ニチレイチャレンジ

泳力検定会

受付開始
7/29（火）

2025年

8月30日（土）実施

（公財）日本水泳連盟が認定する公認の泳力テスト（1級～7級）です。
合格すると**履歴書や内申書に「資格」として書く**ことができます。

認定証

日時	8月30日（土）10:30～12:30
場所	ゆかいふれあいセンタープール
参加資格	小学生～中学生で25m以上泳げる方
定員	30名（定員になり次第締切り）
持ち物	水着・水泳帽子・ゴーグル・タオル・飲み物
参加費	1つ検定→880円　2つ検定→1,220円（2つ検定まで申込可能）
申込方法	7/29（火）10:00～8/16（土）の期間で申込書・参加費を添えてフロントにて直接受付となります。※定員になり次第終了
その他お知らせ	・参加者は、当日、ご自身で健康チェックをしてから、ご参加下さい。 ・プールは2コースを使用します。基本2人同時に泳ぎますが、種目と組合せが合わない場合は1人で泳ぐ事がございます。 ・終了時間は12時30分までとなっておりますが、検定項目が全て終わり次第終了します。 ・当日合否発表します。 ・合格者は、認定証と認定バッチが任意で申請できます。（料金別途￥1,000） ・入金後のキャンセル・当日欠席は返金しかねます。予めご了承ください。

認定バッジ

厚生労働大臣認定　健康増進施設
ゆかいふれあいセンター
〒309-1712笠間市長兎路仁古田入会地1-171
TEL0296-78-3796

公益財団法人　日本水泳連盟　泳力検定基準表

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
女子	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
	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
	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
			50m 平泳ぎ	1:28.0	1:20.0	1:11.0	1:01.0	:56.0	:51.0
			50m クロール	1:11.0	1:03.0	:56.0	:49.0	:44.0	:41.0
			50m 背泳ぎ	1:20.0	1:12.0	1:04.0	:55.0	:51.0	:46.0
	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
			25m 平泳ぎ	:44.0	:39.0	:35.0	:30.0	:27.0	:25.0
			25m クロール	:35.0	:31.0	:27.0	:24.0	:22.0	:20.0
			25m 背泳ぎ	:40.0	:35.0	:31.0	:27.0	:25.0	:23.0
	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
			25m 平泳ぎ	:49.0	:44.0	:39.0	:34.0	:31.0	:28.0
			25m クロール	:40.0	:35.0	:31.0	:27.0	:24.0	:23.0
			25m 背泳ぎ	:45.0	:40.0	:35.0	:30.0	:28.0	:25.0
	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
			25m 平泳ぎ	:54.0	:49.0	:44.0	:39.0	:36.0	:33.0
			25m クロール	:45.0	:40.0	:36.0	:32.0	:29.0	:28.0
			25m 背泳ぎ	:50.0	:45.0	:40.0	:35.0	:33.0	:30.0
	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
			25m 平泳ぎ	:59.0	:54.0	:49.0	:44.0	:41.0	:38.0
			25m クロール	:50.0	:45.0	:41.0	:37.0	:34.0	:33.0
			25m 背泳ぎ	:55.0	:50.0	:45.0	:40.0	:38.0	:35.0
男子	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
	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
	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
			50m 平泳ぎ	1:28.0	1:20.0	1:11.0	1:01.0	:51.0	:47.0
			50m クロール	1:11.0	1:03.0	:56.0	:49.0	:41.0	:37.0
			50m 背泳ぎ	1:20.0	1:12.0	1:04.0	:55.0	:46.0	:43.0
	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
			25m 平泳ぎ	:44.0	:39.0	:35.0	:30.0	:25.0	:23.0
			25m クロール	:35.0	:31.0	:27.0	:24.0	:20.0	:18.0
			25m 背泳ぎ	:40.0	:35.0	:31.0	:27.0	:23.0	:21.0
	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
			25m 平泳ぎ	:49.0	:44.0	:39.0	:34.0	:28.0	:26.0
			25m クロール	:40.0	:35.0	:31.0	:27.0	:23.0	:20.0
			25m 背泳ぎ	:45.0	:40.0	:35.0	:30.0	:25.0	:24.0
	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
			25m 平泳ぎ	:54.0	:49.0	:44.0	:39.0	:33.0	:31.0
			25m クロール	:45.0	:40.0	:36.0	:32.0	:28.0	:25.0
			25m 背泳ぎ	:50.0	:45.0	:40.0	:35.0	:30.0	:29.0
	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
			25m 平泳ぎ	:59.0	:54.0	:49.0	:44.0	:38.0	:36.0
			25m クロール	:50.0	:45.0	:41.0	:37.0	:33.0	:30.0
			25m 背泳ぎ	:55.0	:50.0	:45.0	:40.0	:35.0	:34.0

キ リ ト リ

ふりがな		性別	生年月日
氏　名		男・女	年　月　日　才 2025年8月30日時点の年齢をご記入下さい。
住所	〒　－	緊急連絡先 電話	

現在の泳力検定級	※〇で記入　持っていない　7級　6級　5級　4級　3級　2級　1級

申込種目				
受験する級・種目に〇をつけてください。	1級　200m個人メドレー　おおよそのタイム　分　秒		2級　100m個人メドレー　おおよそのタイム　分　秒	
	3級　クロール　おおよそのタイム　分　秒	3級　背泳ぎ　おおよそのタイム　分　秒	3級　平泳ぎ　おおよそのタイム　分　秒	3級　バタフライ　おおよそのタイム　分　秒
スタート方法についての調査です。〇をつけてください。	4級　クロール　おおよそのタイム　分　秒	4級　背泳ぎ　おおよそのタイム　分　秒	4級　平泳ぎ　おおよそのタイム　分　秒	4級　バタフライ　おおよそのタイム　分　秒
	5級　クロール　おおよそのタイム　分　秒	5級　背泳ぎ　おおよそのタイム　分　秒	5級　平泳ぎ　おおよそのタイム　分　秒	5級　バタフライ　おおよそのタイム　分　秒
・飛込みスタートができる。	6級　クロール　おおよそのタイム　分　秒	6級　背泳ぎ　おおよそのタイム　分　秒	6級　平泳ぎ　おおよそのタイム　分　秒	6級　バタフライ　おおよそのタイム　分　秒
・水中からのスタートが良い。	7級　クロール　おおよそのタイム　分　秒	7級　背泳ぎ　おおよそのタイム　分　秒	7級　平泳ぎ　おおよそのタイム　分　秒	7級　バタフライ　おおよそのタイム　分　秒

水泳の基礎を学ぼう

申込み日時
7月12日（土）9：00～（電話受付不可）
※定員になり次第受付締切

夏短期水泳教室

クラス	日程	時間	対象	内容	定員
幼児Ａ	7月29日（火）～8月１日（金）	10：15～11：15	幼児（年少～年長）	水慣れを主体とし、楽しみながら水泳に親しみ、その中で水泳の基礎を学びます。	各クラス10名
幼児Ｂ	８月５日（火）～8日（金）				
小学生Ａ	7月29日（火）～8月１日（金）	11：30～12：30	小学生（1年～6年）	水泳の基礎技術を学ぶクラス。基礎が出来たらクロールを学びます。クロール25m完泳できるお子様は他泳法に挑戦。	各クラス20名
小学生Ｂ	８月５日（火）～8日（金）				
申込についての注意事項	直接同センターにてお申込下さい。印鑑・受講料をご持参下さい。 定員になり次第締め切らせて頂きます。 ※電話での申込はできませんので、予めご了承下さい。 受付はご兄弟・姉妹・ご家族のお子様に限ります。ご友人の代理申込は受付できません。 各クラス：4,950円（税込）/4日間※休んだ場合の振替練習は行えません。				

ゆかいふれあいセンターTEL0296-78-3796
〒309-1712　笠間市長兎路仁古田入会地1-171　指定管理者SIF共同事業体