

現在のクラス編成

変更後のクラス編成

クラス分け	級	ワッペン
黒・赤	黒	
	赤	
赤2	赤2	
青	青	
JAA	20	
	19	
JA	18	
	17	
JBA	16	
	15	
JB	14	
	13	
	12	
JC	11	
	10	
	9	
	8	
JD	7	
	6	
	5	
	4	
EF	3	
	2	
	1	
	上級	

級	ワッペン	クラス分け名称	使用距離	練習項目	練習内容
黒		水慣れクラス	7m	母子分離	顔つけ・入水
赤				水慣れ	伏し浮き・背浮き
赤2				水慣れ	伏し浮き・背浮き
青1				キック	けのび・面かぶりキック・背浮きキック
青2・青3		クロール導入	18m	キック	青2:面かぶりキック、青3:背浮きキック
20				クロール導入	面かぶりキック・背浮きキック・クロールの手
19				クロール導入	面かぶりキック・背浮きキック・クロールの手
18				クロールの呼吸	クロール・呼吸動作・背泳ぎキック
17		クロール・背泳ぎ	25m	クロールの呼吸	クロール・呼吸動作・背泳ぎキック
16				背泳ぎの導入	呼吸つきクロール・背泳ぎキック・背泳ぎ
15				背泳ぎの習得	呼吸つきクロール・背泳ぎキック・背泳ぎ
14				コンティニューアスクロールの導入	コンティニューアスクロール・背泳ぎ
13		コンティニューアスクロールの導入	呼吸つきコンティニューアスクロール・背泳ぎ		
12		コンティニューアスクロールの習得	呼吸つきコンティニューアスクロール・背泳ぎ		
11		平泳ぎ	25m	平泳ぎのキックの習得	クロール・背泳ぎ・平泳ぎのキック
10				平泳ぎの手の習得	クロール・背泳ぎ・平泳ぎのキック・手
9				平泳ぎの習得	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ
8				平泳ぎの完成	タッチターン・平泳ぎ
7		バタフライ	25m	バタフライのキックの習得	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライのキック
6				バタフライの手の習得	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライのキック・手
5				バタフライの習得	3泳法の反復練習・バタフライ
4				4泳法の完成	3泳法のスタートターン・バタフライ
3		タイム	25m	4種目のタイム	4泳法
2					
1					
上級					