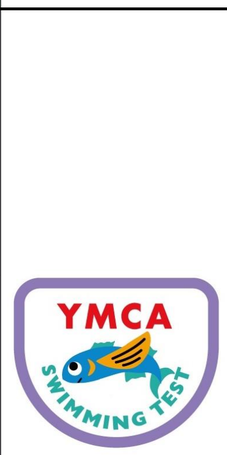
東京ＹＭＣＡ　アクアティックワッペン

ワッペン		項目	内容
かに		シャワーを浴びる	身体
			頭から
		プールに入れる	手を借りて
			一人で
		水中歩行	つかまって
			一人で
		顔つけ	手のひらに
			洗面器
			水面（3秒）
			水面（5秒）
		★壁にしがみついていられる（浅い）	足の着くところで壁にしがみついていられる
たこ		バブリング	口から息が吐ける
			連続　3回
			連続　5回
			連続　10回
		立ちとび込み	手を借りて
			一人で
		たてもぐり	口まで
			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られる（深い）	足の着かないところで壁にしがみついていられる
くらげ		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
			連続　5回
			連続　10回
		伏し浮き	ワニ歩き
			支持あり　浅い
			支持あり　深い
			一人で　浅い
			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られる	浮いている物にしがみついていられる
たつのおとしご		けのびバタ足	3m
			5m
			6m以上
		面かぶりクロール	3m
			5m
			6m以上
		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）	10m
			20m
		クロール（コンビネーション）	10m
			20m
		背面キック（体側可）	10m
			20m
		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）

ワッペン		項目	内容
さんま		持久泳（クロール）	50m
			80m
		持久泳（背泳ぎ）	50m
			80m
		平泳ぎ　キック（支持あり・あおらずに）	10m
		チャレンジタイム（クロール）	20m
		チャレンジタイム（背泳ぎ）	20m
		★仰向けで浮く	浮く物を持って仰向けで浮く（目標：60秒）
とびうお		持久泳　（クロール）	100m
		持久泳　（背泳ぎ）	100m
		チャレンジタイム	クロール　50m
			背泳ぎ　50m
			平泳ぎ　20m
			平泳ぎ　50m
		平泳ぎ（キック・呼吸つき）	10m
			20m
		持久泳（平泳ぎ）	20m
			50m
			80m
			100m
		★仰向けで浮く	何も持たずに仰向けで浮く（目標：30秒）
かじきまぐろ		クロール	50m　1分00秒
			50m　55秒
		背泳ぎ	50m　1分10秒
			50m　1分05秒
		平泳ぎ	50m　1分10秒
			50m　1分05秒
		バタフライ（キック）	10m
			20m
		バタフライ（コンビネーション）	10m
			20m
		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
さめ		クロール	50m　50秒
			100m　1分50秒
		背泳ぎ	50m　1分00秒
			100m　2分00秒
		平泳ぎ	50m　1分00秒
			100m　2分10秒
		持久泳（バタフライ）	50m
		制限タイム（バタフライ）	20m　25秒
		個人メドレー	200m　（スタート・ターン含む）
		★顔上げ平泳ぎ	顔を上げたまま平泳ぎで壁まで泳ぐ
いるか		クロール	100m　1分40秒
			100m　1分30秒
		背泳ぎ	100m　1分50秒
			100m　1分40秒
		平泳ぎ	100m　2分00秒
			100m　1分50秒
		バタフライ	50m　1分05秒
			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。