



【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 ワンハンド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		
swim	200	×	8	1	3' 10"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	1600	0:25:20		
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	~50 CHO 好きな種目でリカバリー	100	0:02:00		
swim	50	×	5	1	1' 10"	9	- FR イージー・ハード・ハード・イージー/12.5m T字ターン	250	0:05:50		
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00		
Total								2700	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 ワンハンド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	
swim	200	×	7.5	1	3' 30"	4	65～75 FR 一定ペース HR22～25/10秒 13～15/6秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	1500	0:26:15	
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	～50 CHO 好きな種目でリハビリ	100	0:02:00	
swim	50	×	4	1	1' 10"	9	- FR 奇数:12.5m 顔上げハード → イージー 偶数:25m ハード	200	0:04:40	
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00	
Total								2550	0:59:35	



【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ピート(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ピート(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 ワンハンド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		
swim	200	×	6	1	3' 50"	4	65～75 FR 一定ペース HR22～25/10秒 13～15/6秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	1200	0:23:00		
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	～50 CHO 好きな種目でリハビリ	100	0:02:40		
swim	50	×	4	1	1' 20"	9	- FR 奇数:12.5m 顔上げハード → イージー 偶数:25m ハード	200	0:05:20		
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00		
Total								2250	0:58:40		



【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	200	×	5.5	1	4' 05"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	1100	0:22:27		
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	~50 CHO 好きな種目でリハビリ	100	0:02:40		
swim	50	×	4	1	1' 30"	9	- FR 奇数:12.5m 顔上げハード → イージー 偶数:25m ハード	200	0:06:00		
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00		
Total								2150	0:59:48		



【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	200	×	5	1	4' 30"	4	65~75	FR 一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	1000	0:22:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50	CHO 好きな種目でリハビリ	50	0:01:20
swim	50	×	3	1	1' 30"	9	-	FR 奇数:12.5m 顔上げハード → イージー 偶数:25m ハード	150	0:04:30
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00
Total									1950	0:58:40



【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

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	200	×	4.5	1	4' 50"	4	65~75 FR 一定ペース HR22~25/10秒 13~15/6秒 奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン	900	0:21:45		
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	~50 CHO 好きな種目でリハビリ	50	0:01:20		
swim	50	×	3	1	1' 40"	9	- FR 奇数:12.5m 顔上げハード → イージー 偶数:25m ハード	150	0:05:00		
DOWN	100	×	1	1		1		100	0:02:00		
Total								1850	0:58:55		