

NASスイミング指導体系

NASのスイム指導は、泳げる事の根本『自らの命を守る』事を重要として、1.泳法 2.安全水泳の2本柱で指導を行います。

帽子	級	ワッペン	泳法カリキュラム	安全水泳カリキュラム
----	---	------	----------	------------

チャレンジ ～溺れない技術を身に付ける～

ピンク	22	黄色	水に慣れる	フロアーを余裕を持って歩行できる	安全なプールへの入りを身につける	自力でプールに入れるあがれる
	21	赤		しりこみしないで顔がつけられる しりこみしないでもぐれる	「動きにくさ」の体験	フロアーを余裕をもって歩行できる
	20	青		水上に顔が残らないように5秒程度もぐれる 色・物が識別できる しりこみしないでフロアーに飛びつくことができる	足飛びこみでもぐれる	足飛びこみ後もぐって立つ
	19	黄		リラックスして底つきもぐりができる 5m程度連続してリズムカルにボビングができる	赤台にもどれる	フロアーから落ちこみ、もどることができる
	18	緑		5m程度リラックスして浮くことができる		フロアーから落ちこみ、ボビング（底げり）でもどれる
	17	青		スタート→5秒程度 リラックスして浮くことができる		伏し浮き後もどることができる
赤	16	黄色	回転泳ぎができる	止息→呼吸→吸息が意識的に行える ヘッドアップせず抵抗の少ない姿勢を作れる 5秒程度できる	浮き具の活用をおぼえよう	浮き具につかまり10秒以上背泳ぎができる 大きい声が出せる
	15	青		規則的な呼吸を行い、 腰が沈まず水平姿勢でキックができる 10秒程度できる	事故を想定して生存能力を高めよう	プールサイドから不安定な状態で入水し、もどることができる
	14	青		止息→呼吸→吸息が意識的に行える 回転キックで10m移動できる	大きなリターンを身につけよう	背キックで大きくリターンしてもどれる
青	13	黄色	初歩クロールができる	リターンを交え、10m以上移動することができる 10m以上連続してリズムカルにボビングができる	回転で助かろう	プールサイドから不安定な状態で入水し、回転後、背キックリターンでもどれる
	12	青		背キック25m スカーリング及び手のかきによって推進力を得ることができる	もう一つのターンをおぼえよう	プールサイドから不安定な状態で入水し、「立位ターン」後、背キックでもどれる 自力でボビング10m
	11	赤		初歩クロール25m完泳 呼吸の確保を目的とし 溺れない技術を駆使し25m完泳	溺れない技術を身につけよう	プールサイドから不安定な状態で入水し、回転後、背キックリターン 合計距離25m（幼児12.5m）

ベーシック ～基礎4泳法の習得～

色	9・10	基礎クロールが泳げる	正しいフォームで泳げる	「前向き息継ぎ」を覚え 浮き具を活用しよう	「前向き息継ぎ」で浮き具につかまり 2分間浮いていられる
	8	基礎背泳ぎが泳げる		生存期間を延ばそう	背キックとスカーリングで2分間浮いていられる
	7	基礎平泳ぎが泳げる		犬かきでまわりの様子を確かめよう	飛び込んで回転、「前向き息継ぎ」後、回転。距離50m
	6	基礎バタフライが泳げる		より高度な生存泳法を身につけよう	「顔あげ平泳ぎ」と「エレメンタリーバック」

アドバンス ～25mをきれいに泳げる～

紺	5	25mをきれいに泳げる	4泳法の中の1泳法をきれいに泳げる
	4		4泳法の中の2泳法をきれいに泳げる
	3		4泳法の中の3泳法をきれいに泳げる
	2		4泳法を全てきれいに泳げる

マスター ～4泳法をフォームを崩さず長く泳げる～

紺	1	4泳法をフォームを崩さず長く泳げる	4泳法をフォームを崩さず長く泳げ、スタートターンができる
---	---	-------------------	------------------------------

NASTOPスイマー ～4泳法を速く泳げる～

シ	S1	4泳法を速く泳げる	100M個人メドレー 2:30:00切る
	S2		100M個人メドレー 2:15:00切る
	S3		100M個人メドレー 2:00:00切る
	S4		100M個人メドレー 1:50:00切る
	S5		100M個人メドレー 1:40:00切る
	S6		100M個人メドレー 1:30:00切る
	S7		100M個人メドレー 1:25:00切る
	S8		100M個人メドレー 1:20:00切る
	S9		100M個人メドレー 1:15:00切る
	NTS		100M個人メドレー 1:10:00切る

