

なまえ 名前
じゅけんび 受験日
れいわ 令和
ねん 年
がつ 月
にち 日

げんざいきゅう 現在級
きゅう 級
にんてい 認定
コーチ
⑩

テスト項目
M
クロール / 背泳ぎ / 平泳ぎ
バタフライ / 個人メドレー

ごうかく 合格
タイム

テストタイム

そうごうはんてい 総合判定
不合格
にんていきゅう 認定級
きゅう 級



なまえ 名前
じゅけんび 受験日
れいわ 令和
ねん 年
がつ 月
にち 日

げんざいきゅう 現在級
きゅう 級
にんてい 認定
コーチ
⑩

テスト項目
M
クロール / 背泳ぎ / 平泳ぎ
バタフライ / 個人メドレー

ごうかく 合格
タイム

テストタイム

そうごうはんてい 総合判定
不合格
にんていきゅう 認定級
きゅう 級



なまえ 名前
じゅけんび 受験日
れいわ 令和
ねん 年
がつ 月
にち 日

げんざいきゅう 現在級
きゅう 級
にんてい 認定
コーチ
⑩

テスト項目
M
クロール / 背泳ぎ / 平泳ぎ
バタフライ / 個人メドレー

ごうかく 合格
タイム

テストタイム

そうごうはんてい 総合判定
不合格
にんていきゅう 認定級
きゅう 級



なまえ 名前
じゅけんび 受験日
れいわ 令和
ねん 年
がつ 月
にち 日

げんざいきゅう 現在級
きゅう 級
にんてい 認定
コーチ
⑩

テスト項目
M
クロール / 背泳ぎ / 平泳ぎ
バタフライ / 個人メドレー

ごうかく 合格
タイム

テストタイム

そうごうはんてい 総合判定
不合格
にんていきゅう 認定級
きゅう 級



なまえ 名前
じゅけんび 受験日
れいわ 令和
ねん 年
がつ 月
にち 日

げんざいきゅう 現在級
2 きゅう 級
にんてい 認定
コーチ ①

こうもく テスト項目
ごうかく 合格タイム
テストタイム

こじん 個人メドレー 200M
4'20"00

そうごうはんてい 総合判定
ふごうかく 不合格
にんていきゅう 認定級
2 きゅう 級



なまえ 名前
じゅけんび 受験日
れいわ 令和
ねん 年
がつ 月
にち 日

げんざいきゅう 現在級
2 きゅう 級
にんてい 認定
コーチ ①

こうもく テスト項目
ごうかく 合格タイム
テストタイム

こじん 個人メドレー 200M
4'20"00

そうごうはんてい 総合判定
ふごうかく 不合格
にんていきゅう 認定級
2 きゅう 級



なまえ 名前
じゅけんび 受験日
れいわ 令和
ねん 年
がつ 月
にち 日

げんざいきゅう 現在級
2 きゅう 級
にんてい 認定
コーチ ①

こうもく テスト項目
ごうかく 合格タイム
テストタイム

こじん 個人メドレー 200M
4'20"00

そうごうはんてい 総合判定
ふごうかく 不合格
にんていきゅう 認定級
2 きゅう 級



なまえ 名前
じゅけんび 受験日
れいわ 令和
ねん 年
がつ 月
にち 日

げんざいきゅう 現在級
2 きゅう 級
にんてい 認定
コーチ ①

こうもく テスト項目
ごうかく 合格タイム
テストタイム

こじん 個人メドレー 200M
4'20"00

そうごうはんてい 総合判定
ふごうかく 不合格
にんていきゅう 認定級
2 きゅう 級



なまえ 名前 じゅけんび 受験日 れいわ 令和 ねん 年 がつ 月 にち 日

げんざいきゅう 現在級 3 きゅう 認定コーチ (印)

テスト項目 合格タイム テストタイム 合否判定

ひらおよ 平泳ぎ 50M 1'05"00 合格 ☐ 不合格 ☐

バタフライ 50M 1'05"00 合格 ☐ 不合格 ☐

そうごうはんてい 総合判定 ふ ご う か く 不合格 認定級 3 きゅう 級



なまえ 名前 じゅけんび 受験日 れいわ 令和 ねん 年 がつ 月 にち 日

げんざいきゅう 現在級 3 きゅう 認定コーチ (印)

テスト項目 合格タイム テストタイム 合否判定

ひらおよ 平泳ぎ 50M 1'05"00 合格 ☐ 不合格 ☐

バタフライ 50M 1'05"00 合格 ☐ 不合格 ☐

そうごうはんてい 総合判定 ふ ご う か く 不合格 認定級 3 きゅう 級



なまえ 名前 じゅけんび 受験日 れいわ 令和 ねん 年 がつ 月 にち 日

げんざいきゅう 現在級 3 きゅう 認定コーチ (印)

テスト項目 合格タイム テストタイム 合否判定

ひらおよ 平泳ぎ 50M 1'05"00 合格 ☐ 不合格 ☐

バタフライ 50M 1'05"00 合格 ☐ 不合格 ☐

そうごうはんてい 総合判定 ふ ご う か く 不合格 認定級 3 きゅう 級



なまえ 名前 じゅけんび 受験日 れいわ 令和 ねん 年 がつ 月 にち 日

げんざいきゅう 現在級 3 きゅう 認定コーチ (印)

テスト項目 合格タイム テストタイム 合否判定

ひらおよ 平泳ぎ 50M 1'05"00 合格 ☐ 不合格 ☐

バタフライ 50M 1'05"00 合格 ☐ 不合格 ☐

そうごうはんてい 総合判定 ふ ご う か く 不合格 認定級 3 きゅう 級



なまえ 名前 じゅけんび 受験日 れいわ 令和 ねん 年 がつ 月 にち 日

げんざいきゅう 現在級 4 きゅう 級 にんてい 認定コーチ ⑩

テスト項目 合格タイム テストタイム 合否判定
クロール 50M 55"00 合格 ☐ 不合格 ☐

せおよ 背泳ぎ 50M 1'03"00 合格 ☐ 不合格 ☐

そうごうはんてい 総合判定 ふ ご う か く 不合格 にんていきゅう 認定級 4 きゅう 級



なまえ 名前 じゅけんび 受験日 れいわ 令和 ねん 年 がつ 月 にち 日

げんざいきゅう 現在級 4 きゅう 級 にんてい 認定コーチ ⑩

テスト項目 合格タイム テストタイム 合否判定
クロール 50M 55"00 合格 ☐ 不合格 ☐

せおよ 背泳ぎ 50M 1'03"00 合格 ☐ 不合格 ☐

そうごうはんてい 総合判定 ふ ご う か く 不合格 にんていきゅう 認定級 4 きゅう 級



なまえ 名前 じゅけんび 受験日 れいわ 令和 ねん 年 がつ 月 にち 日

げんざいきゅう 現在級 4 きゅう 級 にんてい 認定コーチ ⑩

テスト項目 合格タイム テストタイム 合否判定
クロール 50M 55"00 合格 ☐ 不合格 ☐

せおよ 背泳ぎ 50M 1'03"00 合格 ☐ 不合格 ☐

そうごうはんてい 総合判定 ふ ご う か く 不合格 にんていきゅう 認定級 4 きゅう 級



なまえ 名前 じゅけんび 受験日 れいわ 令和 ねん 年 がつ 月 にち 日

げんざいきゅう 現在級 4 きゅう 級 にんてい 認定コーチ ⑩

テスト項目 合格タイム テストタイム 合否判定
クロール 50M 55"00 合格 ☐ 不合格 ☐

せおよ 背泳ぎ 50M 1'03"00 合格 ☐ 不合格 ☐

そうごうはんてい 総合判定 ふ ご う か く 不合格 にんていきゅう 認定級 4 きゅう 級



なまえ 名前	じゅけんび 受験日	れいわ 令和	ねん 年	がつ 月	にち 日
げんざいきゅう 現在級	5	きゅう 級	にんてい 認定	コーチ	印
テスト項目	こうかく 合格	タイム	テスト	タイム	
個人メドレー	100M	2'25"00			
そうごうはんてい 総合判定	ふ ご う か く 不合格	にんていきゅう 認定級	5	きゅう 級	またがんばろう♪ 

なまえ 名前	じゅけんび 受験日	れいわ 令和	ねん 年	がつ 月	にち 日
げんざいきゅう 現在級	5	きゅう 級	にんてい 認定	コーチ	印
テスト項目	こうかく 合格	タイム	テスト	タイム	
個人メドレー	100M	2'25"00			
そうごうはんてい 総合判定	ふ ご う か く 不合格	にんていきゅう 認定級	5	きゅう 級	またがんばろう♪ 

なまえ 名前	じゅけんび 受験日	れいわ 令和	ねん 年	がつ 月	にち 日
げんざいきゅう 現在級	5	きゅう 級	にんてい 認定	コーチ	印
テスト項目	こうかく 合格	タイム	テスト	タイム	
個人メドレー	100M	2'25"00			
そうごうはんてい 総合判定	ふ ご う か く 不合格	にんていきゅう 認定級	5	きゅう 級	またがんばろう♪ 

なまえ 名前	じゅけんび 受験日	れいわ 令和	ねん 年	がつ 月	にち 日
げんざいきゅう 現在級	5	きゅう 級	にんてい 認定	コーチ	印
テスト項目	こうかく 合格	タイム	テスト	タイム	
個人メドレー	100M	2'25"00			
そうごうはんてい 総合判定	ふ ご う か く 不合格	にんていきゅう 認定級	5	きゅう 級	またがんばろう♪ 

なまえ 名前 じゅけんび 受験日 れいわ 令和 ねん 年 がつ 月 にち 日

げんざいきゅう 現在級 6 きゅう 認定コーチ ⑩

テスト項目	合格タイム	テストタイム	合否判定	
バタフライ 25M	35"00		合格 ☐	不合格 ☐
せおよ 背泳ぎ 25M	33"00		合格 ☐	不合格 ☐
ひらおよ 平泳ぎ 25M	35"00		合格 ☐	不合格 ☐
クロール 25M	30"00		合格 ☐	不合格 ☐

そうごうはんてい 総合判定 ふ ご う か く 不合格 にんていきゅう 認定級 6 きゅう 級



なまえ 名前 じゅけんび 受験日 れいわ 令和 ねん 年 がつ 月 にち 日

げんざいきゅう 現在級 6 きゅう 認定コーチ ⑩

テスト項目	合格タイム	テストタイム	合否判定	
バタフライ 25M	35"00		合格 ☐	不合格 ☐
せおよ 背泳ぎ 25M	33"00		合格 ☐	不合格 ☐
ひらおよ 平泳ぎ 25M	35"00		合格 ☐	不合格 ☐
クロール 25M	30"00		合格 ☐	不合格 ☐

そうごうはんてい 総合判定 ふ ご う か く 不合格 にんていきゅう 認定級 6 きゅう 級



なまえ 名前 じゅけんび 受験日 れいわ 令和 ねん 年 がつ 月 にち 日

げんざいきゅう 現在級 6 きゅう 認定コーチ ⑩

テスト項目	合格タイム	テストタイム	合否判定	
バタフライ 25M	35"00		合格 ☐	不合格 ☐
せおよ 背泳ぎ 25M	33"00		合格 ☐	不合格 ☐
ひらおよ 平泳ぎ 25M	35"00		合格 ☐	不合格 ☐
クロール 25M	30"00		合格 ☐	不合格 ☐

そうごうはんてい 総合判定 ふ ご う か く 不合格 にんていきゅう 認定級 6 きゅう 級



なまえ 名前 じゅけんび 受験日 れいわ 令和 ねん 年 がつ 月 にち 日

げんざいきゅう 現在級 6 きゅう 認定コーチ ⑩

テスト項目	合格タイム	テストタイム	合否判定	
バタフライ 25M	35"00		合格 ☐	不合格 ☐
せおよ 背泳ぎ 25M	33"00		合格 ☐	不合格 ☐
ひらおよ 平泳ぎ 25M	35"00		合格 ☐	不合格 ☐
クロール 25M	30"00		合格 ☐	不合格 ☐

そうごうはんてい 総合判定 ふ ご う か く 不合格 にんていきゅう 認定級 6 きゅう 級



なまえ
名前

じゅけんび
受験日

れいわ
令和

ねん
年

がつ
月

にち
日

げんざいきゅう
現在級

7

きゅう
級

にんてい
認定

コーチ

印

こうもく
テスト項目

①

バタフライ

12.5M

できた

できなかった

かくにんこうもく
確認項目

1

りょうて
両手

りょうあし
両足

どうじ
がそれぞれ同時に動かしている

うご

2

うで
腕

みず
が水の上から戻している

うえ
もど

3

うねり
の動きがある

うご

/

お尻
が上になっている

しり
あ

4

りょうて
両手

りょうあし
両足

ただ
が正しいタイミングで動かして泳げている

うご

およ

5

してい
指定された距離を泳げた

きょり
およ

そうごうはんてい
総合判定

ふ
ご
う
か
く

不合格

にんていきゅう
認定級

7

きゅう
級

またがんばろう♪


なまえ
名前

じゅけんび
受験日

れいわ
令和

ねん
年

がつ
月

にち
日

げんざいきゅう
現在級

7

きゅう
級

にんてい
認定

コーチ

印

こうもく
テスト項目

①

バタフライ

12.5M

できた

できなかった

かくにんこうもく
確認項目

1

りょうて
両手

りょうあし
両足

どうじ
がそれぞれ同時に動かしている

うご

2

うで
腕

みず
が水の上から戻している

うえ
もど

3

うねり
の動きがある

うご

/

お尻
が上になっている

しり
あ

4

りょうて
両手

りょうあし
両足

ただ
が正しいタイミングで動かして泳げている

うご

およ

5

してい
指定された距離を泳げた

きょり
およ

そうごうはんてい
総合判定

ふ
ご
う
か
く

不合格

にんていきゅう
認定級

7

きゅう
級

またがんばろう♪


なまえ
名前

じゅけんび
受験日

れいわ
令和

ねん
年

がつ
月

にち
日

げんざいきゅう
現在級

7

きゅう
級

にんてい
認定

コーチ

印

こうもく
テスト項目

①

バタフライ

12.5M

できた

できなかった

かくにんこうもく
確認項目

1

りょうて
両手

りょうあし
両足

どうじ
がそれぞれ同時に動かしている

うご

2

うで
腕

みず
が水の上から戻している

うえ
もど

3

うねり
の動きがある

うご

/

お尻
が上になっている

しり
あ

4

りょうて
両手

りょうあし
両足

ただ
が正しいタイミングで動かして泳げている

うご

およ

5

してい
指定された距離を泳げた

きょり
およ

そうごうはんてい
総合判定

ふ
ご
う
か
く

不合格

にんていきゅう
認定級

7

きゅう
級

またがんばろう♪


なまえ
名前

じゅけんび
受験日

れいわ
令和

ねん
年

がつ
月

にち
日

げんざいきゅう
現在級

7

きゅう
級

にんてい
認定

コーチ

印

こうもく
テスト項目

①

バタフライ

12.5M

できた

できなかった

かくにんこうもく
確認項目

1

りょうて
両手

りょうあし
両足

どうじ
がそれぞれ同時に動かしている

うご

2

うで
腕

みず
が水の上から戻している

うえ
もど

3

うねり
の動きがある

うご

/

お尻
が上になっている

しり
あ

4

りょうて
両手

りょうあし
両足

ただ
が正しいタイミングで動かして泳げている

うご

およ

5

してい
指定された距離を泳げた

きょり
およ

そうごうはんてい
総合判定

ふ
ご
う
か
く

不合格

にんていきゅう
認定級

7

きゅう
級

またがんばろう♪


なまえ 名前
じゅけんび 受験日
れいわ 令和
ねん 年
がつ 月
にち 日

げんざいきゅう 現在級
8 級
にんてい 認定
コーチ
①

テスト項目 ① ひらおよ 平泳ぎ 25M
できた できなかった

かくにんこうもく 確認項目
1 正しいキックがで きて いる

2 て 手のかきからキックの じゅん どうき おこな 順で動作を行える

3 キックの あと の 後に伸びることができる

4 してい 指定された きより およ 距離を泳げた

そうごうはんてい 総合判定
ふ ご う か く 不合格
にんていきゅう 認定級
8 級



なまえ 名前
じゅけんび 受験日
れいわ 令和
ねん 年
がつ 月
にち 日

げんざいきゅう 現在級
8 級
にんてい 認定
コーチ
①

テスト項目 ① ひらおよ 平泳ぎ 25M
できた できなかった

かくにんこうもく 確認項目
1 正しいキックがで きて いる

2 て 手のかきからキックの じゅん どうき おこな 順で動作を行える

3 キックの あと の 後に伸びることができる

4 してい 指定された きより およ 距離を泳げた

そうごうはんてい 総合判定
ふ ご う か く 不合格
にんていきゅう 認定級
8 級



なまえ 名前
じゅけんび 受験日
れいわ 令和
ねん 年
がつ 月
にち 日

げんざいきゅう 現在級
8 級
にんてい 認定
コーチ
①

テスト項目 ① ひらおよ 平泳ぎ 25M
できた できなかった

かくにんこうもく 確認項目
1 正しいキックがで きて いる

2 て 手のかきからキックの じゅん どうき おこな 順で動作を行える

3 キックの あと の 後に伸びることができる

4 してい 指定された きより およ 距離を泳げた

そうごうはんてい 総合判定
ふ ご う か く 不合格
にんていきゅう 認定級
8 級



なまえ 名前
じゅけんび 受験日
れいわ 令和
ねん 年
がつ 月
にち 日

げんざいきゅう 現在級
8 級
にんてい 認定
コーチ
①

テスト項目 ① ひらおよ 平泳ぎ 25M
できた できなかった

かくにんこうもく 確認項目
1 正しいキックがで きて いる

2 て 手のかきからキックの じゅん どうき おこな 順で動作を行える

3 キックの あと の 後に伸びることができる

4 してい 指定された きより およ 距離を泳げた

そうごうはんてい 総合判定
ふ ご う か く 不合格
にんていきゅう 認定級
8 級



なまえ 名前	じゅけんび 受験日		れいわ 令和	ねん 年	がつ 月	にち 日
げんざいきゅう 現在級	9	きゅう 級	にんてい 認定コーチ 			
こうもく テスト項目	①	ひらおよ 平泳ぎ	ばん 板キック	25M(ヘルパー付)	できた	できなかった
かくにんこうもく 確認項目	1	あしくび 足首	ま を曲げて、	あし 足のうらで	みず 水を	お 押せている
	2	キックの	あと 後に、	りょうあし 両足を	そろ 揃えられて	いる
	3	ひざ 膝が	なか お腹の	した 下に	はい 入りすぎ	ていない
	4	キックの	あと 後に	の 伸びる	こと	ができる
	5	してい 指定	きょり された	およ 距離を	泳	げた
そうごうはにんてい 総合判定	ふ　ご　う　か　く 不合格		にんていきゅう 認定級	9	きゅう 級	またがんばろう♪ 

なまえ 名前	じゅけんび 受験日	れいわ 令和	ねん 年	がつ 月	にち 日
-----------	--------------	-----------	---------	---------	---------

げんざいきゅう 現在級	9 級	にんてい 認定	コーチ	(印)
----------------	--------	------------	-----	-----

こうもく テスト項目	① ひらおよ 平泳ぎ	ばん ビート板キック	25M(ヘルパー付)	できた	できなかった
かくにんこうもく 確認項目	1	あしくび 足首を曲げて、	あし 足のうらで	みず 水を	お 押せている
				☐	☐
	2	キックの	あと 後に、	りょうあし 両足を	そろ 揃えられている
				☐	☐
	3	ひざ 膝が	なか お腹の	した 下に	はい 入りすぎていない
				☐	☐
	4	キックの	あと 後に	の 伸びる	ことができる
				☐	☐
	5	ししてい 指定された	きより 距離を	およ 泳げた	
				☐	☐

そうごうはんてい 総合判定	ふ　ご　う　か　く 不合格	にんていきゅう 認定級	9 級
------------------	------------------	----------------	--------

またがんばろう♪
 

なまえ 名前	じゅけんび 受験日	れいわ 令和	ねん 年	がつ 月	にち 日			
げんざいきゅう 現在級	9	きゅう 級	にんてい 認定コーチ 					
こうもく テスト項目	①	ひらおよ 平泳ぎ	ばん ビート板	きく キック	25M(ヘルパー付)	できた	できなかった	
かくにんこうもく 確認項目	1	あしくび 足首	ま を	あし 曲げて、	あし 足のうらで	みず 水を	お 押せている	☐ ☐
	2	キックの	あと 後に、	りょうあし 両足を	そろ 揃えられて			☐ ☐
	3	ひざ 膝が	なか お腹の	した 下に	はい 入りすぎ	てい ていない		☐ ☐
	4	キックの	あと 後に	の 伸びる	こと ことができる			☐ ☐
	5	しってい 指定	きょり された	およ 距離を	泳げた			☐ ☐
そうごうはんてい 総合判定	ふ　こ　う　か　く 不合格		にんていきゅう 認定級	9	きゅう 級	またがんばろう♪ 		

なまえ 名前	じゅけんび 受験日		れいわ 令和	ねん 年	がつ 月	にち 日
げんざいきゅう 現在級	9	きゅう 級	にんてい 認定コーチ 印			
こうもく テスト項目	①	ひらおよ 平泳ぎ	ばん ビート板キック	25M(ヘルパー付)	できた	できなかった
かくにんこうもく 確認項目	1	あしくび 足首を	ま 曲げて、	あし 足のうらで	みず 水を	お 押せている
	2	キックの	あと 後に、	りようあし 両足を	そろ 揃えられて	いる
	3	ひざ 膝が	なか お腹の	した 下に入り	はい すぎて	いない
	4	キックの	あと 後に	の 伸びる	こと ことができる	
	5	してい 指定	きより された	およ 距離を	泳げた	
そうごうはんてい 総合判定	ふ　ご　う　か　く 不 合 格		にんていきゅう 認定級	9	きゅう 級	またがんばろう♪ 

なまえ 名前 じゅけんび 受験日 れいわ 令和 ねん 年 がつ 月 にち 日

げんざいきゅう 現在級 10 きゅう 級 にんてい 認定コーチ ⑩

テスト項目 ① せおよ 背泳ぎ 25M できた できなかった

かくにんこうもく 確認項目	1	キックを打ち続け、全身が沈まずに泳げる	☐	☐
	2	左右の手のタイミングが合っている	☐	☐
	3	手のひら(腕)で水を押せている	☐	☐
	4	指定された距離を泳げた	☐	☐

そうごうはんてい 総合判定 ふ ご う か く 不合格 にんていきゅう 認定級 10 きゅう 級



なまえ 名前 じゅけんび 受験日 れいわ 令和 ねん 年 がつ 月 にち 日

げんざいきゅう 現在級 10 きゅう 級 にんてい 認定コーチ ⑩

テスト項目 ① せおよ 背泳ぎ 25M できた できなかった

かくにんこうもく 確認項目	1	キックを打ち続け、全身が沈まずに泳げる	☐	☐
	2	左右の手のタイミングが合っている	☐	☐
	3	手のひら(腕)で水を押せている	☐	☐
	4	指定された距離を泳げた	☐	☐

そうごうはんてい 総合判定 ふ ご う か く 不合格 にんていきゅう 認定級 10 きゅう 級



なまえ 名前 じゅけんび 受験日 れいわ 令和 ねん 年 がつ 月 にち 日

げんざいきゅう 現在級 10 きゅう 級 にんてい 認定コーチ ⑩

テスト項目 ① せおよ 背泳ぎ 25M できた できなかった

かくにんこうもく 確認項目	1	キックを打ち続け、全身が沈まずに泳げる	☐	☐
	2	左右の手のタイミングが合っている	☐	☐
	3	手のひら(腕)で水を押せている	☐	☐
	4	指定された距離を泳げた	☐	☐

そうごうはんてい 総合判定 ふ ご う か く 不合格 にんていきゅう 認定級 10 きゅう 級



なまえ 名前 じゅけんび 受験日 れいわ 令和 ねん 年 がつ 月 にち 日

げんざいきゅう 現在級 10 きゅう 級 にんてい 認定コーチ ⑩

テスト項目 ① せおよ 背泳ぎ 25M できた できなかった

かくにんこうもく 確認項目	1	キックを打ち続け、全身が沈まずに泳げる	☐	☐
	2	左右の手のタイミングが合っている	☐	☐
	3	手のひら(腕)で水を押せている	☐	☐
	4	指定された距離を泳げた	☐	☐

そうごうはんてい 総合判定 ふ ご う か く 不合格 にんていきゅう 認定級 10 きゅう 級



なまえ 名前 じゅけんび 受験日 れいわ 令和 ねん 年 がつ 月 にち 日

げんざいきゅう 現在級 11 きゅう 級 にんてい 認定コーチ ㊞

テスト項目 ① せおよ 背泳ぎキック 25M できた できなかった

かくにんこうもく 確認項目 1 ふと 太ももからただ正しいキックをう打っている ☐ ☐

2 りょうて りょうあし なか いっちょくせん 両手、両足、お腹が一直線である ☐ ☐

3 キックをう打ち続け、しず沈まずに泳げる ☐ ☐

4 してい 指定されたきより距離をおよ泳げた ☐ ☐

そうごうはんてい 総合判定 ふ ご う か く 不合格 にんていきゅう 認定級 11 きゅう 級

またがんばろう♪



なまえ 名前 じゅけんび 受験日 れいわ 令和 ねん 年 がつ 月 にち 日

げんざいきゅう 現在級 11 きゅう 級 にんてい 認定コーチ ㊞

テスト項目 ① せおよ 背泳ぎキック 25M できた できなかった

かくにんこうもく 確認項目 1 ふと 太ももからただ正しいキックをう打っている ☐ ☐

2 りょうて りょうあし なか いっちょくせん 両手、両足、お腹が一直線である ☐ ☐

3 キックをう打ち続け、しず沈まずに泳げる ☐ ☐

4 してい 指定されたきより距離をおよ泳げた ☐ ☐

そうごうはんてい 総合判定 ふ ご う か く 不合格 にんていきゅう 認定級 11 きゅう 級

またがんばろう♪



なまえ 名前 じゅけんび 受験日 れいわ 令和 ねん 年 がつ 月 にち 日

げんざいきゅう 現在級 11 きゅう 級 にんてい 認定コーチ ㊞

テスト項目 ① せおよ 背泳ぎキック 25M できた できなかった

かくにんこうもく 確認項目 1 ふと 太ももからただ正しいキックをう打っている ☐ ☐

2 りょうて りょうあし なか いっちょくせん 両手、両足、お腹が一直線である ☐ ☐

3 キックをう打ち続け、しず沈まずに泳げる ☐ ☐

4 してい 指定されたきより距離をおよ泳げた ☐ ☐

そうごうはんてい 総合判定 ふ ご う か く 不合格 にんていきゅう 認定級 11 きゅう 級

またがんばろう♪



なまえ 名前 じゅけんび 受験日 れいわ 令和 ねん 年 がつ 月 にち 日

げんざいきゅう 現在級 11 きゅう 級 にんてい 認定コーチ ㊞

テスト項目 ① せおよ 背泳ぎキック 25M できた できなかった

かくにんこうもく 確認項目 1 ふと 太ももからただ正しいキックをう打っている ☐ ☐

2 りょうて りょうあし なか いっちょくせん 両手、両足、お腹が一直線である ☐ ☐

3 キックをう打ち続け、しず沈まずに泳げる ☐ ☐

4 してい 指定されたきより距離をおよ泳げた ☐ ☐

そうごうはんてい 総合判定 ふ ご う か く 不合格 にんていきゅう 認定級 11 きゅう 級

またがんばろう♪



なまえ 名前 じゅけんび 受験日 れいわ 令和 ねん 年 がつ 月 にち 日

げんざいきゅう 現在級 12 きゅう 級 にんてい 認定コーチ ⑩

テスト項目 ① クロール 25M できた できなかった

かくにんこうもく 確認項目	1	よこ む いき す 横を向いて息を吸うことができる	☐	☐
	2	むね なか かえ かく 胸やお腹がひっくり返らず隠れている	☐	☐
	3	う つづ しず およ キックを打ち続け、沈まずに泳げる	☐	☐
	4	ただ しせい りょうて うご およ 正しい姿勢で両手を動かして泳げる	☐	☐
	5	してい きょり およ 指定された距離を泳げた	☐	☐

そうごうはんてい 総合判定 不合格 にんていきゅう 認定級 12 きゅう 級



なまえ 名前 じゅけんび 受験日 れいわ 令和 ねん 年 がつ 月 にち 日

げんざいきゅう 現在級 12 きゅう 級 にんてい 認定コーチ ⑩

テスト項目 ① クロール 25M できた できなかった

かくにんこうもく 確認項目	1	よこ む いき す 横を向いて息を吸うことができる	☐	☐
	2	むね なか かえ かく 胸やお腹がひっくり返らず隠れている	☐	☐
	3	う つづ しず およ キックを打ち続け、沈まずに泳げる	☐	☐
	4	ただ しせい りょうて うご およ 正しい姿勢で両手を動かして泳げる	☐	☐
	5	してい きょり およ 指定された距離を泳げた	☐	☐

そうごうはんてい 総合判定 不合格 にんていきゅう 認定級 12 きゅう 級



なまえ 名前 じゅけんび 受験日 れいわ 令和 ねん 年 がつ 月 にち 日

げんざいきゅう 現在級 12 きゅう 級 にんてい 認定コーチ ⑩

テスト項目 ① クロール 25M できた できなかった

かくにんこうもく 確認項目	1	よこ む いき す 横を向いて息を吸うことができる	☐	☐
	2	むね なか かえ かく 胸やお腹がひっくり返らず隠れている	☐	☐
	3	う つづ しず およ キックを打ち続け、沈まずに泳げる	☐	☐
	4	ただ しせい りょうて うご およ 正しい姿勢で両手を動かして泳げる	☐	☐
	5	してい きょり およ 指定された距離を泳げた	☐	☐

そうごうはんてい 総合判定 不合格 にんていきゅう 認定級 12 きゅう 級



なまえ 名前 じゅけんび 受験日 れいわ 令和 ねん 年 がつ 月 にち 日

げんざいきゅう 現在級 12 きゅう 級 にんてい 認定コーチ ⑩

テスト項目 ① クロール 25M できた できなかった

かくにんこうもく 確認項目	1	よこ む いき す 横を向いて息を吸うことができる	☐	☐
	2	むね なか かえ かく 胸やお腹がひっくり返らず隠れている	☐	☐
	3	う つづ しず およ キックを打ち続け、沈まずに泳げる	☐	☐
	4	ただ しせい りょうて うご およ 正しい姿勢で両手を動かして泳げる	☐	☐
	5	してい きょり およ 指定された距離を泳げた	☐	☐

そうごうはんてい 総合判定 不合格 にんていきゅう 認定級 12 きゅう 級



なまえ 名前 じゅけんび 受験日 れいわ 令和 ねん 年 がつ 月 にち 日

げんざいきゅう 現在級 13 きゅう 級 にんてい 認定コーチ ⑩

テスト項目 ① クロール 12.5M(ヘルパー付) できた できなかった

かくにんこうもく 確認項目 1 よこ む いき す 横を向いて息を吸うことができる ☐ ☐

2 むね なか かえ かく 胸やお腹がひっくり返らず隠れている ☐ ☐

3 キックを打ち続け、沈まずに泳げる ☐ ☐

4 ただ しせい りょうて うご およ 正しい姿勢で両手を動かして泳げる ☐ ☐

5 してい きょり およ 指定された距離を泳げた ☐ ☐

そうごうはんてい 総合判定 不合格 にんていきゅう 認定級 13 きゅう 級

またがんばろう!



なまえ 名前 じゅけんび 受験日 れいわ 令和 ねん 年 がつ 月 にち 日

げんざいきゅう 現在級 13 きゅう 級 にんてい 認定コーチ ⑩

テスト項目 ① クロール 12.5M(ヘルパー付) できた できなかった

かくにんこうもく 確認項目 1 よこ む いき す 横を向いて息を吸うことができる ☐ ☐

2 むね なか かえ かく 胸やお腹がひっくり返らず隠れている ☐ ☐

3 キックを打ち続け、沈まずに泳げる ☐ ☐

4 ただ しせい りょうて うご およ 正しい姿勢で両手を動かして泳げる ☐ ☐

5 してい きょり およ 指定された距離を泳げた ☐ ☐

そうごうはんてい 総合判定 不合格 にんていきゅう 認定級 13 きゅう 級

またがんばろう!



なまえ 名前 じゅけんび 受験日 れいわ 令和 ねん 年 がつ 月 にち 日

げんざいきゅう 現在級 13 きゅう 級 にんてい 認定コーチ ⑩

テスト項目 ① クロール 12.5M(ヘルパー付) できた できなかった

かくにんこうもく 確認項目 1 よこ む いき す 横を向いて息を吸うことができる ☐ ☐

2 むね なか かえ かく 胸やお腹がひっくり返らず隠れている ☐ ☐

3 キックを打ち続け、沈まずに泳げる ☐ ☐

4 ただ しせい りょうて うご およ 正しい姿勢で両手を動かして泳げる ☐ ☐

5 してい きょり およ 指定された距離を泳げた ☐ ☐

そうごうはんてい 総合判定 不合格 にんていきゅう 認定級 13 きゅう 級

またがんばろう!



なまえ 名前 じゅけんび 受験日 れいわ 令和 ねん 年 がつ 月 にち 日

げんざいきゅう 現在級 13 きゅう 級 にんてい 認定コーチ ⑩

テスト項目 ① クロール 12.5M(ヘルパー付) できた できなかった

かくにんこうもく 確認項目 1 よこ む いき す 横を向いて息を吸うことができる ☐ ☐

2 むね なか かえ かく 胸やお腹がひっくり返らず隠れている ☐ ☐

3 キックを打ち続け、沈まずに泳げる ☐ ☐

4 ただ しせい りょうて うご およ 正しい姿勢で両手を動かして泳げる ☐ ☐

5 してい きょり およ 指定された距離を泳げた ☐ ☐

そうごうはんてい 総合判定 不合格 にんていきゅう 認定級 13 きゅう 級

またがんばろう!



なまえ
名前

じゅけんび
受験日

れいわ
令和

ねん
年

がつ
月

にち
日

げんざいきゅう
現在級

14

きゅう
級

にんてい
認定

コーチ

印

テスト項目

①

めん
面

かぶりクロール

8M

できた

できなかった

かくにんこうもく
確認項目

1

キックを打ち続けている

☐

☐

2

けのびの姿勢のまま手を動かして泳げる

☐

☐

3

て
手

からだ
が

ちゅうしん
体の

とお
中心を

通っている

☐

☐

4

て
手

の

ひらで
ひらで

水を最後まで掻けている

☐

☐

5

してい
指定

された

きょり
距離を

およ
泳げた

☐

☐

そうごうはんてい
総合判定

ふ
不

ご
合

かく
格

にんていきゅう
認定級

14

きゅう
級

またがんばろう♪


なまえ
名前

じゅけんび
受験日

れいわ
令和

ねん
年

がつ
月

にち
日

げんざいきゅう
現在級

14

きゅう
級

にんてい
認定

コーチ

印

テスト項目

①

めん
面

かぶりクロール

8M

できた

できなかった

かくにんこうもく
確認項目

1

キックを打ち続けている

☐

☐

2

けのびの姿勢のまま手を動かして泳げる

☐

☐

3

て
手

からだ
が

ちゅうしん
体の

とお
中心を

通っている

☐

☐

4

て
手

の

ひらで
ひらで

水を最後まで掻けている

☐

☐

5

してい
指定

された

きょり
距離を

およ
泳げた

☐

☐

そうごうはんてい
総合判定

ふ
不

ご
合

かく
格

にんていきゅう
認定級

14

きゅう
級

またがんばろう♪


なまえ
名前

じゅけんび
受験日

れいわ
令和

ねん
年

がつ
月

にち
日

げんざいきゅう
現在級

14

きゅう
級

にんてい
認定

コーチ

印

テスト項目

①

めん
面

かぶりクロール

8M

できた

できなかった

かくにんこうもく
確認項目

1

キックを打ち続けている

☐

☐

2

けのびの姿勢のまま手を動かして泳げる

☐

☐

3

て
手

からだ
が

ちゅうしん
体の

とお
中心を

通っている

☐

☐

4

て
手

の

ひらで
ひらで

水を最後まで掻けている

☐

☐

5

してい
指定

された

きょり
距離を

およ
泳げた

☐

☐

そうごうはんてい
総合判定

ふ
不

ご
合

かく
格

にんていきゅう
認定級

14

きゅう
級

またがんばろう♪


なまえ
名前

じゅけんび
受験日

れいわ
令和

ねん
年

がつ
月

にち
日

げんざいきゅう
現在級

14

きゅう
級

にんてい
認定

コーチ

印

テスト項目

①

めん
面

かぶりクロール

8M

できた

できなかった

かくにんこうもく
確認項目

1

キックを打ち続けている

☐

☐

2

けのびの姿勢のまま手を動かして泳げる

☐

☐

3

て
手

からだ
が

ちゅうしん
体の

とお
中心を

通っている

☐

☐

4

て
手

の

ひらで
ひらで

水を最後まで掻けている

☐

☐

5

してい
指定

された

きょり
距離を

およ
泳げた

☐

☐

そうごうはんてい
総合判定

ふ
不

ご
合

かく
格

にんていきゅう
認定級

14

きゅう
級

またがんばろう♪


なまえ 名前 じゅけんび 受験日 れいわ 令和 ねん 年 がつ 月 にち 日

げんざいきゅう 現在級 15 きゅう 級 にんてい 認定コーチ ㊞

テスト項目 ① 呼吸付きビート板キック 10M(ヘルパー付) できた できなかった

かくにんこうもく 確認項目 1 はな いき は くち す 鼻から息を吐き、口から吸うことができる ☐ ☐

2 いき す 息を吸うとき時も、キックを打てている ☐ ☐

3 りょうひじ 両肘をのばしたまま泳げている ☐ ☐

4 こし しず 腰を沈めずに最後まで泳げる ☐ ☐

5 してい 指定された距離を泳げた ☐ ☐

そうごうはんてい 総合判定 不合格 認定級 15 きゅう 級

またがんばろう!



なまえ 名前 じゅけんび 受験日 れいわ 令和 ねん 年 がつ 月 にち 日

げんざいきゅう 現在級 15 きゅう 級 にんてい 認定コーチ ㊞

テスト項目 ① 呼吸付きビート板キック 10M(ヘルパー付) できた できなかった

かくにんこうもく 確認項目 1 はな いき は くち す 鼻から息を吐き、口から吸うことができる ☐ ☐

2 いき す 息を吸うとき時も、キックを打てている ☐ ☐

3 りょうひじ 両肘をのばしたまま泳げている ☐ ☐

4 こし しず 腰を沈めずに最後まで泳げる ☐ ☐

5 してい 指定された距離を泳げた ☐ ☐

そうごうはんてい 総合判定 不合格 認定級 15 きゅう 級

またがんばろう!



なまえ 名前 じゅけんび 受験日 れいわ 令和 ねん 年 がつ 月 にち 日

げんざいきゅう 現在級 15 きゅう 級 にんてい 認定コーチ ㊞

テスト項目 ① 呼吸付きビート板キック 10M(ヘルパー付) できた できなかった

かくにんこうもく 確認項目 1 はな いき は くち す 鼻から息を吐き、口から吸うことができる ☐ ☐

2 いき す 息を吸うとき時も、キックを打てている ☐ ☐

3 りょうひじ 両肘をのばしたまま泳げている ☐ ☐

4 こし しず 腰を沈めずに最後まで泳げる ☐ ☐

5 してい 指定された距離を泳げた ☐ ☐

そうごうはんてい 総合判定 不合格 認定級 15 きゅう 級

またがんばろう!



なまえ 名前 じゅけんび 受験日 れいわ 令和 ねん 年 がつ 月 にち 日

げんざいきゅう 現在級 15 きゅう 級 にんてい 認定コーチ ㊞

テスト項目 ① 呼吸付きビート板キック 10M(ヘルパー付) できた できなかった

かくにんこうもく 確認項目 1 はな いき は くち す 鼻から息を吐き、口から吸うことができる ☐ ☐

2 いき す 息を吸うとき時も、キックを打てている ☐ ☐

3 りょうひじ 両肘をのばしたまま泳げている ☐ ☐

4 こし しず 腰を沈めずに最後まで泳げる ☐ ☐

5 してい 指定された距離を泳げた ☐ ☐

そうごうはんてい 総合判定 不合格 認定級 15 きゅう 級

またがんばろう!



なまえ
名前

じゅけんび
受験日

れいわ
令和

ねん
年

がつ
月

にち
日

げんざいきゅう
現在級

16

きゅう
級

にんてい
認定

コーチ

印

テスト項目

①

めん
面

かぶりキック

7M以上

できた

できなかった

かくにんこうもく
確認項目

1

て
手

かさ
を重ねて、

ひじ
肘をのばして

およ
泳げる

2

ふと
太ももから

ただ
正しい

う
キックを打っている

3

けのびの姿勢のまま正しいキックを強く打っている

4

こし
腰を

しず
沈めずに

さいご
最後まで

およ
泳げる

5

してい
指定された

きょり
距離を

およ
泳げた

そうごうはんてい
総合判定

ふ
ご
う
か
く

にんていきゅう
認定級

16

きゅう
級

またがんばろう♪



なまえ
名前

じゅけんび
受験日

れいわ
令和

ねん
年

がつ
月

にち
日

げんざいきゅう
現在級

16

きゅう
級

にんてい
認定

コーチ

印

テスト項目

①

めん
面

かぶりキック

7M以上

できた

できなかった

かくにんこうもく
確認項目

1

て
手

かさ
を重ねて、

ひじ
肘をのばして

およ
泳げる

2

ふと
太ももから

ただ
正しい

う
キックを打っている

3

けのびの姿勢のまま正しいキックを強く打っている

4

こし
腰を

しず
沈めずに

さいご
最後まで

およ
泳げる

5

してい
指定された

きょり
距離を

およ
泳げた

そうごうはんてい
総合判定

ふ
ご
う
か
く

にんていきゅう
認定級

16

きゅう
級

またがんばろう♪



なまえ
名前

じゅけんび
受験日

れいわ
令和

ねん
年

がつ
月

にち
日

げんざいきゅう
現在級

16

きゅう
級

にんてい
認定

コーチ

印

テスト項目

①

めん
面

かぶりキック

7M以上

できた

できなかった

かくにんこうもく
確認項目

1

て
手

かさ
を重ねて、

ひじ
肘をのばして

およ
泳げる

2

ふと
太ももから

ただ
正しい

う
キックを打っている

3

けのびの姿勢のまま正しいキックを強く打っている

4

こし
腰を

しず
沈めずに

さいご
最後まで

およ
泳げる

5

してい
指定された

きょり
距離を

およ
泳げた

そうごうはんてい
総合判定

ふ
ご
う
か
く

にんていきゅう
認定級

16

きゅう
級

またがんばろう♪



なまえ
名前

じゅけんび
受験日

れいわ
令和

ねん
年

がつ
月

にち
日

げんざいきゅう
現在級

16

きゅう
級

にんてい
認定

コーチ

印

テスト項目

①

めん
面

かぶりキック

7M以上

できた

できなかった

かくにんこうもく
確認項目

1

て
手

かさ
を重ねて、

ひじ
肘をのばして

およ
泳げる

2

ふと
太ももから

ただ
正しい

う
キックを打っている

3

けのびの姿勢のまま正しいキックを強く打っている

4

こし
腰を

しず
沈めずに

さいご
最後まで

およ
泳げる

5

してい
指定された

きょり
距離を

およ
泳げた

そうごうはんてい
総合判定

ふ
ご
う
か
く

にんていきゅう
認定級

16

きゅう
級

またがんばろう♪



なまえ 名前	じゅけんび 受験日	れいわ 令和	ねん 年	がつ 月	にち 日
げんざいきゅう 現在級	17	きゅう 級	にんてい 認定	コーチ	㊞
テスト項目	①	かおつ 顔付け	ばん ビート板	キック	5M
確認項目	1	りょうあし 両足	かべ で壁を蹴	けている	
	2	て 手を重ね	ひじ て、肘をの	ばして泳	げる
	3	ふと 太もも	ただ から正しい	キックを	打っている
	4	こし 腰を沈	しず めず	さいご に最後	まで泳
	5	してい 指定	きより された	およ 距離を	泳げた
テスト項目	①	けのび	3M	できた	できなかった
確認項目	1	りょうあし 両足	かべ で壁を蹴	けている	
	2	て 手を重ね	あたまい 、頭を	いれる	こと出
	3	ひじ 肘をの	あし ばし、足	を揃	えられて
	4	こし 腰を沈	しず めず	さいご に最後	まで泳
	5	してい 指定	きより された	およ 距離を	泳げた
そうごうはんてい 総合判定	ふ 不合格	にんていきゅう 認定級	17	きゅう 級	 またがんばろう♪

なまえ 名前	じゅけんび 受験日	れいわ 令和	ねん 年	がつ 月	にち 日
げんざいきゅう 現在級	17	きゅう 級	にんてい 認定	コーチ	㊞
テスト項目	①	かおつ 顔付け	ばん ビート板	キック	5M
確認項目	1	りょうあし 両足	かべ で壁を蹴	けている	
	2	て 手を重ね	ひじ て、肘をの	ばして泳	げる
	3	ふと 太もも	ただ から正しい	キックを	打っている
	4	こし 腰を沈	しず めず	さいご に最後	まで泳
	5	してい 指定	きより された	およ 距離を	泳げた
テスト項目	①	けのび	3M	できた	できなかった
確認項目	1	りょうあし 両足	かべ で壁を蹴	けている	
	2	て 手を重ね	あたまい 、頭を	いれる	こと出
	3	ひじ 肘をの	あし ばし、足	を揃	えられて
	4	こし 腰を沈	しず めず	さいご に最後	まで泳
	5	してい 指定	きより された	およ 距離を	泳げた
そうごうはんてい 総合判定	ふ 不合格	にんていきゅう 認定級	17	きゅう 級	 またがんばろう♪

なまえ 名前	じゅけんび 受験日	れいわ 令和	ねん 年	がつ 月	にち 日
げんざいきゅう 現在級	17	きゅう 級	にんてい 認定	コーチ	㊞
テスト項目	①	かおつ 顔付け	ばん ビート板	キック	5M
確認項目	1	りょうあし 両足	かべ で壁を蹴	けている	
	2	て 手を重ね	ひじ て、肘をの	ばして泳	げる
	3	ふと 太もも	ただ から正しい	キックを	打っている
	4	こし 腰を沈	しず めず	さいご に最後	まで泳
	5	してい 指定	きより された	およ 距離を	泳げた
テスト項目	①	けのび	3M	できた	できなかった
確認項目	1	りょうあし 両足	かべ で壁を蹴	けている	
	2	て 手を重ね	あたまい 、頭を	いれる	こと出
	3	ひじ 肘をの	あし ばし、足	を揃	えられて
	4	こし 腰を沈	しず めず	さいご に最後	まで泳
	5	してい 指定	きより された	およ 距離を	泳げた
そうごうはんてい 総合判定	ふ 不合格	にんていきゅう 認定級	17	きゅう 級	 またがんばろう♪

なまえ 名前	じゅけんび 受験日	れいわ 令和	ねん 年	がつ 月	にち 日
げんざいきゅう 現在級	17	きゅう 級	にんてい 認定	コーチ	㊞
テスト項目	①	かおつ 顔付け	ばん ビート板	キック	5M
確認項目	1	りょうあし 両足	かべ で壁を蹴	けている	
	2	て 手を重ね	ひじ て、肘をの	ばして泳	げる
	3	ふと 太もも	ただ から正しい	キックを	打っている
	4	こし 腰を沈	しず めず	さいご に最後	まで泳
	5	してい 指定	きより された	およ 距離を	泳げた
テスト項目	①	けのび	3M	できた	できなかった
確認項目	1	りょうあし 両足	かべ で壁を蹴	けている	
	2	て 手を重ね	あたまい 、頭を	いれる	こと出
	3	ひじ 肘をの	あし ばし、足	を揃	えられて
	4	こし 腰を沈	しず めず	さいご に最後	まで泳
	5	してい 指定	きより された	およ 距離を	泳げた
そうごうはんてい 総合判定	ふ 不合格	にんていきゅう 認定級	17	きゅう 級	 またがんばろう♪