



【テーマ】 準備・移行期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水をとらえる  
フォームづくり  
有酸素代謝の向上  
乳酸産生への刺激入れ

【泳法注意】  
姿勢・キャッチ  
【主観的強度】  
4

【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 1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 3~4本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR サイトキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00	
drill swim	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート ブイあり	100	0:03:00	
1)	50	×	4	1	0' 50"	3	60~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒	200	0:03:20	
2)	100	×	2	1	1' 35"	3	60~75 FR ↓50mの泳ぎをキープ	200	0:03:10	
3)	200	×	1	1	3' 05"	3	60~75 FR ↓100mの泳ぎをキープ	200	0:03:05	
							1)→2)→3)レストなし			
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR フロントスカーリング 手の甲意識	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:00	
drill swim	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:00	
1)	50	×	1	6	0' 40"	9	- FR 1本1本最大努力!	300	0:04:00	
2)	25	×	4	5	0' 30"	3	60~70 FR フォーム HR20~22/10秒 12~14回/秒	500	0:10:00	
			1	5	0' 30"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:02:30
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2300	0:57:25	



【テーマ】準備・移行期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水をとらえる  
フォームづくり  
有酸素代謝の向上  
乳酸産生への刺激入れ

【泳法注意】  
姿勢・キャッチ  
【主観的強度】  
4

【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 1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 3~4本: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' 50"	2	~50 FR サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20	
drill swim	25	×	4	1	0' 45"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100	0:03:00	
1)	50	×	4	1	0' 55"	3	60~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒	200	0:03:40	
2)	100	×	2	1	1' 45"	3	60~75 FR ↓50mの泳ぎをキープ	200	0:03:30	
3)	200	×	1	1	3' 25"	3	60~75 FR ↓100mの泳ぎをキープ	200	0:03:25	
							1)→2)→3)レストなし			
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR フロントスカーリング 手の甲意識	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:20	
drill swim	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:20	
1)	50	×	1	5	0' 45"	9	- FR 1本1本最大努力!	250	0:03:45	
2)	25	×	4	4	0' 30"	3	60~70 FR フォーム HR20~22/10秒 12~14回/秒	400	0:08:00	
			1	4	0' 30"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:02:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								2150	0:57:20	



【テーマ】準備・移行期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水をとらえる  
フォームづくり  
有酸素代謝の向上  
乳酸産生への刺激入れ

【泳法注意】  
姿勢・キャッチ  
【主観的強度】  
4

【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' 50"	2	~50 FR 1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 3~4本: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 サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:40	
drill swim	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート プイあり	100	0:03:20	
1)	50	×	3	1	1' 00"	3	60~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒	150	0:03:00	
2)	100	×	2	1	1' 55"	3	60~75 FR ↓50mの泳ぎをキープ	200	0:03:50	
3)	200	×	1	1	3' 45"	3	60~75 FR ↓100mの泳ぎをキープ	200	0:03:45	
							1)→2)→3)レストなし			
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR フロントスカーリング 手の甲意識	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:20	
drill swim	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:20	
1)	50	×	1	4	0' 50"	9	- FR 1本1本最大努力!	200	0:03:20	
2)	25	×	4	3	0' 40"	3	60~70 FR フォーム HR20~22/10秒 12~14回/秒	300	0:08:00	
			1	3	0' 30"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:01:30
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								1950	0:57:25	



【テーマ】準備・移行期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水をとらえる  
フォームづくり  
有酸素代謝の向上  
乳酸産生への刺激入れ

【泳法注意】  
姿勢・キャッチ  
【主観的強度】  
4

【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 1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 3~4本: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	0' 55"	2	~50 FR サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:40	
drill swim	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100	0:03:20	
1)	50	×	3	1	1' 05"	3	60~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒	150	0:03:15	
2)	100	×	2	1	2' 05"	3	60~75 FR ↓50mの泳ぎをキープ	200	0:04:10	
3)	150	×	1	1	3' 05"	3	60~75 FR ↓100mの泳ぎをキープ	150	0:03:05	
1)→2)→3)レストなし										
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR フロントスカーリング 手の甲意識	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:40	
drill swim	25	×	4	1	0' 50"	2	~50 FR ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:20	
1)	50	×	1	4	0' 55"	9	- FR 1本1本最大努力!	200	0:03:40	
2)	25	×	4	3	0' 40"	3	60~70 FR フォーム HR20~22/10秒 12~14回/秒	300	0:08:00	
			1	3	0' 30"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:01:30
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								1900	0:58:20	



【テーマ】準備・移行期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水をとらえる  
フォームづくり  
有酸素代謝の向上  
乳酸産生への刺激入れ

【泳法注意】  
姿勢・キャッチ  
【主観的強度】  
4

【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	0' 55"	2	~50 FR 1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 3~4本: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	0' 55"	2	~50 FR サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:40	
drill swim	25	×	4	1	0' 55"	2	~50 FR 1キックローリングストローク~2ビート フイあり	100	0:03:40	
1)	50	×	3	1	1' 10"	3	60~75 FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒	150	0:03:30	
2)	100	×	2	1	2' 15"	3	60~75 FR ↓50mの泳ぎをキープ	200	0:04:30	
3)	150	×	1	1	3' 20"	3	60~75 FR ↓100mの泳ぎをキープ	150	0:03:20	
1)→2)→3)レストなし										
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50 FR フロントスカーリング 手の甲意識	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50 FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:04:00	
drill swim	25	×	4	1	1' 00"	2	~50 FR ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:04:00	
1)	50	×	1	3	1' 00"	9	- FR 1本1本最大努力!	150	0:03:00	
2)	25	×	4	2	0' 45"	3	60~70 FR フォーム HR20~22/10秒 12~14回/秒	200	0:06:00	
			1	2	0' 30"	1	1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:01:00
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:03:00	
Total								1750	0:57:40	



【テーマ】 準備・移行期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水をとらえる  
 フォームづくり  
 有酸素代謝の向上  
 乳酸産生への刺激入れ

【泳法注意】  
 姿勢・キャッチ  
 【主観的強度】  
 4

【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	1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 3~4本: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' 00"	2	~50	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00	
drill swim	25 × 4	1	1' 00"	2	~50	FR	1キックローリングストローク~2ビート ブイあり	100	0:04:00	
1)	50 × 4	1	1' 15"	3	60~75	FR	一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒	200	0:05:00	
2)	100 × 2	1	2' 30"	3	60~75	FR	↓50mの泳ぎをキープ 1)→2)レストなし	200	0:05:00	
drill	25 × 4	1	1' 00"	2	~50	FR	フロントスカーリング 手の甲意識	100	0:04:00	
drill	25 × 4	1	1' 00"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:04:00	
drill swim	25 × 4	1	1' 00"	2	~50	FR	ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:04:00	
1)	50 × 1	3	1' 05"	9	-	FR	1本1本最大努力!	150	0:03:15	
2)	25 × 4	2	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム HR20~22/10秒 12~14回/秒	200	0:06:00	
		1	2	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:01:00	
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:03:00	
Total								1650	0:57:35	