

【令和8年度】 とびうお水泳教室

夏休み短期水泳教室

お申込は1人
1コースまで!

教室	対象	日程	時間	定員
①	幼児・小学生コース	8月3日(月)・4日(火) 5日(水)・6日(木) ※合計4日間	10:00~11:00	各60名
②			13:00~14:00	
③			14:15~15:15	
④	幼児・小学生コース	8月18日(火)・19日(水) 20日(木)・21日(金) ※合計4日間	10:00~11:00	各60名
⑤			13:00~14:00	
⑥			14:15~15:15	

★場 所 世田谷区桜上水3丁目25番40号 日本大学文理学部 総合体育館プール

★受講料 ¥7,000 (税込)

- ・ネット申込完了後、**後日、入金口座をメール**にてお知らせ致します。振込手数料は、お客様負担となります。
- ・**受講料入金後のキャンセルについては返金できません。**予めご了承ください。

★4/1時点で4歳以上、お子様単独で参加できる方が対象です。

また、おむつ習慣のあるお子様の参加はできません。

★最終日(4回目)に「泳力テスト」を実施致します。

★大学の授業の都合により、日程・時間が変更になる場合がございます。予めご了承ください。

★進級基準については、別紙をご確認ください。

★令和8年度 とびうお水泳教室 夏短期 日程表については、別紙をご確認ください。

※予備日については、施設の不具合や天候などの影響でレッスンが中止となった場合のみ、振替レッスンを実施いたします。

★申込方法

- ネット申込 [2026年6月28日\(日\) 10:00 ~ 2026年7月4日\(土\) 17:00まで](#)
- お申込は先着順となりますので、定員になり次第締め切りとなります。
- 1回目申込期間終了後、定員人数に達していないクラスは、**追加募集を実施いたします。**大学HPを再度、ご確認ください。
- URL・QRコードから必要事項を入力の上、お申込完了となります。
- 1アカウントにつき、お1人様、1コースまでの申込となります。
ご兄弟がいる場合は、人数分の「Google アカウント」・「Google アドレス」が必要となりますので、ご用意の上、お申込みください。重複・複数申込みを改善するため、ご協力をお願いいたします
- ※ 事前に Google アカウント・Google アドレスを作成して、申込のご準備をお願いします。
- ※ URL等は、後日HP上でUPします。
- ※ 上記日時以外の受付はできません。インターネット申込のみとなります。対面申込はございません。
- ※ QRコードからアクセスが集中した場合、利用制限がかかる場合がございます。
お時間を空けて再度読み込んでいただくか、URL 経由でのお申込を推奨致します。

★注意事項（必ずご確認ください）

- 誓約書・進級基準表をお申込前に必ずご確認ください（HP掲載）。
- 各コースによって申込フォームが異なります。ご注意ください。
- 兄弟姉妹でお申込の場合は、個別でのお申込が必要となります。
- お1人様、1コースまでのお申込となっております（重複・複数申込はご遠慮ください）。
意図的な複数申込があった場合は、全ての申込を削除させていただきます。予めご注意ください。
- 回答のコピーが登録したアドレスにメールで送信されます。アドレスの登録間違いにご注意ください。
また、受講者確定後、受講料納入案内等をご登録いただいたメールアドレスにご案内いたします。
- フォーム入力時のお間違い（性別や氏名等）が多くなっております。正確なご入力をお願いします。
- お申込後のキャンセルやコース変更、返金は理由如何に問わずできかねます。予めご了承ください。
申込期間中のキャンセルは、可能です。
- 私用欠席の場合、振替レッスンの実施や返金はございません。予めご了承ください。
- キャンセル待ちは受け付けておりません。
キャンセルがあった場合は、申込期間内であればその都度申込み枠が空く可能性があります。
申込期間中は、各クラスの申込みURL・QRコードを頻繁にご確認下さい。

【お問い合わせ】

日本大学文理学部 「とびうお水泳教室」 事務局

TEL：080-4174-7683 Mail：tobiuo.swim4900@gmail.com

※ 電話受付時間は、平日10～17時迄（日・祝祭日はお休み）。

※ 電話が繋がらない場合、メールにてご連絡ください。

※ **令和6年度夏短期より「とびうお水泳教室」事務局の電話連絡先が変更しております。**上記のお問い合わせ先にご連絡ください。

クラス	報	テスト項目	チェック項目	クラス	報	テスト項目	チェック項目
Aクラス	30	顔洗い ※ゴーグルなし	①両手で水をすくひ、顔を洗い「ハッ」ができる。 ②泣かないで授業に参加できる。 ③水中歩行ができる。 ④順序よく並ぶことができる。 ⑤フールの入浴水が一人でできる。 ※水に顔をうつられる。	Bクラス	24	板付 顔付けキック (5M) ※呼吸なし	①板付 顔付けキック(呼吸なし)5Mができる。 ②顔断れキックにならないキックができる。 ③突っ張りキックにならないキックができる。 ④ビートの中央に手を置いてキックができる。 ⑤キックが止まらないでできる。 ※板付 顔上げハタ足5Mができる。
	29	顔付け (5秒) ※ゴーグルなし	①顔つけ(5秒)ができる。 ②耳がかくれるまで、顔をしまわうことができる。 ③顔を上げたときに「ハッ」ができる。 ④口から「スクワクハッ」が3回連続でできる。 ⑤鼻から「スクワクハッ」が3回連続でできる。 ※水に移動ができる。		23	板付 顔付けキック (10M) ※呼吸動作	①板付 顔付けキック(呼吸あり)10Mができる。 ②呼吸時、キックが止まらないでできる。 ③呼吸時、アゴが水面から離れないでできる。 ④ビートの中央に手を置いてキックができる。 ⑤呼吸をしたら、すぐ顔をしまわうことができる。 ※板付 背泳キック5Mができる。
	28	潜れる (5秒~10秒) ※ゴーグルなし	①潜るることができる。※小2以下は5秒、小3以上は5秒~10秒 ②顔を出さずに潜ることができる。 ③水中で鼻から息を出すことができる。 ④立ち飛びができる。 ⑤水中で顔を隠すことができる。 ※伏し泳ぎ(3秒以上)ができる。		22	面かぶり(けのび)キック (7M) ※呼吸なし	①面かぶりキック(呼吸なし)7Mができる。 ②体の力が抜けている。 ③けのびの姿勢を保持したままキックができる。 ④足の甲で水を蹴ることが出来る。(推進力のあるキック) ⑤キックが止まらないでできる。 ※一人で水中ジャンプ7M以上ができる。
	27	板付けのび (3秒以上)	①板付けのび(3秒以上)ができる。※目安距離: 5M以上 ②正しいスタートができる。 ③ビートの中央に手を置くことができる。 ④水圧を感じることができる。 ⑤両足を床につけて一人で立つことができる。 ※補助付 水中ジャンプ3M以上ができる。		21	面かぶりクローラ (8M) ※呼吸なし	①面かぶりクローラ(呼吸なし)8M以上ができる。 ②胸をのぼして、身体の中心を高くすることができる。 ③顔をあげて手は顔を中心に大きく開くことができる。 ④キックが水面から離れないでできる。 ⑤キックがスクワククローラができる。 ※色あつて背泳キック5M以上ができる。
	26	けのび (3秒以上)	①けのび(3秒以上)ができる。※目安距離: 5M以上 ②正しいスタートができる。 ③水圧を感じることができる。 ④体の力が抜けている。 ⑤両足を床につけて一人で立つことができる。 ※板付 背泳ぎ(3秒以上)ができる。		20	背泳キック (7M) ※けのび姿勢	①背泳キック7M以上ができる。 ②両脚をのぼし、けのび姿勢ができる。 ③天井をみて泳ぐことができる。 ④足を曲げずまっすぐキックができる。 ⑤呼吸は鼻から吐いて、口から吸うことができる。 ※板付 顔上げハタ足10M以上ができる。
25	背泳ぎ (3秒以上)	①背泳ぎ(3秒以上)ができる。※目安距離: 3M以上 ②正しいスタートができる。※スタート補助あり ③水圧を感じることができる。 ④体の力が抜けている。 ⑤両足を床につけて一人で立つことができる。 ※一人で水中ジャンプ3M以上ができる。	19	背泳ぎ (8M)	①背泳ぎ8M以上ができる。 ②正しい姿勢で泳ぐことができる。 ③肘を伸ばして手を上げ伸ばしめることができる。 ④手肘が肩から入水し、ももまで泳ぐことができる。 ⑤タイミンクを合わせ泳ぐことができる。 ※一人で水中ジャンプ10M以上ができる。		

クラス	報	テスト項目	チェック項目	クラス	報	テスト項目	チェック項目
Cクラス	18	板付 顔付けキック (25M) ※呼吸動作	①板付 顔付けキック(呼吸あり)25M以上ができる。 ②正しい姿勢で泳ぐことができる。 ③推進力のある泳ぎができる。 ④泳ぎを揃さずに、25泳ぐことができる。 ※27級よりもレベルアップ。	Dクラス	10	板付 顔付け 平泳ぎキック (12.5M) 1K/1B	①板付 顔付け平泳ぎキック(1K/1B)12.5M以上ができる。 ②正しい姿勢で泳ぐことができる。 ③足の速いキックができる。 ④肩が横たわらずに足と手を揃えることができる。 ⑤呼吸のタイミングを合わせ泳ぐことができる。 ※板付 顔上げ平泳ぎキック12.5M以上ができる。
	17	背泳キック (12.5M) ※けのび姿勢	①背泳キック12.5M以上ができる。 ②正しい姿勢で泳ぐことができる。 ③水面近くでキックすることができる。 ④泳ぎを揃さずに、12.5泳ぐことができる。 ※27級よりもレベルアップ。		9	板付 顔付け 平泳ぎキック (25M) 1K/1B	①板付 顔付け平泳ぎキック(1K/1B)25M以上ができる。 ②足を曲げ、まっすぐ伸ばしキックができる。 ③推進力のある泳ぎができる。 ④泳ぎを揃さずに、25泳ぐことができる。 ※10級よりもレベルアップ。
	16	面かぶりクローラ (10M) ※呼吸なし	①面かぶりクローラ(呼吸なし)10M以上ができる。 ②水線に顔を浮かすまで、水を高くすることができる。 ③手肘が肩から手首の甲から上げることができる。 ④泳ぎを揃さずに、10泳ぐことができる。 ※27級よりもレベルアップ。		8	平泳ぎ (12.5M)	①平泳ぎ12.5M以上ができる。 ②胸をのぼして、両手を下にして両手も伸ばして高く泳ぐことができ ③呼吸時、手を胸の前で合わせることをすることができる。 ④手を前方に伸ばしなら泳ぐことができる。 ⑤揃った足と呼吸を合わせることをすることができる。 ※板付 平泳ぎキック(2K/1B)12.5M以上ができる。
	15	クローラ (12.5M) 2S/1B	①クローラ(12.5/1B)12.5M以上ができる。 ②キックが止まらないでできる。 ③手が顔の下にきたら呼吸を止めることができる。 ④顔を向いて呼吸することができる。 ⑤キックがスクワククローラができる。 ※板付 片手クローラ10M以上ができる。		7	平泳ぎ (25M)	①平泳ぎ25M以上ができる。 ②左右対称に泳ぐことができる。 ③推進力のある泳ぎができる。 ④泳ぎを揃さずに、25泳ぐことができる。 ※級よりもレベルアップ。
	14	クローラ (25M) 3S/1B	①クローラ(25/1B)25M以上ができる。 ②2手の先から入水することができる。 ③推進力のある泳ぎができる。 ④正しい姿勢で左右呼吸ができる。 ⑤コンティニューンスクローラができる。 ※片手クローラ10M以上ができる。		6	板付 顔付け バタフライキック (12.5M) 4K/1B	①板付 顔付け バタフライキック(4K/1B)12.5M以上ができる。 ②正しい姿勢で泳ぐことができる。 ③両足をそろえてキックができる。 ④揃った泳ぎのキックができる。 ⑤キックと呼吸のタイミングを合わせ泳ぐことができる。 ※板付 顔上げバタフライキック12.5M以上ができる。
	13	背泳キック (25M) ※けのび姿勢	①背泳キック25M以上ができる。 ②正しい姿勢で泳ぐことができる。 ③推進力のある泳ぎができる。 ④泳ぎを揃さずに、25泳ぐことができる。 ※27級よりもレベルアップ。		5	板付 顔付け バタフライキック (25M) 4K/1B	①板付 顔付け バタフライキック(4K/1B)25M以上ができる。 ②正しい姿勢で泳ぐことができる。 ③推進力のある泳ぎができる。 ④泳ぎを揃さずに、25泳ぐことができる。 ※6級よりもレベルアップ。
	12	背泳ぎ (12.5M)	①背泳ぎ12.5M以上ができる。 ②正しい姿勢で泳ぐことができる。 ③リズムよく、手を揃えることができる。 ④泳ぎを揃さずに、12.5泳ぐことができる。 ※27級よりもレベルアップ。		4	バタフライ (12.5M)	①バタフライ(12.5/1B)12.5M以上ができる。 ②肘を伸ばすことができる。 ③左右対称に手を動かすことができる。 ④揃った泳ぎの泳ぎができる。 ⑤フールと呼吸のタイミングを合わせ泳ぐことができる。 ※片手バタフライ12.5M以上ができる。
	11	背泳ぎ (25M)	①背泳ぎ25M以上ができる。 ②正しい姿勢で泳ぐことができる。 ③推進力のある泳ぎができる。 ④泳ぎを揃さずに、25泳ぐことができる。 ※27級よりもレベルアップ。		3	バタフライ (25M)	①バタフライ(25/1B)25M以上ができる。 ②リカバリ時に顔が水面に隠れないで泳ぐことができる。 ③推進力のある泳ぎができる。 ④泳ぎを揃さずに、25泳ぐことができる。 ※4級よりもレベルアップ。

クラス	報	テスト項目	チェック項目	内容																		
Dクラス	2	個人メドレー (100M)	①100M個人メドレーができる。 ②正しい泳法で泳ぐことができる。 ③推進力のある泳ぎができる。 ④正しいターン動作ができる。 ⑤クローラのクエークターンができる。 ※100M個人メドレーのターンができる。(すべてタッチターン)	<table border="1"> <thead> <tr> <th>クラス別</th> <th>泳力レベル</th> <th>目標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Aクラス</td> <td>遊泳なし、水が苦手、初めての方</td> <td>潜れる、浮き身(伏背、背泳)の習得</td> </tr> <tr> <td>Bクラス</td> <td>浮き身(伏背、背泳)ができる</td> <td>クローラ、背泳ぎ8mの習得</td> </tr> <tr> <td>Cクラス</td> <td>クローラ、背泳ぎキック8mができる</td> <td>クローラ、背泳ぎ25m完泳</td> </tr> <tr> <td>Dクラス</td> <td>クローラ、背泳ぎが25mできる</td> <td>平泳ぎ、バタフライ、個人メドレーの習得</td> </tr> <tr> <td>特級クラス</td> <td>200m個人メドレーができる</td> <td>4泳法の向上</td> </tr> </tbody> </table>	クラス別	泳力レベル	目標	Aクラス	遊泳なし、水が苦手、初めての方	潜れる、浮き身(伏背、背泳)の習得	Bクラス	浮き身(伏背、背泳)ができる	クローラ、背泳ぎ8mの習得	Cクラス	クローラ、背泳ぎキック8mができる	クローラ、背泳ぎ25m完泳	Dクラス	クローラ、背泳ぎが25mできる	平泳ぎ、バタフライ、個人メドレーの習得	特級クラス	200m個人メドレーができる	4泳法の向上
	クラス別	泳力レベル	目標																			
Aクラス	遊泳なし、水が苦手、初めての方	潜れる、浮き身(伏背、背泳)の習得																				
Bクラス	浮き身(伏背、背泳)ができる	クローラ、背泳ぎ8mの習得																				
Cクラス	クローラ、背泳ぎキック8mができる	クローラ、背泳ぎ25m完泳																				
Dクラス	クローラ、背泳ぎが25mできる	平泳ぎ、バタフライ、個人メドレーの習得																				
特級クラス	200m個人メドレーができる	4泳法の向上																				
1	個人メドレー (200M)	①200M個人メドレーができる。 ②正しい泳法で泳ぐことができる。 ③推進力のある泳ぎができる。 ④正しいターン動作ができる。 ⑤背泳ぎのクエークターンができる。 ※200M個人メドレーのターンができる。(クローラ、背泳ぎタッチターン)	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>子供</td> <td>幼児コース 小学生コース</td> <td>4歳(年中)~未就学児 年中以上(4/1時点)で4歳以上 小学1年生~小学6年生</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">成人</td> <td>成人水泳(おじめて)</td> <td>水慣れクローラ、背泳ぎまでを目指す方(中学生以上)</td> </tr> <tr> <td>成人水泳(レベルアップ)</td> <td>4種目の基礎を学び、25m完泳を目指す方(中学生以上)</td> </tr> </tbody> </table>	子供	幼児コース 小学生コース	4歳(年中)~未就学児 年中以上(4/1時点)で4歳以上 小学1年生~小学6年生	成人	成人水泳(おじめて)	水慣れクローラ、背泳ぎまでを目指す方(中学生以上)	成人水泳(レベルアップ)	4種目の基礎を学び、25m完泳を目指す方(中学生以上)											
子供	幼児コース 小学生コース	4歳(年中)~未就学児 年中以上(4/1時点)で4歳以上 小学1年生~小学6年生																				
成人	成人水泳(おじめて)	水慣れクローラ、背泳ぎまでを目指す方(中学生以上)																				
	成人水泳(レベルアップ)	4種目の基礎を学び、25m完泳を目指す方(中学生以上)																				
特級	特1	各種目 タイムトライアル (25M)		①4種目制限タイムを切ることを目標とする。 ・クローラ(FR): 27-00 以内 ・背泳ぎ(BA): 32-00 以内 ・平泳ぎ(SY): 35-00 以内 ・バタフライ(FLY): 37-00 以内 ※4泳法のレベルアップ																		
	特2	各種目 タイムトライアル (50M)	①4種目制限タイムを切ることを目標とする。 ・クローラ(FR): 57-00 以内 ・背泳ぎ(BA): 1-07-00 以内 ・平泳ぎ(SY): 1-12-00 以内 ・バタフライ(FLY): 1-15-00 以内 ※4泳法のレベルアップ																			
	特3	個人メドレー タイムトライアル (100M)	①100M個人メドレー制限タイムを切ることを目標とする。 ・個人メドレー(100): 2-30-00 以内 ※4泳法のレベルアップ																			
	特4	個人メドレー タイムトライアル (200M)	①200M個人メドレー制限タイムを切ることを目標とする。 ・個人メドレー(200): 5-00-00 以内 ※4泳法のレベルアップ																			
特4 終了者	ベストタイムに チャレンジ!	①1ベストタイムにチャレンジしよう。 ※種目を決めて、目標に向かって練習しよう!																				