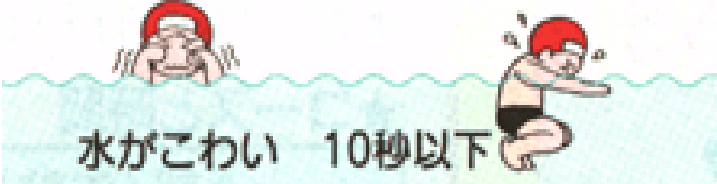



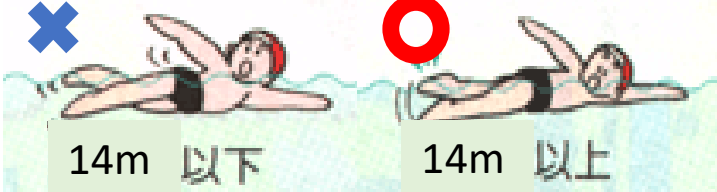
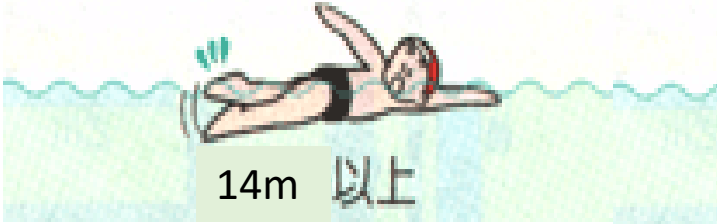


クラス (帽子)	クラス分け基準	練習内容
ステップ1 (赤色)	水をこわがり 顔つけが 10秒以下の子  	<ul style="list-style-type: none"> <li>・深いところでも潜って水中でも目を開けられるように指導します</li> </ul> <b>【テスト】</b> …①顔つけ 10秒 ②深いところで水を怖がらずに潜る ③水中で目を開ける
クラゲ (桃色)	1人で浮けず 体の姿勢の よくない子  	<ul style="list-style-type: none"> <li>・壁を蹴って1人で力を抜いて水の上に浮かべられるように指導します。</li> </ul> <b>【テスト】</b> …浮き身(け伸び) 10秒
タコ (黄色)	バタ足がうまく 打てない子  	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バタ足を打って自分の力で前に進めるように指導します</li> </ul> <b>【テスト】</b> …バタ足 8m(ビート板なし)
フグ (緑色)	クロールの 手がうまく かけない子  	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手の回し方を教え、面かぶりクロールを泳げるように指導します</li> </ul> <b>【テスト】</b> …面かぶりクロール 10m
イルカ (青色)	息継ぎの姿勢 がよくない子  	<ul style="list-style-type: none"> <li>・息継ぎ(呼吸)の仕方を教え、呼吸付きクロールを泳げるように指導します</li> </ul> <b>【テスト】</b> …クロール 14m
サメ (水色)	呼吸の姿勢よく 14m以上 泳げる子  	<ul style="list-style-type: none"> <li>・正しい姿勢の呼吸付きクロールで長い距離を泳げるように指導します</li> </ul> <b>【テスト】</b> …クロール 28m ※短期教室は25m(ターンがない為)