

R5水泳検定表

年 組 番 名 前 _____

泳力	およぐ力	確認	月日
黄1	・プールサイドにすわって、体に水をかけることができる。		
黄2	・水の中を10mぐらい歩くことができる。		
黄3	・水に顔をつけることができる。(ゴーグル可)		
黄4	・水にもぐって目をあけることができる。(ゴーグル可)		
黄5	・水にもぐって10かぞえることができる。(ゴーグル可)		
黄6	・うくことができる。(ふしうき)		
黒1	・けのび・バタ足などで5m以上進むことができる。		
黒2	・自由なおよぎで10mをおよぐことができる。(ビート板使用可)		
黒3	・自由なおよぎで15m以上およぐことができる。(ビート板使用可)		
黒4	・自由なおよぎで25mをおよぐことができる。(ビート板使用可)		

黒4が合格できたら、赤・緑同時に受けられます。

赤1	・ビート板を使ってバタ足で25mおよぐことができる。	確認	月日	緑1	・ビート板を使ってカエル足で25mおよぐことができる。		
赤2	・クロールを正しいおよぎ方で10mおよぐことができる。			緑2	・平およぎを正しいおよぎ方で10mおよぐことができる。		
赤3	・クロールを正しいおよぎ方で25mおよぐことができる。			緑3	・平およぎを正しいおよぎ方で25mおよぐことができる。		
赤4	・クロールを正しいおよぎ方で50mおよぐことができる。			緑4	・平およぎを正しいおよぎ方で50mおよぐことができる。		
赤5	・クロールを正しいおよぎ方で100mおよぐことができる。			緑5	・平およぎを正しいおよぎ方で100mおよぐことができる。		

赤5・緑5が両方合格できたら、オレンジ・青を同時に受けられます。

オレンジ1	・25mをクロール25秒以内でおよぐことができる。			青1	・25mを平およぎ35秒以内でおよぐことができる。		
オレンジ2	・50mをクロール50秒以内でおよぐことができる。			青2	・50mを平およぎ70秒以内でおよぐことができる。		

自己ベスト きろく	月日	距離・泳法	記録	月日	距離・泳法	記録