

## 小学生水泳教室

## 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

### 受けられるのは名古屋市教育スポーツ協会施設だけ!「NESPA泳力認定」の特徴

#### (公財)日本水泳連盟・(公財)日本スポーツ協会公認の指導員です

(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ヘレベルアップ! 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。



参加募集のご案内は「トライスポーツ(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。 二次元コード①



- ① (公財) 名古屋市教育スポーツ協会ホームページ https://www.nespa.or.jp/facility/
- ② 名古屋市電子申請サービスホームページ https://ttzk.graffer.jp/city-nagoya/



一次元コード②

(* 515.00 - 516.00 - 5		
■日本ガイシ スポーツプラザ[ガイシホール]	(TeL614-3111 · Fax614-3120)	■露橋スポーツセンター

対象施設(Tel·Fax)※施設の改修丁事により長期休場する場合があります

(IEL362-4411・Fax362-4431) ■北スポーツセンター (IEL917-0501・Fax917-0510) ■中スポーツセンター(Tel232-2327・Fax232-2364) ■南陽プール(Tel303-2015・Fax303-2016) 令和10年3月31日 まで

指定管理期間

■枇杷島スポーツセンター(Te.532-4121・Fax522-8520) ■中村スポーツセンター(Te.413-8021・ Fax413-8023) ■名東スポーツセンター(IEL705-4948·Fax705-4952)

■富田北プール(Tel431-8991·Fax431-1466)

令和7年3月31日 まで

#### 水泳教室の流れ

受付 泳力カード提出



着替え

あいさつ 準備体操



クラス別練習



あいさつ 着替え



泳力カード 返却



#### 「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。



受付

#### 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 ももからあし全体を使ってキックの動作ができる

8級	板	寺ち息継ぎキック 10m 呼吸あり		
	А	呼吸をしながら10m以上進むことができる		
	В	ももからあし全体を使ってキックの動作ができる		
	С	足首を柔らかく使ってキックの動作ができる		
9級	板机	なし顔付けキック 5~10m 呼吸なし		
	А	呼吸をしないで5m以上進むことができる		
	В	ストリームラインをとって進むことができる		
	С	ももからあ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		
	А	左右の腕をバランスよくかくことができる		
	В	腕を前でそろえるようにかくことができる		
	С	体の軸を真っ直ぐに保って泳ぐことができる		
	D	安定したバタ足を使って進むことができる		
11級	板技	持ちクロール 10m 呼吸あり		
	Α	安定したバタ足を使って進むことができる		
	В	手のかきに合わせて顔を横に向けることができる		
	С	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	クロール 15m		
	А	呼吸をしながら15mを泳ぐことができる		
	В	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		
	С	安定したバタ足を使って進むことができる		
13級	クロ	クロール 25m 完泳		
	А	呼吸をしながら25mを泳ぐことができる		
	В	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		
	С	安定したバタ足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			
	Α	競技規則に則った泳ぎで25mを泳ぐことができる			
	В	リズミカルに左右の腕をかいて泳ぐことができる			
	С	上向きの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			
	Α	競技規則に則った泳ぎで25mを泳ぐことができる			
	В	手-あしの順にのびのあ		ができる	
	С	けっ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てけることができる			
16級	八	タフライ 25m 完況			
	Α	競技規則に則った泳ぎで		できる	
	В	両足をそろえて動かすことができる			
	С	腰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			
	Α	競技規則に則った泳ぎで100mを泳ぐことができる			
	В	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	しいろ	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	いす	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。





指定管理者:(公財)名古屋市教育スポーツ協会