

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		水に慣れる	フロアーを余裕を持って歩行できる		安全なブルールへの出入りを身につける	自力でブルールに入れるあがれる	
	21			しりこみしないで顔がつけられるしりこみしないでくれる		「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			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			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			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（底がり）でもどれる	
	17			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		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な声が出せる	
	15			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	ブル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			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Uターンを身につけよう	背キックで大きくUターンしてもどれる	
青	13		初歩クロールができる	U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	ブルールサイドから不安定な状態で入水し、回転後、背キックUターンでもどれる	
	12			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	ブル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			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		溺れない浮力を身につけよう	ブルールサイドから不安定な状態で入水し、回転後、背キックU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～

オレンジ	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
緑	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
水	7	基礎平泳ぎが泳げる	9・10級 8級	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
白	6	基礎バタフライが泳げる	7級 6級	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
---	---	-------------------	------------------------------

NASTップスイマー ～4泳法を速く泳げる～

シリコン	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

