



【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/ビート板は沈めない	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										
swim										
1)	100	×	4	1	1' 35"	3	65~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:06:20	
2)	200	×	3	1	3' 10"	3	65~75 FR ↓100mの泳ぎをキープ	600	0:09:30	
3)	300	×	2	1	4' 40"	3	65~75 FR ↓200mの泳ぎをキープ	600	0:09:20	
		×	1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00	
swim										
1)	50	×	1	1	1' 30"	9	- FR ハード 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	0:58:40	



【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

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
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 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									
swim									
1)	100 × 3	1	1' 45"	3	65~75	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:05:15
2)	200 × 3	1	3' 30"	3	65~75	FR	↓100mの泳ぎをキープ	600	0:10:30
3)	300 × 2	1	5' 10"	3	65~75	FR	↓200mの泳ぎをキープ	600	0:10:20
	× 1	2	0' 30"				1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
swim									
1)	50 × 1	1	1' 30"	9	-	FR	ハード 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								2400	0:58:30



【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	×	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			
swim										
1)	100	×	3	1	1' 55"	3	65~75 FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:05:45	
2)	200	×	2	1	3' 50"	3	65~75 FR ↓100mの泳ぎをキープ	400	0:07:40	
3)	300	×	2	1	5' 40"	3	65~75 FR ↓200mの泳ぎをキープ	600	0:11:20	
		×	1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00	
swim										
1)	50	×	1	1	1' 30"	9	- FR ハード 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								2200	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

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	×	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											
swim											
1)	100	×	3	1	2' 05"	3	65～75	FR	一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	300	0:06:15
2)	150	×	2	1	3' 05"	3	65～75	FR	↓100mの泳ぎをキープ	300	0:06:10
3)	300	×	2	1	6' 10"	3	65～75	FR	↓150mの泳ぎをキープ	600	0:12:20
		×	1	2	0' 30"				1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
swim											
1)	50	×	1	1	1' 30"	9	-	FR	ハード 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	0:58:50



【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			
swim										
1)	50	×	5	1	1'10"	3	65～75 FR 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	250	0:05:50	
2)	100	×	3	1	2'20"	3	65～75 FR ↓50mの泳ぎをキープ	300	0:07:00	
3)	200	×	2	1	4'40"	3	65～75 FR ↓100mの泳ぎをキープ	400	0:09:20	
		×	1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00	
swim										
1)	50	×	1	1	1'50"	9	- FR ハード 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								1850	0:58:50	



【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
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										
swim										
1)	50	×	5	1	1'15"	3	65~75	FR 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	250	0:06:15
2)	100	×	3	1	2'30"	3	65~75	FR ↓50mの泳ぎをキープ	300	0:07:30
3)	200	×	2	1	5'00"	3	65~75	FR ↓100mの泳ぎをキープ	400	0:10:00
		×	1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30秒		0:01:00
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
1)→2)レストなし										
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									1800	0:59:35