

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			75m	平泳ぎ キック (支持あり・あおらずに)	12.5m
		水中歩行	一人で			つかまって		チャレンジタイム (クロール)
			一人で			つかまって	チャレンジタイム (背泳ぎ)	25m
		顔つけ	手のひらに			洗面器	★仰向けで浮く	浮く物を持って仰向けで浮く (目標: 60秒)
			水面 (3秒)					
水面 (5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	25m	
			一人で			平泳ぎ	50m	
		たてもぐり	口まで			平泳ぎ (キック・呼吸つき)	12.5m	
			鼻まで			25m	25m	
			おでこまで			持久泳 (平泳ぎ)	50m	
			頭まで 3秒				75m	
頭まで 5秒	100m							
頭まで 10秒	★仰向けで浮く		何も持たずに仰向けで浮く (目標: 30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		
			連続 5回			平泳ぎ	50m 1分10秒	
			連続 10回			50m 1分05秒		
		伏し浮き	ワニ歩き			バタフライ (キック)	12.5m	
			支持あり 浅い			25m		
			支持あり 深い			バタフライ (コンビネーション)	12.5m	
			一人で 浅い			25m		
一人です 深い	一人で 浅い	個人メドレー	100m (スタート・ターン含む)					
	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					
けのび	壁けりスタート	さめ		クロール	50m 50秒			
	3mまたは5秒			100m 1分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	背泳ぎ	50m 1分00秒		
けのびバタ足	3m			100m 2分00秒				
	5m			平泳ぎ	50m 1分00秒			
	6m以上			100m 2分10秒				
面かぶりクロール	3m			制限タイム (バタフライ)	25m 30秒			
	5m				個人メドレー	200m (スタート・ターン含む)		
	6m以上				★顔上げ平泳ぎ	顔を上げたまま平泳ぎで壁まで泳ぐ		
背面浮き	支持ありで浮ける			いるか		クロール	100m 1分40秒	
	3秒	100m 1分30秒						
5秒	背泳ぎ	100m 1分50秒						
背面けのび	壁スタート	100m 1分40秒						
	3秒	平泳ぎ	100m 2分00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	100m 1分50秒						
	5秒	バタフライ	50m 1分05秒					
くま		クロール (支持あり)	25m			50m 55秒		
		クロール (コンビネーション)	25m			50m 45秒		
		背面キック (体側可)	12.5m			個人メドレー	400m (スタート・ターン含む)	
		25m						
		背泳ぎ (コンビネーション)	12.5m	★顔上げクロール	顔を上げたままクロールで壁まで泳ぐ			
		25m						
★仰向けで浮く	浮く物を持って仰向けで浮く (目標: 30秒)							

※ ★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。