



【テーマ】  
姿勢づくり  
水を捉える  
有酸素能力の向上  
レースペーストレーニング

【泳法注意】  
姿勢・水の捉え方  
【主観的強度】  
5  
7~8  
9~10

| 【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<br>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/ピート版は沈めない<br>3~6本:ノーホーダキック ピート版なし けのび姿勢をキープ                                  |  |          |                    | 150 0:04:30             |
| drill | 25  | ×   | 6     | 1  | 0' 45" | 2  | ~50                  | FR | フロントスカーリング 手の甲意識<br>外側に動かすときの掌の向きと肘の向き<br>肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える                                   |  |          |                    | 150 0:04:30             |
| drill | 25  | ×   | 6     | 1  | 0' 45" | 2  | ~50                  | FR | ワンハンドスカーリング～スイム/12.5m キックあり<br>手は前 奇数:右手 偶数:左手<br>縦方向に動かす/腕が内側に入れず外側で行う<br>水を押そう(掴もう)としすぎないで当てる感覚 |  |          |                    | 150 0:04:30             |
| swim  |     |     |       |    |        |    |                      |    |   |  |          |                    |                         |
| 1)    | 25  | ×   | 1     | 2  | 0' 40" | 3  | 60~70                | FR | フォーム スカーリングを意識  |  |          |                    | 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              |
| swim  | 300 | ×   | 2     | 2  | 5' 00" | 5  | 70~80                | FR | 一定ペース HR23~26/10秒<br>レスト30秒<br>ストローク数が大きく変化しないように   |  |          |                    | 1200 0:20:00<br>0:00:30 |
| pull  | 100 | ×   | 8     | 1  | 1' 45" | 4  | 65~75                | FR | フォーム HR22~24/10秒 ブイのみ<br>泳ぎを整える 丁寧なストローク  |  |          |                    | 800 0:14:00             |
| DOWN  | 100 | ×   | 1     | 1  |        | 1  |                      |    |   |  | 100      | 0:05:00            |                         |
| Total |     |     |       |    |        |    |                      |    |   |  | 2900     | 1:13:20            |                         |



【テーマ】  
姿勢づくり  
水を捉える  
有酸素能力の向上  
レースペーストレーニング

## 【泳法注意】 姿勢・水の捉え方 【主観的強度】

【強度】  
1~2  
3~4  
5~6  
7~8  
9~10

|       |     | Set | Cycle | 強度 | maxHR% | 種目 | 目的    |  | Distance | Time    |
|-------|-----|-----|-------|----|--------|----|-------|--|----------|---------|
|       |     |     |       |    |        |    |       |  |          | 0:10:00 |
| 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      | 0:05:20 |
| 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/ビート版は沈めない<br>3~6本:ノーボードキック ビート版なし けのび姿勢をキープ                                  | 150      | 0:05:00 |
| drill | 25  | ×   | 6     | 1  | 0' 50" | 2  | ~50   | FR フロントスカーリング 手の甲意識<br>外側に動かすときの掌の向きと肘の向き<br>肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える                                   | 150      | 0:05:00 |
| drill | 25  | ×   | 6     | 1  | 0' 50" | 2  | ~50   | FR ワンハンドスカーリング~スイム/12.5m キックあり<br>手は前 奇数:右手 偶数:左手<br>縦方向に動かす/腕が内側に入れず外側で行う<br>水を押そう(掴もう)としすぎないで当てる感覚 | 150      | 0:05:00 |
| swim  |     |     |       |    |        |    |       |  |          |         |
| 1)    | 25  | ×   | 1     | 2  | 0' 40" | 3  | 60~70 | FR フォーム スカーリングを意識  | 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 |
| swim  | 300 | ×   | 2     | 2  | 5' 30" | 5  | 70~80 | FR 一定ペース HR23~26/10秒   | 1200     | 0:22:00 |
|       |     |     |       |    |        |    |       | レスト30秒   |          | 0:00:30 |
|       |     |     |       |    |        |    |       | ストローク数が大きく変化しないように   |          |         |
| pull  | 100 | ×   | 5.5   | 1  | 1' 55" | 4  | 65~75 | FR フォーム HR22~24/10秒 プイのみ ラスト:100m<br>泳ぎを整える 丁寧なストローク   | 550      | 0:10:32 |
| DOWN  | 100 | ×   | 1     | 1  |        | 1  |       |  | 100      | 0:05:00 |
| Total |     |     |       |    |        |    |       |  | 2650     | 1:13:23 |



【テーマ】  
姿勢づくり  
水を捉える  
有酸素能力の向上  
レースペーストレーニング

## 【泳法注意】 姿勢・水の捉え方 【主観的強度】

【強度】  
1~2  
3~4  
5~6  
7~8  
9~10



【 テーマ 】  
姿勢づくり  
水を捉える  
有酸素能力の向上  
レースペーストレーニング

## 【泳法注意】 姿勢・水の捉え方 【主観的強度】

〔強度〕  
1～2  
3～4  
5～6  
7～8  
9～10



【テーマ】  
姿勢づくり  
水を捉える  
有酸素能力の向上  
レースペーストレーニング

## 【泳法注意】 姿勢・水の捉え方 【主観的強度】

【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 |       |   |                                   | 150      | 0:10:00<br>0:05:00 |             |
| drill | 25  | ×   | 6     | 1  | 1' 00" | 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<br>3~6本:ノーポートキック ピート板なし けのび姿勢をキープ                                  |                                   |          |                    | 150 0:06:00 |
| drill | 25  | ×   | 6     | 1  | 1' 10" | 2      | ~50                  | FR    | フロントスカーリング 手の甲意識<br>外側に動かすときの掌の向きと肘の向き<br>肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える                                   |                                   |          |                    | 150 0:07:00 |
| drill | 25  | ×   | 6     | 1  | 1' 10" | 2      | ~50                  | FR    | ワンハンドスカーリング~スイム/12.5m キックあり<br>手は前 奇数:右手 偶数:左手<br>縦方向に動かす/腕が内側に入れず外側で行う<br>水を押そう(掴もう)としそうないで当てる感覚 |                                   |          |                    | 150 0:07:00 |
| swim  | 1)  | 25  | ×     | 1  | 1      | 0' 50" | 2                    | 50~60 | FR  | フォーム スカーリングを意識                    |          |                    | 25 0:00:50  |
|       | 2)  | 25  | ×     | 1  | 1      | 0' 50" | 4                    | 60~70 | FR  | ↓ 1)よりスピードアップ                     |          |                    | 25 0:00:50  |
|       | 3)  | 25  | ×     | 1  | 1      | 0' 50" | 6                    | 70~80 | FR  | ↓ 2)よりスピードアップ                     |          |                    | 25 0:00:50  |
|       | 4)  | 25  | ×     | 1  | 1      | 0' 50" | 8                    | 80~   | FR  | ↓ 3)よりスピードアップ                     |          |                    | 25 0:00:50  |
| swim  | 1)  | 300 | ×     | 2  | 1      | 7' 40" | 5                    | 70~80 | FR  | 一定ペース HR23~26/10秒                 |          |                    | 600 0:15:20 |
|       | 2)  | 300 | ×     | 1  | 1      | 7' 40" | 5                    | 70~80 | FR  | ↓<br>レスト30秒<br>ストローク数が大きく変化しないように |          |                    | 300 0:07:40 |
| pull  | 50  | ×   | 5     | 1  | 1' 20" | 4      | 65~75                | FR    | フォーム HR22~24/10秒 プイのみ<br>泳ぎを整える 丁寧なストローク  |                                   |          |                    | 250 0:06:40 |
| DOWN  | 100 | ×   | 1     | 1  |        | 1      |                      |       |   |                                   | 100      | 0:05:00            |             |
| Total |     |     |       |    |        |        |                      |       |   |                                   | 1950     | 1:14:30            |             |

2025/5/21 水曜日



【テーマ】  
 姿勢づくり  
 水を捉える  
 有酸素能力の向上  
 レースペーストレーニング

【泳法注意】  
 姿勢・水の捉え方  
 【主観的強度】  
 5

【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  | 100      | 0:10:00<br>0:04:40 |
| drill | 25  | ×   | 6     | 1  | 1' 30" | 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<br>3~6本:ノーボードキック ビート版なし けのび姿勢をキープ | 150      | 0:09:00            |
| drill | 25  | ×   | 6     | 1  | 1' 30" | 2  | ~50   | FR フロントスカーリング 手の甲意識<br>外側に動かすときの掌の向きと肘の向き<br>肘の向きを変えないで内側に掌の向きを変える  | 150      | 0:09:00            |
| swim  | 25  | ×   | 4     | 1  | 1' 00" | 3  | 60~70 | FR フォーム ドリルを意識して泳ぐ  | 100      | 0:04:00            |
| swim  | 150 | ×   | 2     | 2  | 5' 55" | 5  | 70~80 | FR 一定ペース HR23~26/10秒<br>レスト30秒<br>ストローク数が大きく変化しないように                | 600      | 0:23:40<br>0:00:30 |
| pull  | 50  | ×   | 4     | 1  | 2' 00" | 4  | 65~75 | FR フォーム HR22~24/10秒 ブイのみ<br>泳ぎを整える 丁寧なストローク                         | 200      | 0:08:00            |
| DOWN  | 100 | ×   | 1     | 1  |        | 1  |       |   | 100      | 0:05:00            |
| Total |     |     |       |    |        |    |       |   | 1400     | 1:13:50            |