

ニチレイチャレンジ 泳力検定会in茂原

- 1.日程
- | | |
|-----------------|--|
| 令和7年11月16日（日） | 10時00分から |
| (1)受付 | 10時00分～11時20分 当センター受付・検定受付 |
| (2)ウォーミングアップ | 10時00分～11時30分 各自ウォーミングアップはすませておいてください。 |
| (3)集合、検定者指導及び確認 | 11時30分～12時00分 |
| (4)検定スタート | 12時00分から |
- 2.会場
- 宇都宮市茂原健康交流センター
- 3.参加資格
- 25m以上の泳力がある方。但し、泳力検定基準タイム以内で、かつ日本水泳連盟競泳競技規則（P3参照）に違反しない泳ぎであること。18歳未満の場合、保護者が出場を認めた方。
- 3.申込制限
- 1人 2種目まで
- 4.検定方法
- 検定の可否の判定は、泳力検定基準タイム以内で、かつ日本水泳連盟競泳競技規則（P3参照）に違反しない泳ぎであること。ただし、スタート方法は、水中から壁を蹴って行います。
※飛び込みは、施設利用の条件により行いません。
現在、等級を持っていない方は、7級よりお申込み下さい。（タイムにより飛び級あり）
- 5.申込方法
- 当センターホームページまたは、当センター受付に直接お申込み下さい。
- (1)当センターへ直接お申込みの場合
お申込み締切日までに、当センター受付に申込書、誓約書をご記入、ご捺印の上お申込み下さい。
- (2)ホームページからお申込みの場合
ホームページよりお申込み用紙を印刷し、ご記入、ご捺印の上、締め切り日までにお申込書を添付し当センターメールアドレス宛に送信お願いいたします。
(<http://mobara.proteck.co.jp>)
- 現在、等級をお持ちの方は、お申込書に明記お願いいたします。
年齢は、検定当日の満年齢となります。
- 6.参加料
- 参加料は、1種目1,000円(検定料含む)。プール入口付近の検定受付にお支払い下さい。別途、当センター入館料がかかります。当センター受付にお支払い下さい。
また、泳力検定合格者は、プール入口付近の検定受付にて1種目に付き1,500円の費用をお支払い下さい。（検定の合格者は、バッジ、認定書を後日郵送いたします。）
- 7.申込受付期限
- 11月2日（日）
ご捺印がないお申込み用紙は無効となります。
- 8.キャンセル
- お申し込み後、ご都合が悪くなった場合は、当センターに必ずご連絡お願いいたします。
また、11月16日（日）の11時20分まで受付されなかった場合は、キャンセル扱いとさせていただきます。 TEL028-654-2815
- 9.合格者
- 後日、日本水泳連盟のホームページの合格者一覧に、お名前が掲載されますのでご確認ください。

10.その他

(1)応募人数によっては、時間の変更があります。

(2)泳力検定受験者は、自己の責任において健康管理を行うものとし、怪我等は、応急処置のみです。施設は一切の責任を負いかねます。

本検定で取得した個人情報は、個人情報保護法に基づき適正に管理し、検定会合格者公表等の資料として活用されることを了承の上、申込みお願いいたします。

日本水泳連盟競泳競技規則（抜粋）

【クロール】

- ① 折り返しおよびゴールタッチの際は、泳者の身体の一部が壁に触れなければならない。

【背泳ぎ】

- ① 折り返しの動作中を除き、競技中は常に仰向けの姿勢で泳がなければならない。
- ② 折り返しを行っている間に、泳者の身体の一部が壁に触れなければならない。
- ③ 折り返しの動作中は、肩が胸の位置に対して垂直以上に裏返しになってよい。その後はターンを始めるために、速やかに一連の動作として、片腕あるいは同時の両腕のかきを使用することができる。
足が壁から離れたときには、仰向けの姿勢に戻っていなければならない。
- ④ ゴールタッチの際、泳者は仰向けの姿勢で壁に触れなければならない。

【平泳ぎ】

- ① スタートおよび折り返しの後の一かき目は完全に脚のところまで行うことができ、最初の平泳ぎの蹴りの前にバタフライのキックが1回許される。二かき目の両腕が最も幅の広い部分で、かつ両手がい側に向かうまでに、頭の一部が水面上に出て居なければならない。
- ② スタートと折り返しの後は、身体はうつ伏せでなければならないが、折返し動作中は壁に手が付いた後、うつ伏せ状態でなくてもよい。競技を通して泳ぎのサイクルは、1回の腕のかきと1回の足のけりを、この順序で行う組み合わせでなければならない。泳ぎのサイクルの間に頭の一部が水面上に出なければならない。両腕の動作は、同時に、左右対称でなければならない、交互に動かしてはならない。
- ③ 両手は一緒に胸より水面、水中または水上から前方へ揃えて伸ばし、水面または水面下をかかなくてはならない。肘は折り返しの動作中およびゴールにおける最後の一かきを除き水中に入っていないといけない。
- ④ 両脚の動作は、同時に、左右対称でなければならない、交互に動かしてはならない。両足のけりは、後方の外側に向かわなければならない。あおり足、バタ足および下方へのドルフィンキックは、第①項の場合を除いて、いかなる場合も許されない。足が水面より出ることは、違反とはならない。
- ⑤ 折り返しおよびゴールタッチは、両手同時にかつ離れた状態で行わなければならない。
タッチは水面の上下どちらでも良い。折り返しおよびゴールタッチ直前は足の蹴りに続かない腕のかきだけになってよい。最後の腕の動作後は頭が水没してもよい。

【バタフライ】

- ① 最初の腕のかき始めから身体はうつ伏せでなければならない。折り返し動作中は、壁に手がついた後、うつ伏せ状態でなくてもよいが、足が壁から離れた時には、うつ伏せ状態でなければならない。
- ② 競技中、両腕は水面の上を同時に前方へ運び、同時に後方へかかなくてはならない。
- ③ 足の上下動作は同時に行わなければならない。両脚・両足は同じ高さになる必要はないが、交互に動かしてはならない。
- ④ 競技者はスタートおよび折り返し後、水面に浮き上がるため、脚は水面下で回数に制限なくけることおよび水中での一かきは許される。折り返しおよびゴールタッチは、水面の上もしくは下で、両手同時にかつ離れた状態で行わなければならない。

【クロール、背泳ぎ、バタフライの共通事項】

- ① スタートおよび折り返し後、15m以内の距離では身体は完全に水没しても良いが、壁から15m地点までに頭は水面上に出て居なければならない。

【個人メドレー】

- ① 個人メドレーは、定められた距離を次の順序によって、それぞれの泳法の規則に従って泳ぎ、かつゴールしなければならない。1. バタフライ 2. 背泳ぎ 3. 平泳ぎ 4. 自由形
ただし、自由形は1. 2. 3. の泳法以外の泳法でなければならない。

公益財団法人 日本水泳連盟 泳力検定基準表

2017年7月1日改訂

性	級	内 容	種 目	6歳以下	7～8歳	9～10歳	11～12歳	13～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
女	1級	200m個人メドレーを標準記録以内で完泳	200m個人メドレー	4:58.0	4:31.0	3:49.0	3:28.0	3:13.0	3:05.0	4:00.0	4:10.0	4:20.0	4:30.0	4:45.0	5:02.0
	2級	100m個人メドレーを標準記録以内で完泳	100m個人メドレー	2:30.0	2:16.0	2:03.0	1:48.0	1:39.0	1:32.0	1:50.0	2:00.0	2:10.0	2:20.0	2:40.0	2:45.0
	3級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	50mバタフライ	1:16.0	1:08.0	1:00.0	52.0	48.0	44.0	50.0	55.0	1:00.0	1:05.0	1:15.0	1:30.0
			50m平 泳	1:28.0	1:20.0	1:11.0	1:01.0	56.0	51.0	59.0	1:04.0	1:09.0	1:14.0	1:24.0	1:27.0
			50mクロール	1:11.0	1:03.0	56.0	49.0	44.0	41.0	47.0	52.0	57.0	1:02.0	1:07.0	1:12.0
			50m背 泳	1:20.0	1:12.0	1:04.0	55.0	51.0	46.0	53.0	58.0	1:03.0	1:08.0	1:13.0	1:22.0
	4級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mバタフライ	39.0	33.0	29.0	25.0	24.0	22.0	25.0	27.0	29.0	32.0	37.0	48.0
			25m平 泳	44.0	39.0	35.0	30.0	27.0	25.0	29.0	31.0	34.0	36.0	41.0	43.0
			25mクロール	35.0	31.0	27.0	24.0	22.0	20.0	23.0	25.0	28.0	30.0	33.0	36.0
			25m背 泳	40.0	35.0	31.0	27.0	25.0	23.0	26.0	28.0	31.0	33.0	36.0	41.0
	5級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mバタフライ	48.0	43.0	38.0	33.0	30.0	27.0	31.0	34.0	37.0	40.0	45.0	58.0
			25m平 泳	49.0	44.0	39.0	34.0	31.0	28.0	32.0	35.0	38.0	41.0	46.0	49.0
			25mクロール	40.0	35.0	31.0	27.0	24.0	23.0	26.0	29.0	31.0	34.0	37.0	40.0
			25m背 泳	45.0	40.0	35.0	30.0	28.0	25.0	29.0	32.0	35.0	37.0	40.0	45.0
子	6級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mバタフライ	53.0	48.0	43.0	38.0	35.0	32.0	36.0	39.0	42.0	45.0	50.0	1:03.0
			25m平 泳	54.0	49.0	44.0	39.0	36.0	33.0	37.0	40.0	43.0	46.0	51.0	54.0
			25mクロール	45.0	40.0	36.0	32.0	29.0	28.0	31.0	34.0	36.0	39.0	42.0	45.0
			25m背 泳	50.0	45.0	40.0	35.0	33.0	30.0	34.0	37.0	40.0	42.0	45.0	50.0
	7級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mバタフライ	58.0	53.0	48.0	43.0	40.0	37.0	41.0	44.0	47.0	50.0	55.0	1:08.0
			25m平 泳	59.0	54.0	49.0	44.0	41.0	38.0	42.0	45.0	48.0	51.0	56.0	59.0
			25mクロール	50.0	45.0	41.0	37.0	34.0	33.0	36.0	39.0	41.0	44.0	47.0	50.0
			25m背 泳	55.0	50.0	45.0	40.0	38.0	35.0	39.0	42.0	45.0	47.0	50.0	55.0
男	1級	200m個人メドレーを標準記録以内で完泳	200m個人メドレー	4:58.0	4:31.0	3:49.0	3:18.0	3:00.0	2:45.0	3:20.0	3:30.0	3:40.0	3:50.0	4:05.0	4:30.0
	2級	100m個人メドレーを標準記録以内で完泳	100m個人メドレー	2:30.0	2:16.0	2:03.0	1:48.0	1:32.0	1:25.0	1:40.0	1:50.0	2:00.0	2:10.0	2:20.0	2:27.0
	3級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	50mバタフライ	1:16.0	1:08.0	1:00.0	52.0	44.0	40.0	48.0	53.0	58.0	1:03.0	1:08.0	1:16.0
			50m平 泳	1:28.0	1:20.0	1:11.0	1:01.0	51.0	47.0	56.0	1:01.0	1:06.0	1:11.0	1:16.0	1:21.0
			50mクロール	1:11.0	1:03.0	56.0	49.0	41.0	37.0	45.0	50.0	55.0	1:00.0	1:05.0	1:11.0
			50m背 泳	1:20.0	1:12.0	1:04.0	55.0	46.0	43.0	51.0	56.0	1:01.0	1:06.0	1:11.0	1:22.0
	4級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mバタフライ	39.0	33.0	29.0	25.0	22.0	20.0	24.0	26.0	28.0	31.0	33.0	35.0
			25m平 泳	44.0	39.0	35.0	30.0	25.0	23.0	27.0	30.0	32.0	35.0	37.0	40.0
			25mクロール	35.0	31.0	27.0	24.0	20.0	18.0	22.0	25.0	27.0	29.0	32.0	35.0
			25m背 泳	40.0	35.0	31.0	27.0	23.0	21.0	25.0	27.0	30.0	32.0	35.0	38.0
	5級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mバタフライ	48.0	43.0	38.0	33.0	27.0	25.0	30.0	33.0	35.0	38.0	41.0	44.0
			25m平 泳	49.0	44.0	39.0	34.0	28.0	26.0	31.0	34.0	36.0	39.0	42.0	45.0
			25mクロール	40.0	35.0	31.0	27.0	23.0	20.0	25.0	28.0	30.0	33.0	36.0	40.0
			25m背 泳	45.0	40.0	35.0	30.0	25.0	24.0	28.0	31.0	34.0	36.0	39.0	43.0
子	6級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mバタフライ	53.0	48.0	43.0	38.0	32.0	30.0	35.0	38.0	40.0	43.0	46.0	49.0
			25m平 泳	54.0	49.0	44.0	39.0	33.0	31.0	36.0	39.0	41.0	44.0	47.0	50.0
			25mクロール	45.0	40.0	36.0	32.0	28.0	25.0	30.0	33.0	35.0	38.0	41.0	45.0
			25m背 泳	50.0	45.0	40.0	35.0	30.0	29.0	33.0	36.0	39.0	41.0	44.0	48.0
	7級	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mバタフライ	58.0	53.0	48.0	43.0	37.0	35.0	40.0	43.0	45.0	48.0	51.0	54.0
			25m平 泳	59.0	54.0	49.0	44.0	38.0	36.0	41.0	44.0	46.0	49.0	52.0	55.0
			25mクロール	50.0	45.0	41.0	37.0	34.0	33.0	36.0	39.0	40.0	43.0	46.0	50.0
			25m背 泳	55.0	50.0	45.0	40.0	35.0	34.0	38.0	41.0	44.0	46.0	49.0	53.0