

ステップカード（タコ受験用）

現在ワッペン		決定ワッペン	
なまえ	クラス	認定日	
		テスター	

カニ赤 ※以下の項目で○判定がひとつあればカニ赤になります

テスト項目		判定
水慣れ	YMCAに来てリーダーにげんきにあいさつすることができる	
	水着に着替えてシャワーを浴びることができる	
	水深60cmの場所でリーダーと手をつないで歩くことができる	
	耳を水につけることができる	

カニ青 ※以下全ての項目が○判定になればカニ青です

テスト項目		判定
水慣れ	水深60cmの場所で支持なしで5m以上歩くことができる	
	水深20cmの場所で足を伸ばしてワニ歩きができる	
	顔を水につけることができる（一瞬）	
	水の中で口から1回以上息を吐くことができる	

カニ黄 ※以下全ての項目が○判定になればカニ黄です

テスト項目		判定
水慣れ	水深40cmの場所へ支持なしで立ち飛び込みができる	
	鼻まで水につけ水中で3秒間、口または鼻から息を出すことができる（1回以上）	
	頭まで水中にもぐるることができる（壁支持、体が浮いた状態でも可）	

タコ赤 ※以下全ての項目が○判定になればタコ赤です

テスト項目		判定
水慣れ	水深60cmの場所へ支持なしで立ち飛び込みができる	
	鼻まで水につけ水中で3秒間、口または鼻から息を出すことができる（リズムが途切れることなく連続10回以上）	
	頭まで水中にもぐるることができる（3秒以上、壁支持、体が浮いた状態でも可）	

ステップカード（クラゲ受験用）

現在ワッペン		決定ワッペン		
なまえ	クラス	認定日		
		テスター		

タコ青

クラゲ赤 ①と②の項目で○判定が1以上、かつ、③の項目で○判定が3つ以上

タコ黄

クラゲ赤 ①と②の項目が全て○判定、かつ、③の項目で○判定が5つ以上

クラゲ赤

	テスト項目	判定
①目をあける	水中で目を開けることができる（ゴーグル使用不可）	
②ボビング	頭を水中と水上に出し入れをし、水中で鼻から2～3秒息を出すことができる（同じリズムで連続10回以上、壁またはリーダー支持可）	
③けのび	腕を水面に伸ばし、水に顔を入れ両足で壁の上部を蹴りスタートすることができる	
	顎を引いて身体が水平な状態で浮くことができる	
	両腕をまっすぐ頭上で伸ばした状態で浮くことができる	
	5秒浮くまたは3m以上進むことができる	
	浮いた状態から両足をついてゆっくり立つことができる	
	一連の動作をリラックスした状態で行っている	

ステップカード（フグ受験用）

現在ワッペン		決定ワッペン		
なまえ	クラス	認定日		
		テスター		

タツノオトシゴ青

フグ赤 ①の項目で○判定が5個以上、かつ、②の項目で○判定が2個以上

タツノオトシゴ黄

フグ赤 ①の項目で○判定が8個以上、かつ、②の項目で○判定が4個以上

フグ赤

テスト項目		判定
① クロール	スタートしてけのびをした後、バタ足をしてから腕を回すことができる	
	顎を引いて身体が水平な状態を保ち沈まずに水面を進むことができる	
	両腕をまっすぐに伸ばし頭上で手を合わせることができる	
	極端な肘の曲がりがなく腕を回すことができる	
	同じリズムで腕を回すことができる	
	腕を耳に付け顎を引いた状態で横を向いて息継ぎをすることができる	
	息継ぎの際に体が沈まずに泳ぐことができる	
	極端な膝、足首の曲がりがなく同じリズムでキックすることができる	
	一連の動作をリラックスした状態で行っている	
	ビート板やヘルパーを使わずに泳ぐことができる	
	上記のフォームを保ったまま途中立たずに15m以上泳ぐことができる	
② 背泳ぎ	スタートして壁を蹴った後、バタ足をしてから腕を回すことができる	
	頭は顔が真っ直ぐ上方か、やや顎が引けた状態で泳ぐことができる	
	ひじ、手首をしっかり伸ばし、手をまっすぐ体の前を通し、耳の後ろまで上げることができる	
	手のひらを外側に向け体の横を通し、ももまでかくことができる	
	極端に腰が落ちたり、足首、膝が曲がらず、止まることなく水面近くでキックすることができる	
	ヘルパーを使わずに泳ぐことができる	
	上記のフォームを保ったまま途中立たずに8m以上泳ぐことができる	

ステップカード（サンマ受験用）

現在ワッペン		決定ワッペン		
なまえ	クラス	認定日		
		テスター		

フグ青

サンマ赤 ①の項目で○判定が3個以上、かつ、②の項目で○判定が2個以上

フグ黄

サンマ赤 ①の項目で○判定が5個以上、かつ、②の項目で○判定が3個以上

サンマ赤

	テスト項目	判定
① クロール	息継ぎをしても沈まずに水面を進むことができる	
	同じリズムで腕を回すことができる	
	最後まで水をかききるることができる	
	ストロークは [*] コンティニュアスのリズムになっている ※タッチアップになっていないリズムのこと	
	呼吸動作のときに顔を上げる方と反対側の手が下がっていない	
	極端な膝、足首の曲がりがなく同じリズムでキックすることができる	
	上記のフォームを保ったまま途中立たずに25m泳ぐことができる	
② 背泳ぎ	ひじ、手首をしっかり伸ばし、手をまっすぐ体の前を通し、耳の後ろまでまわすことができる	
	手のひらを外側に向け体の横を通し、ももまでかくことができる	
	ストロークは両腕が体側でそろそろことなしに入れ替わることができる	
	極端に腰が落ちたり、足首、膝が曲がらず、止まることなく水面近くでキックすることができる	
	上記のフォームを保ったまま途中立たずに25m泳ぐことができる	
③ 持久泳	得意な種目で途中立たずに50mを泳ぐことができる 注) 持久泳は①、②の項目が全て○判定になったときのみテストを実施します	

ステップカード（トビウオ受験用）

現在ワッペン		決定ワッペン	
なまえ	クラス	認定日	
		テスター	

サンマ青

トビウオ赤	①の項目で○判定が3個以上、かつ、②の項目で○判定が3個以上、かつ、③の☆印の項目が全て○判定
-------	---

サンマ黄

トビウオ赤	①の項目で○判定が4個以上、かつ、②の項目で○判定が4個以上、かつ、③の項目で○判定が6個以上
-------	---

トビウオ赤

テスト項目		判定
① クロール	ストロークは最後まで水をかいて水を押し伸びのある泳ぎができる	
	ストロークは [*] コンティニュアスのリズムになっている <small>※タッチアップになっていないリズムのこと</small>	
	呼吸動作のときに顔を上げる方と反対側の手が下がっていない	
	最後まで安定した力強いキックができる	
	水平ターン（クイックターン可）ができる	
	上記のフォームを保ったまま途中立たずに50m泳ぐことができる	
② 背泳ぎ	きき足を下にして壁に上下に足を付け、肘を曲げて上体を持ち上げ壁を蹴ってスタートすることができる	
	ストロークは左右同じリズムで最後まで水を押し伸びのある泳ぎができる	
	ストロークは両腕が体側でそろそろことなしに入れ替わることができる	
	足首の脱力ができ、止まることなく水面近くでキックすることができる	
	水平ターン（ピボットターンまたはオーバーロールターンも可）ができる	
	上記のフォームを保ったまま途中立たずに50m泳ぐことができる	
③ 平泳ぎ	☆かかとをお尻に（十分に）引き付けることができる（ももを引きすぎない）	
	☆両足首を曲げて足の裏で水を蹴ることができる（あおり足不可）	
	☆蹴った後、両足を揃えて進むことができる	
	☆上記のフォームを保ったままキックで10m以上進むことができる	
	ビート板やヘルパーを使わずに泳ぐことができる	
	けのび姿勢を通過し、手、足、呼吸のタイミングのあった泳ぎができています	
	ストロークは腕が肩より前方でかくことができている	
上記のフォームを保ったまま途中立たずに25m泳ぐことができる		
④ 持久泳	得意な種目で途中立たずに100mを泳ぐことができる 注）持久泳は①、②、③の項目が全て○判定になったときのみテストを実施します	

ステップカード（カジキマグロ受験用）

現在ワッペン		決定ワッペン	
なまえ	クラス	認定日	
		テスター	

トビ青

カジキマグロ赤 ①②の項目で○判定が各3個以上、かつ、③の項目で○判定が5個以上、かつ、④の項目で☆印の項目が全て○判定

トビ黄

カジキマグロ赤 ①②の項目で○判定が各4個以上、かつ、③の項目で○判定が7個以上、かつ、④の項目で○判定が4個以上

カジキマグロ赤

	テスト項目	判定
① クロール	ストロークは最後まで水をかいて水を押し伸びのある泳ぎができる	
	※	
	ストロークはコンティニュアスのリズムになっている ※タッチアップになっていないリズムのこと	
	呼吸動作のときに顔を上げる方と反対側の手が下がっていない	
	最後まで安定した力強いキックができる	
	水平ターン（クイックターン可）ができる	
	上記のフォームを保ったまま途中立たずに100m泳ぐことができる	
② 背泳ぎ	きき足を下にして壁に上下に足を付け、肘を曲げて上体を持ち上げ壁を蹴ってスタートすることができる	
	ストロークは左右同じリズムで最後まで水を押し伸びのある泳ぎができる	
	ストロークは両腕が体側でそろふことなしに入れ替わることができる	
	足首の脱力ができ、止まることなく水面近くでキックすることができる	
	水平ターン（ピボットターンまたはオーバーロールターンも可）ができる	
	上記のフォームを保ったまま途中立たずに100m泳ぐことができる	
③ 平泳ぎ	両足で壁を蹴ってスタートし、一かき一蹴りをしてから泳ぐことができる	
	けのび姿勢を通過し、手、足、呼吸のタイミングのあった泳ぎができています	
	ストロークは腕が肩より前方でかくことができています	
	かかとをお尻に（十分に）引き付けることができる（ももを引きすぎない）	
	両足首を曲げて足の裏で水を蹴ることができる（あおり足不可）	
	蹴った後、両足を揃えて進むことができる	
	キックによる推進力がある泳ぎができています	
	ターン（両手タッチ）をし、一かき一蹴りをしてから泳ぐことができる	
上記のフォームを保ったまま途中立たずに50m泳ぐことができる		
④ バタフライ	☆極端な膝の曲りがなく両足の動作を揃えて足の甲でキックすることができる	
	☆キックによる体のうねりができています	
	ストロークが推進力になっている	
	両腕が水面の上を同時に前方へ運び、同時に後方にかくことができる	
	手、足、呼吸のタイミングが揃っている	
	上記のフォームを保ったまま途中立たずに25m泳ぐことができる	
⑤ 個人メドレー	各泳法間のターンができ途中立たずに100m泳ぐことができる	
	注）個人メドレーは①～④の項目が全て○判定になったときのみテストを実施します	

ステップカード（サメ受験用）

現在ワッペン		決定ワッペン		
なまえ	クラス	認定日		
		テスター		

記録	クロール	背泳ぎ	平泳ぎ
----	------	-----	-----

カジキマグロ青

クロール50m 1分00秒以内	背泳ぎ50m 1分10秒以内	
平泳ぎ 50m 1分10秒以内	バタフライ	④の項目で○判定が4個以上

カジキマグロ緑

クロール50m 57秒以内	背泳ぎ50m 1分07秒以内	
平泳ぎ 50m 1分07秒以内	バタフライ	④の項目で○判定が5個以上

カジキマグロ黄

クロール50m 55秒以内	背泳ぎ50m 1分05秒以内	
平泳ぎ 50m 1分05秒以内	バタフライ	④の項目で○判定が6個以上

カジキマグロ黒

クロール50m 52秒以内	背泳ぎ50m 1分02秒以内	
平泳ぎ 50m 1分02秒以内	バタフライ	④の項目で○判定が7個以上

サメ赤

	テスト項目	判定
①	クロール 50mを50秒以内で泳げる	
②	背泳ぎ 50mを1分00秒以内で泳げる	
③	平泳ぎ 50mを1分00秒以内で泳げる	
④ バタフライ	両足で壁を蹴ってスタートレドルフィンキックをして推進力を得てから泳ぐことができる	
	極端な膝の曲りがなく両足の動作を揃えて足の甲でキックすることができる	
	1ストローク2キックのタイミングで泳ぐことができる	
	キックによる体のうねりができている	
	両腕が水面の上を同時に前方へ運び、同時に後方にかくことができる	
	手、足、呼吸のタイミングがあっている	
	ストロークが推進力になっている	
	ターン（両手タッチ）をして泳ぐことができる	
⑤ 個人メドレー	各泳法間のターンができ途中立たずに50m泳ぐことができる 注）個人メドレーは①～④の項目が全て○判定になったときのみテストを実施します	

ステップカード（イルカ受験用）

現在ワッペン		決定ワッペン	
なまえ	クラス	認定日	
		テスター	

記録	クロール	背 泳 ぎ
	平 泳 ぎ	バタフライ

サメ青

クロール100m	1分50秒以内	背泳ぎ100m	2分00秒以内
平泳ぎ 100m	2分10秒以内	バタフライ50m	1分00秒以内

サメ緑

クロール100m	1分45秒以内	背泳ぎ100m	1分55秒以内
平泳ぎ 100m	2分05秒以内	バタフライ50m	55秒以内

サメ黄

クロール100m	1分40秒以内	背泳ぎ100m	1分50秒以内
平泳ぎ 100m	2分00秒以内	バタフライ50m	50秒以内

サメ黒

クロール100m	1分35秒以内	背泳ぎ100m	1分45秒以内
平泳ぎ 100m	1分55秒以内	バタフライ50m	47秒以内

イルカ赤

テスト項目		判定
①クロール	100mを1分30秒以内で泳げる	
②背泳ぎ	100mを1分40秒以内で泳げる	
③平泳ぎ	100mを1分50秒以内で泳げる	
④バタフライ	50mを45秒以内で泳げる	
⑤ 個人メドレー	各泳法間のターンができ途中立たずに400mを泳ぐことができる 注)個人メドレーは①～④の項目が全てO判定になったときのみテストを実施します	

ステップカード（クジラ受験用）

現在ワッペン		決定ワッペン	
なまえ	クラス	認定日	
		テスター	

記録	クロール	背 泳 ぎ
	平 泳 ぎ	バタフライ
	個人メドレー	

イルカ青

クロール50m	40秒以内	背泳ぎ50m	45秒以内
平泳ぎ 50m	50秒以内	バタフライ50m	43秒以内

イルカ緑

クロール50m	38秒以内	背泳ぎ50m	42秒以内
平泳ぎ 50m	47秒以内	バタフライ50m	40秒以内

イルカ黄

クロール50m	35秒以内	背泳ぎ50m	39秒以内
平泳ぎ 50m	44秒以内	バタフライ50m	37秒以内

イルカ黒

クロール50m	32秒以内	背泳ぎ50m	36秒以内
平泳ぎ 50m	40秒以内	バタフライ50m	35秒以内

クジラ

テスト項目		判定
①クロール	50mを29秒以内で泳げる	
②背泳ぎ	50mを33秒以内で泳げる	
③平泳ぎ	50mを37秒以内で泳げる	
④バタフライ	50mを32秒以内で泳げる	
⑤個人メドレー	200m個人メドレーを2分37秒以内で泳ぐことができる <small>注) 個人メドレーは①～④の項目が全てO判定になったときのみテストを実施します</small>	

参考/日本水泳連盟 資格級 2017年 男子10歳 イルカ青3級・緑5級・黄7級・黒9級・クジラ11級