

東京YMCA山手ウエルネス 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	さんま		タイム	チャレンジタイム (クロール)	20m	
		プールに入れる			手を借りて	泳法	チャレンジタイム (背泳ぎ)	20m
					一人で		持久泳 (クロール)	50m 80m
		水中歩行			つかまって	持久泳 (背泳ぎ)	50m 80m	
					一人で	平泳ぎ キック (支持あり・あおらずに)	10m	
		顔つけ			手のひらに	★仰向けで浮く	浮く物を持って仰向けで浮く (目標：60秒)	
洗面器								
★壁にしがみついている (浅い)	水面 (3秒)							
	水面 (5秒)							
たこ		バブリング	とびうお		タイム	チャレンジタイム (クロール)	50m	
					連続 3回	チャレンジタイム (背泳ぎ)	50m	
					連続 5回	持久泳 (クロール)	100m	
		連続 10回			持久泳 (背泳ぎ)	100m		
		立ちとび込み			手を借りて	平泳ぎ (キック・呼吸つき)	10m 20m	
					一人で	持久泳 (平泳ぎ)	20m 50m 80m 100m	
たてもぐり	口まで	★仰向けで浮く	何も持たずに仰向けで浮く (目標：30秒)					
	鼻まで							
	おでこまで							
	頭まで 3秒							
	頭まで 5秒							
	頭まで 10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	かじきまぐろ		タイム	クロール	50m 1分00秒 50m 55秒	
		ポビング			もぐって目がひろえる	背泳ぎ	50m 1分10秒 50m 1分05秒	
					もぐって息がはける	平泳ぎ	50m 1分10秒 50m 1分05秒	
					連続 3回	バタフライ (キック)	10m 20m	
		連続 5回			連続 10回	バタフライ (コンビネーション)	10m 20m	
		伏し浮き			ワニ歩き	個人メドレー	100m (スタート・ターン含む)	
支持あり 浅い	★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					
支持あり 深い								
一人 浅い								
一人 深い								
けのび	壁けりスタート	タイム	クロール	100m 1分50秒 (参考：50m 50秒)				
3mまたは5秒		背泳ぎ	100m 2分00秒 (参考：50m 1分00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	平泳ぎ	100m 2分10秒 (参考：50m 1分00秒)					
		バタフライ	20m 25秒					
たつのおとしこ		けのびバタ足	さめ		泳法	クロール	100m 1分40秒 100m 1分30秒	
					3m	背泳ぎ	100m 1分50秒 100m 1分40秒	
					5m	平泳ぎ	100m 2分00秒 100m 1分50秒	
		6m以上			バタフライ	50m 1分05秒 50m 55秒 50m 45秒		
		面かぶりクロール			3m	持久泳 (バタフライ)	50m	
		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							
3秒								
5秒								
背面けのび	壁スタート							
	3秒							
	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							
ふぐ		クロール (支持あり)	いるか		泳法	個人メドレー	400m (スタート・ターン含む)	
		クロール (コンビネーション)			★顔上げクロール	顔を上げたままクロールで壁まで泳ぐ		
		背面キック (体側可)						
		背泳ぎ (コンビネーション)						
		10m						
		20m						
★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。

※ さんま～タイム項目と泳法項目に分かれます。タイム項目が終了後、泳法項目に挑戦します。タイムと泳法両方に合格するとワッペン合格となります。