



【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	～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	0:03:00	
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	200	×	4	1	3' 00"	4	65～75	FR 一定ペース HR22～25/10秒 13～15/6秒 パドル+ブイ	800	0:12:00	
swim	200	×	5	1	3' 05"	4	65～75	FR ↓プルの泳ぎをキープ	1000	0:15:25	
			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	3	0' 20"	9	—	FR ハート	75	0:01:00	
2)	25	×	1	3	0' 50"	2	～60	FR リカバリー HR～20/10秒 HR～12/6秒 レストなし	75	0:02:30	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2750	0:58:45	



【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

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	200	×	4	1	3' 20"	4	65～75	FR 一定ペース HR22～25/10秒 13～15/6秒 パドル+ブイ	800	0:13:20	
swim	200	×	4	1	3' 30"	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	3	0' 20"	9	-	FR ハート	75	0:01:00	
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									2550	0:59:30	



【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	200	×	3	1	3' 40"	4	65～75	FR 一定ペース HR22～25/10秒 13～15/6秒 パドル+ブイ	600	0:11:00	
swim	200	×	3.5	1	3' 50"	4	65～75	FR ↓プルの泳ぎをキープ	700	0:13:25	
			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									2250	0:58:25	



【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

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	200	×	3	1	4' 00"	4	65～75	FR 一定ペース HR22～25/10秒 13～15/6秒 パドル+ブイ	600	0:12:00	
swim	200	×	3	1	4' 05"	4	65～75	FR ↓プルの泳ぎをキープ	600	0:12:15	
			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' 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									2150	0:59:15	



【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 サイトキック 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	200	×	3	1	4' 20"	4	65～75	FR 一定ペース HR22～25/10秒 13～15/6秒 パドル+ブイ	600	0:13:00	
swim	200	×	2	1	4' 30"	4	65～75	FR ↓プルの泳ぎをキープ	400	0:09:00	
			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	0:59:10	



【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	200	×	2	1	4' 50"	4	65～75	FR 一定ペース HR22～25/10秒 13～15/6秒 パドル+ブイ	400	0:09:40	
swim	200	×	2.5	1	5' 00"	4	65～75	FR ↓プルの泳ぎをキープ	500	0:12:30	
			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	2	0' 40"	9	-	FR ハート	50	0:01:20	
2)	25	×	1	2	1' 00"	2	～60	FR リカバリー HR～20/10秒 HR～12/6秒 レストなし	50	0:02:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									1800	0:58:10	