

# アイランド進級ステップ表

ステップ① まずは水に慣れよう	
カニ	1人で浮ける(5カウント) 補助具・アームヘルパー
メダカ	水中移動5m・顔つけ3カウント 補助具・アームヘルパー
カエル	立ち飛び込み・台の上でもぐる 補助具・腰ヘルパー

ステップ② 浮く事・進む事の練習	
クジラ	板けのび2m(顔上げ) 補助具・腰ヘルパー
イルカ	板けのび2m(顔つけ) 補助具・腰ヘルパー
17	板キック7m(顔上げ) 補助具・腰ヘルパー 水中ジャンプ3回(補助あり)
16	板キック7m(顔つけ) 補助具・腰ヘルパー 水中ジャンプ3回(補助なし)

ステップ③ クロールのキック習得	
15	板キック12m(顔上げ) 補助具・腰ヘルパー 水中ジャンプ2m(補助なし)
14	板キック12m(頭つけ呼吸つき) 補助具・腰ヘルパー 水中ジャンプ5m(補助なし)
13	板キック12m(頭つけ呼吸つき)
12	グライドキック7m

ステップ④ 4泳法の技術習得	
11	ノーブレクロール10m
10	初めての呼吸つきクロール12m
9	クロールコンビ12m
8	クロールコンビ25m
7	きおつけ背面キック12m
6	背面キック12m(手は頭上)
5	背泳ぎコンビ25m

ステップ④ 4泳法の技術習得	
4	平泳ぎの板キック25m(顔上げ)
3	平泳ぎコンビ 25m
2	バタフライ 12m
1	バタフライ 25m

ステップ⑤ スタート・ターン・スピードの練習	
D	クロール50m(学年別タイム)
C	背泳ぎ 50m(学年別タイム)
B	平泳ぎ 50m(学年別タイム)
A	バタフライ50m(学年別タイム)
A級合格者にアイランド オリジナルキャップをプレゼント (合格した翌月1週目にプレゼント)	
SB	個人メドレー100m(学年別タイム) スカーリング前進・後進
SA	100m泳法選択種目(学年別タイム)
S	200m個人メドレー(学年別タイム)

\*テスト目標タイムは学年別タイム表裏面参照

自己の記録にチャレンジ	
G	選択種目で日本水泳連盟の資格級に チャレンジしましょう!

全ステップ達成  
S級→G級に進級された方には  
ステップを終了した証として卒業証  
(写真付たて)をプレゼントいたします



# アイランド駒川ステップ表

# 目標タイム表

## ステップ⑤ スタート・ターン・スピードの練習



級	種目	目標タイム (幼～小学4年まで男女共通)					
		幼児	小学1年	小学2年	小学3年	小学4年	
D	クロール50m	1分14秒	1分09秒	1分04秒	59秒	54秒	
C	背泳ぎ50m	1分21秒	1分16秒	1分11秒	1分06秒	1分00秒	
B	平泳ぎ50m	1分30秒	1分25秒	1分20秒	1分11秒	1分07秒	
A	バタフライ50m	1分19秒	1分14秒	1分09秒	1分02秒	58秒	
SB	個人メドレー100m	2分48秒	2分41秒	2分34秒	2分18秒	2分10秒	
SA	泳法選択 100m	クロール	2分29秒	2分22秒	2分15秒	2分03秒	1分54秒
		背泳ぎ	2分40秒	2分33秒	2分26秒	2分17秒	2分04秒
		平泳ぎ	2分59秒	2分52秒	2分45秒	2分33秒	2分20秒
		バタフライ	2分36秒	2分29秒	2分24秒	2分20秒	2分02秒
S	個人メドレー200m	5分50秒	5分25秒	5分19秒	4分46秒	4分30秒	

級	種目	目標タイム (小学5年生以上は男女別)					
		小学5年	小学6年	中学1年	中学2年	中学3年以上	
D	クロール50m	男子 50秒	男子 47秒	男子 44秒	男子 42秒	男子 41秒	
		女子 52秒	女子 49秒	女子 47秒	女子 46秒	女子 45秒	
C	背泳ぎ50m	男子 55秒	男子 52秒	男子 49秒	男子 47秒	男子 45秒	
		女子 57秒	女子 55秒	女子 53秒	女子 51秒	女子 50秒	
B	平泳ぎ50m	男子 1分02秒	男子 58秒	男子 55秒	男子 52秒	男子 51秒	
		女子 1分05秒	女子 1分02秒	女子 59秒	女子 57秒	女子 56秒	
A	バタフライ50m	男子 53秒	男子 50秒	男子 47秒	男子 45秒	男子 44秒	
		女子 55秒	女子 53秒	女子 51秒	女子 49秒	女子 48秒	
SB	個人メドレー100m	男子 2分00秒	男子 1分52秒	男子 1分47秒	男子 1分42秒	男子 1分39秒	
		女子 2分04秒	女子 1分58秒	女子 1分54秒	女子 1分50秒	女子 1分48秒	
SA	泳法選択 100m	クロール	男子 1分45秒	男子 1分38秒	男子 1分34秒	男子 1分29秒	男子 1分27秒
			女子 1分47秒	女子 1分40秒	女子 1分37秒	女子 1分33秒	女子 1分31秒
		背泳ぎ	男子 1分55秒	男子 1分47秒	男子 1分42秒	男子 1分37秒	男子 1分34秒
			女子 1分58秒	女子 1分52秒	女子 1分48秒	女子 1分44秒	女子 1分43秒
		平泳ぎ	男子 2分09秒	男子 2分00秒	男子 1分54秒	男子 1分49秒	男子 1分46秒
			女子 2分14秒	女子 2分07秒	女子 2分03秒	女子 1分58秒	女子 1分56秒
		バタフライ	男子 1分52秒	男子 1分45秒	男子 1分39秒	男子 1分35秒	男子 1分32秒
			女子 1分57秒	女子 1分51秒	女子 1分47秒	女子 1分43秒	女子 1分42秒
S	個人メドレー200m	男子 4分10秒	男子 3分53秒	男子 3分42秒	男子 3分32秒	男子 3分26秒	
		女子 4分17秒	女子 4分05秒	女子 3分55秒	女子 3分47秒	女子 3分46秒	