



【テーマ】  
姿勢づくり  
水の捉え方  
エアロビック能力の向上  
OWS能力の獲得

【泳法注意】  
姿勢・水の捉え方  
【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	0:10:00 0:05:20		
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	1~2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ビート版は沈めない 3~4本:背面キック 胸を浮かして腰とお尻を下げる 5~6本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ				150	0:04:30
drill	25	×	4	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				100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	1キック～ローリング～ストローク ブイあり ブイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる ローリングを入れてからストローク 2ビートスイムのタイミング				100	0:03:00
pull	100	×	6	1	1' 45"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				600	0:10:30
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー				50	0:01:20		
swim	300	×	4	1	5' 15"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン				1200	0:21:00
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー				100	0:02:40		
swim	50	×	4	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				200	0:06:00
DOWN	100	×	1	1	1						100	0:05:00		
Total											2800	1:14:20		



【テーマ】  
姿勢づくり  
水の捉え方  
エアロビック能力の向上  
OWS能力の獲得

【泳法注意】  
姿勢・水の捉え方  
【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	0:10:00 0:05:20		
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	~50	FR	1~2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ピート版は沈めない 3~4本:背面キック 胸を浮かして腰とお尻を下げる 5~6本:ノーホートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ				150	0:05:00
drill	25	×	4	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				100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR	1キック～ローリング～ストローク プイあり プイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる ローリングを入れてからストローク 2ピートスイムのタイミング				100	0:03:20
pull	100	×	5.5	1	1' 55"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				550	0:10:32
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー				50	0:01:20		
swim	300	×	3.5	1	5' 45"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン				1050	0:20:08
cho	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO 好きな種目でリカバリー				100	0:02:40		
swim	50	×	4	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				200	0:06:00
DOWN	100	×	1	1	1						100	0:05:00		
Total											2600	1:14:40		



【テーマ】  
姿勢づくり  
水の捉え方  
エアロビック能力の向上  
OWS能力の獲得

【泳法注意】  
姿勢・水の捉え方  
【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				0:10:00			
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	~50	FR	1~2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ピート版は沈めない 3~4本:背面キック 胸を浮かして腰とお尻を下げる 5~6本:ノーホートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ				200	0:05:20
drill	25	×	4	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				100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	1キック～ローリング～ストローク プイあり プイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる ローリングを入れてからストローク 2ピートスイムのタイミング				100	0:03:40
pull	100	×	4.5	1	2' 10"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				450	0:09:45
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO 好きな種目でリカバリー				50	0:01:30		
swim	300	×	3	1	6' 15"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン				900	0:18:45
cho	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO 好きな種目でリカバリー				100	0:03:00		
swim	50	×	4	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				200	0:06:00
DOWN	100	×	1	1	1							100	0:05:00	
Total												2350	1:14:10	



【テーマ】  
姿勢づくり  
水の捉え方  
エアロビック能力の向上  
OWS能力の獲得

【泳法注意】  
姿勢・水の捉え方  
【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	×	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	1~2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ピート版は沈めない 3~4本:背面キック 胸を浮かして腰とお尻を下げる 5~6本:ノーホートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ			150	0:05:30
drill	25	×	4	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			100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR	1キック～ローリング～ストローク プイあり プイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる ローリングを入れてからストローク 2ピートスイムのタイミング			100	0:03:40
pull	100	×	3.5	1	2' 20"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒			350	0:08:10
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	CHO 好きな種目でリカバリー				50	0:01:40	
swim	300	×	3	1	7' 00"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン			900	0:21:00
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO 好きな種目でリカバリー				100	0:03:20	
swim	50	×	3	1	1' 40"	9	-	FR	イージー → ハード → ハード → イージー/12.5m T字ターン			150	0:05:00
DOWN	100	×	1	1		1					100	0:05:00	
Total											2150	1:14:00	



【テーマ】  
姿勢づくり  
水の捉え方  
エアロビック能力の向上  
OWS能力の獲得

【泳法注意】  
姿勢・水の捉え方  
【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	×	6	1	0' 50"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				0:10:00			
drill	25	×	6	1	1' 10"	2	~50	FR	1~2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ピート版は沈めない 3~4本:背面キック 胸を浮かして腰とお尻を下げる 5~6本:ノーホートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ				150	0:05:00
drill	25	×	4	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				100	0:04:40
drill	25	×	4	1	1' 10"	2	~50	FR	1キック～ローリング～ストローク プイあり プイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる ローリングを入れてからストローク 2ピートスイムのタイミング				100	0:04:40
pull	100	×	4	1	2' 40"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				400	0:10:40
cho	25	×	2	1	0' 50"	1	CHO 好きな種目でリカバリー				50	0:01:40		
swim	300	×	2	1	8' 00"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン				600	0:16:00
cho	25	×	4	1	0' 50"	1	CHO 好きな種目でリカバリー				100	0:03:20		
swim	50	×	2	1	1' 50"	9	-	FR	イージー → ハード → ハード → イージー/12.5m T字ターン				100	0:03:40
DOWN	100	×	1	1	1							100	0:05:00	
Total												1850	1:13:40	



【テーマ】  
姿勢づくり  
水の捉え方  
エアロビック能力の向上  
OWS能力の獲得

【泳法注意】  
姿勢・水の捉え方  
【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	×	4	1	1' 10"	1	CHO 好きな種目で身体の状態をチェック				0:10:00			
drill	25	×	6	1	1' 20"	2	~50	FR	1~2本:板キック 胸を沈めて腰を浮かす/ピート版は沈めない 3~4本:背面キック 胸を浮かして腰とお尻を下げる 5~6本:ノーホートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ				150	0:08:00
drill	25	×	4	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				100	0:04:40
drill	25	×	4	1	1' 30"	2	~50	FR	1キック～ローリング～ストローク プイあり プイを挟みキックのタイミングでローリングを入れる ローリングを入れてからストローク 2ピートスイムのタイミング				100	0:06:00
pull	50	×	4	1	2' 00"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒				200	0:08:00
cho	25	×	2	1	1' 10"	1	CHO 好きな種目でリカバリー				50	0:02:20		
swim	200	×	2	1	8' 00"	3	60~70	FR	フォーム HR22~24回/10秒 12~14回/6秒 奇数:ノーマルターン 偶数:T字ターン				400	0:16:00
cho	25	×	2	1	1' 10"	1	CHO 好きな種目でリカバリー				50	0:02:20		
swim	50	×	2	1	2' 30"	9	-	FR	イージー → ハード → ハード → イージー/12.5m T字ターン				100	0:05:00
DOWN	100	×	1	1	1							100	0:05:00	
Total												1350	1:14:00	