



2025/9/17 水曜日

【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
ローリング & タイミング  
長く持続できる  
有酸素能力への刺激入れ

【泳法注意】  
姿勢・ローリング  
【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  | × | 6   | 1     | 0' 45" | 2      | ～50   | FR ノーボードキック:1～2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ<br>サイドキック 1ブレス2ストローク 3～4本:右向き 5～6本:左向き | 150      | 0:04:30 |         |
| drill | 25  | × | 4   | 1     | 0' 45" | 2      | ～50   | FR ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手<br>キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない                    | 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～2ビート ブイあり  | 100      | 0:03:00 |         |
| swim  |     |   |     |       |        |        |       |  |          |         |         |
| 1)    | 50  | × | 1   | 2     | 0' 50" | 3      | 60～70 | FR フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識  | 100      | 0:01:40 |         |
| 2)    | 50  | × | 1   | 2     | 0' 50" | 5      | 70～80 | FR ↓1)よりスピードアップ  | 100      | 0:01:40 |         |
| 3)    | 50  | × | 1   | 2     | 0' 50" | 7      | 80～   | FR ↓2)よりスピードアップ  | 100      | 0:01:40 |         |
| レストなし |     |   |     |       |        |        |       |  |          |         |         |
| pull  | 300 | × | 3   | 1     | 4' 30" | 3      | 60～75 | FR ブイのみ 一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒                                     | 900      | 0:13:30 |         |
| swim  | 300 | × | 3.5 | 1     | 4' 30" | 3      | 60～75 | FR ↓スイム プルのボディポジションを意識 ラスト:300m  | 1050     | 0:15:45 |         |
|       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" | 1      |       | レスト30秒<br>奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン  |          | 0:00:30 |         |
| DOWN  | 100 | × | 1   | 1     |        | 1      |       |  | 100      | 0:02:00 |         |
| Total |     |   |     |       |        |        |       |  | 2900     | 0:58:35 |         |



2025/9/17 水曜日

【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
ローリング & タイミング  
長く持続できる  
有酸素能力への刺激入れ

【泳法注意】  
姿勢・ローリング  
【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  | × | 6   | 1     | 0' 50" | 2      | ～50   | FR ノーボードキック:1～2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ<br>サイドキック 1ブレス2ストローク 3～4本:右向き 5～6本:左向き | 150      | 0:05:00 |         |
| drill | 25  | × | 4   | 1     | 0' 50" | 2      | ～50   | FR ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手<br>キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない                    | 100      | 0:03:20 |         |
| drill | 25  | × | 4   | 1     | 0' 45" | 2      | ～50   | FR 1キックローリングストローク～2ビート ブイあり  | 100      | 0:03:00 |         |
| swim  |     |   |     |       |        |        |       |  |          |         |         |
| 1)    | 50  | × | 1   | 2     | 0' 55" | 3      | 60～70 | FR フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識  | 100      | 0:01:50 |         |
| 2)    | 50  | × | 1   | 2     | 0' 55" | 5      | 70～80 | FR ↓1)よりスピードアップ  | 100      | 0:01:50 |         |
| 3)    | 50  | × | 1   | 2     | 0' 55" | 7      | 80～   | FR ↓2)よりスピードアップ  | 100      | 0:01:50 |         |
| レストなし |     |   |     |       |        |        |       |  |          |         |         |
| pull  | 300 | × | 3   | 1     | 5' 10" | 3      | 60～75 | FR ブイのみ 一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒                                     | 900      | 0:15:30 |         |
| swim  | 300 | × | 2.5 | 1     | 5' 10" | 3      | 60～75 | FR ↓スイム プルのボディポジションを意識   | 750      | 0:12:55 |         |
|       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" | 1      |       | レスト30秒<br>奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン  |          | 0:00:30 |         |
| DOWN  | 100 | × | 1   | 1     |        | 1      |       |  | 100      | 0:02:00 |         |
| Total |     |   |     |       |        |        |       |  | 2600     | 0:59:05 |         |



2025/9/17 水曜日

【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
ローリング & タイミング  
長く持続できる  
有酸素能力への刺激入れ

【泳法注意】  
姿勢・ローリング  
【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  | × | 6   | 1     | 0' 50" | 2      | ～50   | FR ノーボードキック:1～2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ<br>サイドキック 1ブレス2ストローク 3～4本:右向き 5～6本:左向き | 150      | 0:05:00 |         |
| drill | 25  | × | 4   | 1     | 0' 50" | 2      | ～50   | FR ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手<br>キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない                    | 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～2ビート ブイあり  | 100      | 0:03:20 |         |
| swim  |     |   |     |       |        |        |       |  |          |         |         |
| 1)    | 50  | × | 1   | 2     | 1' 00" | 3      | 60～70 | FR フォーム 1キックローリングストロークのタイミングを意識  | 100      | 0:02:00 |         |
| 2)    | 50  | × | 1   | 2     | 1' 00" | 5      | 70～80 | FR ↓1)よりスピードアップ  | 100      | 0:02:00 |         |
| 3)    | 50  | × | 1   | 2     | 1' 00" | 7      | 80～   | FR ↓2)よりスピードアップ  | 100      | 0:02:00 |         |
| レストなし |     |   |     |       |        |        |       |  |          |         |         |
| pull  | 300 | × | 3   | 1     | 5' 40" | 3      | 60～75 | FR ブイのみ 一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒                                     | 900      | 0:17:00 |         |
| swim  | 300 | × | 2   | 1     | 5' 40" | 3      | 60～75 | FR ↓スイム プルのボディポジションを意識 ラスト:50m   | 600      | 0:11:20 |         |
|       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" | 1      |       | レスト30秒<br>奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン  |          | 0:00:30 |         |
| DOWN  | 100 | × | 1   | 1     |        | 1      |       |  | 100      | 0:02:00 |         |
| Total |     |   |     |       |        |        |       |  | 2450     | 0:59:50 |         |



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
ローリング & タイミング  
長く持続できる  
有酸素能力への刺激入れ

【泳法注意】  
姿勢・ローリング  
【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  | × | 6   | 1     | 0' 55" | 2      | ～50   | FR ノーボードキック:1～2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ<br>サイドキック 1ブレス2ストローク 3～4本:右向き 5～6本:左向き | 150      | 0:05:30 |         |
| drill | 25  | × | 4   | 1     | 0' 55" | 2      | ～50   | FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手<br>キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない                    | 100      | 0:03:40 |         |
| drill | 25  | × | 4   | 1     | 0' 50" | 2      | ～50   | FR 1キックローリングストローク～2ビート ブイあり  | 100      | 0:03:20 |         |
| swim  |     |   |     |       |        |        |       |  |          |         |         |
| 1)    | 25  | × | 1   | 2     | 0' 40" | 3      | 60～70 | FR フォーム 1キックローリングストローク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 |         |
| レストなし |     |   |     |       |        |        |       |  |          |         |         |
| pull  | 300 | × | 2   | 1     | 6' 05" | 3      | 60～75 | FR ブイのみ 一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒                                     | 600      | 0:12:10 |         |
| swim  | 200 | × | 4   | 1     | 4' 05" | 3      | 60～75 | FR ↓スイム プルのボディポジションを意識   | 800      | 0:16:20 |         |
|       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" | 1      |       | レスト30秒<br>奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン  |          |         | 0:00:30 |
| DOWN  | 100 | × | 1   | 1     |        | 1      |       |  | 100      | 0:02:00 |         |
| Total |     |   |     |       |        |        |       |  | 2200     | 0:58:50 |         |



2025/9/17 水曜日

【テーマ】  
姿勢づくり 腰を浮かす  
ローリング & タイミング  
長く持続できる  
有酸素能力への刺激入れ

【泳法注意】  
姿勢・ローリング  
【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 |         |
| drill | 25  | × | 6   | 1   | 0' 55" | 2  | ～50                           | FR  | ノーボードキック:1～2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ<br>サイドキック 1ブレス2ストローク 3～4本:右向き 5～6本:左向き | 150      | 0:05:30 |         |
| drill | 25  | × | 4   | 1   | 1' 00" | 2  | ～50                           | FR  | ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手<br>キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない                    | 100      | 0:04:00 |         |
| drill | 25  | × | 4   | 1   | 0' 55" | 2  | ～50                           | FR  | 1キックローリングストローク～2ビート ブイあり  | 100      | 0:03:40 |         |
| swim  |     |   |     |     |        |    |                               |     |   |          |         |         |
| 1)    | 25  | × | 1   | 2   | 0' 45" | 3  | 60～70                         | FR  | フォーム 1キックローリングストローク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 |         |
| レストなし |     |   |     |     |        |    |                               |     |   |          |         |         |
| pull  | 300 | × | 2   | 1   | 6' 40" | 3  | 60～75                         | FR  | ブイのみ 一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒                                     | 600      | 0:13:20 |         |
| swim  | 200 | × | 3.3 | 1   | 4' 30" | 3  | 60～75                         | FR  | ↓スイム プルのボディポジションを意識 ラスト:50m   | 650      | 0:14:37 |         |
|       |     |   | 1   | 1   | 0' 30" | 1  | レスト30秒<br>奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン |     |   |          |         | 0:00:30 |
| DOWN  | 100 | × | 1   | 1   |        |    |                               |     |   | 100      | 0:02:00 |         |
| Total |     |   |     |     |        |    |                               |     |   | 2050     | 0:59:28 |         |



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
ローリング & タイミング  
長く持続できる  
有酸素能力への刺激入れ

【泳法注意】  
姿勢・ローリング  
【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  | × | 6   | 1     | 1' 00" | 2      | ～50   | FR ノーボードキック:1～2本 ビート板なし けのび姿勢をキープ<br>サイドキック 1ブレス2ストローク 3～4本:右向き 5～6本:左向き | 150      | 0:06:00 |         |
| drill | 25  | × | 4   | 1     | 1' 00" | 2      | ～50   | FR ワンハントスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手<br>キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない:下げない               | 100      | 0:04:00 |         |
| drill | 25  | × | 4   | 1     | 1' 00" | 2      | ～50   | FR 1キックローリングストローク～2ビート ブイあり  | 100      | 0:04:00 |         |
| swim  |     |   |     |       |        |        |       |  |          |         |         |
| 1)    | 25  | × | 1   | 2     | 0' 45" | 3      | 60～70 | FR フォーム 1キックローリングストローク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 |         |
| レストなし |     |   |     |       |        |        |       |  |          |         |         |
| pull  | 300 | × | 2   | 1     | 7' 30" | 3      | 60～75 | FR ブイのみ 一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒                                     | 600      | 0:15:00 |         |
| swim  | 200 | × | 2.5 | 1     | 5' 00" | 3      | 60～75 | FR ↓スイム プルのホテイポジションを意識   | 500      | 0:12:30 |         |
|       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" | 1      |       | レスト30秒<br>奇数:T字ターン 偶数:ノーマルターン  |          |         | 0:00:30 |
| DOWN  | 100 | × | 1   | 1     |        | 1      |       |  | 100      | 0:02:00 |         |
| Total |     |   |     |       |        |        |       |  | 1900     | 0:59:50 |         |