

### ●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 PAL NISHIO	A 環境に慣れる	泣かずに参加できる	テストは行いません。コーチ判断にてクラス進級します。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頭の先まで潜れること、1人で水中を移動できることです。
	B 水に慣れる・水中で息を吐ける	水中歩行＆バブリング＆アーム移動	
	C 潜る・水中で息を止められる	潜れる＆息こらえ	
カメ PAL NISHIO	A 自発的に泳ぐ	ヘルパーでの移動	テストは行いません。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くことを目指します。自主的に潜る、泳ぐことで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 PAL NISHIO	A 水平姿勢習得	けのび＆背浮き	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をします。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、姿勢を崩さないことです。また、板を持ってクロール泳法の導入となります。
	B キックの導入	板キック 12.5m(面付け)	
	C クロールの導入	板クロール 12.5m ボビングジャンプ 12.5m	
タコ PAL NISHIO	A 背面キックの導入	背面キック(小板)12.5m	タコクラスで習得したバタ足を、背面姿勢でも行えるように練習します。タコAではビート板を持ち姿勢を保ちながらの背面キックとなります。背面姿勢での恐怖心を取り除き、1人でスタートをすること、そして手足を使って背泳ぎの導入クラスとなります。
	B 背面キック習得	背面キック 12.5m	
	C 背泳ぎの導入	背泳ぎ 12.5m	
ラッコ PAL NISHIO	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をしていきます。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同時に、25mを完泳する力を手に入れます。ビート版を持った状態で息継ぎを入れながらきれいなクロール習得を目指します。
	B クロール息継ぎの導入	板片手クロール 12.5m(左右)	
	C 板クロール	板クロール 25m	
フグ PAL NISHIO	A ローリングの導入	ロールスイム 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。ロールスイムとはクロール背泳ぎを数種目で交互に行う泳ぎ方です。肩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 呼吸動作の習得	片手クロール 12.5m(左右)	
	A クロール25mの完成	クロール 25m 完泳	イルカクラスでは、息つき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。
イルカ PAL NISHIO	B クロール25m(タイム制限)	クロール 25m(35秒)・前回り	また、きれいな泳ぎができるようになれた次の段階として泳ぎのスピードUPを目指し、35秒のタイムチャレンジに加え前回りの習得がポイントとなります。
※サメ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。			
サメ PAL NISHIO	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い、最終的には50mクロールを1分15秒以内での完泳を目指します。サメ以上の泳力を身に付けたらアドバンスコースへの進級をお勧めします。
	B クロールの完成(タイム制限)	クロール 50m(1分15秒)	
トビウオ PAL NISHIO	A 背面キックの洗練	グライド背面キック 25m	クロールの完成後、背泳ぎの完成を目指していきます。グライド背面キックでは背中を反りすぎずきれいな姿勢を保ちスムーズに泳げることがポイントです。スピードある背泳ぎの習得にはスピードあるキックはとても大切です。ビギナークラス最終クラスとなります。
	B 背泳ぎの完成	背泳ぎ 25m(35秒)	
	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	泳力チェックでは、クロールまたは背泳ぎのタイム測定を行います。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、進級を先送りに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。テストでの合否はありません。

### ●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(50m完泳)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。バタ足とは違う、足の裏で水をける平泳ぎのキック動作を習得します。
平泳ぎクラス	平泳ぎの習得	平泳ぎ 25m(資格級 C 突破)	平泳ぎの習得、各学年区分で定められたパルスイミング西尾資格級 C 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、きれいなスピードある平泳ぎを目指します。
バタフライクラス	バタフライの習得	バタフライ 25m(資格級 C 突破)	バタフライの習得、各学年区分で定められたパルスイミング西尾資格級 C のタイムにチャレンジしていきます。体のうねりを使い大きく滑らかな泳ぎを目指します。
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ます。ベストタイムの更新、各年代の資格級 S をを目指し、泳ぎの洗練、持久力向上を図っています。
特進クラス	選手育成への特別進級クラス	各種目コーチ判断	選手コースを目指す特別クラスです。園児でサメ以上の子供が対象となります。対象者にはコーチより連絡させていただきます。

### ●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。中学校に水泳部のないお子様はご相談ください。希望者は水泳連盟の競技者登録を行い、公認・公式大会への出場もできます。

### ●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3年生以下(進級時学年)

基準	1年生以下	25m4泳法 完泳
	2年生	100m個人メドレー 完泳
	3年生	100m個人メドレー 2'10"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。全国大会出場を目指し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・登録を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・フロントに1度ご相談下さい。