

# 泳力検定会

泳力  
検定

## 泳力検定とは

(公財)日本水泳連盟が実施する全国統一の泳力基準として定めた認定基準であり、履歴書にも『資格』として記載のできる公式のものです。

## 2025年6月29日(日)

- ◆ 時 間 : 9 : 00 ~ 12 : 00
- ◆ 会 場 : 江戸川区スポーツセンター
- ◆ 参加料 : 2,200円
- ◆ 対 象 : 競技規則に則り完泳が可能な方
- ◆ 申 込 : 申込書・誓約書にご記入の上、  
2F総合受付へ。 ※参加料は当日

**2025年6月14日(土)締切 ※定員100名 先着順**



認定証



認定バッジ

認定証とバッジで、努力をカタチに

目標に向かって頑張った証として、合格者には連盟公認の認定証、バッジが授与されます。

👉 **合格者には認定証・バッジを授与**

さあ、次の自己ベストへ。

# Nニチレイチャレンジ 泳力検定会実施要項

- 主催 江戸川区スポーツセンター 指定管理者：三菱電機ビルテクノサービスグループ
- 検 定 者 日本スポーツ協会公認競泳コーチ 天野健太郎
- 後 援 (公財)日本水泳連盟 ， (一財)東京都水泳協会
- 協 賛 株式会社 ニチレイ
- 期 日 2025年6月29日(日) 9:00 プール入場 ～ 12:00 終了予定
- 会 場 江戸川区スポーツセンター(25m7レーン) 〒134-8601 東京都江戸川区西葛西4-2-20
- 参加資格 検定基準の距離を、競泳競技規則に則り完泳できる方
- 申込制限 1名 1種目のみ (定員100名)
- 検定方法 検定の可否の判定基準は、**別紙**の泳力検定基準タイム以内で、かつ日本水泳連盟競泳競技規則に違反しない泳ぎであること。ただし、スタート方法については、次の①～③の何れでもよい。  
①水中から壁を蹴って ②スタート台の横から飛び込み ③スタート台から飛び込み
- 申込方法 申込書・誓約書に記入の上(年齢は**検定会当日**の満年齢)、お申し込みください。
- 申込場所 江戸川区スポーツセンター2F総合受付 ※郵送も可
- 参加料 2,200円 ※**遠方の方を考慮し検定会の当日に、1Fプール受付にて現金でお預かりいたします**
- 申込締切 2025年6月14日(土)
- 認定証 合格者には**後日**、泳力認定証および認定バッジが交付されます。交付の準備が整い次第、メール及びホームページにてお知らせいたしますので、2F総合受付までお越しください。
- その他 本検定で取得した個人情報は、個人情報保護法に基づき適正に管理し、検定会のプログラム及び合格者公表等の資料として活用されます。

**泳力検定とは、(公財)日本水泳連盟が実施する全国統一の泳力基準として定めた認定基準であり、履歴書にも『資格』として記載のできる公式のものです。**

きりと

## 泳力検定申込書

ふりがな			申込年月日	年	月	日
氏名		男・女	生年月日 (西暦)	※検定会当日の年齢	年	月 日生 歳
住所		TEL				
		メール				
申込種目に○をお付けください	1級 200m個人メドレー		2級 100m個人メドレー			
	3級 50m自由形	3級 50m背泳ぎ	3級 50m平泳ぎ	3級 50mバタフライ		
	4級 25m自由形	4級 25m背泳ぎ	4級 25m平泳ぎ	4級 25mバタフライ		
	5級 25m自由形	5級 25m背泳ぎ	5級 25m平泳ぎ	5級 25mバタフライ		
	6級 25m自由形	6級 25m背泳ぎ	6級 25m平泳ぎ	6級 25mバタフライ		
	7級 25m自由形	7級 25m背泳ぎ	7級 25m平泳ぎ	7級 25mバタフライ		

## 誓約書

私は、個人情報の活用を承諾し、泳力検定会の申込をいたします。  
また検定会には、自己の責任において健康管理を行い、万全の体調で参加することを誓約いたします。

申込者氏名

印

保護者氏名

印

(18歳未満の場合、保護者の承認が必要です)

公益財団法人 日本水泳連盟 泳力検定基準表

2017年7月1日改訂

性	級	内 容	種 目	6歳以下	7～8歳	9～10歳	11～12歳	13～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	
女 子	1 <sup>級</sup>	200m個人メドレーを標準記録以内で完泳	200m個人メドレー	4:58.0	4:31.0	3:49.0	3:28.0	3:13.0	3:05.0	4:00.0	4:10.0	4:20.0	4:30.0	4:45.0	5:02.0	
	2 <sup>級</sup>	100m個人メドレーを標準記録以内で完泳	100m個人メドレー	2:30.0	2:16.0	2:03.0	1:48.0	1:39.0	1:32.0	1:50.0	2:00.0	2:10.0	2:20.0	2:40.0	2:45.0	
	3 <sup>級</sup>	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	50mバタフライ	1:16.0	1:08.0	1:00.0	:52.0	:48.0	:44.0	:50.0	:55.0	1:00.0	1:05.0	1:15.0	1:30.0	
			50m平 泳 ぎ	1:28.0	1:20.0	1:11.0	1:01.0	:56.0	:51.0	:59.0	1:04.0	1:09.0	1:14.0	1:24.0	1:27.0	
			50mク ロ ール	1:11.0	1:03.0	:56.0	:49.0	:44.0	:41.0	:47.0	:52.0	:57.0	1:02.0	1:07.0	1:12.0	
			50m背 泳 ぎ	1:20.0	1:12.0	1:04.0	:55.0	:51.0	:46.0	:53.0	:58.0	1:03.0	1:08.0	1:13.0	1:22.0	
	4 <sup>級</sup>	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mバタフライ	:39.0	:33.0	:29.0	:25.0	:24.0	:22.0	:25.0	:27.0	:29.0	:32.0	:37.0	:48.0	
			25m平 泳 ぎ	:44.0	:39.0	:35.0	:30.0	:27.0	:25.0	:29.0	:31.0	:34.0	:36.0	:41.0	:43.0	
			25mク ロ ール	:35.0	:31.0	:27.0	:24.0	:22.0	:20.0	:23.0	:25.0	:28.0	:30.0	:33.0	:36.0	
			25m背 泳 ぎ	:40.0	:35.0	:31.0	:27.0	:25.0	:23.0	:26.0	:28.0	:31.0	:33.0	:36.0	:41.0	
	5 <sup>級</sup>	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mバタフライ	:48.0	:43.0	:38.0	:33.0	:30.0	:27.0	:31.0	:34.0	:37.0	:40.0	:45.0	:58.0	
			25m平 泳 ぎ	:49.0	:44.0	:39.0	:34.0	:31.0	:28.0	:32.0	:35.0	:38.0	:41.0	:46.0	:49.0	
			25mク ロ ール	:40.0	:35.0	:31.0	:27.0	:24.0	:23.0	:26.0	:29.0	:31.0	:34.0	:37.0	:40.0	
			25m背 泳 ぎ	:45.0	:40.0	:35.0	:30.0	:28.0	:25.0	:29.0	:32.0	:35.0	:37.0	:40.0	:45.0	
	6 <sup>級</sup>	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mバタフライ	:53.0	:48.0	:43.0	:38.0	:35.0	:32.0	:36.0	:39.0	:42.0	:45.0	:50.0	1:03.0	
			25m平 泳 ぎ	:54.0	:49.0	:44.0	:39.0	:36.0	:33.0	:37.0	:40.0	:43.0	:46.0	:51.0	:54.0	
			25mク ロ ール	:45.0	:40.0	:36.0	:32.0	:29.0	:28.0	:31.0	:34.0	:36.0	:39.0	:42.0	:45.0	
			25m背 泳 ぎ	:50.0	:45.0	:40.0	:35.0	:33.0	:30.0	:34.0	:37.0	:40.0	:42.0	:45.0	:50.0	
	7 <sup>級</sup>	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mバタフライ	:58.0	:53.0	:48.0	:43.0	:40.0	:37.0	:41.0	:44.0	:47.0	:50.0	:55.0	1:08.0	
			25m平 泳 ぎ	:59.0	:54.0	:49.0	:44.0	:41.0	:38.0	:42.0	:45.0	:48.0	:51.0	:56.0	:59.0	
			25mク ロ ール	:50.0	:45.0	:41.0	:37.0	:34.0	:33.0	:36.0	:39.0	:41.0	:44.0	:47.0	:50.0	
			25m背 泳 ぎ	:55.0	:50.0	:45.0	:40.0	:38.0	:35.0	:39.0	:42.0	:45.0	:47.0	:50.0	:55.0	
	男 子	1 <sup>級</sup>	200m個人メドレーを標準記録以内で完泳	200m個人メドレー	4:58.0	4:31.0	3:49.0	3:18.0	3:00.0	2:45.0	3:20.0	3:30.0	3:40.0	3:50.0	4:05.0	4:30.0
		2 <sup>級</sup>	100m個人メドレーを標準記録以内で完泳	100m個人メドレー	2:30.0	2:16.0	2:03.0	1:48.0	1:32.0	1:25.0	1:40.0	1:50.0	2:00.0	2:10.0	2:20.0	2:27.0
		3 <sup>級</sup>	4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	50mバタフライ	1:16.0	1:08.0	1:00.0	:52.0	:44.0	:40.0	:48.0	:53.0	:58.0	1:03.0	1:08.0	1:16.0
				50m平 泳 ぎ	1:28.0	1:20.0	1:11.0	1:01.0	:51.0	:47.0	:56.0	1:01.0	1:06.0	1:11.0	1:16.0	1:21.0
				50mク ロ ール	1:11.0	1:03.0	:56.0	:49.0	:41.0	:37.0	:45.0	:50.0	:55.0	1:00.0	1:05.0	1:11.0
				50m背 泳 ぎ	1:20.0	1:12.0	1:04.0	:55.0	:46.0	:43.0	:51.0	:56.0	1:01.0	1:06.0	1:11.0	1:22.0
4 <sup>級</sup>		4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mバタフライ	:39.0	:33.0	:29.0	:25.0	:22.0	:20.0	:24.0	:26.0	:28.0	:31.0	:33.0	:35.0	
			25m平 泳 ぎ	:44.0	:39.0	:35.0	:30.0	:25.0	:23.0	:27.0	:30.0	:32.0	:35.0	:37.0	:40.0	
			25mク ロ ール	:35.0	:31.0	:27.0	:24.0	:20.0	:18.0	:22.0	:25.0	:27.0	:29.0	:32.0	:35.0	
			25m背 泳 ぎ	:40.0	:35.0	:31.0	:27.0	:23.0	:21.0	:25.0	:27.0	:30.0	:32.0	:35.0	:38.0	
5 <sup>級</sup>		4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mバタフライ	:48.0	:43.0	:38.0	:33.0	:27.0	:25.0	:30.0	:33.0	:35.0	:38.0	:41.0	:44.0	
			25m平 泳 ぎ	:49.0	:44.0	:39.0	:34.0	:28.0	:26.0	:31.0	:34.0	:36.0	:39.0	:42.0	:45.0	
			25mク ロ ール	:40.0	:35.0	:31.0	:27.0	:23.0	:20.0	:25.0	:28.0	:30.0	:33.0	:36.0	:40.0	
			25m背 泳 ぎ	:45.0	:40.0	:35.0	:30.0	:25.0	:24.0	:28.0	:31.0	:34.0	:36.0	:39.0	:43.0	
6 <sup>級</sup>		4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mバタフライ	:53.0	:48.0	:43.0	:38.0	:32.0	:30.0	:35.0	:38.0	:40.0	:43.0	:46.0	:49.0	
			25m平 泳 ぎ	:54.0	:49.0	:44.0	:39.0	:33.0	:31.0	:36.0	:39.0	:41.0	:44.0	:47.0	:50.0	
			25mク ロ ール	:45.0	:40.0	:36.0	:32.0	:28.0	:25.0	:30.0	:33.0	:35.0	:38.0	:41.0	:45.0	
			25m背 泳 ぎ	:50.0	:45.0	:40.0	:35.0	:30.0	:29.0	:33.0	:36.0	:39.0	:41.0	:44.0	:48.0	
7 <sup>級</sup>		4泳法中の1泳法を標準記録以内で完泳	25mバタフライ	:58.0	:53.0	:48.0	:43.0	:37.0	:35.0	:40.0	:43.0	:45.0	:48.0	:51.0	:54.0	
			25m平 泳 ぎ	:59.0	:54.0	:49.0	:44.0	:38.0	:36.0	:41.0	:44.0	:46.0	:49.0	:52.0	:55.0	
			25mク ロ ール	:50.0	:45.0	:41.0	:37.0	:33.0	:30.0	:35.0	:38.0	:40.0	:43.0	:46.0	:50.0	
			25m背 泳 ぎ	:55.0	:50.0	:45.0	:40.0	:35.0	:34.0	:38.0	:41.0	:44.0	:46.0	:49.0	:53.0	