



【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	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	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	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	FR	フォーム 1キックローリングのタイミングを意識	50	0:01:00	
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	FR	↓1) よりスピードアップ	50	0:01:00	
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	FR	↓2) よりスピードアップ	50	0:01:00	
pull	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース HR22～25/10秒 13～15/6秒 パドル+ブイ	800	0:12:40	
swim	100	×	9	1	1' 35"	4	FR	↓プルの泳ぎをキープ	900	0:14:15	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:00	
swim											
1)	25	×	1	4	0' 20"	9	FR	ハート	100	0:01:20	
2)	25	×	1	4	0' 50"	2	FR	リカバリー HR～20/10秒 HR～12/6秒 レストなし	100	0:03:20	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2700	0:59:25	



【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 1キックローリング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	
pull	100	×	7	1	1' 45"	4	65～75	FR 一定ペース HR22～25/10秒 13～15/6秒 パドル+ブイ	700	0:12:15	
swim	100	×	8	1	1' 45"	4	65～75	FR ↓プルの泳ぎをキープ	800	0:14:00	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0' 30"	1	～50	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:00	
swim											
1)	25	×	1	4	0' 20"	9	-	FR ハート	100	0:01:20	
2)	25	×	1	4	1' 00"	2	～60	FR リカバリー HR～20/10秒 HR～12/6秒 レストなし	100	0:04:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2500	0:59:45	



【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' 30"	3	60～70	FR フォーム 1キックローリング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	
pull	100	×	6	1	1' 55"	4	65～75	FR 一定ペース HR22～25/10秒 13～15/6秒 パドル+ブイ	600	0:11:30	
swim	100	×	6.5	1	1' 55"	4	65～75	FR ↓プルの泳ぎをキープ	650	0:12:28	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	～50	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
swim											
1)	25	×	1	4	0' 30"	9	-	FR ハート	100	0:02:00	
2)	25	×	1	4	1' 00"	2	～60	FR リカバリー HR～20/10秒 HR～12/6秒 レストなし	100	0:04:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2250	0:59:28	



【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 1キックローリング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	
pull	100	×	6	1	2' 05"	4	65～75	FR 一定ペース HR22～25/10秒 13～15/6秒 パドル+ブイ	600	0:12:30	
swim	100	×	5.5	1	2' 05"	4	65～75	FR ↓プルの泳ぎをキープ	550	0:11:28	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	～50	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
swim											
1)	25	×	1	3	0' 30"	9	-	FR ハート	75	0:01:30	
2)	25	×	1	3	1' 00"	2	～60	FR リカバリー HR～20/10秒 HR～12/6秒 レストなし	75	0:03:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2100	0:58:58	



【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 1キックローリング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	
pull	100	×	5	1	2' 15"	4	65～75	FR 一定ペース HR22～25/10秒 13～15/6秒 パドル+ブイ	500	0:11:15	
swim	100	×	5	1	2' 15"	4	65～75	FR ↓プルの泳ぎをキープ	500	0:11:15	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	～50	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
swim											
1)	25	×	1	3	0' 40"	9	-	FR ハート	75	0:02:00	
2)	25	×	1	3	1' 00"	2	～60	FR リカバリー HR～20/10秒 HR～12/6秒 レストなし	75	0:03:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									1950	0:59:40	



【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 1キックローリング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	
pull	100	×	4	1	2' 30"	4	65～75	FR 一定ペース HR22～25/10秒 13～15/6秒 パドル+ブイ	400	0:10:00	
swim	100	×	4.5	1	2' 30"	4	65～75	FR ↓プルの泳ぎをキープ	450	0:11:15	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	～50	CHO 好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
swim											
1)	25	×	1	3	0' 40"	9	—	FR ハート	75	0:02:00	
2)	25	×	1	3	1' 00"	2	～60	FR リカバリー HR～20/10秒 HR～12/6秒 レストなし	75	0:03:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									1800	0:58:55	