



【テーマ】 移行・基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
ローリング & キックのタイミング  
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】  
姿勢・キック  
【主観的強度】  
4

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

[illegible]

【テーマ】 移行・基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
ローリング & キックのタイミング  
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】  
姿勢・キック  
【主観的強度】

4

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

[illegible]



【テーマ】 移行・基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
ローリング & キックのタイミング  
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】  
姿勢・キック  
【主観的強度】  
4

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

[illegible]

【テーマ】 移行・基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
ローリング & キックのタイミング  
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】  
姿勢・キック  
【主観的強度】

4

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

[illegible]

【テーマ】 移行・基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
ローリング & キックのタイミング  
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】  
姿勢・キック  
【主観的強度】

4

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

[illegible]