



【テーマ】  
姿勢づくり  
最適なストローク数とタイムのバランス  
エアロビック能力の向上

【泳法注意】  
姿勢・水の捉え方  
【主観的強度】  
3

【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	0:10:00	
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	～50	FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	150	0:04:30	
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	～50	FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:04:30	
drill	25	×	6	1	0' 45"	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	0:04:30	
swim											
1)	25	×	6	1	0' 40"	3	60～70	FR ストロークカウント HR22～24/10秒	150	0:04:00	
2)	50	×	6	1	0' 55"	4	65～75	FR ↓25mの泳ぎをキープ レストなし	300	0:05:30	
pull	100	×	6	1	1' 50"	4	65～75	FR 一定ペース HR22～24/10秒 プイのみ	600	0:11:00	
swim	100	×	6	1	1' 50"	4	65～75	FR ↓プルのスイムとストローク数と大きく変化しないように レスト30秒	600	0:11:00	
			1	1	0' 30"					0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	—	FR ハード 1本1本最大努力	100	0:04:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2600	1:13:30	



【テーマ】  
姿勢づくり  
最適なストローク数とタイムのバランス  
エアロビック能力の向上

【泳法注意】  
姿勢・水の捉え方  
【主観的強度】  
3

【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	0:10:00	
										0:05:20	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	～50	FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	150	0:05:00	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	～50	FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:00	
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	
swim											
1)	25	×	6	1	0' 40"	3	60～70	FR ストロークカウント HR22～24/10秒	150	0:04:00	
2)	50	×	6	1	1' 00"	4	65～75	FR ↓25mの泳ぎをキープ	300	0:06:00	
								レストなし			
pull	100	×	5	1	2' 00"	4	65～75	FR 一定ペース HR22～24/10秒 プイのみ	500	0:10:00	
swim	100	×	5	1	2' 00"	4	65～75	FR ↓プルのスイムとストローク数と大きく変化しないように	500	0:10:00	
			1	1	0' 30"			レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:40	
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	－	FR ハード 1本1本最大努力	100	0:04:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2400	1:13:30	



【テーマ】  
姿勢づくり  
最適なストローク数とタイムのバランス  
エアロビック能力の向上

【泳法注意】  
姿勢・水の捉え方  
【主観的強度】  
3

【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	0:10:00	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	～50	FR	板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	150	0:05:30	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	～50	FR	ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:30	
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	
swim												
1)	25	×	6	1	0' 40"	3	60～70	FR	ストロークカウント HR22～24/10秒	150	0:04:00	
2)	50	×	4	1	1' 10"	4	65～75	FR	↓25mの泳ぎをキープ	200	0:04:40	
レストなし												
pull	100	×	5	1	2' 10"	4	65～75	FR	一定ペース HR22～24/10秒 プイのみ	500	0:10:50	
swim	100	×	4	1	2' 10"	4	65～75	FR	↓プルのスイムとストローク数と大きく変化しないように	400	0:08:40	
			1	1	0' 30"				レスト30秒	0:00:30		
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー		100	0:03:00	
swim	25	×	4	1	1' 00"	9	—	FR	ハード 1本1本最大努力	100	0:04:00	
DOWN	100	×	1	1	1						100	0:05:00
Total											2200	1:13:30



【テーマ】  
姿勢づくり  
最適なストローク数とタイムのバランス  
エアロビック能力の向上

【泳法注意】  
姿勢・水の捉え方  
【主観的強度】  
3

【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	×	6	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	150	0:10:00	
										0:05:00	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	～50	FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	150	0:05:30	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	～50	FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:30	
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	
swim											
1)	25	×	4	1	0' 45"	3	60～70	FR ストロークカウント HR22～24/10秒	100	0:03:00	
2)	50	×	4	1	1' 15"	4	65～75	FR ↓25mの泳ぎをキープ	200	0:05:00	
								レストなし			
pull	100	×	4	1	2' 20"	4	65～75	FR 一定ペース HR22～24/10秒 プイのみ	400	0:09:20	
swim	100	×	4.5	1	2' 20"	4	65～75	FR ↓プルのスイムとストローク数と大きく変化しないように	450	0:10:30	
			1	1	0' 30"			レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20	
swim	25	×	4	1	1' 15"	9	－	FR ハード 1本1本最大努力	100	0:05:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									2050	1:14:10	



【テーマ】  
姿勢づくり  
最適なストローク数とタイムのバランス  
エアロビック能力の向上

【泳法注意】  
姿勢・水の捉え方  
【主観的強度】  
3

【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	150	0:10:00	
										0:05:00	
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	～50	FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	150	0:06:00	
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	～50	FR 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	
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	150	0:07:00	
swim											
1)	25	×	4	1	0' 50"	3	60～70	FR ストロークカウント HR22～24/10秒	100	0:03:20	
2)	50	×	3	1	1' 30"	4	65～75	FR ↓25mの泳ぎをキープ	150	0:04:30	
								レストなし			
pull	100	×	4	1	2' 40"	4	65～75	FR 一定ペース HR22～24/10秒 プイのみ	400	0:10:40	
swim	100	×	3.5	1	2' 40"	4	65～75	FR ↓プルのスイムとストローク数と大きく変化しないように	350	0:09:20	
			1	1	0' 30"			レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:03:20	
swim	25	×	2	1	1' 15"	9	－	FR ハード 1本1本最大努力	50	0:02:30	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									1850	1:14:10	



【テーマ】  
姿勢づくり  
最適なストローク数とタイムのバランス  
エアロビック能力の向上

【泳法注意】  
姿勢・水の捉え方  
【主観的強度】  
3

【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	×	4	1	1' 10"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	100	0:10:00	
										0:04:40	
drill	25	×	6	1	1' 10"	2	～50	FR 板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない	150	0:07:00	
drill	25	×	6	1	1' 10"	2	～50	FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:07:00	
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	150	0:07:00	
swim											
1)	25	×	4	1	1' 00"	3	60～70	FR ストロークカウント HR22～24/10秒	100	0:04:00	
2)	50	×	3	1	1' 40"	4	65～75	FR ↓25mの泳ぎをキープ	150	0:05:00	
								レストなし			
pull	100	×	3	1	3' 00"	4	65～75	FR 一定ペース HR22～24/10秒 プイのみ	300	0:09:00	
swim	100	×	2	1	3' 00"	4	65～75	FR ↓プルのスイムとストローク数と大きく変化しないように	200	0:06:00	
			1	1	0' 30"			レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	4	1	1' 00"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:04:00	
swim	25	×	2	1	1' 30"	9	－	FR ハード 1本1本最大努力	50	0:03:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:05:00	
Total									1550	1:13:10	