



【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  
水の捉え方  
長く持続できる フォームチェック

| 【泳法注意】  | 【強度】 |
|---------|------|
| 姿勢・キャッチ | 1～2  |
| 【主観的強度】 | 3～4  |
| 3       | 5～6  |
|         | 7～8  |
|         | 9～10 |

| A     |     |   |     |       |        |        |     |                                      |          |         |  |
|-------|-----|---|-----|-------|--------|--------|-----|--------------------------------------|----------|---------|--|
|       |     |   | Set | Cycle | 強度     | maxHR% | 種目  | 目的                                   | Distance | Time    |  |
| W-up  |     |   |     |       | 1      |        |     |                                      |          | 0:05:00 |  |
| cho   | 25  | × | 8   | 1     | 0' 40" | 1      | CHO | 好きな種目で今日の状態をチェック                     | 200      | 0:05:20 |  |
| drill | 25  | × | 6   | 1     | 0' 45" | 2      | FR  | 1～3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)    | 150      | 0:04:30 |  |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 0' 45" | 2      | FR  | 4～6本:ノーホートキック ヒート板なし けのび姿勢をキープ       | 100      | 0:03:00 |  |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 0' 45" | 2      | FR  | サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き        | 100      | 0:03:00 |  |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 0' 45" | 2      | FR  | 1キックローリングストローク ～ スイムストローク /15m プイあり  | 100      | 0:03:00 |  |
|       |     |   | 1   | 2     | 0' 30" | 1      |     | レスト30秒                               |          | 0:01:00 |  |
| pull  | 200 | × | 5   | 1     | 3' 15" | 3      | FR  | 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒         | 1000     | 0:16:15 |  |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 0' 45" | 2      | FR  | フロントスカーリング/15m ～ スイム 手の甲意識           | 100      | 0:03:00 |  |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 0' 45" | 2      | FR  | ドッグプル&ローリング/15m ～ スイム ローリングしてから肘を曲げる | 100      | 0:03:00 |  |
|       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" | 1      |     | レスト30秒                               |          | 0:00:30 |  |
| swim  | 200 | × | 4   | 1     | 3' 15" | 3      | FR  | 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒         | 800      | 0:13:00 |  |
| swim  |     |   |     |       |        |        |     |                                      |          |         |  |
| 1)    | 25  | × | 2   | 4     | 0' 30" | 8      | FR  | 1本1本 ハード!                            | 200      | 0:04:00 |  |
| 2)    | 50  | × | 3   | 3     | 1' 00" | 2      | FR  | リカバリーフォーム HR～22回/10秒 ～14回/6秒         | 450      | 0:09:00 |  |
|       |     |   |     |       |        |        |     | レストなし                                |          |         |  |
|       |     |   |     |       |        |        |     | 腰からのローリングを意識                         |          |         |  |
|       |     |   |     |       |        |        |     | キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意       |          |         |  |
| DOWN  |     |   | 1   | 1     |        | 1      |     |                                      |          | 0:15:00 |  |
| Total |     |   |     |       |        |        |     |                                      | 3200     | 1:25:35 |  |



【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  
水の捉え方  
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】  
姿勢・キャッチ  
【主観的強度】  
3

【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  |     |   |     |       | 1      |        |     |                                      |          | 0:05:00 |  |
| cho   | 25  | × | 8   | 1     | 0' 40" | 1      | CHO | 好きな種目で今日の状態をチェック                     | 200      | 0:05:20 |  |
| drill | 25  | × | 6   | 1     | 0' 50" | 2      | FR  | 1～3本: 背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)   | 150      | 0:05:00 |  |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 0' 50" | 2      | FR  | 4～6本: ノーボードキック ヒート板なし けのび姿勢をキープ      | 100      | 0:03:20 |  |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 0' 45" | 2      | FR  | サイドキック 2ストローク1ブレス 奇: 右向き 偶: 左向き      | 100      | 0:03:00 |  |
|       |     |   | 1   | 2     | 0' 30" | 1      |     | 1キックローリングストローク ～ スイムストローク / 15m プイあり |          | 0:01:00 |  |
|       |     |   |     |       |        |        |     | レスト30秒                               |          |         |  |
| pull  | 200 | × | 4   | 1     | 3' 30" | 3      | FR  | 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒         | 800      | 0:14:00 |  |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 0' 45" | 2      | FR  | フロントスカーリング/15m ～ スイム 手の甲意識           | 100      | 0:03:00 |  |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 0' 45" | 2      | FR  | ドッグプル&ローリング/15m ～ スイム ローリングしてから肘を曲げる | 100      | 0:03:00 |  |
|       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" | 1      |     | レスト30秒                               |          | 0:00:30 |  |
| swim  | 200 | × | 4   | 1     | 3' 30" | 3      | FR  | 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒         | 800      | 0:14:00 |  |
| swim  |     |   |     |       |        |        |     |                                      |          |         |  |
| 1)    | 25  | × | 2   | 4     | 0' 20" | 8      | FR  | 1本1本 ハード!                            | 200      | 0:02:40 |  |
| 2)    | 50  | × | 3   | 3     | 1' 10" | 2      | FR  | リカバリーフォーム HR～22回/10秒 ～14回/6秒         | 450      | 0:10:30 |  |
|       |     |   |     |       |        |        |     | レストなし                                |          |         |  |
|       |     |   |     |       |        |        |     | 腰からのローリングを意識                         |          |         |  |
|       |     |   |     |       |        |        |     | キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意       |          |         |  |
| DOWN  |     |   | 1   | 1     |        | 1      |     |                                      |          | 0:15:00 |  |
| Total |     |   |     |       |        |        |     |                                      | 3000     | 1:25:20 |  |

【泳法注意】  
姿勢・キャッチ  
【主観的強度】  
3

9~10

[illegible]

【泳法注意】  
姿勢・キャッチ  
【主観的強度】  
3

9~10

[illegible]



【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  
水の捉え方  
長く持続できる フォームチェック

|                   |      |
|-------------------|------|
| 【泳法注意】<br>姿勢・キャッチ | 【強度】 |
| 【主観的強度】<br>3      | 1～2  |
|                   | 3～4  |
|                   | 5～6  |
|                   | 7～8  |
|                   | 9～10 |

| E     |     |   |     |       |        |        |     |                                      |          |         |  |
|-------|-----|---|-----|-------|--------|--------|-----|--------------------------------------|----------|---------|--|
|       |     |   | Set | Cycle | 強度     | maxHR% | 種目  | 目的                                   | Distance | Time    |  |
| W-up  |     |   |     |       | 1      |        |     |                                      |          | 0:05:00 |  |
| cho   | 25  | × | 8   | 1     | 0' 40" | 1      | CHO | 好きな種目で今日の状態をチェック                     | 200      | 0:05:20 |  |
| drill | 25  | × | 6   | 1     | 1' 00" | 2      | FR  | 1～3本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)    | 150      | 0:06:00 |  |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 1' 00" | 2      | FR  | 4～6本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ       | 100      | 0:04:00 |  |
|       |     |   |     |       |        |        |     | サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き        |          |         |  |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 1' 00" | 2      | FR  | 1キックローリングストローク ～ スイムストローク /15m プイあり  | 100      | 0:04:00 |  |
|       |     |   | 1   | 2     | 0' 30" | 1      |     | レスト30秒                               |          | 0:01:00 |  |
| pull  | 200 | × | 3   | 1     | 4' 40" | 3      | FR  | 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒         | 600      | 0:14:00 |  |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 1' 00" | 2      | FR  | フロントスカーリング/15m ～ スイム 手の甲意識           | 100      | 0:04:00 |  |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 1' 00" | 2      | FR  | ドッグプル&ローリング/15m ～ スイム ローリングしてから肘を曲げる | 100      | 0:04:00 |  |
|       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" | 1      |     | レスト30秒                               |          | 0:00:30 |  |
| swim  | 200 | × | 2   | 1     | 4' 40" | 3      | FR  | 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒         | 400      | 0:09:20 |  |
| swim  |     |   |     |       |        |        |     |                                      |          |         |  |
| 1)    | 25  | × | 2   | 3     | 0' 45" | 8      | FR  | 1本1本 ハード!                            | 150      | 0:04:30 |  |
| 2)    | 50  | × | 3   | 2     | 1' 30" | 2      | FR  | リカバリーフォーム HR～22回/10秒 ～14回/6秒         | 300      | 0:09:00 |  |
|       |     |   |     |       |        |        |     | レストなし                                |          |         |  |
|       |     |   |     |       |        |        |     | 腰からのローリングを意識                         |          |         |  |
|       |     |   |     |       |        |        |     | キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意       |          |         |  |
| DOWN  |     |   | 1   | 1     |        | 1      |     |                                      |          | 0:15:00 |  |
| Total |     |   |     |       |        |        |     |                                      | 2200     | 1:25:40 |  |



【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  
水の捉え方  
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】  
姿勢・キャッチ  
【主観的強度】  
3

【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  |     |   |     |       | 1      |        |     |                                        |          | 0:05:00 |  |
| cho   | 25  | × | 6   | 1     | 0' 55" | 1      | CHO | 好きな種目で今日の状態をチェック                       | 150      | 0:05:30 |  |
| drill | 25  | × | 6   | 1     | 1' 05" | 2      | FR  | 1～3本: 背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾)     | 150      | 0:06:30 |  |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 1' 05" | 2      | FR  | 4～6本: ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ        | 100      | 0:04:20 |  |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 1' 05" | 2      | FR  | サイドキック 2ストローク1ブレス 奇: 右向き 偶: 左向き        | 100      | 0:04:20 |  |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 1' 05" | 2      | FR  | 1キックローリングストローク ～ スイムストローク / 15m プイあり   | 100      | 0:04:20 |  |
|       |     |   | 1   | 2     | 0' 30" | 1      |     | レスト30秒                                 |          | 0:01:00 |  |
| pull  | 150 | × | 3   | 1     | 4' 20" | 3      | FR  | 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒           | 450      | 0:13:00 |  |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 1' 05" | 2      | FR  | フロントスカーリング / 15m ～ スイム 手の甲意識           | 100      | 0:04:20 |  |
|       | 25  | × | 4   | 1     | 1' 05" | 2      | FR  | ドッグプル&ローリング / 15m ～ スイム ローリングしてから肘を曲げる | 100      | 0:04:20 |  |
|       |     |   | 1   | 1     | 0' 30" | 1      |     | レスト30秒                                 |          | 0:00:30 |  |
| swim  | 150 | × | 3   | 1     | 4' 20" | 3      | FR  | 一定ペース HR22～24回/10秒 12～14回/6秒           | 450      | 0:13:00 |  |
| swim  |     |   |     |       |        |        |     |                                        |          |         |  |
| 1)    | 25  | × | 2   | 2     | 0' 50" | 8      | FR  | 1本1本 ハード!                              | 100      | 0:03:20 |  |
| 2)    | 50  | × | 2   | 1     | 1' 45" | 2      | FR  | リカバリーフォーム HR～22回/10秒 ～14回/6秒           | 100      | 0:03:30 |  |
|       |     |   |     |       |        |        |     | レストなし                                  |          |         |  |
|       |     |   |     |       |        |        |     | 腰からのローリングを意識                           |          |         |  |
|       |     |   |     |       |        |        |     | キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意         |          |         |  |
| DOWN  |     |   | 1   | 1     |        | 1      |     |                                        |          | 0:15:00 |  |
| Total |     |   |     |       |        |        |     |                                        | 1800     | 1:23:40 |  |