



【テーマ】
 基礎期
 有酸素能力の向上
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
 姿勢・キヤッチ
 【主観的強度】
 3

【強度】
 1~2
 3~4
 5~6
 7~8
 9~10

A										
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25	×	8	1	0'40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0'45"	2	~50 FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0'45"	2	~50 FR ノービートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00	
drill	25	×	6	1	0'50"	2	~50 FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:05:00	
swim										
1)	50	×	1	2	0'50"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:01:40	
2)	50	×	1	2	0'50"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:01:40	
3)	50	×	1	2	0'50"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:01:40	
レストなし										
swim										
1)	100	×	3	1	1'35"	3	60~70 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:04:45	
2)	200	×	2	1	3'05"	3	60~70 FR ↓ペースをキープ	400	0:06:10	
3)	300	×	1	1	4'35"	3	60~70 FR ↓ペースをキープ	300	0:04:35	
4)	200	×	2	1	3'00"	4	65~75 FR ↓2)よりもテンポアップ	400	0:06:00	
5)	100	×	2	1	1'30"	4	65~75 FR ↓3)よりもテンポアップ	200	0:03:00	
レストなし										
swim	25	×	2	1	1'00"	9	- FR ハート 1本1本最大スピード	50	0:02:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2600	0:57:50	



【テーマ】
 基礎期
 有酸素能力の向上
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
 姿勢・キック
 【主観的強度】
 3

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

B										
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25	×	8	1	0'40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	0:05:20
drill	25	×	4	1	0'50"	2	~50 FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0'50"	2	~50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20	
drill	25	×	6	1	0'55"	2	~50 FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:05:30	
swim										
1)	50	×	1	1	0'55"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	50	0:00:55	
2)	50	×	1	1	0'55"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:00:55	
3)	50	×	1	1	0'55"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:00:55	
レストなし										
swim										
1)	100	×	4	1	1'45"	3	60~70 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:07:00	
2)	200	×	2	1	3'25"	3	60~70 FR ↓ペースをキープ	400	0:06:50	
3)	300	×	1	1	5'05"	3	60~70 FR ↓ペースをキープ	300	0:05:05	
4)	200	×	1	1	3'20"	4	65~75 FR ↓2)よりもテンポアップ	200	0:03:20	
5)	100	×	2	1	1'40"	4	65~75 FR ↓3)よりもテンポアップ	200	0:03:20	
レストなし										
swim	25	×	2	1	1'00"	9	- FR ハート 1本1本最大スピード	50	0:02:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2350	0:57:50	



【テーマ】
 基礎期
 有酸素能力の向上
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
 姿勢・キヤッチ
 【主観的強度】
 3

【強度】
 1～2
 3～4
 5～6
 7～8
 9～10

C										
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25 × 8	1	0'40"	1		CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	
drill	25 × 4	1	0'55"	2	～50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	100	0:03:40	
drill	25 × 4	1	0'55"	2	～50	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40	
drill	25 × 6	1	1'00"	2	～50	FR	フロントスカーリング/15m ～ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:06:00	
swim										
1)	50 × 1	1	1'00"	3	60～70	FR	フォーム ワンハンドのタイミングを意識	50	0:01:00	
2)	50 × 1	1	1'00"	5	70～80	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00	
3)	50 × 1	1	1'00"	7	80～	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00	
レストなし										
swim										
1)	100 × 2	1	1'55"	3	60～70	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	200	0:03:50	
2)	200 × 2	1	3'45"	3	60～70	FR	↓ペースをキープ	400	0:07:30	
3)	300 × 1	1	5'30"	3	60～70	FR	↓ペースをキープ	300	0:05:30	
4)	200 × 1	1	3'40"	4	65～75	FR	↓2)よりもテンポアップ	200	0:03:40	
5)	100 × 2	1	1'50"	4	65～75	FR	↓3)よりもテンポアップ	200	0:03:40	
レストなし										
swim	25 × 2	1	1'00"	9	-	FR	ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:00	
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:03:00	
Total								2150	0:57:50	



【テーマ】
 基礎期
 有酸素能力の向上
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
 姿勢・キヤッチ
 【主観的強度】
 3

【強度】
 1～2
 3～4
 5～6
 7～8
 9～10

D										
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25 × 8	1	0'40"	1		CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	
drill	25 × 4	1	0'55"	2	～50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	100	0:03:40	
drill	25 × 4	1	0'55"	2	～50	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40	
drill	25 × 6	1	1'00"	2	～50	FR	フロントスカーリング/15m ～ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:06:00	
swim										
1)	50 × 1	1	1'05"	3	60～70	FR	フォーム ワンハンドのタイミングを意識	50	0:01:05	
2)	50 × 1	1	1'05"	5	70～80	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:05	
3)	50 × 1	1	1'05"	7	80～	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:05	
レストなし										
swim										
1)	100 × 2	1	2'05"	3	60～70	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	200	0:04:10	
2)	200 × 2	1	4'05"	3	60～70	FR	↓ペースをキープ	400	0:08:10	
3)	300 × 1	1	6'00"	3	60～70	FR	↓ペースをキープ	300	0:06:00	
4)	200 × 1	1	4'00"	4	65～75	FR	↓2)よりもテンポアップ	200	0:04:00	
5)	100 × 1	1	2'00"	4	65～75	FR	↓3)よりもテンポアップ	100	0:02:00	
レストなし										
swim	25 × 2	1	1'00"	9	-	FR	ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:00	
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:03:00	
Total								2050	0:58:15	



【テーマ】
 基礎期
 有酸素能力の向上
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
 姿勢・キヤッチ
 【主観的強度】
 3

【強度】
1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

E										
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25	×	8	1	0'40"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50 FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート板は沈めない	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50 FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00	
drill	25	×	6	1	1'05"	2	~50 FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:06:30	
swim										
1)	25	×	1	2	0'40"	3	60~70 FR フォーム ワンハンドのタイミングを意識	50	0:01:20	
2)	25	×	1	2	0'40"	5	70~80 FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20	
3)	25	×	1	2	0'40"	7	80~ FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20	
レストなし										
swim										
1)	100	×	2	1	2'20"	3	60~70 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	200	0:04:40	
2)	150	×	2	1	3'30"	3	60~70 FR ↓ペースをキープ	300	0:07:00	
3)	200	×	1	1	4'40"	3	60~70 FR ↓ペースをキープ	200	0:04:40	
4)	150	×	1	1	3'20"	4	65~75 FR ↓2)よりもテンポアップ	150	0:03:20	
5)	100	×	1	1	2'15"	4	65~75 FR ↓3)よりもテンポアップ	100	0:02:15	
レストなし										
swim	25	×	2	1	1'10"	9	- FR ハート 1本1本最大スピード	50	0:02:20	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								1800	0:58:05	



【テーマ】
 基礎期
 有酸素能力の向上
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
 姿勢・キヤッチ
 【主観的強度】
 3

【強度】
 1～2
 3～4
 5～6
 7～8
 9～10

F										
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up	25 × 8	1	0'40"	1		CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00	
drill	25 × 4	1	1'00"	2	～50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	100	0:04:00	
drill	25 × 4	1	1'00"	2	～50	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00	
drill	25 × 6	1	1'10"	2	～50	FR	フロントスカーリング/15m ～ スイム 手の甲意識 外側に動かすときの掌の向きと肘の向き 肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える	150	0:07:00	
swim										
1)	25 × 1	2	0'45"	3	60～70	FR	フォーム ワンハンドのタイミングを意識	50	0:01:30	
2)	25 × 1	2	0'45"	5	70～80	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30	
3)	25 × 1	2	0'45"	7	80～	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30	
レストなし										
swim										
1)	50 × 2	1	1'15"	3	60～70	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	100	0:02:30	
2)	100 × 2	1	2'30"	3	60～70	FR	↓ペースをキープ	200	0:05:00	
3)	200 × 2	1	5'00"	3	60～70	FR	↓ペースをキープ	400	0:10:00	
4)	100 × 1	1	2'20"	4	65～75	FR	↓2)よりもテンポアップ	100	0:02:20	
5)	50 × 1	1	1'10"	4	65～75	FR	↓3)よりもテンポアップ	50	0:01:10	
レストなし										
swim	25 × 2	1	1'10"	9	-	FR	ハード 1本1本最大スピード	50	0:02:20	
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:03:00	
Total								1700	0:58:10	