次のステップへ GO!

N.S.I レベル基準表

個人メドレー

トロフィーゲット…

- **30** 200m個人メドレーを泳ぐことができる
- **29** クロールで 200m泳ぐことができる
- **28** バタフライで 50m泳ぐことができる
  - **27A** バタフライで 37.5m 以上泳ぐことができる
- **27** 100m個人メドレーを泳ぐことができる
- **26** 4種目のうちどれか 100m 泳ぐことができる

バタフライチャレンジ

メダルゲット…

- **25** バタフライで 25m泳ぐことができる
- **24** 呼吸つきバタフライができる 12.5m
  - **23A** ノーブレバタフライをタイミングよく泳ぐことができる
  - **23B** バタフライのキックができる 12.5m
- **23** 平泳ぎで 50m 泳ぐことができる
  - **22A** 平泳ぎでターン・ゴール時に両手を同時にタッチすることができる
- **22** 背泳ぎで 50m泳ぐことができる
  - **21A** 背泳ぎで上を向いて壁を蹴ることができる（ストリームライン）
- **21** クロールで 50m泳ぐことができる
  - **20A** クロールで壁を蹴ってスタートができる

平泳ぎチャレンジ

メダルゲット…

- **20** 平泳ぎで 25m泳ぐことができる
- **19** 初歩的な平泳ぎができる 12.5m
- **18** 平泳ぎのけのびキックができる
- **17** 平泳ぎのキックができる
  - **16A** 平泳ぎキックを両足首を曲げてできる
  - **16B** 平泳ぎキックを足首を曲げてできる（片足可）
  - **16C** 平泳ぎの足を両足揃えてできる
- **16** 平泳ぎの壁キックができる
  - **15A** 座って平泳ぎのキックができる
  - **15B** 座って平泳ぎの足ができる

背泳ぎチャレンジ

メダルゲット…

- **15** 背泳ぎで 25m泳ぐことができる
- **14** 初歩的な背泳ぎができる 12.5m
- **13** カウント背泳ぎができる 12.5m
- **12** 背面キックで 25m泳ぐことができる（ストリームライン）
- **11** 片手背面キックができる 12.5m

クロールチャレンジ

メダルゲット…

- **10** クロールで 25m 泳ぐことができる
  - **9A** 呼吸つきクロールで 20m 泳ぐことができる
  - **9B** 呼吸つきクロールで 12.5m 泳ぐことができる
  - **9C** 呼吸つきクロールを泳ぐことができる
- **9** ロールスイムができる 12.5m
- **8** ノーブレクロールができる
  - **7A** けのびキックから背面キックができる
  - **7B** 背面キックができる 12.5m
  - **7C** ボビングができる 12.5m
- **7** 板キックで 12.5m 泳ぐことができる
  - **6A** 呼吸つき自由泳ぎができる
  - **6B** 呼吸つき板キックができる 12.5m
  - **6C** 背面ビートができる
- **6** けのびキックができる 5m
  - **5A** ひとりでプールの底までもぐることができる
  - **5B** 呼吸つき板ビートができる
  - **5C** 呼吸つき自由泳ぎができる

セーフティ（安全水泳の基礎）

メダルゲット…

- **5** ひとりでボビングができる
  - **4A** 自由泳ぎができる
  - **4B** 背面浮きができる
  - **4C** もぐってひとりでおしりぺったんができる
- **4** ひとりで浮いて立つことができる
  - **3A** 背面浮きができる（補助付）
  - **3B** セフティの上でボビングができる
  - **3C** もぐっておなかぺったんができる（補助付）
- **3** ひとりで浮くことができる
  - **2A** 水の中で息をはくことができる
  - **2B** おしりぺったんができる（補助付）
  - **2C** ひとりで頭までもぐることができる
  - **2D** ワニワニができる
  - **2E** 顔をつけて耳までもぐることができる
- **2** 顔をつけることができる
  - **1A** 手で水をすくって顔を洗うことができる
  - **1B** 口をつけてブクブクができる
  - **1C** 肩まで浸かることができる
  - **1D** セフティの上を歩くことができる
  - **1E** 腰かけキックができる
- **1** プールにひとりで入ることができる

表示されている距離はあくまでも目安です

レベルアップチャレンジコース

Levelup Challenge Course

まだまだ挑戦は終わらない！

名前入りトロフィーGET

選択種目5種目
- 100m 個人メドレー
- 50m クロール
- 50m 背泳ぎ
- 50m 平泳ぎ
- 50m バタフライ

グランドチャンピオンコース
Grand Champion Course

G 選んだ4種目めのいずれか Ⅲの記録を突破　4種目め制覇
突破した種目の 盾 GET　（G スイムキャップ購入）

SⅡ 選んだ4種目めのいずれか Ⅱの記録を突破

SⅠ 選んだ4種目めのいずれか Ⅰの記録を突破

スーパーアスリートコース
Super Athlete Course

S 選んだ3種目めのいずれか Ⅲの記録を突破　3種目め制覇
突破した種目の 盾 GET　（S スイムキャップ購入）

AⅡ 選んだ3種目めのいずれか Ⅱの記録を突破

AⅠ 選んだ3種目めのいずれか Ⅰの記録を突破

アスリートコース
Athlete Course

A 選んだ2種目めのいずれか Ⅲの記録を突破　2種目め制覇
突破した種目の 盾 GET　（A スイムキャップ購入）

RⅡ 選んだ2種目めのいずれか Ⅱの記録を突破

RⅠ 選んだ2種目めのいずれか Ⅰの記録を突破

チャンピオンコース
Champion Course

R 選んだ種目のいずれか Ⅲの記録を突破　1種目め制覇
突破した種目の 盾 GET　（R スイムキャッププレゼント）

30Ⅱ 選んだ種目のいずれか Ⅱの記録を突破

30Ⅰ 選んだ種目のいずれか Ⅰの記録を突破

例①
1種目め　クロールⅢを突破･･･ R 合格
2種目め　背泳ぎⅢを突破･････A 合格
3種目め　平泳ぎⅢを突破････S 合格
4種目め　個人メドレーを選択

例②
1種目め　個人メドレーⅢを突破･･･R 合格
2種目め　バタフライⅢを突破･････A 合格
3種目め　平泳ぎⅢを突破･････････S 合格
4種目め　クロールまたは背泳ぎを選択

個人メドレーは必須です

好きな種目から順番に制覇していきましょう　毎回種目を変更しても大丈夫です

Ⅲは日本水泳連盟資格級1級相当

区分	種目		Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ
6才以下　男女共通			**Ⅰ**	**Ⅱ**	**Ⅲ**
50m	クロール		1.09.9	1.05.9	1.00.9
50m	背泳ぎ		1.14.9	1.10.9	1.05.9
50m	平泳ぎ		1.25.9	1.21.9	1.16.9
50m	バタフライ		1.15.9	1.11.9	1.06.9
100m 個人メドレー			2.44.9	2.36.9	2.28.9
7才　男女共通			**Ⅰ**	**Ⅱ**	**Ⅲ**
50m	クロール		1.04.9	1.00.9	55.9
50m	背泳ぎ		1.09.9	1.05.9	1.00.9
50m	平泳ぎ		1.18.9	1.14.9	1.09.9
50m	バタフライ		1.08.9	1.04.9	59.9
100m 個人メドレー			2.33.9	2.25.9	2.18.9
8才　男女共通			**Ⅰ**	**Ⅱ**	**Ⅲ**
50m	クロール		59.9	55.9	50.9
50m	背泳ぎ		1.05.9	1.01.9	56.9
50m	平泳ぎ		1.12.9	1.08.9	1.03.9
50m	バタフライ		1.03.9	59.9	54.9
100m 個人メドレー			2.20.9	2.12.9	2.05.9
9才　男女共通			**Ⅰ**	**Ⅱ**	**Ⅲ**
50m	クロール		55.9	51.9	46.9
50m	背泳ぎ		1.01.9	57.9	52.9
50m	平泳ぎ		1.06.9	1.02.9	57.9
50m	バタフライ		58.9	54.9	49.9
100m 個人メドレー			2.07.9	1.59.9	1.52.9
10才　男女共通			**Ⅰ**	**Ⅱ**	**Ⅲ**
50m	クロール		51.9	47.9	42.9
50m	背泳ぎ		56.9	52.9	47.9
50m	平泳ぎ		1.02.9	58.9	53.9
50m	バタフライ		55.9	51.9	46.9
100m 個人メドレー			2.00.9	1.52.9	1.45.9
11才			**Ⅰ**	**Ⅱ**	**Ⅲ**
50m	クロール	女子	49.9	45.9	40.9
50m	クロール	男子	48.9	44.9	39.9
50m	背泳ぎ	女子	54.9	50.9	45.9
50m	背泳ぎ	男子	53.9	49.9	44.9
50m	平泳ぎ	女子	1.00.9	56.9	51.9
50m	平泳ぎ	男子	58.9	54.9	49.9
50m	バタフライ	女子	52.9	48.9	43.9
50m	バタフライ	男子	51.9	47.9	42.9
100m 個人メドレー		女子	1.56.9	1.48.9	1.41.9
100m 個人メドレー		男子	1.52.9	1.44.9	1.37.9
12才			**Ⅰ**	**Ⅱ**	**Ⅲ**
50m	クロール	女子	47.9	43.9	38.9
50m	クロール	男子	45.9	41.9	36.9
50m	背泳ぎ	女子	52.9	48.9	43.9
50m	背泳ぎ	男子	50.9	46.9	41.9
50m	平泳ぎ	女子	57.9	53.9	48.9
50m	平泳ぎ	男子	54.9	50.9	45.9
50m	バタフライ	女子	50.9	46.9	41.9
50m	バタフライ	男子	48.9	42.9	39.9
100m 個人メドレー		女子	1.51.9	1.43.9	1.36.9
100m 個人メドレー		男子	1.46.9	1.38.9	1.31.9
13才以上			**Ⅰ**	**Ⅱ**	**Ⅲ**
50m	クロール	女子	46.9	42.9	37.9
50m	クロール	男子	44.9	40.9	35.9
50m	背泳ぎ	女子	50.9	46.9	41.9
50m	背泳ぎ	男子	48.9	44.9	39.9
50m	平泳ぎ	女子	56.9	52.9	47.9
50m	平泳ぎ	男子	52.9	48.9	43.9
50m	バタフライ	女子	49.9	45.9	40.9
50m	バタフライ	男子	46.9	42.9	37.9
100m 個人メドレー		女子	1.47.9	1.39.9	1.32.9
100m 個人メドレー		男子	1.41.9	1.33.9	1.26.9

Ⅲの記録を突破したら合格です

新レベル基準　移行レベル一覧表

現　在			移行レベル	新改定案	
レベル	認定項目			レベル	認定項目
1	プールにひとりで入ることができる	⇒	1	1	プールに一人で入ることができる
1 C	腰掛キックが元気よくできる	⇒	1E	1E	腰掛キックができる
1 B	セフティの上を歩くことができる	⇒	1D	1D	セフティの上を歩くことができる
1 A	かにかにができる	⇒	1C	1C	肩まで浸かることができる
2	顔を付けることができる	⇒	2	1B	口をつけてブクブクができる
2 C	ワニワニができる	⇒	2D	1A	手で水をすくって顔を洗うことができる
2 B	カニカニもぐりができる	⇒	2C	2	顔を付けることができる
2 A	坂道ワニワニができる	⇒	2A	2E	顔をつけて耳までもぐることができる
3	ひとりで浮くことができる	⇒	3	2D	ワニワニができる
3 C	補助背面浮ができる	⇒	3A	2C	ひとりで頭までもぐることができる
3 B	手足を自由に使って泳ぐことができる（３ｍ）	⇒	3A	2B	おしりぺったんができる(補助付き)
3 A	凸凹ボビングができる	⇒	3A	2A	水の中で息をはくことができる
4	ひとりでもぐることができる（セフティーの上で）	⇒	4C	3	ひとりで浮くことができる
4 C	プールの底まで潜ることができる（補助つき）	⇒	4C	3C	もぐっておなかぺったんができる(補助付き)
4 B	背面浮ができる	⇒	4B	3B	セフティの上でボビングができる
4 A	自由泳ぎができる（５ｍ）	⇒	4A	3A	背面浮きができる(補助付き)
5	ボビングができる（５ｍ）	⇒	5	4	ひとりで浮いて立つことができる
5 C	呼吸つき自由泳ぎができる（5m）	⇒	5C	4C	もぐってひとりでおしりぺったんができる
5 B	板キックができる（8m）	⇒	5B	4B	背面浮きができる
5 A	ひとりでプールの底まで潜ることができる	⇒	5A	4A	自由泳ぎができる
6	けのびキックができる（５ｍ）	⇒	6	5	ひとりでボビングができる
6 C	背面キックができる（５ｍ）	⇒	6C	5C	呼吸つき自由泳ぎができる
6 B	水中で回ることができる	⇒	6B	5B	呼吸つき板ビートできる
6 A	呼吸付き板キックができる（12.5m）	⇒	6A	5A	ひとりでプールの底まで潜ることができる
7	板キックが２５m泳ぐことができる	⇒	7	6	けのびキックができる（５ｍ）
7 C	背面キックができる（12.5m）	⇒	7B	6C	背面ビートができる
7 B	呼吸付きけのびキックができる（１０ｍ）	⇒	7B	6B	呼吸つき板キックができる（12.5m）
7 A	ロールスイムができる（12.5m）	⇒	9	6A	呼吸つき自由泳ぎができる
8	ノーブレクロールができる	⇒	9	7	板キックで12.5m泳ぐことができる
9	初歩的なクロールができる（12.5m）	⇒	9B	7C	ボビングができる(12.5m)
10	クロールが２５m泳ぐことができる	⇒	10	7B	背面キックができる（12.5m)
11	板キックが50m泳ぐことができる	⇒	11	7A	けのびキックから背面キックができる
12	背面キックで２５m泳ぐことができる（ストリームライン）	⇒	12	8	ノーブレクロールができる
13	カウント背泳ぎができる（12.5m）	⇒	13	9	ロールスイムができる（12.5m）
14	初歩的な背泳ぎができる（12.5m）	⇒	14	9C	呼吸付きクロールを泳ぐことができる
15	背泳ぎで２５m泳ぐことができる	⇒	15	9B	呼吸付きクロールで12.5m泳ぐことができる
16	クロールと背泳ぎを連続して50m泳ぐことができる	⇒	15	9A	呼吸付きクロールで20m泳ぐことができる
16 C	平泳ぎの腰掛キック又はスタンドキックができる	⇒	16	10	クロールで25m泳ぐことができる
16 B	平泳ぎキックで進むことができる	⇒	16B	11	片手背面キックができる(12.5m)
16 A	補助付き平泳ぎの板キックができる	⇒	16A	12	背面キックで25m泳ぐ事ができる(ストリームライン)
17	平泳ぎの板キックができる（12.5m）	⇒	17	13	カウント背泳ぎができる(12.5m)
18	平泳ぎのけのびキックができる（12.5m）	⇒	18	14	初歩的な背泳ぎができる(12.5m)
19	初歩的な平泳ぎができる（12.5m）	⇒	19	15	背泳ぎで25m泳ぐことができる
20	平泳ぎで25m泳ぐことができる	⇒	20	15B	座って平泳ぎの足ができる
20C	クロールのスタートができる（ストリームライン）	⇒	20A	15A	座って平泳ぎのキックができる
20 B	前回りができる	⇒	21	16	平泳ぎの壁キックができる
20 A	クロールのクイックターンができる	⇒	21	16C	平泳ぎの足を両足揃えてできる
21	クロールで50m泳ぐことができる（クイックターン付）	⇒	21	16B	平泳ぎのキックを足首を曲げてできる(片足可)
21B	背泳ぎのスタートができる	⇒	21A	16A	平泳ぎのキックを両足首を曲げてできる
21 A	背泳ぎのターンができる	⇒	22	17	平泳ぎのキックができる
22	背泳ぎで50m泳ぐことができる（クイックターン付）	⇒	22	18	平泳ぎのけのびキックができる
23	バタフライキックができる（12.5m）	⇒	23B	19	初歩的な平泳ぎができる(12.5m)
24	初歩的なバタフライができる（12.5m）	⇒	24	20	平泳ぎで25m泳ぐことができる
25	バタフライで25m泳ぐことができる	⇒	25	20A	クロールで壁を蹴ってスタートができる
25A	平泳ぎのスタートとターン（１かき１けり）ができる	⇒	25	21	クロールで50m泳ぐことができる
26	平泳ぎを50m泳ぐことができる	⇒	25	21A	背泳ぎで上を向いて壁を蹴ることができる
26 A	バタフライのスタートとターンができる	⇒	27	22	背泳ぎで50m泳ぐことができる
27	バタフライで50m泳ぐことができる	⇒	28	22A	平泳ぎでターン・ゴール時に両手を同時にタッチすることができる
27 C	100m個人メドレーが泳げる（制限タイム+30秒）	⇒	28	23	平泳ぎで50m泳ぐことができる
27 B	100m個人メドレーが泳げる（制限タイム+20秒）	⇒	28	23B	バタフライのキックができる(12.5m)
27 A	100m個人メドレーが泳げる（制限タイム+10秒）	⇒	28	23A	ノーブレバタフライをタイミングよく泳ぐことができる
28	100m個人メドレーを泳ぐことができる（制限タイム）	⇒	28	24	呼吸付きバタフライができる（12.5m）
29	クロールが200m泳げる	⇒	29	25	バタフライで25m泳ぐことができる
29 C	200m個人メドレーが泳げる（制限タイム+30秒）	⇒	30	26	4種目のうちどれか100m泳ぐことができる
29 B	200m個人メドレーが泳げる（制限タイム+20秒）	⇒	30	27	100m個人メドレーを泳ぐことができる
29 A	200m個人メドレーが泳げる（制限タイム+10秒）	⇒	30	27A	バタフライで37.5m以上泳ぐことができる
30	200m個人メドレーが泳げる（制限タイム）	⇒	30	28	バタフライで50m泳ぐことができる
				29	クロールで200m泳ぐことができる
				30	200m個人メドレーを泳ぐことができる

失効ワッペン	新ワッペン	盾	新キャップ
20C	1E	レベル30以上	S
20B	1D	各5種目	G
21B	2E	クロール	
25A	2D	背泳ぎ	
26A	9C	平泳ぎ	
27C	9B	バタフライ	
27B	9A	個人メドレー	
29C	15B		
29B	15A		
29A	22A		
	23B		
	23A		

レベルアップチャレンジコース

Gレベル取得までに 100m個人メドレーの選択は必須です

30 Ⅰ	選んだ種目のいずれか Ⅰの記録を突破！
30 Ⅱ	選んだ種目のいずれか Ⅱの記録を突破！
R	選んだ種目のいずれか Ⅲの記録を突破！　盾プレゼント！
R Ⅰ	選んだ２種目めのいずれか Ⅰの記録を突破！
R Ⅱ	選んだ２種目めのいずれか Ⅱの記録を突破！
A	選んだ２種めのいずれか Ⅲの記録を突破！　盾プレゼント！
A Ⅰ	選んだ３種目めのいずれか Ⅰの記録を突破！
A Ⅱ	選んだ３種目めのいずれか Ⅱの記録を突破！
S	選んだ３種目めのいずれか Ⅲの記録を突破！　盾プレゼント！
S Ⅰ	選んだ４種目めのいずれか Ⅰの記録を突破！
S Ⅱ	選んだ４種目めのいずれか Ⅱの記録を突破！
G	選んだ４種目めのいずれか Ⅲの記録を突破！ 盾プレゼント ＋ トロフィー(名前入り)

例１）		
1種目目	クロールⅢを突破	R合格
2種目目	背泳ぎⅢを突破	A合格
3種目目	平泳ぎⅢを突破	S合格
4種目目	個人メドレーを選択	
例２）		
1種目目	個人メドレーⅢを突破	R合格
2種目目	バタフライⅢを突破	A合格
3種目目	平泳ぎⅢを突破	S合格
4種目目	クロールまたは背泳ぎを選択	