



【テーマ】基礎期(準備・移行期)
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
水の捉え方
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
姿勢・キャッチ
【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					1					0:05:00	
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	1～3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	150	0:04:30	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	4～6本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	サイトキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	1キックローリングストローク ～ スイムストローク /15m プイあり	100	0:03:00	
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
swim											
1)	100	×	3	2	1' 40"	3	FR	フォーム HR～22回/10秒 ～14回/6秒	600	0:10:00	
2)	50	×	2	2	1' 00"	9	FR	1本1本 最大努力!	200	0:04:00	
3)	25	×	4	2	0' 30"	3	FR	リハビリ HR～22回/10秒 ～14回/6秒	200	0:04:00	
			1	3	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒		0:01:30	
								腰からのローリングを意識			
								キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意			
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	フロントスカーリング/15m ～ スイム 手の甲意識	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:00	
			1	2	0' 30"	1		ドッグプル&ローリング/15m ～ スイム ローリングしてから肘を曲げる		0:01:00	
								レスト30秒			
swim	200	×	5	1	3' 20"	4	FR	一定ペース HR～22回/10秒 ～14回/6秒	1000	0:16:40	
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total									2850	1:23:00	



【テーマ】基礎期(準備・移行期)
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 水の捉え方
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【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					1					0:05:00	
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR 1~3本: 背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	150	0:05:00	
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR 4~6本: ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR サイドキック 2ストローク1プレス 奇: 右向き 偶: 左向き	100	0:03:00	
	1	2			0' 30"	1		FR 1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m プイあり	100	0:01:00	
								レスト30秒			
swim											
1)	100	×	3	2	1' 45"	3	65~75	FR フォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒	600	0:10:30	
2)	50	×	2	2	1' 00"	9	85~	FR 1本1本 最大努力!	200	0:04:00	
3)	25	×	4	2	0' 30"	3	65~75	FR リカバリー HR~22回/10秒 ~14回/6秒	200	0:04:00	
			1	3	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒		0:01:30	
								腰からのローリングを意識			
								キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意			
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR ワンハントスカーリング ムーブ 奇: 右手 偶: 左手	100	0:03:00	
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:00	
	1	2			0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
swim	200	×	4.5	1	3' 30"	4	65~75	FR 一定ペース HR~22回/10秒 ~14回/6秒	900	0:15:45	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2750	1:23:25	



【テーマ】基礎期(準備・移行期)
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 水の捉え方
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【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					1					0:05:00	
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR 1~3本: 背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	150	0:05:00	
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR 4~6本: ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR サイトキック 2ストローク1プレス 奇: 右向き 偶: 左向き	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR 1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m プイあり	100	0:03:20	
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
swim											
1)	100	×	2	2	1' 55"	3	65~75	FR フォーム HR~22回/10秒 ~14回/6秒	400	0:07:40	
2)	50	×	2	2	1' 15"	9	85~	FR 1本1本 最大努力!	200	0:05:00	
3)	25	×	4	2	0' 40"	3	65~75	FR リカバリー HR~22回/10秒 ~14回/6秒	200	0:05:20	
			1	3	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒		0:01:30	
								腰からのローリングを意識 キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意			
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR フロントスカーリング/15m ~ スイム 手の甲意識	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR ワンハントスカーリング ムーブ 奇: 右手 偶: 左手	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:20	
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
swim	200	×	4	1	3' 45"	4	65~75	FR 一定ペース HR~22回/10秒 ~14回/6秒	800	0:15:00	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2450	1:23:30	



【テーマ】基礎期(準備・移行期)
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 水の捉え方
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【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					1					0:05:00	
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	FR	1～3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	150	0:05:30	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	4～6本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	1キックローリングストローク ～ スイムストローク /15m プイあり	100	0:03:40	
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
swim											
1)	100	×	2	2	2' 05"	3	FR	フォーム HR～22回/10秒 ～14回/6秒	400	0:08:20	
2)	50	×	2	2	1' 20"	9	FR	1本1本 最大努力!	200	0:05:20	
3)	25	×	4	2	0' 40"	3	FR	リカバリー HR～22回/10秒 ～14回/6秒	200	0:05:20	
			1	3	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒 腰からのローリングを意識 キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意		0:01:30	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	フロントスカーリング/15m ～ スイム 手の甲意識	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:40	
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	ドッグプル&ローリング/15m ～ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:40	
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
swim	200	×	3	1	4' 05"	4	FR	一定ペース HR～22回/10秒 ～14回/6秒	600	0:12:15	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2250	1:23:55	



【テーマ】基礎期(準備・移行期)
 姿勢づくり 腰を浮かす
 ローリング & タイミング
 水の捉え方
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
 姿勢・キャッチ
 【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					1					0:05:00	
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	FR	1～3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	150	0:06:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	4～6本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	1キックローリングストローク ～ スイムストローク /15m フイあり	100	0:04:00	
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
swim											
1)	50	×	3	2	1' 15"	3	FR	フォーム HR～22回/10秒 ～14回/6秒	300	0:07:30	
2)	50	×	2	2	1' 30"	9	FR	1本1本 最大努力!	200	0:06:00	
3)	25	×	4	2	0' 40"	3	FR	リカバリー HR～22回/10秒 ～14回/6秒	200	0:05:20	
			1	3	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒 腰からのローリングを意識 キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意		0:01:30	
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	フロントスカーリング/15m ～ スイム 手の甲意識	100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:04:00	
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ドッグプル&ローリング/15m ～ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:04:00	
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
swim	150	×	3	1	3' 30"	4	FR	一定ペース HR～22回/10秒 ～14回/6秒	450	0:10:30	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2000	1:24:10	



【テーマ】基礎期(準備・移行期)
姿勢づくり 腰を浮かす
ローリング & タイミング
水の捉え方
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】	【強度】
姿勢・キャッチ	1～2
【主観的強度】	3～4
3	5～6
	7～8
	9～10

F											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up					1					0:05:00	
cho	25	×	6	1	0' 55"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:30	
drill	25	×	6	1	1' 05"	2	FR	1～3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)	150	0:06:30	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	4～6本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	1キックローリングストローク ～ スイムストローク /15m プイあり	100	0:04:20	
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00	
swim											
1)	50	×	2	2	1' 25"	3	FR	フォーム HR～22回/10秒 ～14回/6秒	200	0:05:40	
2)	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	1本1本 最大努力!	100	0:03:00	
3)	25	×	4	2	0' 50"	3	FR	リカバリー HR～22回/10秒 ～14回/6秒	200	0:06:40	
			1	3	0' 30"	1		1)→2)レスト30秒 2)→3)レストなし 3)→1)レスト30秒		0:01:30	
								腰からのローリングを意識			
								キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意			
drill	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	フロントスカーリング/15m ～ スイム 手の甲意識	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:04:20	
	25	×	4	1	1' 05"	2	FR	キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:04:20	
			1	2	0' 30"	1		ドッグプル&ローリング/15m ～ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:01:00	
								レスト30秒			
swim	100	×	4	1	2' 50"	3	FR	一定ペース HR～22回/10秒 ～14回/6秒	400	0:11:20	
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									1700	1:23:50	