



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす / キックとストロークのタイミング
有酸素能力の向上 / 筋持久力の向上
長く持続できる

【泳法注意】
キック・ストローク
【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	サイドキック 右向き・左向き/12.5m 下半身を浮かしてボディポジションを意識	100	0:03:00	
drill	25 × 4	1	0' 45"	2	~50	FR	1キックローリング~2ビート(ブイあり) 太ももとお尻の横を浮かし続ける	100	0:03:00	
drill	25 × 4	1	0' 45"	2	~50	FR	1キックローリング~2ビート(ブイなし) ブイなしでブイありと同じ動きをする/腰は沈めない	100	0:03:00	
swim										
1)	25 × 1	2	0' 30"	3	60~70	FR	フォーム ワンハントのタイミングを意識	50	0:01:00	
2)	25 × 1	2	0' 30"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00	
3)	25 × 1	2	0' 30"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00	
pull	150 × 6	1	2' 20"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒	900	0:14:00	
swim	150 × 5	1	2' 20"	4	65~75	FR	↓プルの泳ぎ・ペースをキープ	750	0:11:40	
		1	0' 30"	1			レスト30秒		0:00:30	
cho	25 × 2	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00	
swim										
1)	25 × 1	4	0' 30"	9	-	FR	奇数セット:12.5m 顔上げハード → イージー 偶数セット:25m ハード	100	0:02:00	
2)	25 × 1	4	1' 00"	2	~60	FR	リカバリー HR~20/10秒 HR~12/6秒 レストなし	100	0:04:00	
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00	
Total								2650	0:59:30	



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす / キックとストロークのタイミング
有酸素能力の向上 / 筋持久力の向上
長く持続できる

【泳法注意】
キック・ストローク
【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	サイドキック 右向き・左向き/12.5m 下半身を浮かしてボディポジションを意識	100	0:03:20	
drill	25 × 4	1	0' 45"	2	~50	FR	1キックローリング~2ビート(ブイあり) 太ももとお尻の横を浮かし続ける	100	0:03:00	
drill	25 × 4	1	0' 45"	2	~50	FR	1キックローリング~2ビート(ブイなし) ブイなしでブイありと同じ動きをする/腰は沈めない	100	0:03:00	
swim										
1)	25 × 1	2	0' 30"	3	60~70	FR	フォーム ワンハントのタイミングを意識	50	0:01:00	
2)	25 × 1	2	0' 30"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00	
3)	25 × 1	2	0' 30"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00	
pull	150 × 5	1	2' 40"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒	750	0:13:20	
swim	150 × 4	1	2' 40"	4	65~75	FR	↓プルの泳ぎ・ペースをキープ	600	0:10:40	
		1	0' 30"	1			レスト30秒		0:00:30	
cho	25 × 2	1	0' 30"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00	
swim										
1)	25 × 1	4	0' 30"	9	-	FR	奇数セット:12.5m 顔上げハード → イージー 偶数セット:25m ハード	100	0:02:00	
2)	25 × 1	4	1' 00"	2	~60	FR	リカバリー HR~20/10秒 HR~12/6秒 レストなし	100	0:04:00	
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00	
Total								2350	0:58:10	



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす / キックとストロークのタイミング
有酸素能力の向上 / 筋持久力の向上
長く持続できる

【泳法注意】
キック・ストローク
【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' 55"	2	~50	FR	サイドキック 右向き・左向き/12.5m 下半身を浮かしてボディポジションを意識	100	0:03:40	
drill	25 × 4	1	0' 50"	2	~50	FR	1キックローリング~2ビート(ブイあり) 太ももとお尻の横を浮かし続ける	100	0:03:20	
drill	25 × 4	1	0' 50"	2	~50	FR	1キックローリング~2ビート(ブイなし) ブイなしでブイありと同じ動きをする/腰は沈めない	100	0:03:20	
swim										
1)	25 × 1	2	0' 30"	3	60~70	FR	フォーム ワンハントのタイミングを意識	50	0:01:00	
2)	25 × 1	2	0' 30"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00	
3)	25 × 1	2	0' 30"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00	
pull	150 × 4	1	2' 55"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒	600	0:11:40	
swim	150 × 4	1	2' 55"	4	65~75	FR	↓プルの泳ぎ・ペースをキープ	600	0:11:40	
		1	0' 30"	1			レスト30秒		0:00:30	
cho	25 × 2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
swim										
1)	25 × 1	4	0' 30"	9	-	FR	奇数セット:12.5m 顔上げハード → イージー 偶数セット:25m ハード	100	0:02:00	
2)	25 × 1	4	1' 00"	2	~60	FR	リカバリー HR~20/10秒 HR~12/6秒 レストなし	100	0:04:00	
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00	
Total								2200	0:58:50	



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす / キックとストロークのタイミング
有酸素能力の向上 / 筋持久力の向上
長く持続できる

【泳法注意】
キック・ストローク
【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	サイドキック 右向き・左向き/12.5m 下半身を浮かしてボディポジションを意識	100	0:03:40	
drill	25 × 4	1	0' 50"	2	~50	FR	1キックローリング~2ビート(ブイあり) 太ももとお尻の横を浮かし続ける	100	0:03:20	
drill	25 × 4	1	0' 50"	2	~50	FR	1キックローリング~2ビート(ブイなし) ブイなしでブイありと同じ動きをする/腰は沈めない	100	0:03:20	
swim										
1)	25 × 1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム ワンハント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	
pull	150 × 4	1	3' 05"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒	600	0:12:20	
swim	100 × 5.5	1	2' 05"	4	65~75	FR	↓プルの泳ぎ・ペースをキープ	550	0:11:28	
		1	0' 30"	1			レスト30秒		0:00:30	
cho	25 × 2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
swim										
1)	25 × 1	3	0' 30"	9	-	FR	奇数セット:12.5m 顔上げハード → イージー 偶数セット:25m ハード	75	0:01:30	
2)	25 × 1	3	1' 00"	2	~60	FR	リカバリー HR~20/10秒 HR~12/6秒 レストなし	75	0:03:00	
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00	
Total								2100	0:58:48	



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす / キックとストロークのタイミング
有酸素能力の向上 / 筋持久力の向上
長く持続できる

【泳法注意】
キック・ストローク
【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	1'00"	2	~50 FR サイドキック 右向き・左向き/12.5m 下半身を浮かしてボディポジションを意識	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50 FR 1キックローリング~2ビート(ブイあり) 太ももとお尻の横を浮かし続ける	100	0:04:00	
drill	25	×	4	1	1'00"	2	~50 FR 1キックローリング~2ビート(ブイなし) ブイなしでブイありと同じ動きをする/腰は沈めない	100	0:04:00	
swim										
1)	25	×	1	2	0'40"	3	60~70 FR フォーム ワンハント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	
pull	150	×	4	1	3'20"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒	600	0:13:20	
swim	100	×	4	1	2'15"	4	65~75 FR ↓プルの泳ぎ・ペースをキープ	400	0:09:00	
			1	1	0'30"	1	レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0'40"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
swim										
1)	25	×	1	3	0'40"	9	- FR 奇数セット:12.5m 顔上げハード → イージー 偶数セット:25m ハード	75	0:02:00	
2)	25	×	1	3	1'00"	2	~60 FR リカバリー HR~20/10秒 HR~12/6秒 レストなし	75	0:03:00	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								1950	0:59:30	



【テーマ】基礎期
 姿勢づくり 腰を浮かす / キックとストロークのタイミング
 有酸素能力の向上 / 筋持久力の向上
 長く持続できる

【泳法注意】	【強度】
キック・ストローク	1~2
【主観的強度】	3~4
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	サイドキック 右向き・左向き/12.5m 下半身を浮かしてボディポジションを意識	100	0:04:00	
drill	25 × 4	1	1' 00"	2	~50	FR	1キックローリング~2ビート(ブイあり) 太ももとお尻の横を浮かし続ける	100	0:04:00	
drill	25 × 4	1	1' 00"	2	~50	FR	1キックローリング~2ビート(ブイなし) ブイなしでブイありと同じ動きをする/腰は沈めない	100	0:04:00	
swim										
1)	25 × 1	2	0' 45"	3	60~70	FR	フォーム ワンハント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	
pull	150 × 3	1	3' 40"	4	65~75	FR	一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒	450	0:11:00	
swim	100 × 4	1	2' 30"	4	65~75	FR	↓プルの泳ぎ・ペースをキープ	400	0:10:00	
		1	0' 30"	1			レスト30秒			0:00:30
cho	25 × 2	1	0' 40"	1	~50	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
swim										
1)	25 × 1	3	0' 40"	9	-	FR	奇数セット:12.5m 顔上げハード → イージー 偶数セット:25m ハード	75	0:02:00	
2)	25 × 1	3	1' 00"	2	~60	FR	リカバリー HR~20/10秒 HR~12/6秒 レストなし	75	0:03:00	
DOWN	100 × 1	1		1				100	0:02:00	
Total								1800	0:58:40	