

Nニチレイチャレンジ 泳力検定会実施要項

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。

- 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12月14日(日) 9:00 プール更衣室入場 ~ 12:00 終了予定
- 会 場 江戸川区スポーツセンター(25m×7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 検定の可否判定の基準は、**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込み ③スタート台から飛込み
- 申 込 方 法 申込書・誓約書に記入の上、お申し込みください。(年齢は検定会当日の満年齢)
- 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 ※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12月1日(月)
- 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、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。

きりと

泳力検定申込書

ふりがな				男・女	申込年月日	年 月 日		
氏 名					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、個人情報の活用について承諾し、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 ^級	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 ^級	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 ^級	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 ^級	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 ^級	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 ^級	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 ^級	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 ^級	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 ^級	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 ^級	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 ^級	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 ^級	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 ^級	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 ^級	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