



【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】	【強度】
姿勢・キャッチ	1~2
【主観的強度】	3~4
3	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 フロント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			
1セット目: pull ハドル+ブイ 2セット目: swim										
1)	100	×	4	2	1' 35"	3	65~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	800	0:12:40	
2)	200	×	2	2	3' 10"	3	65~75 FR ↓100mの泳ぎをキープ	800	0:12:40	
		×	1	1	0' 30"		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:00:30
swim										
1)	50	×	1	1	1' 30"	9	- FR ハドル 1本1本最大スピード	50	0:01:30	
2)	25	×	2	1	0' 50"	9	- FR ↓50mのラップタイムよりも速く!	50	0:01:40	
							1)→2)レストなし			
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2650	0:59:20	



【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

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 ノービートキック 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 フロントスカーリングを意識	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										
1セット目:pull ハドル+ブイ 2セット目:swim										
1)	100	×	3	2	1' 45"	3	65~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:10:30	
2)	200	×	2	2	3' 30"	3	65~75 FR ↓100mの泳ぎをキープ	800	0:14:00	
		×	1	1	0' 30"		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30	
swim										
1)	50	×	1	1	1' 30"	9	- FR ハドル 1本1本最大スピード	50	0:01:30	
2)	25	×	2	1	0' 50"	9	- FR ↓50mのラップタイムよりも速く!	50	0:01:40	
1)→2)レストなし										
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2300	0:57:25	



【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	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 ノービートキック 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 フロントスカーリングを意識	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										
1セット目:pull ハドル+ブイ 2セット目:swim										
1)	100	×	2	2	1'55"	3	65~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:07:40	
2)	200	×	2	2	3'50"	3	65~75 FR ↓100mの泳ぎをキープ	800	0:15:20	
		×	1	1	0'30"		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:00:30
swim										
1)	50	×	1	1	1'30"	9	- FR ハドル 1本1本最大スピード	50	0:01:30	
2)	25	×	2	1	0'50"	9	- FR ↓50mのラップタイムよりも速く!	50	0:01:40	
1)→2)レストなし										
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2100	0:57:20	



【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 ノービートキック 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 フロントスカーリングを意識	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										
1セット目:pull ハドル+ブイ 2セット目:swim										
1)	100	×	3	2	2'05"	3	65~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:12:30	
2)	150	×	2	2	3'05"	3	65~75 FR ↓100mの泳ぎをキープ	600	0:12:20	
		×	1	1	0'30"		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30	
swim										
1)	25	×	1	1	1'30"	9	- FR ハドル 1本1本最大スピード	25	0:01:30	
2)	25	×	2	1	0'50"	9	- FR ↓50mのラップタイムよりも速く!	50	0:01:40	
1)→2)レストなし										
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2075	0:59:25	



【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	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	×	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 フロント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										
1セット目:pull ハドル+ブイ 2セット目:swim										
1)	75	×	2	2	1'45"	3	65~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:07:00	
2)	150	×	2	2	3'30"	3	65~75 FR ↓100mの泳ぎをキープ	600	0:14:00	
		×	1	1	0'30"		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:00:30
swim										
1)	50	×	1	1	1'50"	9	- FR ハドル 1本1本最大スピード	50	0:01:50	
2)	25	×	2	1	1'00"	9	- FR ↓50mのラップタイムよりも速く!	50	0:02:00	
1)→2)レストなし										
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1800	0:58:10	



【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	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	×	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 フロント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										
1セット目:pull ハドル+ブイ 2セット目:swim										
1)	75	×	2	2	1'50"	3	65~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:07:20	
2)	150	×	2	2	3'40"	3	65~75 FR ↓100mの泳ぎをキープ	600	0:14:40	
		×	1	1	0'30"		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒			0:00:30
swim	25	×	2	1	1'00"	9	- FR ハドル 1本1本最大スピード	50	0:02:00	
1)→2)レストなし										
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1750	0:58:20	