

アクアティックワッペン項目



赤カニ

- プールサイドに座る
- 顔洗い
- 入水

- ひとりでプールサイドに座る事ができる
- 手で水をすくい、顔を洗う事ができる
- ひとりでプールに入る事ができる

カニ

- 顔つけ
- 水中歩行

- 水面に顔をつける事できる
- 一瞬ではなく、ゆっくりと顔をつける事できる
- ひとりで動き回る事ができる



タコ

- バプリング 10回
- 立ちとび込み
- もぐり 3秒

- 口をつけて、リズムよくはく事ができる
- 10回する事ができる
- リーダーの手を持って、ジャンプする事ができる
- プールサイドにたって、ひとりでジャンプする事ができる
- 頭まで潜る事ができる
- 3秒以上、頭まで潜る事ができる

銀タコ

- 目をあける
- ポピング 1回
- けのび 板けのび

- 水の中で目を開眼する事ができる
- 頭まで潜り、鼻からはく事ができる
- 板支持で、頭を入れて、両足で壁をける事ができる
- 板支持で、姿勢良く、リラックスして浮く事ができる

金タコ

- 石ひろい 支持あり
- ポピング 5回
- けのび (一人で)

- 開眼して、石を拾う事ができる (壁など持っても良い)
- 頭まで潜り、リズムよく5回する事ができる
- 頭を入れて、両足で壁をける事ができる
- 姿勢良くリラックスして浮き、ひとりで立つ事ができる



クラゲ

- 石ひろい
- ポピング 10回
- けのび 3m, 5秒

- 開眼して、石を拾う事ができる (支持なし)
- 頭まで潜り、リズムよく10回する事ができる
- 頭を入れて、両足で壁をける事ができる
- 姿勢良くリラックスして浮き、ひとりで立つ事ができる

銀クラゲ

- 背浮き 支持(補助)あり
- 板けのびバタ足 6m ※呼吸無し
- ジャンプポピング 5m

- リーダーに頭を持ってもらい、3秒浮く事ができる
- 板支持で、息継ぎをせずに、キックをうつ事ができる
- 頭は水の中、ひじを伸ばし、姿勢を維持する事ができる
- リズムよくポピングし、ジャンプする事ができる
- リーダーが近くにいれば、余裕を持ってする事ができる

金クラゲ

- 背浮き 支持なし
- けのびバタ足 8m, 幼児6m
- ジャンプポピング 5m

- ひとりでスタートし、姿勢良く、3秒浮く事ができる
- 息継ぎをせず、リズムよくキックをうつ事ができる
- 頭を入れて、ひじを伸ばし、姿勢を維持する事ができる
- リズムよくポピングし、ジャンプする事ができる
- リーダーが離れても、余裕を持ってする事ができる



タツノ オトシゴ	背面けのび 3秒, 手は上	<input type="checkbox"/> 手を頭の上に伸ばし、姿勢良く浮く事ができる <input type="checkbox"/> 3秒以上浮き、自分で立つ事ができる
	板キック 12.5m	<input type="checkbox"/> 姿勢を崩さずに、息継ぎをする事ができる <input type="checkbox"/> リズムよくキックをうち続ける事ができる <input type="checkbox"/> 頭を入れて、ひじを伸ばし、キックをうつ事ができる
	面かぶりクロール 8m, 幼児6m ※ ノーブレイクロー	<input type="checkbox"/> ひじを伸ばし、手の平で水をかくことができる <input type="checkbox"/> 姿勢を維持し、キックを打ち続ける事ができる <input type="checkbox"/> 頭を入れて、手を前でそろえて泳ぐ事ができる
銀タツノ オトシゴ	背泳ぎ・キック 12.5m	<input type="checkbox"/> 手を上に伸ばし、姿勢良くキックする事ができる <input type="checkbox"/> リズムよくキックをうち続ける事ができる
	板キック 25m	<input type="checkbox"/> 姿勢を崩さずに、息継ぎをする事ができる <input type="checkbox"/> リズムよくキックをうち続ける事ができる
金タツノ オトシゴ	背泳ぎ・キック 25m	<input type="checkbox"/> 手を上に伸ばし、姿勢良くキックする事ができる <input type="checkbox"/> リズムよくキックをうち続ける事ができる
	クロール 10m	<input type="checkbox"/> 呼吸時に腕を前に伸ばして、泳ぐ事ができる <input type="checkbox"/> 呼吸時にあごを引いて、泳ぐ事ができる <input type="checkbox"/> オーバーロールをせずに泳ぐ事ができる <input type="checkbox"/> キックをリズムよくうち続ける事ができる



フグ	クロール 15m	<input type="checkbox"/> 呼吸時に腕を前に伸ばして、泳ぐ事ができる <input type="checkbox"/> 呼吸時にあごを引いて、泳ぐ事ができる <input type="checkbox"/> オーバーロールをせずに泳ぐ事ができる <input type="checkbox"/> キックをリズムよくうち続ける事ができる
	背泳ぎ 8m	<input type="checkbox"/> 手を肩の延長線に入れて泳ぐ事ができる <input type="checkbox"/> ひじを伸ばして手を回し、手の平で水をかくことができる <input type="checkbox"/> ひざを伸ばして、太ももからキックをうつ事ができる <input type="checkbox"/> あごを引き、姿勢を保ち、泳ぐ事ができる
銀フグ	持久泳 ※ クロール 25m	<input type="checkbox"/> 手を入れ替えて、姿勢を崩さず、泳ぐ事ができる <input type="checkbox"/> キックをリズムよく、うち続けることができる
	持久泳 ※ 背泳ぎ 25m	<input type="checkbox"/> 手を入れ替えて、姿勢を崩さず、泳ぐ事ができる <input type="checkbox"/> キックをリズムよくうち続けることができる
金フグ	クロール 25m	<input type="checkbox"/> キックをリズムよくうち続けることができる <input type="checkbox"/> あごを引き、姿勢を保ち、泳ぐ事ができる <input type="checkbox"/> 呼吸時に腕がさがらないようにして、泳ぐことができる <input type="checkbox"/> 手を入れ替えて、リズムよく泳ぐ事ができる
	背泳ぎ 25m	<input type="checkbox"/> キックをリズムよくうち続けることができる <input type="checkbox"/> 真上を見て、姿勢を保ち、泳ぐ事ができる



金フグ

- 背泳ぎ 25m
- 持久泳 50m

- 手を肩の延長線に入れて泳ぐ事ができる
- 手を入れ替えて、リズムよく泳ぐ事ができる
- 手を入れ替えて、姿勢を崩さず、泳ぐ事ができる
- キックをリズムよくうち続けることができる



サンマ

- クロール 50m
- 背泳ぎ 50m

- キックをリズムよくうち続けることができる
- あごを引き、姿勢を維持し泳ぐ事ができる
- 呼吸時に腕がさがらないようにして、泳ぐことができる
- 手を入れ替えて、リズムよく泳ぐ事ができる
- キックをリズムよくうち続けることができる
- 真上を見て、姿勢を保ち、泳ぐ事ができる
- 手を肩の延長線に入れて泳ぐ事ができる
- 手を入れ替えて、リズムよく泳ぐ事ができる

銀サンマ

- 平泳ぎ・板キック 12.5m
- ※ 呼吸の有無は自由選択

- 足首を曲げ、足の裏で水をける事ができる
- 腰の位置を変えず、足をそろえて伸びる事ができる
- キックをタイミングよく、うち続けることができる

金サンマ

- 持久泳 100m
- ※ クロールか背泳ぎ
- 平泳ぎ・板キック 25m
- ※ 呼吸は毎回行う

- 手を入れ替えて、姿勢を崩さず、泳ぐ事ができる
- キックをリズムよくうち続けることができる
- 足首を曲げ、足の裏で水をける事ができる
- 腰の位置を変えず、足をそろえて伸びる事ができる
- 毎回呼吸し、キックをタイミングよく、うち続けることができる



トビウオ

- 持久泳 100m
- ※ 金サンマの残り
- 平泳ぎ 25m

- 手を入れ替えて、姿勢を崩さず、泳ぐ事ができる
- キックをリズムよくうち続けることができる
- 手の平で水をかき、素早く手を前に伸ばす事ができる
- 腰の位置を変えず、足の裏でキックし、そろえて伸びる事ができる
- 手と足のタイミングを合わせて、泳ぐ事ができる

銀トビウオ

- クロール 100m
- 背泳ぎ 100m
- 平泳ぎ 50m

- 姿勢を保ち、余力をもって泳ぎきる事ができる
- キックをリズムよくうち続けることができる
- 姿勢を保ち、余力をもって泳ぎきる事ができる
- キックをリズムよくうち続けることができる
- 姿勢を保ち、余力をもって泳ぎきる事ができる
- 手と足のタイミングを合わせて、泳ぐ事ができる

金トビウオ

- バタフライ 12.5m

- 両足をそろえて、膝を曲げ過ぎずに、キックをうつ事ができる
- 体をうねらせて、2回のキックを区別し、泳ぐ事ができる
- 手と足と呼吸のタイミングを合わせて、姿勢良く泳ぐ事ができる

ワッペン

項目

チェックポイント



カジキマグロ

• バタフライ 25m

両足をそろえて、膝を曲げ過ぎずに、キックをうつ事ができる

体をうねらせて、2回のキックを区別し、泳ぐ事ができる

手と足と呼吸のタイミングを合わせて、姿勢良く泳ぐ事ができる

• 個人メドレー 100m

競技規則に基づき各泳法間のターンができる

姿勢を保ち、余力をもって泳ぎきる事ができる

銀カジキ
マグロ

• クロール 50m

55秒未満で泳ぐ事ができる

• 背泳ぎ 50m

1分05秒未満で泳ぐ事ができる

• 平泳ぎ 50m

1分05秒未満で泳ぐ事ができる

• バタフライ 50m

1分15秒未満で泳ぐ事ができる

金カジキ
マグロ

• クロール 50m

50秒未満で泳ぐ事ができる

• 背泳ぎ 50m

1分00秒未満で泳ぐ事ができる

• 平泳ぎ 50m

1分00秒未満で泳ぐ事ができる

• バタフライ 50m

1分10秒未満で泳ぐ事ができる



サメ

• 個人メドレー 200m

4分15秒未満で泳ぐ事ができる

銀サメ

• クロール 100m

1分50秒未満で泳ぐ事ができる

• 背泳ぎ 100m

2分00秒未満で泳ぐ事ができる

• 平泳ぎ 100m

2分10秒未満で泳ぐ事ができる

• バタフライ 50m

55秒未満で泳ぐ事ができる

金サメ

• クロール 100m

1分40秒未満で泳ぐ事ができる

• 背泳ぎ 100m

1分50秒未満で泳ぐ事ができる

• 平泳ぎ 100m

2分00秒未満で泳ぐ事ができる

• バタフライ 50m

50秒未満で泳ぐ事ができる



赤イルカ

• クロール 100m

1分30秒未満で泳ぐ事ができる

• 背泳ぎ 100m

1分40秒未満で泳ぐ事ができる

• 平泳ぎ 100m

1分50秒未満で泳ぐ事ができる

• バタフライ 50m

45秒未満で泳ぐ事ができる

イルカ

• 個人メドレー 400m

8分00秒未満で泳ぐ事ができる