



【テーマ】  
姿勢づくり  
水を捉える  
有酸素能力の向上

## 【泳法注意】 姿勢・水の捉え方 【主観的強度】

【強度】  
1~2  
3~4  
5~6  
7~8  
9~10



【テーマ】  
姿勢づくり  
水を捉える  
有酸素能力の向上

## 【泳法注意】 姿勢・水の捉え方 【主観的強度】

【強度】  
1~2  
3~4  
5~6  
7~8  
9~10

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的		Distance	Time
										0:10:00
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	0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR 1~2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3~6本:ノーボードキック ビート版なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR フロントスカーリング 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
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR ワンハンドスカーリング~スイム/12.5m キックあり 手は前 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/腕が内側に入れず外側で行う 水を押そう(掴もう)としすぎないで当てる感覚	150	0:05:00
swim										
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR フォーム ワンハンド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
swim										
1)	150	×	3	1	2' 45"	5	70~80	FR 一定ペース HR23~26/10秒	450	0:08:15
2)	300	×	2.5	1	5' 30"	5	70~80	FR ↓150mのペースをキープ ラスト:150m 1)→2)レスト30秒 ストローク数が大きく変化しないように	750	0:13:45
pull	100	×	6	1	2' 00"	3	60~70	FR フォーム HR20~24/10秒 プイのみ 泳ぎを整える 丁寧なストローク	600	0:12:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									2700	1:14:50



【テーマ】  
姿勢づくり  
水を捉える  
有酸素能力の向上

## 【泳法注意】 姿勢・水の捉え方 【主観的強度】

【強度】  
1~2  
3~4  
5~6  
7~8  
9~10

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的		Distance	Time
										0:10:00
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	0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR 1~2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3~6本:ノーボードキック ビート版なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR フロントスカーリング 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
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR ワンハンドスカーリング～スイム/12.5m キックあり 手は前 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/腕が内側に入れず外側で行う 水を押そう(掴もう)としすぎないで当てる感覚	150	0:05:30
swim										
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR フォーム ワンハンド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
swim										
1)	150	×	3	1	3' 00"	5	70~80	FR 一定ペース HR23~26/10秒	450	0:09:00
2)	300	×	2	1	6' 00"	5	70~80	FR ↓150mのペースをキープ 1)→2)レスト30秒 ストローク数が大きく変化しないように	600	0:12:00
pull	100	×	5	1	2' 10"	3	60~70	FR フォーム HR20~24/10秒 プイのみ 泳ぎを整える 丁寧なストローク	500	0:10:50
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									2450	1:14:10



【テーマ】  
姿勢づくり  
水を捉える  
有酸素能力の向上

## 【泳法注意】 姿勢・水の捉え方 【主観的強度】

【强度】  
1~2  
3~4  
5~6  
7~8  
9~10

		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的		Distance	Time
										0:10:00
W-up	25	×	6	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	150	0:05:00
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR 1~2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3~6本:ノーボードキック ビート版なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR フロントスカーリング 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
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR ワンハンドスカーリング~スイム/12.5m キックあり 手は前 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/腕が内側に入れず外側で行う 水を押そう(掴もう)としすぎないで当てる感覚	150	0:05:30
swim										
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60~70	FR フォーム ワンハンド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
swim										
1)	150	×	2	1	3' 30"	5	70~80	FR 一定ペース HR23~26/10秒	300	0:07:00
2)	300	×	2	1	7' 00"	5	70~80	FR ↓150mのペースをキープ	600	0:14:00
								レスト30秒 ストローク数が大きく変化しないように		0:00:30
pull	100	×	4.5	1	2' 30"	3	60~70	FR フォーム HR20~24/10秒 プイのみ 泳ぎを整える 丁寧なストローク	450	0:11:15
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00
Total									2200	1:14:45



【テーマ】  
姿勢づくり  
水を捉える  
有酸素能力の向上

【泳法注意】  
姿勢・水の捉え方  
【主観的強度】  
5

【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	×	6	1	0' 50"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				0:10:00	
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	~50	FR	1~2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ピート版は沈めない 3~6本:ノーポートキック ピート版なし けのび姿勢をキープ			
drill	25	×	6	1	1' 10"	2	~50	FR	フロントスカーリング 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			
drill	25	×	6	1	1' 10"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング～スイム/12.5m キックあり 手は前 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/腕が内側に入れず外側で行う 水を押そう(掴もう)としすぎないで当てる感覚			
swim												
1)	25	×	1	2	0' 50"	3	60~70	FR	フォーム ワンハンドスカーリングを意識			
2)	25	×	1	2	0' 50"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ			
3)	25	×	1	2	0' 50"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ			
swim												
1)	150	×	3	1	3' 45"	5	70~80	FR	一定ペース HR23~26/10秒			
2)	300	×	1	1	7' 30"	5	70~80	FR	↓100mのペースをキープ			
									レスト30秒 ストローク数が大きく変化しないように			
												0:00:30
pull	50	×	7	1	1' 20"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24/10秒 プイのみ 泳ぎを整える 丁寧なストローク			
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:05:00
Total											1950	1:14:35



【テーマ】  
姿勢づくり  
水を捉える  
有酸素能力の向上

【強度】	1~2
姿勢・水の捉え方	3~4
【主観的強度】	5~6
	7~8
	9~10

F													
		Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的			Distance	Time		
W-up	25	×	4	1	1' 10"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック			0:10:00		
drill	25	×	6	1	1' 20"	2	~50	FR	1~2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3~6本:ノーボートキック ビート版なし けのび姿勢をキープ			150	0:08:00
drill	25	×	6	1	1' 30"	2	~50	FR	フロントスカーリング 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	0:09:00
drill	25	×	6	1	1' 30"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング~スイム/12.5m キックあり 手は前 奇数:右手 偶数:左手 縦方向に動かす/腕が内側に入れず外側で行う 水を押そう(掴もう)としすぎないで当てる感覚			150	0:09:00
swim													
1)	25	×	6	1	0' 55"	4	65~75	FR	フォーム HR22~24/10秒			150	0:05:30
2)	50	×	3	1	1' 45"	5	70~80	FR	一定ペース HR23~26/10秒			150	0:05:15
3)	150	×	2	1	5' 00"	5	70~80	FR	↓50mのペースをキープ 1)→2)→3)レスト30秒 ストローク数が大きく変化しないように			300	0:10:00
				1	2	0' 30"					0:01:00		
pull	25	×	6	1	1' 00"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24/10秒 ブイのみ 泳ぎを整える 丁寧なストローク			150	0:06:00
DOWN	100	×	1	1	1							100	0:05:00
Total												1400	1:14:25