31              | 35.5             | 39.5   | 34     |       | 2:55 |      |  |        |

| 日本水泳振興会進級基準【新規】                                 |                               |        |        |         |       |      |
|---|-------------------------------|--------|--------|---------|-------|------|
| キャップ  | テスト項目                         | 級      | 区分     |         |       |      |
| 赤   | 顔洗い                           | カメ     |        | 水慣れ     |       |      |
|   | 水中歩行(赤台2枚歩く)                  |        |        |         |       |      |
|   | 顔付け 3秒                        | カニ     |        |         |       |      |
|   | カニ移動 3M(肩まで入って壁移動)            |        |        |         |       |      |
|   | 頭まで潜る 5秒                      | ラッコ    |        |         |       |      |
| 黄   | バブリング 5回                      |        |        | ステップアップ |       |      |
|   | 板蹴伸び 3M                       | 20     |        |         |       |      |
|   | 背浮き(補助あり) 5秒                  |        |        |         |       |      |
|   | 蹴伸び 3M                        | 19     |        |         |       |      |
|   | 背浮き 5秒                        |        |        |         |       |      |
|   | クロールキック 5M(ビート板)              | 18     |        |         |       |      |
|   | ポビング 3M                       |        |        |         |       |      |
|   | グライドキック 5M                    | 17     |        |         |       |      |
|   | 背泳ぎキック 5M                     |        |        |         |       |      |
|   | ノーブルクロール 7M                   | 16     |        |         |       |      |
| 青   | 背泳ぎキック 7M                     |        |        | チャレンジ   |       |      |
|   | クロール 12.5M                    | 15     |        |         |       |      |
|   | 背泳ぎキック 12.5M                  | 15     |        |         |       |      |
|   | クロール 25M                      | 14     |        |         |       |      |
|   | 背泳ぎ 25M                       | 13     |        |         |       |      |
|   | 平泳ぎキック 25M                    | 12     |        |         |       |      |
|   | 平泳ぎ 25M                       | 11     |        |         |       |      |
|   | バタフライ 25M                     | 10     |        |         |       |      |
|   | クロール 25Mタイム (8歳以下27秒 9歳以上25秒) | 9      |        |         |       |      |
|   | 背泳ぎ 25Mタイム (8歳以下32秒 9歳以上30秒)  | 8      |        |         |       |      |
| 平泳ぎ 25M (8歳以下36秒 9歳以上34秒)                       |                               |        |        |         |       |      |
| バタフライ 25M (8歳以下35秒 9歳以上33秒)                     |                               |        |        |         |       |      |
| クロール 50M(スタート・ターン含む正しい泳法で泳ぐ)                    | 7                             |        |        |         |       |      |
| 背泳ぎ 50M(スタート・ターン含む正しい泳法で泳ぐ)                     |                               |        |        |         |       |      |
| 平泳ぎ 50M(スタート・ターン含む正しい泳法で泳ぐ)                     | 6                             |        |        |         |       |      |
| バタフライ 50M(スタート・ターン含む正しい泳法で泳ぐ)                   |                               |        |        |         |       |      |
| クロール 50Mタイム (8歳以下1分06秒 9歳~10歳58秒 11歳以上51秒)      | 5                             |        |        |         |       |      |
| 背泳ぎ 50Mタイム (8歳以下1分15秒 9歳~10歳1分06秒 11歳以上57秒)     |                               |        |        |         |       |      |
| 平泳ぎ 50Mタイム (8歳以下1分23秒 9歳~10歳1分14秒 11歳以上1分04秒)   | 4                             |        |        |         |       |      |
| バタフライ 50Mタイム (8歳以下1分16秒 9歳~10歳1分07秒 11歳以上58秒)   |                               |        |        |         |       |      |
| 個人メドレー 100M (スタート・ターン含む正しい泳法で泳ぐ)                | 3                             |        |        |         |       |      |
| 個人メドレー100Mタイム(8歳以下2分16秒 9歳~10歳2分03秒 11歳以上1分48秒) | 2                             |        |        |         |       |      |
| 100Mメドレー  | 50Mバタフライ                      | 50M背泳ぎ | 50M平泳ぎ | 50Mクロール |       |      |
| 1種目記録突破   | 1分35秒                         | 42秒    | 43秒    | 48秒     | 38秒   | 1    |
| 2種目記録突破   | 1分33秒                         | 41秒    | 42秒    | 47秒     | 38秒   | ブロンズ |
| 2種目記録突破   | 1分28秒                         | 38秒    | 40秒    | 44秒     | 36秒   | シルバー |
| 2種目記録突破   | 1分22秒                         | 36秒    | 38秒    | 42秒     | 34秒   | ゴールド |
| 自己記録更新(自己記録に挑戦/大会参加を目指す)                        |                               |        |        |         | スペシャル |      |

## ワッペン

価格:100円/枚



表示価格は税込価格となります

進級テストに合格されたお子様には、スイムノートの合格印を押印します。  
次回の受講の際に進級した数のワッペンを1階総合受付にてご購入ください。

## スイムノート

価格:540円/冊



表示価格は税込価格となります

4月4日(水)~8日(日)入会受付の際に1階総合受付にてご購入ください。  
購入された方は、油性ペンで名前(フルネーム)をご記入頂き、初回受講日にお子様へ持たせてください。

## スイムキャップ

価格:750円/枚



表示価格は税込価格となります

4月・5月は、現在ご使用されているスイムキャップをご持参ください。  
6月の進級テストにて確定した数に該当する色のスイムキャップを次回の受講の際に1階総合受付にてご購入ください。

2019～2020年 南長崎スポーツセンター スイミング教室スケジュール

| 4月 |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 |    |    |    |    |    |

| 5月 |    |    |    |    |      |    |
|----|----|----|----|----|------|----|
| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土    | 日  |
|    |    | 1  | 2  | 3  | 4    | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11   | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18   | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25   | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 6/1* |    |

| 6月 |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|    |    |    |    |    | 1* | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

| 7月 |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 |    |    |    |    |

\*6/1は、5月4週目とカウント致します。

\*6/1は、5月4週目とカウント致します。

| 8月 |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |

| 9月 |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 |    |    |    |    |    |    |

| 10月 |    |    |    |    |    |    |
|-----|----|----|----|----|----|----|
| 月   | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|     | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 7   | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14  | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21  | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28  | 29 | 30 | 31 |    |    |    |

| 11月 |    |    |    |    |    |    |
|-----|----|----|----|----|----|----|
| 月   | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|     |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4   | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11  | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18  | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25  | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |

| 12月 |    |    |    |    |    |    |
|-----|----|----|----|----|----|----|
| 月   | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|     |    |    |    |    |    | 1  |
| 2   | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9   | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16  | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23  | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30  | 31 |    |    |    |    |    |

| 1月 |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |

| 2月 |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|    |    |    |    |    | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |    |

| 3月 |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 |    |    |    |    |    |

|  |        |
|--|--------|
|  | 休館日    |
|  | テスト週間  |
|  | プールお休み |

★月曜日のレッスンを受講している方⇒5,6,8,10,11,2月の対象の月は他の曜日で振替ができます。

\*6/1(土)は5月の第4週目としてカウントとなります。