












# アクアティックワッペン項目






内容に全て○がつくと項目に○がつきます。  
項目全てに○がつくことにより、そのワッペンに合格することになります。





## 項目達成の一例

- 1 「顔つけ」の項目に○がつくことによりカニワッペン合格。
- 2 ミニカジキマグロになるには平泳ぎ 50m・バタフライ 25mの項目全てが○にならなければならない。
- 3 タコのワッペンでは石拾い・けのび・ポビングの練習を行い、左記の項目で2つ○が付くと、ミニクラゲ。3項目全てに○がつくとクラゲに認定されます。

ワッペン	項目	内容
 ミニカニ	水中歩行	1人でサーキットをまわることができる
 カニ	顔つけ	水面に顔をつける事ができる (補助あり)
		耳の後ろまで顔をつける事ができる (補助なし)
 ミニタコ	バブリング	水の中で口から10回息をだせる (顔ふきOK) 口から10回リズムよく息をだせる (顔ふきNG)
	立ち飛び込み	補助ありでマットの上にジャンプできる 補助なしで恐がらずにジャンプできる 足から入水をして1人で立つことができる
 タコ	潜り	頭まで潜ることができる 沈み込んでプールの底をけて“ジャンプ”ができる
 ミニクラゲ 3項目のうち いずれか2項目 達成	石拾い	しゃがみこんで石を拾うことができる 水中開眼ができる 鼻から息をだす事ができる
	けのび	手・足をのばし、伏し浮きで3秒浮く事ができる マットから1m離れた壁への飛びつきができる (サーキット内) 両足で壁をけることができる 肘を伸ばして頭を入れることができる 姿勢が維持できる (3m または 5秒)
 クラゲ 3項目すべて達成	ポビング	膝を胸に引き寄せてくるようにゆっくりと安定して立つ事ができる 鼻から息をだし潜ることができる 鼻から息をだし口から息を吸う動作をマットの上でできる 両足でジャンプすることができる 呼吸の確保が毎回出来る 前進をしながら続けて10回以上ジャンプすることができる

ワッペン	項目	内容	
 ミニ タツノオトシゴ	けのびバタ足 8m (幼児は 6m)	膝をのばして太ももから動かすことができる	
		足首の力を抜いてキックをうつことができる	
		息を止めてマットまで泳ぐことができる	
		姿勢を保ち推進力を維持できる	
 タツノオトシゴ	ノープレクロール 8m (幼児 6m)	頭をしっかり入水させて泳ぐことができる	
		肘を伸ばし、手のひらで水をかくことができる	
		1回1回手を前でそろえて泳ぐことができる	
		キックをうち続けることができる	
	背面けのび (3秒又は5秒)	姿勢を維持し、余力をもって泳ぐことができる	
		上向きで浮く事ができる	
		壁をけて1人でスタートすることができる(補助なし)	
		体を伸ばし、リラックスして浮く事ができる	
おへそを見て落ち着いて起き上がる事ができる			
 ミニフグ	クロール 12.5m (息継ぎ有)	12.5m ビート板キックができる(顔付け)	
		手を前で揃えるようにして泳ぐことができる	
	背泳ぎキック	手のひらでしっかりと水を押し進むことができる	
		膝を伸ばして太ももからキックをうつ事ができる	
 フグ	クロール 15m (息継ぎ有)	足首の力を抜いてキックをうつことができる	
		姿勢を保ったまま背面キックが 12.5m できる	
		背泳ぎ 8m	25m ビート板キックができる(顔付け)
			呼吸時に腕を前に伸ばしたまま泳ぐことができる
	呼吸時にアゴをひいた状態で呼吸ができる		
	オーバーロールをせずに泳ぐことができる		
	背泳ぎ 8m	クロールの時にリズムよくキックをうちつづけることができる	
		姿勢を維持したまま泳ぐことができる(15m)	
両手をあげたスタートができる			
ひじを伸ばして手を回すことができる			
 ミニサンマ	クロール 25m	手を肩の延長線上にいれることができる	
		余力をもって 8m 泳ぐことができる	
		姿勢を保ったまま背面けのびキックが 12.5m できる。	
		背泳ぎ 25m	キックをリズムよくうち続けることができる
	呼吸時に腕を前に伸ばして、泳ぐことができる		
	アゴをひいた状態で呼吸ができる		
	姿勢を維持して泳ぐことができる		
	背泳ぎ 25m	キャッチアップで泳ぐことができる(肩を使う)	
姿勢を保ったままリズムよくキックをうつことができる			
手を左右交互に動かす事ができる			
肘を伸ばし肩の延長線上に手を入れることができる			
背泳ぎ 25m	手のひらで水をしっかりと押し泳ぐことができる		
	まっすぐ泳ぐことができる(頭を動かさずに)		
背泳ぎ 25m	上を向いたまま壁タッチができる		

ワッペン	項目	内容
 サンマ	持久泳 (クロール 50m)	<ul style="list-style-type: none"> <li>タッチターンができる</li> <li>呼吸時に腕を前に伸ばして、泳ぐことができる</li> <li>アゴをひいた状態で呼吸ができる</li> </ul>
	持久泳 (背泳ぎ 50m)	<ul style="list-style-type: none"> <li>姿勢を維持して 50m 泳ぐことができる</li> <li>タッチターンができる</li> <li>水面まで水をけりあげてキックをうちつづけることができる</li> <li>肘を伸ばし肩の延長線上に手を入れることができる</li> <li>手のひらで水をしっかりと押して泳ぐことができる</li> <li>姿勢を維持して 50m 泳ぐことができる</li> </ul>
 ミニトビウオ	平泳ぎ 25m	<ul style="list-style-type: none"> <li>姿勢を維持したまま 25m ビート板キックができる (顔付け・顔あげどちらでも可)</li> <li>足首を曲げて膝をひきつけることができる</li> <li>足の裏で水をけることができる</li> <li>足を揃えてのびることができる</li> <li>腰が沈みすぎずに泳ぐことができる</li> <li>姿勢を維持したまま 25m キックができる (顔付け・顔あげどちらでも可)</li> <li>手幅をひろげずに泳ぐことができる</li> <li>手のひらでしっかりと水をキャッチし、すみやかに手を前に伸ばすことができる</li> <li>手と足のタイミングが崩れずに泳ぐことができる</li> </ul>
 トビウオ	クロール 15m (息継ぎ有)	<ul style="list-style-type: none"> <li>姿勢を維持し、余力をもって 100m 泳ぐことができる</li> <li>タッチターンがスムーズにできる</li> <li>2' 30" 以内に泳ぐことができる</li> </ul>
	背泳ぎ 8m	<ul style="list-style-type: none"> <li>姿勢を維持し、余力をもって 100m 泳ぐことができる</li> <li>タッチターンがスムーズにできる</li> <li>2' 40" 以内に泳ぐことができる</li> </ul>
 ミニカジキマグロ	平泳ぎ 50m	<ul style="list-style-type: none"> <li>スタートとターン時に「1 かき 1 けり」をする事ができる</li> <li>両手でタッチターンができる</li> <li>姿勢を維持し、余力をもって泳ぎきる事ができる</li> </ul>
	バタフライ 25m	<ul style="list-style-type: none"> <li>両足を揃えてキックがうてる</li> <li>体をうねらせてキックで進むことができる</li> <li>肘を伸ばして水の上で手を回すことができる</li> <li>第 1 キックと第 2 キックを区別してうつことができる</li> <li>膝を曲げすぎずに足を揃えてキックをする事ができる</li> <li>キックと腕と呼吸のタイミングを崩さずに 25m 泳ぐことができる</li> </ul>
 カジキマグロ	クロール 100m	<ul style="list-style-type: none"> <li>クイックターン (前転し両足で壁をけりけのびの姿勢がとれる) ができる</li> <li>姿勢を維持し、余力をもって泳ぎきる事ができる</li> <li>クイックターン (下向きに移行し前転して両足で壁をけりけのびの姿勢がとれる) ができる</li> </ul>
	背泳ぎ 100m	<ul style="list-style-type: none"> <li>2'10" 以内で泳ぐ事ができる</li> <li>姿勢を維持し、余力をもって泳ぎきる事ができる</li> <li>2'20" 以内に泳ぐ事ができる</li> </ul>
	個人メドレー 100m	<ul style="list-style-type: none"> <li>競技規則に基づき各泳法間のターンができる</li> <li>姿勢を維持し、余力をもって泳ぎきる事ができる</li> </ul>

ワッペン	項目	内容
 ミニサメ	バタフライ 50m	両手でタッチターンができる
		姿勢を維持し、余力をもって泳ぎきる事ができる
		1'15" 以内に泳ぐ事ができる
 サメ	クロール 50m	50" 以内に泳ぐ事ができる
	背泳ぎ 50m	1'00" 以内に泳ぐ事ができる
	平泳ぎ 50m	1'00" 以内に泳ぐ事ができる
	個人メドレー 200m	競技規則に基づき各泳法間のターンがスムーズにできる 4'30" 以内に泳ぐ事ができる
 ミニイルカ	クロール 100m	1'30" 以内に泳ぐ事ができる
	背泳ぎ 100m	1'40" 以内に泳ぐ事ができる
	平泳ぎ 100m	1'50" 以内に泳ぐ事ができる
	バタフライ 50m	45" 以内に泳ぐ事ができる
 イルカ	個人メドレー 400m	競技規則に基づき、各泳法間のターンがスムーズにできる
		8'15" 以内に泳ぐ事ができる