



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 最大酸素摂取量(VO2max)の向上
 速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
 キャッチ・ストローク
 【主観的強度】
 6

【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	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' 50"	2	~50	FR	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:20	
drill	25 × 4	1	0' 45"	2	~50	FR	15m ローリング&トックプル ~ スイム	100	0:03:00	
drill	25 × 4	1	0' 45"	2	~50	FR	縦のスカーリングを交互に行う/ローリングしてから肘を曲げる ワンハンドストローク(ブイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:03:00	
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	
swim	200 × 3	1	3' 05"	4	65~75	FR	フォーム 一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒	600	0:09:15	
pull ハンドル+ブイ										
1)	75 × 1	6	1' 05"	7	85~	FR	ハート HR27~/10秒 16~/6秒	450	0:06:30	
2)	25 × 1	6	0' 30"	2	~60	FR	リカバリー HR~24/10秒 ~14/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	150	0:03:00	
swim										
1)	75 × 1	5	1' 05"	7	85~	FR	ハート HR27~/10秒 16~/6秒	375	0:05:25	
2)	25 × 1	5	0' 30"	2	~60	FR	リカバリー HR~24/10秒 ~14/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	125	0:02:30	
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00	
Total								2700	0:59:20	



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 最大酸素摂取量(VO2max)の向上
 速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
 キャッチ・ストローク
 【主観的強度】
 6

【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	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 キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:40	
drill	25 × 4	1	0' 50"	2	~50	FR	15m ローリング&ドッグプル ~ スイム	100	0:03:20	
drill	25 × 4	1	0' 50"	2	~50	FR	縦のスカーリングを交互に行う/ローリングしてから肘を曲げる ワンハンドストローク(ブイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:03:20	
swim										
1)	50 × 1	2	0' 55"	3	60~70	FR	フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:01:50	
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	
swim	200 × 2	1	3' 30"	4	65~75	FR	フォーム 一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒	400	0:07:00	
pull ハドル+ブイ										
1)	75 × 1	5	1' 10"	7	85~	FR	ハドル HR27~/10秒 16~/6秒	375	0:05:50	
2)	25 × 1	5	0' 35"	2	~60	FR	リカバリー HR~24/10秒 ~14/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	125	0:02:55	
swim										
1)	75 × 1	5	1' 10"	7	85~	FR	ハドル HR27~/10秒 16~/6秒	375	0:05:50	
2)	25 × 1	5	0' 35"	2	~60	FR	リカバリー HR~24/10秒 ~14/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	125	0:02:55	
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00	
Total								2400	0:59:00	



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 最大酸素摂取量(VO2max)の向上
 速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
 キャッチ・ストローク
 【主観的強度】
 6

【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	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 キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:40
drill	25 × 4	1	0' 50"	2	~50	FR	15m ローリング&ドッグプル ~ スイム	100	0:03:20
drill	25 × 4	1	0' 50"	2	~50	FR	縦のスカーリングを交互に行う/ローリングしてから肘を曲げる ワンハンドストローク(ブイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:03:20
swim									
1)	50 × 1	2	1' 00"	3	60~70	FR	フォーム ワンハンドのタイミングを意識	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
swim	200 × 2	1	3' 45"	4	65~75	FR	フォーム 一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒	400	0:07:30
pull ハドル+ブイ									
1)	75 × 1	5	1' 15"	7	85~	FR	ハドル HR27~/10秒 16~/6秒	375	0:06:15
2)	25 × 1	5	0' 35"	2	~60	FR	リカバリー HR~24/10秒 ~14/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	125	0:02:55
swim									
1)	75 × 1	4	1' 15"	7	85~	FR	ハドル HR27~/10秒 16~/6秒	300	0:05:00
2)	25 × 1	4	0' 35"	2	~60	FR	リカバリー HR~24/10秒 ~14/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	100	0:02:20
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00
Total								2300	0:59:00



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 最大酸素摂取量(VO2max)の向上
 速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
 キャッチ・ストローク
 【主観的強度】
 6

【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	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	フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:40
drill	25 × 4	1	0' 50"	2	~50	FR	15m ローリング&ドッグプル ~ スイム	100	0:03:20
drill	25 × 4	1	0' 50"	2	~50	FR	縦のスカーリングを交互に行う/ローリングしてから肘を曲げる ワンハンドストローク(ブイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:03:20
swim									
1)	50 × 1	2	1' 10"	3	60~70	FR	フォーム ワンハンドのタイミングを意識	100	0:02:20
2)	50 × 1	2	1' 10"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	100	0:02:20
3)	50 × 1	2	1' 10"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	100	0:02:20
swim	150 × 2	1	3' 00"	4	65~75	FR	フォーム 一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒	300	0:06:00
pull ハドル+ブイ									
1)	75 × 1	4	1' 20"	7	85~	FR	ハドル HR27~/10秒 16~/6秒	300	0:05:20
2)	25 × 1	4	0' 40"	2	~60	FR	リカバリー HR~24/10秒 ~14/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	100	0:02:40
swim									
1)	75 × 1	4	1' 20"	7	85~	FR	ハドル HR27~/10秒 16~/6秒	300	0:05:20
2)	25 × 1	4	0' 40"	2	~60	FR	リカバリー HR~24/10秒 ~14/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	100	0:02:40
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00
Total								2100	0:58:20



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 最大酸素摂取量(VO2max)の向上
 速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
 キャッチ・ストローク
 【主観的強度】
 6

【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	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 キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:04:00	
drill	25 × 4	1	0' 55"	2	~50	FR	15m ローリング&ドッグプル ~ スイム	100	0:03:40	
drill	25 × 4	1	0' 55"	2	~50	FR	縦のスカーリングを交互に行う/ローリングしてから肘を曲げる ワンハンドストローク(ブイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:03:40	
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	
swim	150 × 2	1	3' 25"	4	65~75	FR	フォーム 一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒	300	0:06:50	
pull ハドル+ブイ										
1)	75 × 1	4	1' 30"	7	85~	FR	ハドル HR27~/10秒 16~/6秒	300	0:06:00	
2)	25 × 1	4	0' 40"	2	~60	FR	リカバリー HR~24/10秒 ~14/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	100	0:02:40	
swim										
1)	75 × 1	4	1' 30"	7	85~	FR	ハドル HR27~/10秒 16~/6秒	300	0:06:00	
2)	25 × 1	4	0' 40"	2	~60	FR	リカバリー HR~24/10秒 ~14/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	100	0:02:40	
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00	
Total								1950	0:58:30	



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす
 水をとらえる
 最大酸素摂取量(VO2max)の向上
 速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
 キャッチ・ストローク
 【主観的強度】
 6

【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	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 キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:04:00
drill	25 × 4	1	0' 55"	2	~50	FR	15m ローリング&ドッグプル ~ スイム	100	0:03:40
drill	25 × 4	1	1' 00"	2	~50	FR	縦のスカーリングを交互に行う/ローリングしてから肘を曲げる ワンハンドストローク(ブイあり、キックあり) ローリングしてからプル 奇:右手 偶:左手 回さない腕は前 タイミングを意識する/ローリングで1キックを入れる	100	0:04:00
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
swim	150 × 2	1	3' 40"	4	65~75	FR	フォーム 一定ペース HR20~24/10秒 12~14/6秒	300	0:07:20
pull ハドル+ブイ									
1)	75 × 1	4	1' 40"	7	85~	FR	ハドル HR27~/10秒 16~/6秒	300	0:06:40
2)	25 × 1	4	0' 45"	2	~60	FR	リカバリー HR~24/10秒 ~14/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	100	0:03:00
swim									
1)	75 × 1	3	1' 40"	7	85~	FR	ハドル HR27~/10秒 16~/6秒	225	0:05:00
2)	25 × 1	3	0' 45"	2	~60	FR	リカバリー HR~24/10秒 ~14/6秒 1)→2)レストなし 2)→1)レストなし	75	0:02:15
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00
Total								1850	0:59:25