



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
有酸素能力の向上  
乳酸産生  
長く持続できる

【泳法注意】  
ローリング・タイミング  
【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 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 ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 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)	25	×	1	2	0' 30"	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	0:01:00	
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	70～80	FR ↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00	
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	80～	FR ↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00	
レストなし											
swim											
1)	25	×	4	1	0' 45"	8	85～	FR ハード HR27～ 16～/6秒	100	0:03:00	
2)	200	×	5	1	3' 05"	3	65～75	FR フォーム HR22～24/10秒 13～14/秒	1000	0:15:25	
レストなし											
pull	200	×	4.5	1	3' 05"	3	65～75	FR フォーム HR22～24/10秒 13～14/秒 ブイのみ	900	0:13:52	
DOWN											
100	×	1	1			1			100	0:02:00	
Total									2800	0:59:08	



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
有酸素能力の向上  
乳酸産生  
長く持続できる

【泳法注意】  
ローリング・タイミング  
【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 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 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)	25	×	1	2	0' 30"	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	0:01:00	
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	70～80 FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00	
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	80～ FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00	
レストなし											
swim											
1)	25	×	4	1	0' 45"	8	85～ FR	ハード HR27～ 16～/6秒	100	0:03:00	
2)	200	×	4	1	3' 30"	3	65～75 FR	フォーム HR22～24/10秒 13～14/秒	800	0:14:00	
レストなし											
pull	200	×	4	1	3' 30"	3	65～75 FR	フォーム HR22～24/10秒 13～14/秒 ブイのみ	800	0:14:00	
DOWN											
100	×	1	1			1			100	0:02:00	
Total									2500	0:58:40	



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
有酸素能力の向上  
乳酸産生  
長く持続できる

【泳法注意】  
ローリング・タイミング  
【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 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 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 プイあり	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											
swim											
1)	25	×	4	1	0' 50"	8	85～	FR ハート HR27～ 16～/6秒	100	0:03:20	
2)	200	×	4	1	3' 50"	3	65～75	FR フォーム HR22～24/10秒 13～14/秒	800	0:15:20	
レストなし											
pull	200	×	3	1	3' 50"	3	65～75	FR フォーム HR22～24/10秒 13～14/秒 プイのみ	600	0:11:30	
DOWN											
100	×	1	1			1			100	0:02:00	
Total									2300	0:59:10	



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
有酸素能力の向上  
乳酸産生  
長く持続できる

【泳法注意】  
ローリング・タイミング  
【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 ヒート板なし けのび姿勢をキープ 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 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											
swim											
1)	25	×	4	1	1' 00"	8	85～	FR ハード HR27～ 16～/6秒	100	0:04:00	
2)	200	×	3	1	4' 05"	3	65～75	FR フォーム HR22～24/10秒 13～14/秒	600	0:12:15	
レストなし											
pull	200	×	3	1	4' 05"	3	65～75	FR フォーム HR22～24/10秒 13～14/秒 ブイのみ	600	0:12:15	
DOWN											
100	×	1	1			1			100	0:02:00	
Total									2100	0:58:20	



【テーマ】  
姿勢づくり 腰を浮かす  
有酸素能力の向上  
乳酸産生  
長く持続できる

【泳法注意】  
ローリング・タイミング  
【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	×	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 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 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											
swim											
1)	25	×	4	1	1' 00"	8	85～	FR ハート HR27～ 16～/6秒	100	0:04:00	
2)	200	×	3	1	4' 30"	3	65～75	FR フォーム HR22～24/10秒 13～14/秒	600	0:13:30	
レストなし											
pull	200	×	2.5	1	4' 30"	3	65～75	FR フォーム HR22～24/10秒 13～14/秒 ブイのみ	500	0:11:15	
DOWN											
100	×	1	1		1				100	0:02:00	
Total									2000	0:59:45	



【テーマ】基礎期  
姿勢づくり 腰を浮かす  
有酸素能力の向上  
乳酸産生  
長く持続できる

【泳法注意】  
ローリング・タイミング  
【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 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 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											
swim											
1)	25	×	4	1	1' 00"	8	85～	FR ハート HR27～ 16～/6秒	100	0:04:00	
2)	200	×	2.75	1	4' 55"	3	65～75	FR フォーム HR22～24/10秒 13～14/秒	550	0:13:31	
レストなし ラスト: 150m											
pull	200	×	2	1	4' 55"	3	65～75	FR フォーム HR22～24/10秒 13～14/秒 ブイのみ	400	0:09:50	
DOWN											
100	×	1	1			1			100	0:02:00	
Total									1850	0:59:11	