



【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	100	×	5	1	1' 30"	4	65～75 FR	一定ペース HR22～25/10秒 13～15/6秒 ハンドル+ブイ	500	0:07:30	
swim	300	×	4	1	4' 35"	4	65～75 FR	↓プルの泳ぎをキープ 奇数:ノーマル 偶数:T字ターン	1200	0:18:20	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	4	1	0' 30"	1	～50 CHO	好きな種目でリカバリー	100	0:02:00	
swim	50	×	4	1	1' 15"	9	- FR	イージー → ハード → ハード → イージー/12.5m T字ターン	200	0:05:00	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2750	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

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	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	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	×	5	1	1' 40"	4	FR	一定ペース HR22～25/10秒 13～15/6秒 パドル+ブイ	500	0:08:20	
swim	300	×	3.5	1	5' 10"	4	FR	↓ プルの泳ぎをキープ 奇数:ノーマル 偶数:T字ターン	1050	0:18:05	
			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	50	×	4	1	1' 20"	9	FR	イージー → ハード → ハード → イージー/12.5m T字ターン	200	0:05:20	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2550	0:59:55	



【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	×	4.5	1	1' 50"	4	65～75 FR	一定ペース HR22～25/10秒 13～15/6秒 パドル+ブイ	450	0:08:15	
swim	300	×	3	1	5' 40"	4	65～75 FR	↓ プルの泳ぎをキープ 奇数:ノーマル 偶数:T字ターン ラスト:150m	900	0:17:00	
			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	50	×	3	1	1' 30"	9	- FR	イージー → ハード → ハード → イージー/12.5m T字ターン	150	0:04:30	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2300	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

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	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	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	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	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	FR	↓ 1) よりスピードアップ	50	0:01:20	
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	FR	↓ 2) よりスピードアップ	50	0:01:20	
pull	100	×	3	1	2' 00"	4	FR	一定ペース HR22～25/10秒 13～15/6秒 パドル+ブイ	300	0:06:00	
swim	300	×	3	1	6' 05"	4	FR	↓ プルの泳ぎをキープ 奇数:ノーマル 偶数:T字ターン	900	0:18:15	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
swim	50	×	3	1	1' 30"	9	FR	イージー → ハード → ハード → イージー/12.5m T字ターン	150	0:04:30	
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	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	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	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	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	FR	↓ 1) よりスピードアップ	50	0:01:20	
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	FR	↓ 2) よりスピードアップ	50	0:01:20	
pull	100	×	3	1	2' 10"	4	FR	一定ペース HR22～25/10秒 13～15/6秒 パドル+ブイ	300	0:06:30	
swim	300	×	2.5	1	6' 40"	4	FR	↓ プルの泳ぎをキープ 奇数:ノーマル 偶数:T字ターン	750	0:16:40	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
swim	50	×	3	1	1' 30"	9	FR	イージー → ハード → ハード → イージー/12.5m T字ターン	150	0:04:30	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2000	0:59:50	



【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	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	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	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	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	FR	↓ 1) よりスピードアップ	50	0:01:30	
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	FR	↓ 2) よりスピードアップ	50	0:01:30	
pull	100	×	3	1	2' 25"	4	FR	一定ペース HR22～25/10秒 13～15/6秒 パドル+ブイ	300	0:07:15	
swim	300	×	2	1	7' 20"	4	FR	↓ プルの泳ぎをキープ 奇数:ノーマル 偶数:T字ターン	600	0:14:40	
			1	1	0' 30"	1		レスト30秒		0:00:30	
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
swim	50	×	3	1	1' 30"	9	FR	イージー → ハード → ハード → イージー/12.5m T字ターン	150	0:04:30	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									1850	0:59:05	