

2023年度ライフスポーツカレンダー

10月度

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

●進級テスト 10/23(月)~10/28(土) 記録会☆10/22(日)

1月度

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	2/1		

●進級テスト 1/26(金)~2/1(木) 記録会☆1/28(日)

11月度

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

●進級テスト11/22(水)~11/28(火) 記録会☆11/26(日)

2月度

日	月	火	水	木	金	土
					2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

●進級テスト 2/23(金)~2/29(木) 記録会☆2/25(日)

12月度

日	月	火	水	木	金	土
			11/29	11/30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

●進級テスト12/20(水)~12/26(火) 記録会☆12/24(日)

3月度

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

●進級テスト3/22(金)~3/28(木) 記録会☆3/24(日)

【カレンダーの見方】

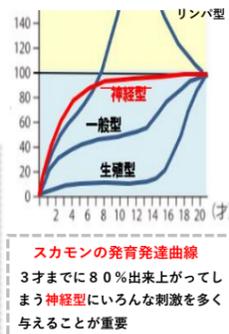
- ・青の線で囲われているのが練習日です。
- ・各月4週目は進級テスト期間です。
- ・青色は休館日です。

【進級テストについて】

- ★進級テストは毎月4週目に行われます。
- ★テストを休んだ場合、翌月1週目まで受ける事が出来ます。

★大切な成長期にぜひ水泳を★

無重力状態の水中で手や足を動かすには、体の中心(体幹)からのびのびと全身を伸ばし、心肺機能や筋肉をくまなく使うため、体力がつかます。特に子供たちは定期的に水泳をすることによって大切な成長期に合わせて無理なくしなやかに強い身体作りができます。



【ライフスポーツからのお知らせ】

- 月会費は毎月5日に引落としとなります。また年会費2,200円は毎年4月5日に同時引落としとさせていただきます。
- 各届書(退会・休会・変更・バス利用等)の手続きは前月の20日までとなっております。お切りをお守りください。
- スクール(子供・大人)の1ヶ月(月度)の練習日は、月初めや月末をまたぐ場合もありますので練習日をよくご確認ください。
- スクールをお休みする場合は前もって電話連絡をお願いします。

ライフスポーツは泳げるようになるだけじゃない!

~何があってもたくましく生きていくために~



達成感!

空手教室

自信がつく!



バレエ教室

向上心・積極性!

アクロバット教室



体力・体幹力!

ダンス教室



~短期水泳教室~ 続けて泳げば進級のチャンス!!

水が苦手な子、もっと上達したい子みんな集まれ~!



初心者指導など50年余の経験に基づき、子供たちの健全な心身の発達を願って、スタッフ一同真心を込めて指導にあたります。
ライフスポーツ会長 佐藤 博美

【練習日の振替】 練習回数を確保しましょう
・その月の休んだ分はその月で、振替られます。
・4週目に休んだ分は翌月の1週目まで、振替られます。
・振替は1ヵ月に2回までとなります。
希望する練習日の前日(日曜は除く) 12時までにご予約してください。

20級~11級 (進級テストで認定)

級	種目	基準内容	帽子	ワッペン
20-E	新入会	みんなと一緒に練習ができるようになる		
20-D	板キック	板キックが一人でできるようになる	白	0
20-C	板キック	板キックのスタートができる、立てるようになる		
20-B	背浮	背浮で耳まで入れて浮けるようになる		
20-A	とびつき	とびつきができるようになる		
19-D	板キック	板キックが12.5mできるようになる		
19-C	板キック	板キックがリズムよくできるようになる	白	1
19-B	板キック	板キックが25mできるようになる		
19-A	板キック	板面キックで25mできるようになる		
18-C	もぐる	口までブクブク・バー!ができるようになる	白	2
18-B	もぐる	ジャンプしてもぐれるようになる		
18-A	もぐる	頭までくぐるようになる		
17-D	もぐる	一人で進んで立てるようになる		
17-C	背泳ぎ	顔を伸ばしてキックできるようになる	白	3
17-B	背泳ぎ	力を抜いてキックできるようになる		
17-A	背泳ぎ	顔を伸ばして、足の甲でけりあげができるようになる		
16-B	けのび	フロアからフロアへいけるようになる	白	4
16-A	けのび	手足伸ばして進んで立てるようになる		
15-C	面キック	壁をけて面キックで進めるようになる		
15-B	面キック	フラットから飛び込みが上手にできるようになる	青	0
15-A	面キック	フラットから飛び込み10mまで進めるようになる		
14-C	バックキック	背泳ぎのスタートができるようになる	青	1
14-B	バックキック	両手で肘を伸ばして、顔を伸ばしてキックしよう		
14-A	バックキック	正しい姿勢で25mバックキックができるようになる		
13-D	ノーブレイクロール	入水の手が前に伸びるようになる		
13-C	ノーブレイクロール	目線スタート、頭のてっぺんから入るようになる	青	2
13-B	ノーブレイクロール	ノーブレイクロールで10m泳げるようになる		
13-A	ノーブレイクロール	手のタイミング、リズムよく泳げるようになる		
12-D	背泳ぎ	手のタイミング良く出るようになる		
12-C	背泳ぎ	腰が安定してキックができるようになる	青	3
12-B	背泳ぎ	体の横をかいで進めるようになる		
12-A	背泳ぎ	スタート、リズムよく泳げるようになる		
11-D	クロール	呼吸時、片手を伸ばしてノーパッド呼吸できるようになる		
11-C	クロール	姿勢が安定して泳げるようになる	青	4
11-B	クロール	呼吸はリズムよく横向きでしよう		
11-A	クロール	グラブスタート、リズムよく泳げるようになる		

10級~1級 (各級のAは進級記録会で認定)

級	種目	基準内容	帽子	ワッペン
10-D	クロール	呼吸時、片手を伸ばしてノーパッド呼吸できるようになる		
10-C	クロール	姿勢が安定して泳ぎこみができるようになる	緑	0
10-B	クロール	グラブスタート、リズムよく呼吸して泳げるようになる		
10-A	クロール	進級記録会に参加しよう		
9-C	背泳ぎ	腰が安定してキックができるようになる	緑	1
9-B	背泳ぎ	スタート、リズムよく25m泳げるようになる		
9-A	背泳ぎ	進級記録会に参加しよう		
8-F	バタフライ	板キックで両足をそろえてキック出来るようになる		
8-E	バタフライ	うねりながらキックが出来るようになる		
8-D	バタフライ	手のリカバリーは真直ぐ伸ばせるようになる	緑	2
8-C	バタフライ	手・足・呼吸がタイミングよく泳げるようになる		
8-B	バタフライ	水中ドリフティング、リズムよく25m泳げるようになる		
8-A	バタフライ	進級記録会に参加しよう		
7-F	平泳ぎ	板キックで足の裏でキック出来るようになる		
7-E	平泳ぎ	板キックで膝や足を広げすぎないでけろう		
7-D	平泳ぎ	ブル、キック後、よく伸びるようになる	緑	3
7-C	平泳ぎ	手・足・呼吸がタイミングよく泳げるようになる		
7-B	平泳ぎ	ひとかきとりけり、リズムよく25m泳げるようになる		
7-A	平泳ぎ	進級記録会に参加しよう		
6-C	50mクロール	50m泳げるようになる	オレンジ	0
6-B	50mクロール	スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし		
6-A	50mクロール	進級記録会に参加しよう		
5-C	50m背泳ぎ	50m泳げるようになる	オレンジ	1
5-B	50m背泳ぎ	スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし		
5-A	50m背泳ぎ	進級記録会に参加しよう		
4-C	50mバタフライ	50m泳げるようになる	オレンジ	2
4-B	50mバタフライ	スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし		
4-A	50mバタフライ	進級記録会に参加しよう		
3-C	50m平泳ぎ	50m泳げるようになる	オレンジ	3
3-B	50m平泳ぎ	スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし		
3-A	50m平泳ぎ	進級記録会に参加しよう		
2-C	100m個人メドレー	100m泳げるようになる	赤	0
2-B	100m個人メドレー	スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし		
2-A	100m個人メドレー	進級記録会に参加しよう		
1-C	200m個人メドレー	200m泳げるようになる	赤	1
1-B	200m個人メドレー	スタート・ターン・タイムクリアー・ルール違反なし		
1-A	200m個人メドレー	進級記録会に参加しよう		
特-1	各種目	日本水泳連盟B級以上に挑戦しよう	黒	アビタ

*進級テストでAになった人は、次月の記録会に申し込みしよう

進級基準 2021年4月改正 一覧表

●営業時間/月~金 10:00~20:00
土 9:30~19:00
●休館日 /日曜日 10/30~10/31
12/27~12/31
1/1~1/4
3/29~3/31

国見スイミングクラブ
http://www.livesports-swim.jp
〒981-0943 仙台市青葉区国見3丁目11-1
TEL234-5138 FAX234-5183