

プールの水でも  
燃え続ける僕を  
冷ますことは  
できない。



泳ぐ力は、生きる力。

持久的泳力の認定制度

30分完泳

# 命を守る30分完泳

水難事故に遭遇した際、自己の身を守るために最も大事なことは冷静に安全を確保することです。持久的泳力を身につけることでパニックにならない自信を培い、安全を確保できる環境まで命をつなぐことができるようになります。そこで、一般社団法人日本スイミングクラブ協会は、有事の際の安全確保を目的として、持久的泳力の認定制度「命を守る30分完泳」を実施しております。

## 命を守る30分完泳のルール (抜粋)

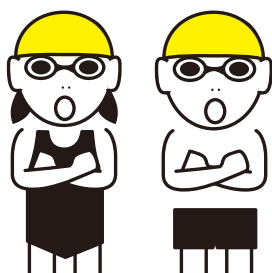
「命を守る30分完泳」の検定を受けるためには、まず…

- 泳力認定員有資格者が在籍するクラブに所属していることが必要です。
- 事前に目標時間を泳ぎ切るための持久泳練習を行なっておくことが必要です。

合格するための基準は…

- 連続して前に進む泳ぎの動作を行い、一定方向に規定の時間を回泳し続けること。泳法と速さは問いません。
- プールの水底に立ったり、側面等につかまったりしないこと。
- プールの側面をけて進まないこと。
- 故意に他の泳者につかまったり、進路を妨害しないこと。
- 回泳中に会話しないこと。

詳細は一般社団法人日本スイミングクラブ協会事務局、又は所属クラブに在籍する泳力認定員におたずねください。



参加料

2,200税込円

(検定料:550円 / 認定料:1,650円)

※不合格の場合、認定料は発生しません。

### 泳力認定制度とは

合格者数90万人の日本最大の泳力認定です。全国加盟クラブの泳力認定制度実施校で行なっています。公の履歴書に記載可能で、幼いころから心技体を鍛えている証となります。

### 検定コースは3段階

初級の10分から徐々に時間を延ばそう！  
(泳力認定員が検定致します)

- 1.初級10分完泳
- 2.中級20分完泳
- 3.上級30分完泳



一般社団法人

日本スイミングクラブ協会

詳細は、(一社)日本スイミングクラブ協会  
または加盟クラブにお問い合わせください。

