

水泳クラス 各ワッペンのポイント紹介

カニ 	赤	1	元気にプールに来ました	カニワッペン、水慣れがメインです。楽しくプールで遊びながら、プールの雰囲気やお水に慣れていきましょう。	
	黄	2	シャワーを浴びる		
		3	顔洗い		
	青	4	顔つけ		
		5	水中歩行		5m
タコ 	赤	6	バブリング	3秒×10回	バブリングは、お水の中で口から息を吐くことです。バブリングを覚えることで、おもわず水を飲んでしまったということがないようにになります。 けのびでは、頭をしっかりと入れ、手と足をまっすぐに伸ばすのがポイントです。きれいな姿勢は、お水の抵抗を少なくし、前に進むことができます。これからクロールなどを練習していくためにとても大切な基本の姿勢になります。 石ひろいは、プールの中で目を開けることができるかの確認になります。ゴーグルをつけなくても、目をあけられるということが、水上安全につながっていきます。 ポビングは、お水の中で鼻から空気を出すことです。ワッペンが上がると、息継ぎを入れて泳ぐ練習をしていきますが、息継ぎを覚える上でとても大切な動作になります。 バタ足は、ひざや足首を曲げすぎず、上手くならせ足を開かすのがポイントです。 クロールは、しっかりと手を伸ばし、お水を手のひらでたくさんかけるように意識しましょう。 背面浮きは、おなかを下げずにリラックスします。力が入りすぎたり、姿勢をくずすと、沈んでしまいます。
		7	立ち飛び込み	1回	
		8	潜り	3秒	
	黄	9	潜り	5秒	
		10	支持けのびa	3秒	
		11	支持けのびb	3秒	
	青	12	支持けのび	5秒又は3m	
		13	けのび	3秒	
クラゲ 	赤	14	石ひろい		
		15	けのび	5秒又は3m	
		16	けのびからの立ち方		
		17	ポビング	10回	
	黄	18	バタ足	幼児2m 小学生4m	
		19	支持背面浮き	3秒	
	青	20	バタ足	幼児4m 小学生6m	
		21	面かぶりクロール	幼児4m 小学生6m	
		22	背面浮き	3秒	
		23	背面からの立ち方		
24		バタ足	幼児6m 小学生8m		
タツ 	赤	25	面かぶりクロール	幼児6m 小学生8m	クロールは、真っ直ぐに手を伸ばし、お水をかくこと。そして、息継ぎをしっかりと横を向いてできるようにしましょう。 フォームがくずれると、沈んでしまったり、なかなか進まなかったりという泳ぎの原因になります。
		26	背面けのび	3秒	
		27	ブリージングキック	10m	
	黄	28	支持クロール	10m	
		29	背面バタ足	5m	
	青	30	クロール	10m 距離	
		31	背面バタ足	8m 距離	

フゲ 	赤	32	クロール	15m	ワッペン合格項目では、目安として距離をのせていますが、距離を進むことに加えて、きれいなフォームで泳いでいるかをチェックしています。きれいな泳ぎで安定して距離を泳げるように頑張りましょう。 背泳ぎは、キックがとても大切です。しっかりとキックを蹴り上げることにより、下半身が沈まずに体が安定してきます。	
		33	背泳	10m		
	黄	34	クロール	25m		距離
		35	背泳	15m		距離
	青	36	クロール	25m		フォーム
		37	背泳	25m		距離
サンマ 	赤	38	クロール	25m	フォーム	
		39	背泳	25m	フォーム	
		40	持久泳	50m		
	黄	41	クロール	50m	距離	
		42	背泳	50m	距離	
		43	平泳キックa	10m		
	青	44	クロール	50m	フォーム	
		45	背泳	50m	フォーム	
		46	平泳キックb	15m		
		47	クロール	50m	フォーム	
トビウオ 	赤	48	背泳	50m	フォーム	
		49	平泳	25m	距離	
		50	持久泳	100m		
		51	クロール	75m	距離	
		52	背泳	75m	距離	
	黄	53	平泳ぎ	25m	フォーム	
		54	バタフライキック	10m		
		55	バタフライ	15m	距離	
	青	56	クロール	100m	距離	
		57	背泳	100m	距離	
		58	平泳	50m	距離	
		59	バタフライ	25m	距離	

カジキ 	赤	60	クロール	100m	フォーム	
		61	背泳	100m	フォーム	
		62	平泳	50m	フォーム	
		63	バタフライ	25m	フォーム	
		64	IMD	100m		
	黄	65	クロール	50m	60秒	
		66	背泳	50m	1分10秒	
		67	平泳	50m	1分10秒	
		68	バタフライ	50m	距離	
	青	69	クロール	50m	55秒	
		70	背泳	50m	1分05秒	
		71	平泳	50m	1分05秒	
72		バタフライ	50m	フォーム		
サメ 	赤	73	クロール	50m	50秒	
		74	背泳	50m	60秒	
		75	平泳	50m	60秒	
		76	バタフライ	50m		
		77	IMD	200m		
	黄	78	クロール	100m	1分50秒	
		79	背泳	100m	2分00秒	
		80	平泳	100m	2分10秒	
		81	バタフライ	50m	55秒	
	青	82	クロール	100m	1分40秒	
		83	背泳	100m	1分50秒	
		84	平泳	100m	2分00秒	
		85	バタフライ	50m	50秒	
	イルカ 	赤	86	クロール	100m	1分30秒
			87	背泳	100m	1分40秒
88			平泳	100m	1分50秒	
89			バタフライ	50m	45秒	
90			IMD	400m		
黄		91	クロール	100m	1分20秒	
		92	背泳	100m	1分30秒	
		93	平泳	101m	1分40秒	
		94	バタフライ	50m	40秒	
		95	IMD	200m	3分10秒	
青	96	クロール	100m	1分15秒		
	97	背泳	100m	1分25秒		
	98	平泳	100m	1分35秒		
	99	バタフライ	50m	35秒		
	100	IMD	200m	3分00秒		
		101	クロール	100m	1分10秒	
		102	背泳	100m	1分20秒	
		103	平泳	100m	1分30秒	
		104	バタフライ	100m	1分20秒	
		105	IMD	200m	2分50秒	

YMCAの水泳は自分の身を守ることから始まり、4種目の泳法の均等な成長を目指しています。

イルカまでは4種目ともタイムをきって合格することが原則になります。イルカ青の合格、そしてその先を目指して頑張りましょう。

各ワッペンポイント
覚えてワッペンテストに
向けて頑張りよう！



分からないことがあったら、
どんどんリーダーに
聞いてみよう！