



【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	200	×	4	1	3' 05"	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	0:12:20	
swim											
1)	50	×	6	1	1' 00"	7	85～	FR ハード HR27回～/10秒 16回～/6秒	300	0:06:00	
2)	100	×	8	1	1' 35"	4	65～75	FR 一定ペース 乳酸除去 HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	800	0:12:40	
レストなし											
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2800	0:59:40	



【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
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	200	×	2.5	1	3' 45"	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				500	0:09:22
swim														
1)	50	×	5	1	1' 20"	7	85～	FR	ハート HR27回～/10秒 16回～/6秒				250	0:06:40
2)	100	×	7	1	1' 55"	4	65～75	FR	一定ペース 乳酸除去 HR22～24回/10秒 12～14回/6秒				700	0:13:25
レストなし														
DOWN	100	×	1	1		1							100	0:02:00
Total													2350	0:59:47



【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	200	×	2.5	1	4' 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	500	0:10:00	
swim											
1)	50	×	4	1	1' 30"	7	85～	FR ハード HR27回～/10秒 16回～/6秒	200	0:06:00	
2)	100	×	7	1	2' 05"	4	65～75	FR 一定ペース 乳酸除去 HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	700	0:14:35	
レストなし											
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2150	0:59:15	



【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	200	×	2	1	4' 20"	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	0:08:40	
swim											
1)	50	×	4	1	1' 30"	7	85～	FR ハード HR27回～/10秒 16回～/6秒	200	0:06:00	
2)	100	×	6.5	1	2' 15"	4	65～75	FR 一定ペース 乳酸除去 HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	650	0:14:37	
レストなし											
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									2000	0:59:08	



【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	200	×	2	1	4' 45"	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	0:09:30	
swim											
1)	50	×	3	1	1' 45"	7	85～	FR ハード HR27回～/10秒 16回～/6秒	150	0:05:15	
2)	100	×	6	1	2' 30"	4	65～75	FR 一定ペース 乳酸除去 HR22～24回/10秒 12～14回/6秒	600	0:15:00	
レストなし											
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:02:00	
Total									1900	0:59:35	