

# 2023年度10月～3月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。

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)～28(土) 記録会 10/29(日)

日	月	火	水	木	金	土
12/31	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	2/1		

●進級テスト 1/26(金)～2/1(木) 記録会 1/28(日)

日	月	火	水	木	金	土
10/29	10/30	10/31	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		

●進級テスト 11/20(月)～11/25(土) 記録会11/26(日)

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		

●進級テスト 2/23(金)～2/29(木) 記録会 2/25(日)

日	月	火	水	木	金	土
11/26	11/27	11/28	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

●進級テスト 12/18(月)～12/23(土) 記録会 12/17(日)

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】**  
 ・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  
 ・月～土の祝日は通常営業

**【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。  
 ★進級記録会申込締め切り日☆の土曜日です。  
 育成・選手は前日金曜日(参加費440円(税込))  
 例)3月24日の記録会締切は、3月16日(土)

**★会員限定 ライブスポーツオリジナル★**  
**「絵で見る水泳教本」を出版しました！1,500円**

★キッズ会員の皆さん、今回プレゼントいたしました教本は  
 お手元に届いていますか？ スイミング会員はもちろん、スタジオ  
 会員、全てのキッズ会員に見て読んでいただきたいです。  
 ライブスポーツで習っていることはどんな事か、子供たちの成長  
 に何が大切かを伝えています！親子でご覧ください！  
**合わせて、本のQR から動画も見られます(随時更新中！)**

- 月会費は毎月5日に引落しとなります。(年会費は4月)
- 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。〆切をお守りください。  
 ※20日が休館日の場合は前日営業までとなります。
- スクールの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。
- スタジオ会員で先生都合での変更などは別途お知らせいたします。

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！**

秋の野外教室  
 ジップライン(昨年)

スキー・スノボ教室

外へ飛び出して いろんなことを体験しよう！！  
**団結力・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  
**姿勢を身に着けよう！  
 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  
 を礎に、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。

ライブスポーツ会長 佐藤 博美  
 「絵で見る教本」構成・監修

【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〆の枠内で、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。  
 ・振替は週1回の方は1か月に2回まで週2回以上の場合は  
 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時までに必ず  
 予約してください。(前日以外は19時までの受付)

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	白	1
19-C	25mH付板キック	板キックがリズムよくできるようになる		
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	口までプクプク・パー！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	頭までもぐれるようになる		
17-D	もぐる	一人で進んで立てるようになる		
17-C	12.5mH付背浮キック	腰を伸ばしてキックできるようになる	白	3
17-B	背浮キック	力を抜いてキックできるようになる		
17-A	背浮キック	腰を伸ばして、足の甲でけりあげができるようになる		
16-B	けのび	フロアからフロアにのけるようになる	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	10mH付面キック	壁を叩いて面キックで進めるようになる	青	0
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		
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	25mH付バックキック	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、腰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	バックキック	入水の手が前に伸びるようになる	青	2
13-C	10mH付ノーブレイクロール	目標スタート、頭をつべから入るようになる		
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	ノーブレイクロール	手のタイミング良く出来るようになる	青	3
12-C	25mH付背泳ぎ	腰が安定してキックができるようになる		
12-B	背泳ぎ	体の横をかく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	25mH付クロール	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	4
11-C	クロール	姿勢が安定して泳げるようになる		
11-B	クロール	呼吸はリズム良く横向きでしよう		
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バツで呼吸できるようになる	緑	0
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		
10-B	クロール	グラブスタート、リズム良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	25m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	25m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	緑	2
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	水中ドリフキック、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	25m平泳ぎ	板キックで足の裏でキック出来るようになる	緑	3
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		
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	ひとかきひとけり、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	黒	0
6-B	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	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	黒	1
5-B	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	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	黒	2
4-B	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	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	黒	3
3-B	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	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	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	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	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	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	アバウト

\*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！

●営業時間/月～金 10:00～20:00  
 土 10:30～19:00  
 ●休館日/ 日曜日 12/24～1/4 3/29～3/31

**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

進級基準一覧表 2021年4月改正