

東京YMCA アクアティックワッペン

ワッペン	項目	内容	ワッペン	項目	内容			
かに		シャワーを浴びる	身体	さんま		持久泳 (クロール)	50m	
		プールに入れる	頭から			持久泳 (背泳ぎ)	75m	
			手を借りて			50m		
		水中歩行	一人で			75m	平泳ぎ キック (支持あり・あおらずに)	12.5m
			つかまって			一人で	チャレンジタイム (クロール)	25m
		顔つけ	手のひらに			洗面器	チャレンジタイム (背泳ぎ)	25m
水面 (3秒)	水面 (5秒)		★仰向けで浮く	浮く物を持って仰向けで浮く (目標: 60秒)				
★壁にしがみついている (浅い)	足の着くところで壁にしがみついている							
たこ		バブリング	口から息が吐ける	とびうお		持久泳 (クロール)	100m	
			連続 3回			持久泳 (背泳ぎ)	100m	
			連続 5回			チャレンジタイム	クロール	50m
			連続 10回				背泳ぎ	50m
		立ちとび込み	手を借りて			平泳ぎ (キック・呼吸つき)	12.5m	
			一人で			25m	平泳ぎ	25m
たてもぐり	口まで	25m	持久泳 (平泳ぎ)	50m				
	鼻まで	75m		100m				
	おでこまで	★仰向けで浮く	何も持たずに仰向けで浮く (目標: 30秒)					
	頭まで 3秒							
	頭まで 5秒							
★壁にしがみついている (深い)	足の着かないところで壁にしがみついている							
くらげ		リングひろい	もぐってリングがひろえる	かじきまぐろ		クロール	50m 1分00秒	
			目を開けてひろえる			50m 55秒		
		ポビング	もぐって息がはける			背泳ぎ	50m 1分10秒	
			連続 3回			50m 1分05秒	平泳ぎ	50m 1分10秒
			連続 5回			50m 1分05秒	バタフライ (キック)	12.5m
		伏し浮き	連続 10回			ワニ歩き	25m	バタフライ (コンビネーション)
支持あり 浅い	支持あり 深い		25m	個人メドレー	100m (スタート・ターン含む)			
一人で 浅い	一人で 深い		★エレメンタリーバックストローク	エレメンタリーバックストロークで壁まで泳ぐ				
一人で 深い								
けのび	壁けりスタート	3mまたは5秒						
	★浮いている物にしがみついている	浮いている物にしがみついている						
たこのおとこ		けのびバタ足	3m	さめ		クロール	50m 50秒	
			5m			100m 1分50秒		
			6m以上			50m 1分00秒		
		面かぶりクロール	3m			100m 2分00秒	平泳ぎ	50m 1分00秒
			5m			100m 2分10秒	100m 2分10秒	
			6m以上			50m 1分00秒		
背面浮き	支持ありで浮ける	3秒	持久泳 (バタフライ)	50m				
	3秒	5秒	制限タイム (バタフライ)	25m 30秒				
背面けのび	壁スタート	3秒	個人メドレー	200m (スタート・ターン含む)				
	3秒	5秒	★顔上げ平泳ぎ	顔を上げたまま平泳ぎで壁まで泳ぐ				
	5秒							
★ジャンプポビング	ポビングをして呼吸確保をしながら進める							
ぶんぶく		クロール (支持あり)	12.5m	いるか		クロール	100m 1分40秒	
			25m			100m 1分30秒		
		クロール (コンビネーション)	12.5m			背泳ぎ	100m 1分50秒	
			25m			100m 1分40秒		
		背面キック (体側可)	12.5m			平泳ぎ	100m 2分00秒	
			25m			100m 1分50秒		
背泳ぎ (コンビネーション)	12.5m	バタフライ	50m 1分05秒					
	25m	50m 55秒						
★仰向けで浮く	浮く物を持って仰向けで浮く (目標: 30秒)	個人メドレー	50m 45秒					
		400m (スタート・ターン含む)	★顔上げクロール	顔を上げたままクロールで壁まで泳ぐ				

※ ★印の項目は、4泳法の習得だけでなく自分のいのちを自分で守れるための術を身につけられるように設けられた水上安全項目です。