



コース名	段階	キャップ色	級番号	進級基準内容	表彰	進級テスト開催
初心者 コース	環境行動	水色帽子		楽しくプールに来れる		毎月 最終練習日
	水慣れ		25	水中歩行・水中ジャンプ		
			24	脚から飛び込みができる・顔つけができる		
			23	頭まで潜れる・水中で目が開けられる		
			22	呼吸動作・補助背面けのび・補助けのび 3 m		
	初歩段階	ピンク帽子	21	背面けのび 3 m・板けのび 3 m	ヘルパー付	ひまわりTIPS ひまわりの花言葉は、「憧れ」・「情熱」・「あなたは素晴らしい」「あなたを幸せにします」となります。 
			20	背面体側キック 5 m ・けのび 3 m		
			19	背面片手伸ばしキック 7 m・板キック 7 m		
			18	背面両手伸ばしキック12.5m (幼児 10m) グライドキック 7 m (幼児 5 m)	ヘルパー付	
			初級 コース	泳法段階 1	緑帽子	
16	背泳ぎ12.5m	ヘルパー付				
15	背泳ぎ25m完泳					
14	クロール顔付けキック25m	ヘルパー付				
13	クロール12.5m	ヘルパー付				
12	クロール25m完泳					
青帽子	11	バタフライ顔付けキック25m			ヘルパー付	
	10	バタフライ12.5m			ヘルパー付	
	9	バタフライ25m完泳				
	8	平泳ぎ顔付けキック25m			ヘルパー付	
中級 コース	泳法段階 2	紺帽子	7	平泳ぎ12.5m	ヘルパー付	
			6	平泳ぎ25m完泳		
			5	背泳ぎ50m完泳		
			4	クロール50m完泳		
			3	バタフライ50m完泳		
			2	平泳ぎ50m完泳		
上級 コース	泳法段階 3	黒帽子	1	個人メドレー100m完泳		
			T5	年齢区分別 背泳ぎ50m 日本水泳連盟資格級1級記録		
			T4	年齢区分別 クロール50m 日本水泳連盟資格級1級記録		
			T3	年齢区分別 バタフライ50m 日本水泳連盟資格級1級記録		
			T2	年齢区分別 平泳ぎ50m 日本水泳連盟資格級1級記録		
			T1	年齢区分別 個人メドレー200m 日本水泳連盟資格級1級記録		
マスター	年齢区分別 泳法自由選択 日本水泳連盟資格級2級記録					

*キャップ:各段階ごとに使用する帽子は指定の色をご購入のうえ着用していただきます

*ワッペン:各段階ごとに使用する帽子に指定のワッペン(マジックテープ式)をご購入のうえ装着し練習していただきます

*上級はキャップのみでワッペンはありません