

2022年度ライブスポーツ将監カレンダー

*イベントは、決定次第メール配信またはお手紙にてお知らせします。

4	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	

●進級テスト 4/22(金)~28(木) 記録会 4/24(日)

7	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	

●進級テスト 7/22(金)~28(木) 記録会 7/24(日)

5	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	6/16/2	.	.	.	

●進級テスト 5/27(金)~6/2(木) 記録会5/29(日)

8	日	月	火	水	木	金	土
	7/29	7/30
7/31	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	9/1	.	.	

●進級テスト 8/26(金)~9/1(木) 記録会 8/28(日)

6	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	.	.	

●進級テスト 6/24(金)~30(木) 記録会 6/26(日)

9	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	.	

●進級テスト 9/23(金)~29(木) 記録会 9/25(日)

【カレンダーの見方】
 ・赤線で囲われているのが毎月の練習日
 ・各月4週目は進級テスト期間
 ・水色は休館日(日曜日と「⇄」休館日)
 ・月~金の祝日は通常営業

【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。
 ★進級記録会申込み締め切り日☆は毎月練習の3週目の土曜日です。育成・選手は金曜日(参加費440円(税込))
 例)4月24日の記録会締切は、4月16日(土)

★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、体力が付きやすくなります。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強靱な身体作りができます。

スカモンの発育発達曲線
 3才までに80%出来上がってしまう神経型にいろいろな刺激を多く与えることが重要

ライブスポーツは 泳げるようになるだけじゃない!!

～何があっても生きていくために～
達成感! **体力・体幹力!**



外へ飛び出して いろんなことを体験しよう!!
向上心・積極性! **自信がつく!**



スタジオレッスンも充実!!
 スイミングと一緒に受講しよう!

礼儀正しく!心と身体を鍛える空道教室
 リズム感と美しい姿勢を身に付けよう!
バレエ教室



リズムに乗って楽しく踊ろう!
ヒップホップ教室
 マット・跳び箱 鉄棒いろいろな種目に挑戦! **体操教室**



*ライブスポーツYouTube動画・情報誌もご覧ください!



*メール配信サービスや、Instagramでもさまざまなお知らせを配信中! ぜひ登録してください!

初心者指導など50年余の経験の礎に、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ってまいります。
 ライブスポーツ協会 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か月に2回まで週2は4回までとなります。
 ・振替予約をキャンセルした場合は再度の振替は出来ませんのでご注意ください。
 希望する練習日の前日(日曜は除く)の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
20-E	新入会	みんなと一緒に練習ができるようになる	帽子
20-D	板キック	板キックが一人でできるようになる	白
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	0
20-B	背泳ぎ	背泳ぎ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	白
19-C	板キック	板キックがリズムよく25mできるようになる	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
18-B	もぐる	ジャンプしてもぐれるようになる	2
18-A	もぐる	頭までぐれるようになる	
17-D	背泳ぎ	一人で進んで立てるようになる	白
17-C	背泳ぎ	腰を伸ばしてキックできるようになる	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	膝を伸ばして、足の甲でけりあげができるようになる	
16-B	けのび	フロアーからフロアーに上げられるようになる	白
16-A	けのび	手足伸ばして進んで立てるようになる	4
15-C	面キック	壁を叩いて面キックで進めるようになる	青
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	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
14-B	バックキック	両手で肘を伸ばして、腰を伸ばしてキックしよう	1
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	入水の手が前に伸びるようになる	青
13-C	ノーブレイクロー	目標スタート、頭のてっぺんから入るようになる	2
13-B	ノーブレイクロー	ノーブレイクローで10m泳げるようになる	
13-A	ノーブレイクロー	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来るようになる	青
12-C	背泳ぎ	腰が安定してキックができるようになる	3
12-B	背泳ぎ	体の横をいって進めるようになる	
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バツで呼吸できるようになる	青
11-C	クロール	姿勢が安定して泳げるようになる	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
10-D	クロール	呼吸時、片手を伸ばしてノーバツで呼吸できるようになる	緑
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	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
9-B	背泳ぎ	スタート、リズムよく25m泳げるようになる	1
9-A	背泳ぎ	進級記録会に参加しよう	
8-F	バタフライ	板キックで両足そろえてキック出来るようになる	緑
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	2
8-D	バタフライ	手のリカバリーは真っ直ぐ伸ばせるようになる	
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	水中ドルフィンキック、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	緑
7-E	平泳ぎ	板キックで膝や足を広げすぎないでけろう	3
7-D	平泳ぎ	プル、キック後、よく伸びるようになる	
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	ひたかきひたかき、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
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	0
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
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	1
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
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	2
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-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
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
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	0
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-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
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	ライブからの挑戦状にチャレンジしよう!	黒

*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

進級基準一覧表

2021年4月改正

●営業時間/月~金 10:00~20:30
 土 11:00~20:00
 ●休館日/ 日曜日・4/29~5/5・8/8~13

ライブスポーツ将監
<http://www.livesports-swim.jp>
 〒981-3132 仙台市泉区将監4-29-1
 TEL 375-3224 FAX 375-9426