



～プールの次は自然の中で安全に楽しく泳ごう～ OWS検定にチャレンジしよう！

OWSとは？

OWSとはオープンウォータースイミングの略称です。

OWSは競泳・飛込・水球・シンクロナイズドスイミングとともに国際水泳連盟が承認している競技種目のひとつで2008年に開催された北京オリンピックから正式種目となりました。欧米やオーストラリアなどでは大変人気のある種目で、国内においてもアウトドアブーム・エコブーム・健康増進ブーム等の時流にのり、競技人口は増えてきています。海・川・湖などの大自然の中で行われるOWSにはプールとは異なった解放感、爽快感、非日常感があり、その独特の魅力が人気の年齢を問わない生涯スポーツです。



OWS検定とは？

OWS検定は、泳力検定制度「ニチレイチャレンジ Swimming Badge Test」の拡充と発展の一環として、自然環境における水泳の安全性向上と普及を目的に実施されています。

泳力検定と同様に公益財団法人日本水泳連盟認定の履歴書にも記入できる公認資格です。

OWSの特徴は「自然環境の中で泳ぐ」という点にあり、プールで泳ぐ他の種目と異なる特有の泳力や技能の習得が求められます。そのため、OWS検定では、プール水泳ではあまり必要とされない立ち泳ぎや方向確認などの技術が検定項目となっており、1～5級の「全国統一のOWSの泳力と技能基準」に基づいて、これらの技術が昇級ごとに段階的に楽しく習得できる仕組みになっています。

詳細につきましては、下記日本水泳連盟OWS委員会ホームページをご覧ください。



↑合格すると認定証とカードを授与
(認定番号付き)

この夏、OWSスイムクリニックを受けよう

OWSでは、プールとは異なる特有の技術・知識が必要です。日本水泳連盟では、OWS検定とともに、OWSスイムクリニックも開催しています。クリニックでは、OWS特有の技術・知識を身に着けるため、OWS検定の受験対策コースのほか、初めてOWSに参加する初心者向けのコース、実践的なスイムテクニックやレース対策などを目的としたコースなど、多数のクリニックコースを用意しています。複数コースの受講もできますので、目的に合わせてコースをお選びください。詳細につきましては、下記日本水泳連盟OWS委員会ホームページをご覧ください。



【お問い合わせ先】

公益財団法人 日本水泳連盟 OWS事務局

〒160-0013 東京都新宿区霞ヶ丘 4-2

JAPAN SPORT OLYMPIC SQUARE8階

TEL 03-6812-9061(代) E-mail ows@mbp.nifty.com

日本水泳連盟HP OWS委員会ページ

<https://www.swim.or.jp/ows/#test-guid>



受検のご案内



詳細はこちら

日本水泳連盟認定

OWS検定

オープンウォータースイミング

経験・年齢などに関わらず受検できる、すべての水泳愛好家・関係者の実践技術検定

広島グリーンアリーナにて

泳力検定と同時開催！

サバイバル背浮き

ブイ周り

OWS立ち泳ぎ

検定基準

	1級	2級	3級	4級	5級
基礎泳力	1500m自由形 22分30秒以内(短水路) 23分00秒以内(長水路)		30分泳 クロール主体 +平+背	15分泳 クロールか 平泳ぎ主体	10分泳 泳法不問
	400m個人メドレー +両側呼吸クロール ①得意方向/25m ②右のみ/25m ③左のみ/25m ④3~5回に1回呼吸/25m	30分00秒以内	200m個人メドレー	ターンは壁を使用せず、 ブイ、または5mライン折り返し	
方向確認	顔あげクロール 3種各25m ①前方確認後戻して横呼吸 ②前方確認しながら前呼吸 ③前方確認そのまま横呼吸		25m	平泳ぎ(クロール主体)	
立泳ぎ	5分 耳たぶ付け不可 手主体/1分 手足/3分 肘を水面より上/1分	5分 耳たぶ付け不可 ヘルプサイン 半径1m以内	3分 口付け可 ヘルプサイン	3分	1分 顔付け可
緊急時の 対応技術 OWSの 応用技術	背浮き10秒+エレメンタリーバックストローク25m ヘルプサイン(仰向け浮き可)		背浮き10秒+ヘルプサイン		
	伴泳技術 平泳ぎ、クロール	顔あげ平泳ぎ25m 鼻、口付け可		鼻、口の水面上確保 規則的な呼吸 (浮くためのキック可)	
取得方法	OWS検定会(プール)				OWS競技会やクリニック での500m以上または 15分以上の集団泳
受検料	5000円	4000円	3000円	2000円	1000円
大会参加目安	10km	5km	3km	1.5km	1km

合格者へ授与



主催：モセキMS/大内
認定OWS指導員

- 期日 2023年8月14日(月、水泳の日)
- 会場 広島グリーンアリーナ 25mプール
- 種目 OWS検定(1~5級)、泳力検定(1~7級)
- 後援 公益財団法人日本水泳連盟
- 共催 First広島 スポ少・柳北スイミング
- 申込 <https://moshicom.com/88303/>

	基礎泳力	方向確認	OWS 立ち泳ぎ・自己保全浮き	緊急時の対応技術と OWS で必要な応用技術	出場種目（距離） の目安	取得方法
5級	★10分泳 ・泳法不問 (ターンは壁を使用せず、ブイ、または5mライン折り返し)	★平泳ぎ※クロール主体 ・確実に視認できること (検定員が腕で示した方向を確実に視認)	★自己保全浮き1分間(立位) ・どんな型でも浮いていること ・顔を水につけて浮き、息継ぎの時だけ、顔を水面上にあげ呼吸し、再び顔を水につけて浮くという繰り返しでも可	★背浮き10秒+ヘルプサイン ・鼻、口が水面上に確保され、呼吸が規則的にできていること(浮くためのキック可) ・ヘルプサイン(※注1) 仰向け浮き可	1km以下	1) 所定のOWS検定会(於プール) 2) 所定のOWS競技会(またはOWSクリニック)で開催される500m以上または15分以上の集団泳の類
4級	★15分泳 ・クロールか平泳ぎ主体 (ターンは壁を使用せず、ブイ、または5mライン折り返し)	★平泳ぎ※クロール主体 ・確実に視認できること(同上)	★自己保全浮き3分間(立位) ・どんな型でも浮いていること ・顔を水につけて浮き、息継ぎの時だけ、顔を水面上にあげ呼吸し、再び顔を水につけて浮くという繰り返しでも可	★背浮き10秒+ヘルプサイン ・鼻、口が水面上に確保され、呼吸が規則的にできていること(浮くためのキック可) ・ヘルプサイン(※注1) 仰向け浮き可	1.5km以下	1) 所定のOWS検定会(於プール)
3級	★30分泳 ・クロール主体 ・平泳ぎ、背泳ぎも泳ぐこと(ターンは壁を使用せず、ブイ、または5mライン折り返し)	★平泳ぎ※クロール主体 ・確実に視認できること(同上) ★顔あげクロール ・確実に視認できること(同上)	★自己保全浮き3分間(立位) ・顔を水面上に出していること(口まで水につかっても呼吸が確実にできていれば可) ・途中でヘルプサインをいれること	★顔あげ平泳ぎ25m ・鼻、口が水面につくのは構わない ★背浮き10秒+エレメンタリーバックストローク25m(※注2) ・ヘルプサイン(※注1) 仰向け浮き可	3km以下	1) 所定のOWS検定会(於プール)
2級	★1500m自由形(※注6) ・30分00秒以内 (短水路・長水路共通) ★200m個人メドレー ・完泳(※注7)	★平泳ぎ※クロール主体 ・確実に視認できること(同上) ★顔あげクロール25m ・顔を水面上、正面に保ちながらのクロールで、確実に視認できること(同上)	★自己保全浮き5分間(立位) ・顔を水面上に出していること(耳朶が常に水面より出ていること) ・半径1m以内で動作行うこと ・途中でヘルプサインをいれること	★顔あげ平泳ぎ25m ・鼻、口が水面につくのは構わない ★背浮き10秒+エレメンタリーバックストローク25m(※注2) ・ヘルプサイン(※注1) 仰向け浮き可	5km以下	1) 所定のOWS検定会(於プール)
1級	★1500m自由形(※注6) ・短水路22分30秒以内 ・長水路23分00秒以内 ★400m個人メドレー+両側呼吸クロール ・完泳(※注4)(※注7)	★平泳ぎ※クロール主体 ・確実に視認できること(同上) ★顔あげクロール3種25m ・3種(※注3)それぞれ25m ・確実に視認できること(同上)	★OWS立ち泳ぎ5分間 ・顔を水面より上に出していること(耳朶が常に水面より出ていること) ・1分間は足の動きに頼りすぎず、体幹の浮力と手の動きを利用して、3分間は足の動きも手の動きも使った立ち泳ぎで、最後の1分間は肘を確実に水面より上にあげて足のみを動かしての立ち泳ぎ(※水面に肘が浸かってしまっはいけない)	★背浮き10秒+エレメンタリーバックストローク25m(※注2) ★ブイ回り各種(※注5) ★伴泳技術25m ・人にあわせた速度で顔あげ平泳ぎ(前方確認)とクロール(泳者確認)	10km以下	1) 所定のOWS検定会(於プール)

*2級、1級の検定項目「1500m自由形」に検定項目「個人メドレー」を含めても構わない。

*検定員は必要に応じて、各級で求められる検定項目(技能)の模範演技を受検者に示せなければならない。

*5級の集団泳のみ、本連盟推薦OWS用安全浮き具「フラットブイ」・「シーベスト」やウェットスーツ等の浮力・補助・保温機能を有する装具や水着の使用を可とする。それ以外の検定実施においては、浮力・補助・保温機能を有する装具や水着の使用は一切不可とする。

(注1) ヘルプサイン：水面上から片腕の肘を伸ばして上にあげ、左右に頭上を越えるように振ってライフセーバーに助けを求めるサインの動作。※仰向け浮きで垂直に腕手を空(天井)へむかって伸ばし、その伸ばした腕で身体の両側の水面をたたくヘルプサインでも可

(注2) エレメンタリーバックストローク：仰向けに浮き、両手、両足を同時に水中で動かして進む。着衣で水に落ちた場合、呼吸を確保でき、腕を上に出さないため、体力の消耗が比較的少なく進む。

(注3) 顔あげクロール3種：①クロールを泳ぎながら前方確認後1度顔を水にもどして横方向で呼吸、②顔あげしながら前方で呼吸、③顔あげで前を見てそのまま横向きで呼吸

(注4) 個人メドレーの中のクロールに両側呼吸を含める ①25mを得意な方で呼吸 → ②25mを右側呼吸のみ → ③25mを左側呼吸のみ → ④25mを3回～5回に1回の呼吸で泳ぐ。

(注5) ブイ回り各種：①平泳ぎで確実に、②クロールを泳ぎながら(片手だけで含む)、③クロール→仰向け→クロール

(注6) ラバー水着不可

(注7) 日本水泳連盟の競技規則に沿った泳法で完泳ができること

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	