

伊丹スポーツセンタースイミング教室泳力検定及び用語の説明

1. 年間教室では1年間に5回実施します。
 2. キッズ、ジュニアともにこの検定項目にそって進みます。
(なかよし・苦手克服をのぞく)
 3. 泳力検定実施後、合格した場合は認定証をもって所定の場所で
ワッパンを購入してください。(1枚100円)
合格できなかった場合は、認定証をそのまま持ち帰りください。
- ※検定日に欠席をされた場合は、泳力検定を**受けることはできません**。
但し、練習内容は現在の泳力を見極めて行いますので、次回の検定では飛び級することがあります。
4. 認定級によっては検定項目が1項目と2項目の級があります。
2項目の級の場合はどちらも合格が必要です。
 5. 購入したワッパンは指定の水泳帽に**必ず縫い付けて**ください。
 6. ワッパンを紛失した人は体育館事務所にてお買い求めください。
(1枚100円)
 7. ご不明な点等ございましたら指導員までご相談ください。



ビート板



ヘルパー

スイミング教室用語の説明

バブリング	水面に口をつけて息を吐いてブクブクします。
アームヘルパー	幼児水泳などで使用する腕に通す練習補助具です。
アームキック	アームヘルパーを着けた状態でキックをして進みます。
ビート板	キックの練習の時などに使う手を置く練習補助具です。
ヘルパー (H)	キックの練習の時などに使う腰に巻く練習補助具です。
板フロート	ビート板、ヘルパーを使って脚をばたつかせず頭を水につけてジッと浮きます。
伏し浮き	手を前に伸ばしてうつ伏せになって浮きます。
けのび	自分ひとりで壁などを蹴って前に進みながら浮きます。手は前に伸ばして頭を水につけて脚をバタつかせずジッと浮きます。
背浮き	手を体側に揃えて仰向けになって浮きます。
ポビング	連続ジャンプで呼吸の練習をするものです。水中では息を吐き、ジャンプで上がってきたときはパッと息を吐いて、沈んでいく前に口から息を吸います。ジャンプは両足で行い、手はバタつかせたりしてはいけません。
板キック (ビート板キック)	ビート板を使って身体を支えて、キックの力で進みます。段階によってはビート板とヘルパーの両方を使うこともあります。
グライドキック	けのびの延長線上の練習で、けのびの状態を脚をバタバタさせて進みます。
ノーブレクロール	ノーブレとは、ノーブレスの略で、息継ぎを行わないで泳ぐことをいいます。この場合は息継ぎをしないでクロールを泳ぎます。
背面キック	手を体側に揃えて仰向けになって浮き、キックの力で進みます。
ドルフィンキック	バタフライ泳法の時に使用するキックのことをいいます。ドルフィンイルカのこと、イルカが泳ぐ姿に似ているキックです。
100m個人メドレー	バタフライ→背泳ぎ→平泳ぎ→クロールと連続して止まることなく100mを泳ぐことです。
セーフティー	安全に教室を運営するために、足元に沈めてある補助台のことです。
立ち飛び込み	セーフティーの上や、プールサイドで立った状態から飛び降ります。

