



【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・キャッチ
 【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	×	4	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	100	0:03:20	
swim										
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60~70 FR フォーム スカーリングを意識	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	100	×	17	1	1' 35"	3	60~70 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1700	0:26:55	
							最初から最後まで一定ペースを心がける			
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	
							奇:フローティングスタート 偶:ノーマルスタート			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2650	0:58:35	



【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・キャッチ
 【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/ビート版は沈めない	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	×	4	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	100	0:03:40	
swim										
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60～70 FR フォーム スカーリングを意識	100	0:01:50	
2)	50	×	1	2	0' 55"	5	70～80 FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:01:50	
3)	50	×	1	2	0' 55"	7	80～ FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:01:50	
							レストなし			
swim	100	×	14.5	1	1' 45"	3	60～70 FR 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	1450	0:25:22	
							最初から最後まで一定ペースを心がける			
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	
							奇:フローティングスタート 偶:ノーマルスタート			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2400	0:58:33	



【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・キャッチ
 【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 0:05:20
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	×	4	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	100	0:04:00
swim										
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	60~70	FR フォーム スカーリングを意識	100	0:02:00
2)	50	×	1	2	1' 00"	5	70~80	FR ↓1)よりスピードアップ	100	0:02:00
3)	50	×	1	2	1' 00"	7	80~	FR ↓2)よりスピードアップ	100	0:02:00
レストなし										
swim	100	×	12.5	1	1' 55"	3	60~70	FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1250	0:23:58
最初から最後まで一定ペースを心がける										
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
奇:フローティングスタート 偶:ノーマルスタート										
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									2200	0:58:37



【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・キャッチ
 【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	0:05:20
drill	25	×	4	1	0'55"	2	~50 FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	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	×	4	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	100	0:04:00	
swim										
1)	25	×	1	2	0'40"	3	60~70 FR フォーム スカーリングを意識	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	100	×	12	1	2'05"	3	60~70 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1200	0:25:00	
							最初から最後まで一定ペースを心がける			
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	
							奇:フローティングスタート 偶:ノーマルスタート			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2000	0:57:40	



【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・キャッチ
 【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		0:05:20
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	×	4	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	100	0:04:20		
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70 FR フォーム スカーリングを意識	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	100	×	11	1	2' 10"	3	60~70 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1100	0:23:50		
							最初から最後まで一定ペースを心がける				
swim	25	×	2	1	1' 15"	9	- FR ハート 1本1本最大スピード	50	0:02:30		
							奇:フローティングスタート 偶:ノーマルスタート				
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00		
Total								1900	0:58:00		



【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・キャッチ
【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	0:05:20
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 ノービートキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00	
drill	25	×	4	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	100	0:04:40	
swim										
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70 FR フォーム スカーリングを意識	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	100	×	9.5	1	2' 30"	3	60~70 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	950	0:23:45	
							最初から最後まで一定ペースを心がける			
swim	25	×	2	1	1' 15"	9	- FR ハート 1本1本最大スピード	50	0:02:30	
							奇:フローティングスタート 偶:ノーマルスタート			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								1750	0:58:45	