



# プールカード 令和8年度 大田区立矢口西小学校

第 学年 組 番 (男・女)	ふりがな 氏名	平熱 度 分
----------------	------------	--------

自宅電話番号(※必ずご記入下さい) TEL (            )	自宅以外緊急連絡先(※必ずご記入下さい) 名前 _____ 関係 _____ TEL (            )
<input type="checkbox"/> マークは不可です。印鑑かサインをお願いします	

月・日	体温	爪切り	保護者印	検印	月・日	体温	爪切り	保護者印	検印
■	■				■	■			
■	■				■	■			
■	■				■	■			
■	■				■	■			
■	■				■	■			
■	■				■	■			
■	■				■	■			
■	■				■	■			
■	■				■	■			
■	■				■	■			

プールに入る日の朝に、持たせてください。  
 見学の場合は、保護者印を押さず「見」とご記入ください。  
 このカードは、夏季プールでも使用します。大切に保管してください。

# ●大田区立矢口西小学校 水泳技能検定表

テープ	級	内容	距離・時間	スモールステップ		
				ステップ1	ステップ2	ステップ3
なし	11級	水の中で歩いたり、走ったりすることができる	-	かべにつかまって歩く	何もつかまらないで歩く	何もつかまらないで走る
ピンク色	10級	頭までもぐり、息をはくことができる	3秒	口まで水つけてプクプク	鼻を水につけてプクプク	頭までもぐってプクプク
	9級	水中で目を開けることができる	-	顔をつけて1秒、目を開ける	水中で数字当て	水中じゃんけん
赤色	8級	人や物につかまって、ふしうきができる(顔をつけて手足がのびる)	5秒	かべにつかまって顔をつけ、足を底からはなす	かべにつかまって顔をつけ、しりまで浮く(足をのばす)	かべや人につかまって顔をつけ、足とうでをのばす
	7級	一人でふしうきができる	5秒	くらげうき	だるまうき・大の字うき	手や足ものばしてふしうき
	6級	けのびができる	3m	イルカとびからふしうき	片足でかべをけてふしうき	両足でかべをけて進む
	5級	けのびからばた足ができる	5m	かべにつかまって顔をつけてばた足	ビート板を使ってばた足	ビート板を使わずにばた足
黄色	4-1級	クロール型で泳ぐことができる(面かぶり・前息つぎでもよい)	プール横もしくは循環口2つ目 7m	ビート板を使ってばた足で10m以上	ビート板を使ってうでを片方ずつ回す	ビート板を使わずに大きくうでを回す
	4-2級	クロールができる(横向きの息つきをする)	プール縦半分 12.5m	ビート版の上のうでをのばし、顔を横向きにしてばた足	ビート版を使って一定のリズムで呼吸をする	ビート板を使わずに一定のリズムで呼吸をする
	クロール級	クロールができる(スタート・ゴール)	25m	水中からのけのびからばた足(水中スタート)	うでを大きく一定のリズムで回す	最後までフォームをくすさず、タッチ
	4-3級	けのびからかえる足ができる	プール横もしくは循環口2つ目 7m	かべにつかまってかえる足	ビート板でかえる足	ビート板を使わずに顔をつけてかえる足
	4-4級	平泳ぎができる	プール縦半分 12.5m	水の中を歩きながらうでのかき	うでのかきに合わせて呼吸	スー(けのび)パッ(呼吸)ボン(ける)のリズムで
	平泳ぎ級	平泳ぎができる(スタート・ゴール)	25m	水中からのけのび(水中スタート)	スー(けのび)パッ(呼吸)ボン(ける)のリズムで	最後までフォームをくすさず、両手でタッチ
水色	3級	クロールができる(スタート・ターン・ゴール)	50m	うでを大きく回してしっかりばた足	片手が着いたらターン	ターン後、しっかりけのび
	2級	平泳ぎができる(スタート・ターン・ゴール)	50m	しっかりのびて泳ぐ	両手でタッチしてからターン	水中でひとかきひとけり
	1級	クロールまたは平泳ぎで長く泳ぐことができる	100m	クロール：うでを大きく回してゆっくりと泳ぐ 平泳ぎ：しっかりのびてゆっくり泳ぐ		

青色	初段	クロール 60秒	50m
	2段	クロール 55秒	
	3段	クロール 50秒	
	4段	クロール 45秒	
	5段	クロール 42秒	
	6段	クロール 39秒	
	7段	クロール 36秒	



青色・緑色どちらから挑戦しても構いません。  
青色・緑色の級のテープは2つ付けます。

緑色	初段	平泳ぎ 70秒	50m
	2段	平泳ぎ 65秒	
	3段	平泳ぎ 60秒	
	4段	平泳ぎ 55秒	
	5段	平泳ぎ 52秒	
	6段	平泳ぎ 49秒	
	7段	平泳ぎ 46秒	

「忘れ物がないか、よく確かめましょう」  
①水着 ②水泳の帽子 ③バスタオル  
④水泳のバッグ  
⑤プールカード(日付、体温、検印)  
⑥くつを入れるふくろ(夏休み時)  
※持ち物がそろわないと、プールには入れません。

スモールステップをもとに、どんどん練習できるんだ。  
検定に合格できるように、進んで練習しよう。

