


# 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			75m	持久泳 (背泳ぎ)	50m
			手を借りて			一人で		75m
		水中歩行	つかまって			一人で	平泳ぎ キック (支持あり・あおらずに)	12.5m
		顔つけ	手のひらに			洗面器	チャレンジタイム (クロール)	25m
			水面 (3秒)			水面 (5秒)	チャレンジタイム (背泳ぎ)	25m
★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		★仰向けで浮く	浮く物を持って仰向けで浮く (目標: 60秒)				
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	
		手を借りて	一人で				平泳ぎ	25m
		立ちとび込み	口まで			鼻まで	平泳ぎ (キック・呼吸つき)	12.5m
おでこまで	頭まで 3秒		25m	25m				
たてもぐり	頭まで 5秒	頭まで 10秒	持久泳 (平泳ぎ)	50m				
	★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	75m	100m				
	★仰向けで浮く	何も持たずに仰向けで浮く (目標: 30秒)						
		リングひろい	もぐってリングがひろえる	目を開けてひろえる				
ボビング	もぐって息がはける	連続 3回	かじきまぐる		クロール	50m 1分00秒		
	連続 5回	連続 10回			50m 55秒	背泳ぎ	50m 1分10秒	
	連続 10回	連続 10回			50m 1分05秒	50m 1分05秒		
伏し浮き	ワニ歩き	支持あり 浅い	支持あり 深い	平泳ぎ	50m 1分10秒			
	一人で 浅い	一人で 深い	個人メドレー	100m (スタート・ターン含む)				
	★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						
	けのび	壁けりスタート	3mまたは5秒	クロール	50m 50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		100m 1分50秒	50m 1分00秒				
	けのびバタ足	3m	5m	6m以上	50m 1分00秒			
面かぶりクロール		3m	5m	6m以上	100m 2分00秒			
		支持ありで浮ける	3秒	5秒	平泳ぎ	50m 1分00秒		
	背面浮き	壁スタート	3秒	5秒	持久泳 (バタフライ)	50m		
制限タイム (バタフライ)		25m 30秒	個人メドレー	200m (スタート・ターン含む)				
背面けのび	★顔上げ平泳ぎ	顔を上げたまま平泳ぎで壁まで泳ぐ						
	★ジャンプボビング	ボビングをして呼吸確保をしながら進める						
ふぐ			クロール (支持あり)	12.5m	いるか		クロール	100m 1分40秒
	クロール (コンビネーション)		25m	100m 1分30秒			100m 1分50秒	
	背面キック (体側可)		12.5m	100m 1分40秒			100m 1分40秒	
	背泳ぎ (コンビネーション)		12.5m	100m 2分00秒			100m 1分50秒	
	★仰向けで浮く		浮く物を持って仰向けで浮く (目標: 30秒)	50m 1分05秒			バタフライ	50m 55秒
	50m 45秒		個人メドレー	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。