



【テーマ】基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水の捉え方  
 ローリング & タイミング  
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】  
 水の捉え方  
 【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  |     |   |     |       | 1      |        |     |  |          | 0:05:00 |
| cho   | 25  | × | 8   | 1     | 0' 40" | 1      | CHO | 好きな種目で今日の状態をチェック   | 200      | 0:05:20 |
| drill | 25  | × | 6   | 1     | 0' 45" | 2      | FR  | 1~2本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ<br>3~6本:サイドキック 2ストローク1プルス 3~4本:右向き 5~6本:左向き | 150      | 0:04:30 |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 0' 45" | 2      | FR  | ワンハントスカーリングムーブ 奇:右手 偶:左手<br>キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない                          | 100      | 0:03:00 |
|       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" | 1      |     | レスト30秒   |          | 0:00:30 |
| swim  |     |   |     |       |        |        |     |  |          |         |
| 1)    | 25  | × | 1   | 2     | 0' 30" | 3      | FR  | フォーム   | 50       | 0:01:00 |
| 2)    | 25  | × | 1   | 2     | 0' 30" | 5      | FR  | ↓1)よりスピードアップ   | 50       | 0:01:00 |
| 3)    | 25  | × | 1   | 2     | 0' 30" | 7      | FR  | ↓2)よりスピードアップ   | 50       | 0:01:00 |
| pull  | 200 | × | 3   | 1     | 3' 10" | 3      | FR  | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 フイのみ  | 600      | 0:09:30 |
| swim  | 200 | × | 3   | 1     | 3' 10" | 3      | FR  | ↓プルのボディポジションを意識しながらストロークをキープ   | 600      | 0:09:30 |
|       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" | 1      |     | レスト30秒 丁寧なストローク 少ないストローク   |          | 0:00:30 |
| cho   | 25  | × | 2   | 1     | 0' 40" | 1      | CHO | 好きな種目でリカバリー  | 50       | 0:01:20 |
| drill | 25  | × | 4   | 1     | 0' 45" | 2      | FR  | フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識   | 100      | 0:03:00 |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 0' 45" | 2      | 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   | 1     | 0' 30" | 1      |     | レスト30秒   |          | 0:00:30 |
| swim  |     |   |     |       |        |        |     |  |          |         |
| 1)    | 50  | × | 3   | 2     | 0' 50" | 7      | FR  | ハード HR27~  | 300      | 0:05:00 |
| 2)    | 100 | × | 4   | 2     | 1' 45" | 3      | FR  | リカバリーフォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒   | 800      | 0:14:00 |
|       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" | 1      |     | レスト30秒<br>リカバリーフォームは少ないストローク数を意識   |          | 0:00:30 |
| DOWN  |     |   | 1   | 1     |        | 1      |     |  |          | 0:15:00 |
| Total |     |   |     |       |        |        |     |  | 3150     | 1:23:10 |



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水の捉え方  
ローリング & タイミング  
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】  
水の捉え方  
【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  |     |   |     |       | 1      |        |     |  |          | 0:05:00 |
| cho   | 25  | × | 8   | 1     | 0' 40" | 1      | CHO | 好きな種目で今日の状態をチェック   | 200      | 0:05:20 |
| drill | 25  | × | 6   | 1     | 0' 45" | 2      | FR  | 1~2本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ<br>3~6本:サイドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き | 150      | 0:04:30 |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 0' 45" | 2      | FR  | ワンハントスカーリングムーブ 奇:右手 偶:左手<br>キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない                          | 100      | 0:03:00 |
|       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" | 1      |     | レスト30秒   |          | 0:00:30 |
| swim  |     |   |     |       |        |        |     |  |          |         |
| 1)    | 25  | × | 1   | 2     | 0' 40" | 3      | FR  | フォーム   | 50       | 0:01:20 |
| 2)    | 25  | × | 1   | 2     | 0' 40" | 5      | FR  | ↓1)よりスピードアップ   | 50       | 0:01:20 |
| 3)    | 25  | × | 1   | 2     | 0' 40" | 7      | FR  | ↓2)よりスピードアップ   | 50       | 0:01:20 |
| pull  | 200 | × | 3   | 1     | 3' 30" | 3      | FR  | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 フイのみ  | 600      | 0:10:30 |
| swim  | 200 | × | 3   | 1     | 3' 30" | 3      | FR  | ↓プルのボディポジションを意識しながらストロークをキープ   | 600      | 0:10:30 |
|       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" | 1      |     | レスト30秒 丁寧なストローク 少ないストローク   |          | 0:00:30 |
| cho   | 25  | × | 2   | 1     | 0' 40" | 1      | CHO | 好きな種目でリカバリー  | 50       | 0:01:20 |
| drill | 25  | × | 4   | 1     | 0' 45" | 2      | FR  | フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識   | 100      | 0:03:00 |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 0' 45" | 2      | 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   | 1     | 0' 30" | 1      |     | レスト30秒   |          | 0:00:30 |
| swim  |     |   |     |       |        |        |     |  |          |         |
| 1)    | 50  | × | 3   | 2     | 0' 55" | 7      | FR  | ハート HR27~  | 300      | 0:05:30 |
| 2)    | 100 | × | 3   | 2     | 1' 50" | 3      | FR  | リカバリーフォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒   | 600      | 0:11:00 |
|       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" | 1      |     | レスト30秒<br>リカバリーフォームは少ないストローク数を意識   |          | 0:00:30 |
| DOWN  |     |   | 1   | 1     |        | 1      |     |  |          | 0:15:00 |
| Total |     |   |     |       |        |        |     |  | 2950     | 1:23:40 |



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水の捉え方  
ローリング & タイミング  
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】  
水の捉え方  
【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  |     |   |     |       | 1      |        |     |  |          | 0:05:00 |
| cho   | 25  | × | 8   | 1     | 0' 40" | 1      | CHO | 好きな種目で今日の状態をチェック   | 200      | 0:05:20 |
| drill | 25  | × | 6   | 1     | 0' 50" | 2      | FR  | 1~2本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ<br>3~6本:サイドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き | 150      | 0:05:00 |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 0' 50" | 2      | FR  | ワンハントスカーリングムーブ 奇:右手 偶:左手<br>キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない                          | 100      | 0:03:20 |
|       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" | 1      |     | レスト30秒   |          | 0:00:30 |
| swim  |     |   |     |       |        |        |     |  |          |         |
| 1)    | 25  | × | 1   | 2     | 0' 40" | 3      | FR  | フォーム   | 50       | 0:01:20 |
| 2)    | 25  | × | 1   | 2     | 0' 40" | 5      | FR  | ↓1)よりスピードアップ   | 50       | 0:01:20 |
| 3)    | 25  | × | 1   | 2     | 0' 40" | 7      | FR  | ↓2)よりスピードアップ   | 50       | 0:01:20 |
| pull  | 150 | × | 4   | 1     | 2' 55" | 3      | FR  | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 フイのみ  | 600      | 0:11:40 |
| swim  | 150 | × | 3   | 1     | 2' 55" | 3      | FR  | ↓プルのボディポジションを意識しながらストロークをキープ   | 450      | 0:08:45 |
|       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" | 1      |     | レスト30秒 丁寧なストローク 少ないストローク   |          | 0:00:30 |
| cho   | 25  | × | 2   | 1     | 0' 40" | 1      | CHO | 好きな種目でリカバリー  | 50       | 0:01:20 |
| drill | 25  | × | 4   | 1     | 0' 50" | 2      | FR  | フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識   | 100      | 0:03:20 |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 0' 50" | 2      | 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   | 1     | 0' 30" | 1      |     | レスト30秒   |          | 0:00:30 |
| swim  |     |   |     |       |        |        |     |  |          |         |
| 1)    | 50  | × | 2   | 2     | 0' 55" | 7      | FR  | ハート HR27~  | 200      | 0:03:40 |
| 2)    | 100 | × | 3   | 2     | 2' 00" | 3      | FR  | リカバリーフォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒   | 600      | 0:12:00 |
|       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" | 1      |     | レスト30秒<br>リカバリーフォームは少ないストローク数を意識   |          | 0:00:30 |
| DOWN  |     |   | 1   | 1     |        | 1      |     |  |          | 0:15:00 |
| Total |     |   |     |       |        |        |     |  | 2700     | 1:23:45 |



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水の捉え方  
ローリング & タイミング  
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】  
水の捉え方  
【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  |     |   |     |       | 1      |        |     |  |          | 0:05:00 |
| cho   | 25  | × | 8   | 1     | 0' 40" | 1      | CHO | 好きな種目で今日の状態をチェック   | 200      | 0:05:20 |
| drill | 25  | × | 6   | 1     | 0' 55" | 2      | FR  | 1~2本:ノーボードキック ヒート板なし けのび姿勢をキープ<br>3~6本:サイドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き | 150      | 0:05:30 |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 0' 55" | 2      | FR  | ワンハントスカーリングムーブ 奇:右手 偶:左手<br>キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない                          | 100      | 0:03:40 |
|       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" | 1      |     | レスト30秒   |          | 0:00:30 |
| swim  |     |   |     |       |        |        |     |  |          |         |
| 1)    | 25  | × | 1   | 2     | 0' 45" | 3      | FR  | フォーム   | 50       | 0:01:30 |
| 2)    | 25  | × | 1   | 2     | 0' 45" | 5      | FR  | ↓1)よりスピードアップ   | 50       | 0:01:30 |
| 3)    | 25  | × | 1   | 2     | 0' 45" | 7      | FR  | ↓2)よりスピードアップ   | 50       | 0:01:30 |
| pull  | 150 | × | 3   | 1     | 3' 10" | 3      | FR  | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 フイのみ  | 450      | 0:09:30 |
| swim  | 150 | × | 3   | 1     | 3' 10" | 3      | FR  | ↓プルのボディポジションを意識しながらストロークをキープ   | 450      | 0:09:30 |
|       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" | 1      |     | レスト30秒 丁寧なストローク 少ないストローク   |          | 0:00:30 |
| cho   | 25  | × | 2   | 1     | 0' 40" | 1      | CHO | 好きな種目でリカバリー  | 50       | 0:01:20 |
| drill | 25  | × | 4   | 1     | 0' 55" | 2      | FR  | フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識   | 100      | 0:03:40 |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 0' 55" | 2      | FR  | ドックプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる                                       | 100      | 0:03:40 |
|       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" | 1      |     | レスト30秒   |          | 0:00:30 |
| swim  |     |   |     |       |        |        |     |  |          |         |
| 1)    | 50  | × | 2   | 2     | 1' 00" | 7      | FR  | ハート HR27~  | 200      | 0:04:00 |
| 2)    | 50  | × | 5   | 2     | 1' 05" | 3      | FR  | リカバリーフォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒   | 500      | 0:10:50 |
|       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" | 1      |     | レスト30秒<br>リカバリーフォームは少ないストローク数を意識   |          | 0:00:30 |
| DOWN  |     |   | 1   | 1     |        | 1      |     |  |          | 0:15:00 |
| Total |     |   |     |       |        |        |     |  | 2450     | 1:23:30 |



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
水の捉え方  
ローリング & タイミング  
長く持続できる フォームチェック

| 【強度】            | 1~2  |
|-----------------|------|
| 【泳法注意】<br>水の捉え方 | 3~4  |
| 【主観的強度】         | 5~6  |
| 4               | 7~8  |
|                 | 9~10 |

| E     |     |   |     |       |        |        |     |  |          |         |
|-------|-----|---|-----|-------|--------|--------|-----|--|----------|---------|
|       |     |   | Set | Cycle | 強度     | maxHR% | 種目  | 目的   | Distance | Time    |
| W-up  |     |   |     |       | 1      |        |     |  |          | 0:05:00 |
| cho   | 25  | × | 8   | 1     | 0' 40" | 1      | CHO | 好きな種目で今日の状態をチェック                                   | 200      | 0:05:20 |
| drill | 25  | × | 6   | 1     | 1' 00" | 2      | FR  | 1~2本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ                     | 150      | 0:06:00 |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 1' 00" | 2      | FR  | 3~6本:サイドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き           | 100      | 0:04:00 |
|       |     |   |     | 1     | 0' 30" | 1      |     | ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手<br>キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない |          | 0:00:30 |
| swim  |     |   |     |       |        |        |     | レスト30秒   |          |         |
| 1)    | 25  | × | 1   | 2     | 0' 45" | 3      | FR  | フォーム   | 50       | 0:01:30 |
| 2)    | 25  | × | 1   | 2     | 0' 45" | 5      | FR  | ↓1)よりスピードアップ                                       | 50       | 0:01:30 |
| 3)    | 25  | × | 1   | 2     | 0' 45" | 7      | FR  | ↓2)よりスピードアップ                                       | 50       | 0:01:30 |
| pull  | 150 | × | 3   | 1     | 3' 30" | 3      | FR  | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 ブイのみ                  | 450      | 0:10:30 |
| swim  | 150 | × | 2   | 1     | 3' 30" | 3      | FR  | ↓フルのボディポジションを意識しながらストロークをキープ                       | 300      | 0:07:00 |
|       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" | 1      |     | レスト30秒 丁寧なストローク 少ないストローク                           |          | 0:00:30 |
| cho   | 25  | × | 2   | 1     | 0' 45" | 1      | CHO | 好きな種目でリカバリー  | 50       | 0:01:30 |
| drill | 25  | × | 4   | 1     | 1' 00" | 2      | FR  | フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識                         | 100      | 0:04:00 |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 1' 00" | 2      | 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   | 1     | 0' 30" | 1      |     | レスト30秒   |          | 0:00:30 |
| swim  |     |   |     |       |        |        |     |  |          |         |
| 1)    | 50  | × | 2   | 2     | 1' 05" | 7      | FR  | ハード HR27~  | 200      | 0:04:20 |
| 2)    | 50  | × | 4   | 2     | 1' 15" | 3      | FR  | リカバリーフォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒                   | 400      | 0:10:00 |
|       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" | 1      |     | レスト30秒<br>リカバリーフォームは少ないストローク数を意識                   |          | 0:00:30 |
| DOWN  |     |   | 1   | 1     |        | 1      |     |  |          | 0:15:00 |
| Total |     |   |     |       |        |        |     |  | 2200     | 1:23:10 |



【テーマ】基礎期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水の捉え方  
 ローリング & タイミング  
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】  
 水の捉え方  
 【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  |     |   |     |       | 1      |        |     |  |          | 0:05:00 |
| cho   | 25  | × | 6   | 1     | 0' 55" | 1      | CHO | 好きな種目で今日の状態をチェック                                   | 150      | 0:05:30 |
| drill | 25  | × | 6   | 1     | 1' 05" | 2      | FR  | 1~2本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ                     | 150      | 0:06:30 |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 1' 05" | 2      | FR  | 3~6本:サイドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き           | 100      | 0:04:20 |
|       |     |   |     | 1     | 0' 30" | 1      |     | ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手<br>キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない |          | 0:00:30 |
| swim  |     |   |     |       |        |        |     | レスト30秒   |          | 0:00:30 |
| 1)    | 25  | × | 1   | 2     | 0' 50" | 3      | FR  | フォーム   | 50       | 0:01:40 |
| 2)    | 25  | × | 1   | 2     | 0' 50" | 5      | FR  | ↓1)よりスピードアップ                                       | 50       | 0:01:40 |
| 3)    | 25  | × | 1   | 2     | 0' 50" | 7      | FR  | ↓2)よりスピードアップ                                       | 50       | 0:01:40 |
| pull  | 100 | × | 3   | 1     | 2' 50" | 3      | FR  | 一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 プイのみ                  | 300      | 0:08:30 |
| swim  | 100 | × | 3.5 | 1     | 2' 50" | 3      | FR  | ↓プルのホールドポジションを意識しながらストロークをキープ                      | 350      | 0:09:55 |
|       |     |   |     | 1     | 0' 30" | 1      |     | レスト30秒 丁寧なストローク 少ないストローク                           |          | 0:00:30 |
| cho   | 25  | × | 2   | 1     | 0' 50" | 1      | CHO | 好きな種目でリカバリー  | 50       | 0:01:40 |
| drill | 25  | × | 4   | 1     | 1' 05" | 2      | FR  | フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識                         | 100      | 0:04:20 |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 1' 05" | 2      | FR  | ドックプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる               | 100      | 0:04:20 |
|       |     |   |     | 1     | 0' 30" | 1      |     | レスト30秒   |          | 0:00:30 |
| swim  |     |   |     |       |        |        |     |  |          |         |
| 1)    | 50  | × | 1   | 2     | 1' 10" | 7      | FR  | ハード HR27~  | 100      | 0:02:20 |
| 2)    | 50  | × | 3   | 2     | 1' 30" | 3      | FR  | リカバリーフォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒                   | 300      | 0:09:00 |
|       |     |   |     | 1     | 0' 30" | 1      |     | レスト30秒<br>リカバリーフォームは少ないストローク数を意識                   |          | 0:00:30 |
| DOWN  |     |   |     | 1     |        | 1      |     |  |          | 0:15:00 |
| Total |     |   |     |       |        |        |     |  | 1850     | 1:23:25 |