

# NOASC Swimming Club Levels の方針の案



ロス・カーティ어의提案です

場所 Location : アルペンプール Alpen Hotel 25 m  
インストラクター Instructors : 3人 persons.  
生徒 Swimmer levels : 初心者 (Beginners)、  
少し泳げる人 (Can swim a little)、  
スクワッドスイマー (Squad level swimmer) .

(初心者) = スターフィッシュレベル Starfish Level :

↓  
(初級者) = ウエイース Whales Level

Between the dotted lines is only currently offered as part of the KSC Kutchan swimming club

↓  
少し泳げる人 = ペンギンレベル Penguin Level :

インストラクター : 1人

KSC  
現在

↓  
泳ぎ方を習っている途中人 = ドルフィンレベル Dolphin

コーチ : 1人

↓  
スクワッドスイマーレベル = Squad Level

● 年少者 (ジュニア) Junior

↓  
● 中級者 (インターミディエット) Intermediate Squad

● 開発者 (ディベロップメント) Development Squad

● 全道全日本 National Level Squad

# NOASC Swimming Club Levels の方針の案



ロス・カーティ어의提案です

## お勧めのレベル沸き方の案 Level Explanations :

スターフィッシュレベル(初心者) Starfish Levels (Beginners) :

レッスンでSCプールのレーン中に7mの距離を使うだけ。角が良い。はしごの近くが良い。

Lesson in short course pool up to 7m, or beginner pool until water confident. Corner is better, near to steps



### 1) Starfish Green Level 緑スターフィッシュレベル

- プールへ安全な入り、安全な上がり方 Safe Entry and Exit.
- 増えている水の自身 Improved Water Confidence
- 伸びやかで、自信がある吐出 Relaxed, Confident Exhalation
- 水中に目が開ける Can Open EYES underwater.
- 顔が水に付けれる (重要なポイント) **SUBMERGE FACE (Must do)**
- 浮き物を使って移動が出来る Independent movement with aid.
- インストラクターのヘルプと飛び込みでプールに入る、そしてプールサイドへ戻れる。 Assisted Jump Entry and Return to wall.

### 2) Starfish Red Level 赤スターフィッシュレベル

- 全身水中へ付けれる。 Submerge Whole Body
- 下向き、前方に足を蹴って浮ける、そして、回復が出来る。 Float /Glide/Forward and recover.
- 上向き、前方に足を蹴って浮ける、そして、回復が出来る。 Float/ Glide Backwards and recover.
- 上向きと下向き、7-10秒一人で浮ける (重要なポイント) **FLOAT UNASSISTED FRONT & BACK, 7-10 sec**
- 下向き前へチャレンジした足を蹴って浮いてフラッターキックをする。 Attempted Glide Forward and kick.
- 上向き前へチャレンジした足を蹴って浮いてフラッターキックをする。 Attempted Glide Backwards and kick.
- インストラクターのヘルプと座って状態から飛び込みでプールに入る、そしてプールサイドへ戻れる Assisted Jump Entry, Float and Return.

## 3) Starfish Blue Level スターフェッシュレベル

- 正しいボディーポジション。Correct Body Position.
- 自分でヘルプ無しで正しいフラッターキックが出来る。  
Correct Flutter kick Unassisted.
- 正しいストレイムライニングしながら、  
フラッターキックで7-10m距離（下向きと上向き）（重要なポイント）。  
**CORRECT FRONT & BACK STREAMLINING WITH KICK, 7-10M.**
- 正しく上向き前へ浮き物を使って足を蹴って浮ながら、キックをする。  
Correct front and back kick with aid.
- 自分でプールへ座って状態から飛び込み、プールサイドへ戻ることが出来る。  
Seated Dive assisted & unassisted( DEEP Water Entry).
- 浮き物を使って、正しいサイドキックが出来る。Correct side kick with aid.

## 4) Whales Level くじらレベル

レッスンでSCプールのレーンの半分を使うだけ。  
12.5m . Using only 12.5m of a lane.



- 正しいストレイムライニングしながら、フラッターキックで12.5m距離（下向きと上向き）。  
Correct Streamlining with kick, 12.5m freestyle and backstroke style.
- 足と手の動きのタイミングが取れている、形が出来ている。  
Coordinate leg and arm action.
- 基本の呼吸が出来てクロールで泳げる。  
Freestyle swim with basic breathing.
- 正しい呼吸で下記のスキルが出来ている。Correct breathing skill combination.  
正しい頭の一位。Correct head position.  
正しいボディーポジション（水平）. Horizontal body position.  
キックし続ける。Regular leg action.  
呼吸を続ける。Regular breathing.
- 前回転が出来る。Forward somersault.
- 正しいスタートテクニックで  
クロールと清泳ぎが15-25m距離を泳げること。（重要なポイント）  
**FREESTYLE & BACKSTROKE SWIM, 15-25M, SOUND BEGINNING TECHNIQUE.**