



(公財) 名古屋市教育スポーツ協会 × (一社) 名古屋市水泳連盟

小学生水泳教室

令和元年度より
好評実施中！

NESPA 泳力認定

(公財) 名古屋市教育スポーツ協会の管理施設で開催する
「小学生水泳教室」(短期教室を除く) 対象

小学生水泳教室が変わります！「NESPA泳力認定」の特徴

(一社) 名古屋市水泳連盟公認の指導員等が親切に指導します

(公財) 名古屋市教育スポーツ協会の管理施設なら、どこでも同じ進級基準で名古屋市水泳連盟指導員等による同一レベルの指導が受けられます。

お子様の泳力に合わせたクラス編成で充実したレッスンを行います

初回受講時に泳力級判定を行います。水の楽しさを知り、泳ぎの苦手なお子様、もっと泳ぎたいお子様達に、水泳を楽しみながら正しい水泳技術を身につけ、心身の発育を促し泳力をつけます。

随時進級できます

期末テストを待たず、課題をクリアすると、その日のうちに次の級へレベルアップ！泳力カードに合格スタンプが押されます。子どもたちの「やる気」を引き出します。

泳力認定証を発行します

期末テスト結果(級)を泳力認定証として発行します。認定された級は次回参加する教室に引き継がれます。

泳げなくても大丈夫！



(一社) 名古屋市水泳連盟 マスコットキャラクター「なごっしー」

参加募集のご案内は「トリスポーツ(4月・8月・12月号)」の他、ホームページ(施設からのお知らせ・名古屋市電子申請サービス) 施設チラシ等に掲載いたします。詳細については各施設へお問い合わせください。



① (公財) 名古屋市教育スポーツ協会ホームページ <http://www.nespa.or.jp/shisetsu/index.html>

② 名古屋市電子申請サービスホームページ <http://www.e-shinsei.city.nagoya.jp/>

QRコード①



QRコード②



対象施設 (Tel・fax) ※施設の改修工事により長期休場する場合があります。	指定管理期間
<p>■日本ガイシ スポーツプラザ[ガイシホール] (Tel.614-3111・fax614-3120) ■露橋スポーツセンター (Tel.362-4411・fax362-4431) ■北スポーツセンター (Tel.917-0501・fax917-0510)</p> <p>■南陽プール (Tel.303-2015・fax303-2016)</p>	令和4年3月31日 まで
<p>■パロマ瑞穂スポーツパーク (Tel.836-8210・fax836-8211) ■枇杷島スポーツセンター (Tel.532-4121・fax522-8520) ■中村スポーツセンター (Tel.413-8021・fax413-8023) ■名東スポーツセンター (Tel.705-4948・fax705-4952) ■山田西プール (Tel.503-5151・fax503-5272)</p> <p>◆富田北プール (Tel.431-8991・fax431-1466)</p>	令和5年3月31日 まで

水泳教室の流れ



「NESPA泳力認定」進級一覧表

具体的な目標をイメージできる29段階の進級基準で全く泳げないお子様でも、水慣れ（1級）から個人メドレー200m（29級）まで4泳法の習得を目標に着実なステップアップのお手伝いをします。※泳力カードはお一人様一枚、各講座共通でお配りします。



泳力カードⅠ (1級～13級)



1級	水慣れ
A	肩までもぐることができる
B	顔に水をかけることができる
C	自分から進んで入水できる
2級	顔付け 1～5秒
A	頭までもぐることができる
B	口または鼻から息を出すことができる
3級	顔付け 6～10秒
A	頭までもぐることができる
B	口または鼻から強く息を出すことができる
C	目を開けて顔をつけることができる
4級	伏し浮き 1～5秒
A	全身の力を抜いて浮くことができる
B	両耳を腕ではさんで浮くことができる
C	伏し浮きから立つことができる（補助あり）
5級	伏し浮き 6～10秒
A	全身の力を抜いて浮くことができる
B	両耳を腕ではさんで浮くことができる
C	足を閉じて浮くことができる
D	背浮きができる（補助あり）
6級	けのび 3～4m
A	全身がもぐってから壁をけることができる
B	両耳を腕ではさんで進むことができる
C	浮きの姿勢から立つことができる
7級	板持ち顔付けキック 5～10m 呼吸なし
A	呼吸をしないで5m以上進むことができる
B	両耳を腕ではさんで顔をつけて進むことができる
C	ももからし全体を使ってキックの動作ができる

8級	板持ち息継ぎキック 10m 呼吸あり
A	呼吸をしながら10m以上進むことができる
B	ももからし全体を使ってキックの動作ができる
C	足首を柔らかく使ってキックの動作ができる
9級	板なし顔付けキック 5～10m 呼吸なし
A	呼吸をしないで5m以上進むことができる
B	ストリームラインをとって進むことができる
C	ももからし全体を使ってキックの動作ができる
D	全身の力を抜いて進むことができる
10級	顔付けクロール 10m 呼吸なし
A	左右の腕をバランスよくかくことができる
B	腕を前でそろえるようにかくことができる
C	体の軸を真っ直ぐに保って泳ぐことができる
D	安定したバタ足をを使って進むことができる
11級	板持ちクロール 10m 呼吸あり
A	安定したバタ足をを使って進むことができる
B	手のかきに合わせて顔を横に向けることができる
C	顔を横に向けたときに口から息を吸うことができる
12級	クロール 15m
A	呼吸をしながら15mを泳ぐことができる
B	腕を前でそろえるようにしながらバランスよく両腕をかくことができる
C	安定したバタ足をを使って進むことができる
13級	クロール 25m 完泳
A	呼吸をしながら25mを泳ぐことができる
B	腕を前でそろえるようにしながらバランスよく両腕をかくことができる
C	安定したバタ足をを使って進むことができる

※このカードの認定級は、（公財）名古屋市教育スポーツ協会が管理する施設で開催する小学生対象の水泳教室（短期水泳教室を除く）のみ有効です。



泳力カードⅡ (14級～29級)



14級	背泳ぎ 25m 完泳			
A	競技規則に則った泳ぎで25mを泳ぐことができる			
B	リスモカルに左右の腕をかくことができる			
C	上向きストリームラインをとって進むことができる			
D	足首を柔らかく使ってアップキックができる			
15級	平泳ぎ 25m 完泳			
A	競技規則に則った泳ぎで25mを泳ぐことができる			
B	手あしの順にのびのある動作で泳ぐことができる			
C	けた後足をそろえて伸ばすことができる			
D	足の裏で水をとらえることができる			
16級	バタフライ 25m 完泳			
A	競技規則に則った泳ぎで25mを泳ぐことができる			
B	両足をそろえて動かすことができる			
C	膝からのうねりを使ってけりができる			
D	1ストローク2キックのバタフライができる			
17級	個人メドレー 100m 完泳			
A	競技規則に則った泳ぎで100mを泳ぐことができる			
B	競技規則に則ったターン動作をすることができる			
18級	クロール 25m	00:31.0	:	.
19級	いずれか1種目			
	バタフライ 25m	00:38.0	:	.
	平泳ぎ 25m	00:39.0	:	.
	背泳ぎ 25m	00:35.0	:	.
20級	いずれか2種目			
	バタフライ 25m	00:38.0	:	.
	平泳ぎ 25m	00:39.0	:	.
	背泳ぎ 25m	00:35.0	:	.

21級	3種目			
	バタフライ 25m	00:38.0	:	.
	平泳ぎ 25m	00:39.0	:	.
	背泳ぎ 25m	00:35.0	:	.
22級	個人メドレー100m	02:30.0	:	.
23級	個人メドレー100m	02:03.0	:	.
24級	クロール 50m	00:56.0	:	.
25級	いずれか1種目			
	バタフライ 50m	01:00.0	:	.
	平泳ぎ 50m	01:10.0	:	.
	背泳ぎ 50m	01:04.0	:	.
26級	いずれか2種目			
	バタフライ 50m	01:00.0	:	.
	平泳ぎ 50m	01:10.0	:	.
	背泳ぎ 50m	01:04.0	:	.
27級	3種目			
	バタフライ 50m	01:00.0	:	.
	平泳ぎ 50m	01:10.0	:	.
	背泳ぎ 50m	01:04.0	:	.
28級	個人メドレー200m	完泳		
29級	個人メドレー200m	03:49.0	:	.

※このカードの認定級は、（公財）名古屋市教育スポーツ協会が管理する施設で開催する小学生対象の水泳教室（短期水泳教室を除く）のみ有効です。

発行



指定管理者：（公財）名古屋市教育スポーツ協会

ホームページ <http://www.nespa.or.jp/>

令和2年7月発行