



Lifesaving Spirit 世田谷スイミングアカデミー



コース: ガクネン 学年: ナマエ 名前:

級	検定内容	認定
選手 GOLD	<input type="checkbox"/> クロール 50m (男:25秒, 女:28秒)	
	<input type="checkbox"/> マネキンキャリー 50m(男:35秒, 女:43秒)※ <input type="checkbox"/> スーパーライフセーバー 200m※	
	<input type="checkbox"/> 障害物スイム 100m (男:1分02秒, 女:1分08秒)※	
選手育成 SILVER	<input type="checkbox"/> クロール 50m (男:27秒, 女:29秒)	
	<input type="checkbox"/> 障害物スイム 50m(男:29秒, 女:32秒)※	
	<input type="checkbox"/> レスキューメドレー 100m (クイックターン)※	
特級	<input type="checkbox"/> クロール 50m (30秒)	
	<input type="checkbox"/> 障害物スイム100m (1分15秒)	
	<input type="checkbox"/> マネキントウ・ウイズフィン 100m (1分25秒)※	
準特級	<input type="checkbox"/> クロール 50m (33秒)	
	<input type="checkbox"/> 個人メドレー 100m (1分35秒)	
	<input type="checkbox"/> 障害物スイム 50m (38秒)※ <input type="checkbox"/> マネキントウ・ウイズフィン 50m (43秒)※	
1級	<input type="checkbox"/> クロール 50m (36秒)	
	<input type="checkbox"/> クロール 100m (1分25秒)	
	<input type="checkbox"/> レスキューチューブトウ 50m (45秒) <input type="checkbox"/> 巻き足 1分 (手首出し)	
2級	<input type="checkbox"/> クロール 50m (40秒)	
	<input type="checkbox"/> 個人メドレー 100m (1分55秒)	
	<input type="checkbox"/> レスキューチューブトウ 50m <input type="checkbox"/> 潜水泳法フィン 25m (18秒) 呼吸可	
3級	<input type="checkbox"/> クロール 100m (2分00秒) クイックターン	
	<input type="checkbox"/> 個人メドレー 100m (2分15秒)	
	<input type="checkbox"/> 巻き足 2分 (スカーリング可) <input type="checkbox"/> レスキューマネキン 25m (半水、クロール)	
4級	<input type="checkbox"/> バタフライ 25m (35秒)	
	<input type="checkbox"/> 個人メドレー 100m (タイムなし)	
	<input type="checkbox"/> 潜水キック 12.5m (ドルフィン・呼吸なし) <input type="checkbox"/> 巻き足 30秒 (スカーリング可)	
5級	<input type="checkbox"/> 平泳ぎ 25m (40秒)	
	<input type="checkbox"/> クロール 50m (1分20秒)	
	<input type="checkbox"/> 障害物スイム 50m <input type="checkbox"/> 水中でマネキンにレスキューチューブを巻く	
6級	<input type="checkbox"/> 背泳ぎ 25m (45秒)	
	<input type="checkbox"/> 平泳ぎビート板キック 25m	
	<input type="checkbox"/> 陸上でマネキンにレスキューチューブを巻く <input type="checkbox"/> レスキューマネキン 12.5m (半水:背泳ぎキック)	
7級	<input type="checkbox"/> クロール 25m (40秒)	
	<input type="checkbox"/> 背泳ぎ 25m	
	<input type="checkbox"/> レスキューチューブを肩にかけてクロール 25m <input type="checkbox"/> 潜水キック 10m (ストリームラインキック、呼吸なし)	
8級	<input type="checkbox"/> ローリングキック 25m	
	<input type="checkbox"/> 片手クロール 12.5m (呼吸あり、左右どちらでもよい)	
	<input type="checkbox"/> レスキューチューブを肩にかけてバタ足 25m	
9級	<input type="checkbox"/> クロール 10m (呼吸なし)	
	<input type="checkbox"/> 背面キック12.5m	
	<input type="checkbox"/> 障害物 (バタ足からネットくぐり)	
10級	<input type="checkbox"/> ビート板キック 25m (呼吸あり)	
	<input type="checkbox"/> けのびキック 7m (呼吸なし)	
	<input type="checkbox"/> ペットボトルレスキュー体験(救助者・要救助者の体験) <input type="checkbox"/> 浮き身(うつ伏せ 10秒・仰向け 10秒)	
11級	<input type="checkbox"/> 両足壁蹴りスタート <input type="checkbox"/> 両足でポビング 5m	
	<input type="checkbox"/> ビート板キック 10m	
	<input type="checkbox"/> ビート板でレスキュー体験 (ビート板を抱えて仰向け)	
12級	<input type="checkbox"/> 息を吐きながらお尻を床につける	
	<input type="checkbox"/> ビート板キック 5m	
	<input type="checkbox"/> リング・スティック拾い <input type="checkbox"/> 浮き身 5秒 (うつ伏せ)	
13級	<input type="checkbox"/> 目を開けて頭まで潜る 5秒以上	
	<input type="checkbox"/> その場で両足ポビング 3回以上	
	<input type="checkbox"/> 浮き身 10秒 (仰向け・ビート板あり)	
14級	<input type="checkbox"/> プールサイドにつかまってジャンプ、横歩き <input type="checkbox"/> 口でブクブク(バブリング)ができる	
	<input type="checkbox"/> 鼻でブクブク(バブリング)ができる	
	<input type="checkbox"/> 顔付け を5秒以上できる	
15級	<input type="checkbox"/> 泣かないで練習ができる	



健康チェックカード

学年

氏名

日付	/	/	/	/	/	/	/
体温	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C
備考							
講師チェック欄							

日付	/	/	/	/	/	/	/
体温	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C
備考							
講師チェック欄							

日付	/	/	/	/	/	/	/
体温	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C
備考							
講師チェック欄							

日付	/	/	/	/	/	/	/
体温	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C
備考							
講師チェック欄							

日付	/	/	/	/	/	/	/
体温	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C
備考							
講師チェック欄							

日付	/	/	/	/	/	/	/
体温	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C
備考							
講師チェック欄							

※健康面で気になることや、講師への要望・相談などございましたら備考欄にご記入ください。

日付	種目	記録	メモ	日付	種目	記録	メモ
/				/			
/				/			
/				/			



担当



担当



担当

