

コース名	段階	キャップ色	級番号	進級基準内容	表彰	進級テスト開催	
初心者 コース	環境行動	水色帽子	楽しくプールに来れる			毎月 最終練習日	
	水慣れ		25 水中歩行・水中ジャンプ				
			24 脚から飛び込みができる・顔つけができる				
			23 頭まで潜れる・水中で目が開けられる				
			22 呼吸動作・補助背面けのび・補助けのび 3m				
	初歩段階	ピンク帽子	21 背面けのび 3m・板けのび 3m				
			20 背面体側キック 5m・けのび 3m				
			19 背面片手伸ばしキック 7m・板キック 7m				
			18 背面両手伸ばしキック 12.5m (幼児 10m) グライドキック 7m (幼児 5m)		ひまわりTIPS ひまわりの花言葉は、「憧れ」・「情熱」・「あなたは素晴らしい」「あなたを幸せにします」となります。		
			17 背面両手伸ばしキック 25m				
初級 コース	泳法段階 1	緑帽子	16 背泳ぎ 12.5m			奇数月 最終練習日	
			15 背泳ぎ 25m 完泳				
			14 クロール顔付けキック 25m				
			13 クロール 12.5m				
			12 クロール 25m 完泳				
			青帽子	11 バタフライ顔付けキック 25m			
				10 バタフライ 12.5m			
				9 バタフライ 25m 完泳			
				8 平泳ぎ顔付けキック 25m			
			紺帽子	7 平泳ぎ 12.5m			
6 平泳ぎ 25m 完泳							
5 背泳ぎ 50m 完泳							
4 クロール 50m 完泳							
3 バタフライ 50m 完泳							
中級 コース	泳法段階 2	紺帽子	2 平泳ぎ 50m 完泳				
			1 個人メドレー 100m 完泳				
			T5 年齢区分別 背泳ぎ 50m 日本水泳連盟資格級 5級記録				
上級 コース	泳法段階 3	黒帽子	T4 年齢区分別 クロール 50m 日本水泳連盟資格級 5級記録				
			T3 年齢区分別 バタフライ 50m 日本水泳連盟資格級 5級記録				
			T2 年齢区分別 平泳ぎ 50m 日本水泳連盟資格級 5級記録				
			T1 年齢区分別 個人メドレー 200m 日本水泳連盟資格級 5級記録				

*キャップ:各段階ごとに使用する帽子は指定の色をご購入のうえ着用していただきます

*ワッペン:各段階ごとに使用する帽子に指定のワッペン(マジックテープ式)をご購入のうえ装着し練習していただきます

*上級はキャップのみでワッペンはありません