

●ベビーコース

生後6か月から2歳12か月までのお子様と保護者様が対象のコースです。歌に合わせて体を動かしたり、お顔つけ・泳ぐ練習まで、月齢に合わせて楽しくレッスンしていきます。また水中で自発的に手足を動かすことで脳に刺激を与え、健全な発育・発達に繋がります。初めての習い事として、最適です。

●キッズコース

2歳7か月から入園前のお子様を対象のコースです。浮き具や道具を使いながら、楽しく水慣れを進めていきます。また、水慣れを通して仲間との関わりや集団行動を学んでいきます。初めての親離れを体験できるこのコースは、入園前の準備としておすすめです。

●ビギナーコース … 水慣れからクロール、背泳ぎ習得までのコースです。

| クラス | クラス説明 | テスト基準 | 練習概要とテスト基準の補足 |
|---------------------------------------|------------------|-----------------------------|--|
| カニ | A 環境に慣れる | 泣かずに参加できる | プールという環境に慣れる事から始まります。その上でお友達との集団行動、コーチとの交流を通じ、自主的な水遊びを行えるようになる水中プログラムです。カニクラスでの目標は補助具を付けて1人で水中移動が行えるようになることです。 |
| | B 水に慣れる | 水中歩行&パブリング&アーム移動 | |
| | C 自分で移動できる | ヘルパーでの移動 | |
| カメ | A 自発的な顔付け&ジャンプ | 顔付け10秒&ジャンプ | カメクラスでは、カニクラスで身に付けた動きをより活発にしていけることを目指します。プールのサイドからの「ジャンプ」や自主的な「潜り」を通じ、水中での動きの幅を広げ、最終的には浮き具を使用した水平姿勢(水平移動)の習得が目標となります。 |
| | B 自発的に潜る・泳ぐ | 3m 自分で泳げる(補助具なし) | |
| | C 水平姿勢の導入 | 水平姿勢(板フロート・背浮き) | |
| クラゲ | A 水平姿勢習得 | けのび&背浮き | 徐々に浮き具や補助具を使用する機会が減ってくるクラゲクラスでは、水泳の基本である「けのび」と「背浮き」の習得を目指します。ここで身に付けた姿勢を基に、推進力を生むキックの練習も本格的にスタートします。クラゲクラスで目標とするキックは、膝が曲がり過ぎない、左右リズム良く、姿勢を崩さない。この3点をポイントとします。 |
| | B キックの導入 | 板キック12.5m(面付け) | |
| | C 背面キックの導入 | 背面キック12.5m | |
| タコ | A 手足連動の導入 | タートルスイム12.5m ちようち泳ぎ12.5m | 水中でできる動きも増え「泳ぐ楽しさ」を知り始める時期かと思えます。クラゲクラスで身に付けたキックを基に、手で水を掻く動作を導入していきます。最終的に、クロールの習得を目標とした練習を進めていきます。手と足を連動させること、その連動に慣れることが目的です。 |
| | B ブル動作の導入 | 犬かき12.5m | |
| | C キャッチアップクロールの導入 | ノーブレイククロール8m | |
| ラッコ | A キック動作の完成 | 板キック25m(50秒) | タコクラスで全身を使った泳ぎを身に付けた後に、持久力の強化と動作の洗練を目指し、25mのタイムトライアルに挑戦していきます。50秒という制限タイムをクリアすることで、子どもたちは大きな自信を得ることと同時に、25mを完泳する力を手に入れます。背泳ぎの習得も含め、練習の幅が飛躍的に広がるクラスがラッコクラスの特長と言えます。 |
| | B 背面キックの完成 | G背面キック25m(50秒) | |
| | C 背泳ぎの導入 | 背泳ぎ25m | |
| フグ | A ローリングキックの導入 | ローリングキック25m | 25m完泳する力を得た子どもたちがクロールの息継ぎを習得するクラスです。ローリングキックを通して体の回転動作を習得後、その体の動きに合わせた呼吸動作を、片手クロールを通して身に付けていきます。 |
| | B 呼吸動作の導入 | 片手クロール12.5m(左右) | |
| ※イルカ以上のクラスからアドバンスコースへの進級が可能です。 | | | |
| イルカ | A クロール25mの完泳 | クロール25m | イルカクラスでは、息つぎをリズム良く入れたきれいな泳ぎで25mの完泳を目指します。また、きれいな泳ぎができるようになった次の段階として泳ぎのスピードUPを目指し、30秒のタイムにチャレンジしていきます。 |
| | B クロール25m(タイム制限) | クロール25m(30秒) | |
| サメ | A クロールの完成 | クロール50m(ターン) | サメクラスでは、クロールの完成を目指し、飛び込みからクイックターンまでの一連の動作を練習します。持久力の強化も同時に行い、最終的には50mの完泳を目指します。 |
| | B クロールの完成(タイム制限) | クロール50m(1分10秒) | |
| トビウオ | A 背泳ぎ25mの完泳 | 背泳ぎ25m(35秒) | クロールの完成後、背泳ぎの完成を目指していきます。ラッコクラスで身に付けた基本的な背泳ぎの動作を強化していくことが、最大の目的です。スタート、ターンも含めクロール同様に一連の動作を身につけていきます。また、トビウオクラス合格後はアドバンスコースへの進級をお勧めいたします。 |
| | B 背泳ぎの完成 | 背泳ぎ50m(ターン) | |
| | C 背泳ぎの完成(タイム制限) | 背泳ぎ50m(1分15秒) | |
| プレアドバンス | アドバンスコースへの準備クラス | クロール・背泳ぎの洗練 | アドバンスコースへの進級準備クラスと位置付けています。ご兄弟などの関係で、進級を先送りされたいご家族様は、こちらのクラスをご活用ください。基本的にはビギナーコースで練習を進めてきた内容を、復習していきます。 |

●アドバンスコース … バタフライ・平泳ぎの習得 4種目の洗練をするコースです。

| クラス | クラス説明 | テスト基準 | 練習概要とテスト基準の補足 |
|-----------|-----------------------|---------------|--|
| はじめてアドバンス | 平泳ぎの導入 クロール・背泳ぎの洗練 | 平泳ぎの板キック25m | クロール、背泳ぎの洗練に加えて、平泳ぎの導入としてキックの練習をしていきます。バタ足とは違い、足の裏で水をける動作を習得できるようにしていきます。 |
| 平泳ぎクラス | 平泳ぎの習得 | 平泳ぎ25m(32秒) | 平泳ぎの完成をめざし、32秒のタイムにチャレンジしていきます。はじめてアドバンスで身につけたキックに腕の動き、呼吸動作、タイミングを合わせて泳いでいきます。 |
| バタフライクラス | バタフライの習得 | バタフライ25m(28秒) | バタフライの完成をめざし、28秒のタイムにチャレンジしていきます。体のうねりを使い両腕を大きく広げたダイナミックな泳ぎをめざします。 |
| IMクラス | 4種目のタイムアップ | 100m個人メドレー | 100m個人メドレーの習得、4種目のタイムアップ、洗練を目指して練習を進めていきます。ベストタイムの更新を目指し、泳ぎの確認、持久力向上を図っていきます。 |

●中高生コース … 中学、高校生の水泳部に所属しているお子様が対象です。

| クラス | クラス説明 | コース概要 |
|--------|-------------------------|---|
| 中高生コース | 4種目のタイムアップ 競技会に向けた練習 | 各学校の水泳部に所属するお子様を対象としています。地域で開催される大会において、競技成績を向上させるための練習を行います。希望者のみ日本水泳連盟の競技者登録をしていただけます。連盟の定める公認公式大会に出場することができます。 |

●育成・選手コース

■IMクラスから育成・選手コースへの進級基準

育成コース 対象:小学5年生以下(進級時学年)

| | | |
|----|---------|--------------------|
| 基準 | 1・2年生以下 | 25m4泳法 完泳 |
| | 3年生 | 100m個人メドレー 2'10"00 |
| | 4年生 | 100m個人メドレー 2'00"00 |
| | 5年生 | 100m個人メドレー 1'40"00 |

選手Bコース 対象:学年制限なし

| | | |
|----|----------|--------------------|
| 基準 | 年齢にかかわらず | 200m個人メドレー 3'20"00 |
|----|----------|--------------------|

選手Aコース 対象:学年制限なし

| | | |
|----|---------------|--------------------|
| 基準 | ①6年生以下 | 200m個人メドレー 2'45"00 |
| | ②年齢にかかわらず | 100m以上の種目で資格級7級以上 |
| | ①②どちらかの突破で進級可 | ※日本水泳連盟の定める水泳資格級 |

パルスイミング西尾の選手育成・選手コースです。競技力の向上をはかると共に、チームの一員としての立場を理解し、心身ともにたくましく、人間性を育むことを目的としています。
※このコースへ進級・登録される場合は担当者との面談が必要です。

- 左記の基準タイムを突破したお子様
- 週4回以上 練習に参加できるお子様
- やる気のあるお子様
- 中学生以上は、高校進学後も水泳を続ける意思のあるお子様

以上の項目を全てクリアでき、コーチとの面談を経て進級・登録の可否を判断させていただきます。練習内容、ユニホーム、試合に関しては全てパルスイミング西尾のスケジュールに沿って行動をしていただきます。

★進級をご希望される方はコーチにご相談下さい。