



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
キャッチ & ローリング
長く持続できる
有酸素能力への刺激入れ
スピード変化

【泳法注意】
キャッチ・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	×	4	1	0' 45"	2	～50	FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	～50	FR 15m ローリング&ドッグプル ～ スイム 縦のスカーリングを交互に行う／ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:00	0:01:00
swim											
1)	50	×	1	2	0' 50"	3	60～70	FR フォーム ドッグプルのキャッチを意識	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	100	×	8	1	1' 30"	4	65～75	FR 一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒 ハドル+ブイ	800	0:12:00	
swim											
1)	50	×	3	2	1' 00"	7	85～	FR ハード HR27回～/10秒 16回～/6秒	300	0:06:00	
2)	100	×	4	2	1' 35"	3	60～75	FR 一定ペース 乳酸除去 HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	800	0:12:40	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2800	0:59:50	



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
キャッチ & ローリング
長く持続できる
有酸素能力への刺激入れ
スピード変化

【泳法注意】
キャッチ・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	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR 15m ローリング&ドッグプル ～ スイム 縦のスカーリングを交互に行う／ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:20	0:01:00
swim											
1)	50	×	1	2	0' 55"	3	60～70	FR フォーム ドッグプルのキャッチを意識	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	100	×	5.5	1	1' 40"	4	65～75	FR 一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒 パドル＋ブイ	550	0:09:10	
swim											
1)	50	×	3	2	1' 00"	7	85～	FR ハート HR27回～/10秒 16回～/6秒	300	0:06:00	
2)	100	×	4	2	1' 45"	3	60～75	FR 一定ペース 乳酸除去 HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	800	0:14:00	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30	
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
キャッチ & ローリング
長く持続できる
有酸素能力への刺激入れ
スピード変化

【泳法注意】
キャッチ・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	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR 15m ローリング&ドッグプル ～ スイム 縦のスカーリングを交互に行う／ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:20	0:01:00
swim											
1)	50	×	1	2	1' 00"	3	60～70	FR フォーム ドッグプルのキャッチを意識	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	100	×	4.5	1	1' 50"	4	65～75	FR 一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒 ハドル+フイ	450	0:08:15	
swim											
1)	50	×	2	2	1' 10"	7	85～	FR ハード HR27回～/10秒 16回～/6秒	200	0:04:40	
2)	100	×	4	2	1' 55"	3	60～75	FR 一定ペース 乳酸除去 HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	800	0:15:20	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2350	0:59:05	



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
キャッチ & ローリング
長く持続できる
有酸素能力への刺激入れ
スピード変化

【泳法注意】
キャッチ・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	×	4	1	0' 55"	2	～50	FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:20	
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	～50	FR 15m ローリング&ドッグプル ～ スイム 縦のスカーリングを交互に行う／ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:20	0:01:00
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60～70	FR フォーム ドッグプルのキャッチを意識	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	100	×	4	1	2' 00"	4	65～75	FR 一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒 ハンドル＋ブイ	400	0:08:00	
swim											
1)	50	×	2	2	1' 15"	7	85～	FR ハート HR27回～/10秒 16回～/6秒	200	0:05:00	
2)	100	×	4	2	2' 05"	3	60～75	FR 一定ペース 乳酸除去 HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	800	0:16:40	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2150	0:58:50	



【テーマ】
姿勢づくり 腰を浮かす
キャッチ & ローリング
長く持続できる
有酸素能力への刺激入れ
スピード変化

【泳法注意】
キャッチ・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	0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	～50	FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	～50	FR フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	～50	FR 15m ローリング&ドッグプル ～ スイム 縦のスカーリングを交互に行う／ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:40	0:01:00
swim											
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60～70	FR フォーム ドッグプルのキャッチを意識	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	100	×	4.5	1	2' 10"	4	65～75	FR 一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒 ハンドル＋ブイ	450	0:09:45	
swim											
1)	50	×	2	2	1' 20"	7	85～	FR ハート HR27回～/10秒 16回～/6秒	200	0:05:20	
2)	100	×	3	2	2' 15"	3	60～75	FR 一定ペース 乳酸除去 HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	600	0:13:30	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2000	0:58:55	



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
キャッチ & ローリング
長く持続できる
有酸素能力への刺激入れ
スピード変化

【泳法注意】
キャッチ・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	×	4	1	0' 55"	2	～50	FR ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	～50	FR フロントスカーリング キックあり 掌の向きと肘の向きに注意	100	0:03:40	
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	～50	FR 15m ローリング&ドッグプル ～ スイム 縦のスカーリングを交互に行う／ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:40	0:01:00
swim											
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	60～70	FR フォーム ドッグプルのキャッチを意識	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	100	×	3.5	1	2' 20"	4	65～75	FR 一定ペース HR23～25回/10秒 12～15回/6秒 ハドル+ブイ	350	0:08:10	
swim											
1)	50	×	2	2	1' 30"	7	85～	FR ハード HR27回～/10秒 16回～/6秒	200	0:06:00	
2)	100	×	3	2	2' 30"	3	60～75	FR 一定ペース 乳酸除去 HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	600	0:15:00	
			1	1	0' 30"	1		1)→2)レストなし 2)→1)レスト30秒		0:00:30	
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									1900	0:59:30	