











水泳ワッペン表

1	カニ		元気にプールに来よう！ お水に顔を付けてみよう！	赤：1.元気にプールにきました 黄：2.シャワーを浴びる 3.顔洗い 青：4.顔付け(瞬間でも可) 5.水中歩行 5m (支持なし)	2	タコ		潜ってみよう！ 自分の力で浮いてみよう！	赤：6.バブリング 3秒×10回 7.立ち飛び込み1回 8.潜り 3秒(壁につかまって良い) 黄：9.潜り 5秒(一人で)・ 10.支持けのびa 3秒(リーダーの肩につかまって) 11.支持けのびb 3秒(小ビート板) 青：12.支持けのび 5秒または3m(小ビート板) 13.けのび 3秒(頭を入れる)
3	クラゲ		面かぶり(呼吸無し) クロールは腕と足を同時に動かしてみよう！ ラッコの姿勢で浮いてみよう！	赤：14.石ひろい(目を開けて潜る) 15.けのび 5秒または3m(基本姿勢・リラックス) 16.けのびからの立ち方(自分の身を守る) 17.ポビング 10回(目をあけて、リズムよく) 黄：18.バタ足 幼児2m・小学生4m(距離重視) 19.支持背面浮き 3秒(リーダーの補助あり) 青：20.バタ足 幼児4m・小学生6m(フォーム腿・膝・足・首・動作) 21.面かぶりクロール 4m・小学生6m(フォーム頭・キック・手の動作) 22.背面浮き 3秒(気をつけ姿勢) 23.背面からの立ち方(自分の身を守る)	4	タツ		クロールの息継ぎと背面バタ足を覚えよう！ 上向きでバタ足をして進もう！	赤：24.バタ足 幼児6m・小学生8m(安定して余裕を持って到達) 25.面かぶりクロール 幼児6m・小学生8m(安定して余裕を持って到達) 26.背面けのび 3秒(けのび姿勢) 黄：27.プリージングキック 10m(中ビート板) 28.支持クロール 10m(交互動作・2回手をまわして、1回息継ぎ) 29.背面バタ足 5m(けのび姿勢) 青：30.クロール 10m(距離重視・交互動作) 31.背面バタ足 8m(距離重視)
5	フグ		クロール、背泳ぎ25mに挑戦しよう！	赤：32.クロール 15m(距離重視・交互動作) 33.背泳 10m(距離重視・交互動作) 黄：34.クロール 25m(距離重視・交互動作) 35.背泳 15m(距離重視・交互動作) 青：36.クロール 25m フォームa(おへそを見るぐらい頭を入れる・手をのばして最後までお水をかく) 37.背泳 25m 距離(タイミングよくポビング・正しい姿勢でキック)	6	サンマ		クロール、背泳ぎ50mに挑戦しよう！ 平泳ぎのキックは足の裏で水を蹴ろう！	赤：38.クロール 25m フォームb(息継ぎは横を向く※上を向かない)・腕と耳をつける 39.背泳ぎ 25m フォーム(肩の真上をリカバリー※耳の横に入水) 40.持久泳 50m(クロール25m・背泳ぎ25m) 黄：41.クロール 50m 距離(距離重視) 42.背泳ぎ 50m 距離(距離重視) 43.平泳キック 10m(形に気をつける) 青：44.クロール 50m フォームa(ヘッドアップ・指先から入水) 45.背泳 50m フォームa(手の動作が左右同時(停止している時間が長くて可)) 46.平泳キックb 15m(ビート板使用)
7	トビウオ		平泳ぎ25mに挑戦しよう！ バタフライを覚えよう！	赤：47.クロール 50m フォームb(指先から入水時、片方のプル動作開始) 48.背泳 50m フォームa(手が同時に動いている・短いリズムでタイミングよく) 49.平泳 25m 距離(距離重視) 50.持久泳 100m(クロール・背泳ぎ50mずつ続けて) 黄：51.クロール 75m 距離(距離重視) 52.背泳 75m 距離(距離重視) 53.平泳ぎ 25m フォーム(のびのある泳ぎ) 54.バタフライキック 10m(ウェーブ重視※イカ潜りでも可) 55.バタフライ 15m 距離(距離重視) 青：56.クロール 100m 距離(距離重視) 57.背泳 100m 距離(距離重視) 58.平泳 50m 距離(距離重視) 59.バタフライ 25m 距離(距離重視)	8	カジキマグロ		速く泳ぐためのフォームを身に付けよう！ 50mのタイムに挑戦しよう！	赤：60.クロール 100m フォーム(エルボーアップ(水上・水中)) 61.背泳 100m フォーム(水中で水をとらえる) 62.平泳 50m フォーム(頭が上を向かない・水中のかき) 63.バタフライ 25m フォーム(正しいウェーブ・常に同じリズムで泳ぐ) 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a(常に同じリズムで泳ぐ※目安1分05秒)
9	サメ		100mのタイムに挑戦しよう！ IMD200m(個人メドレー)は泳ぎ切れるように頑張ろう！	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 フォームb(リカバリー時、常に腕が水上 ※目安1分00秒) 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 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	10	イルカ		100m、IMD200mのタイムに挑戦しよう！	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(86～89の項目が合格してから実施) 黄：91.クロール 100m 1分20秒 92.背泳 100m 1分30秒 93.平泳 100m 1分40秒 94.バタフライ 50m 40秒 95.IMD 200m 3分10秒(91～94の項目が合格してから実施) 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(96～99の項目が合格してから実施)
11				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					