

|                    | 種 目 | 内 容   | ポイント                | 距離     | 本数 | セット | サイクル  | 経過時間  | 距離    | 本数 | セット | サイクル  | 経過時間  | 距離      | 本数 | セット | サイクル  | 経過時間  |
|--------------------|-----|---|---------------------|--------|----|-----|-------|-------|-------|----|-----|-------|-------|---------|----|-----|-------|-------|
|                    |     |   |                     | ハードコース |    |     |       |       | 中間コース |    |     |       |       | イージーコース |    |     |       |       |
| ウォーム<br>ミング<br>アップ | 自由  | 各自のウォーミングアップで泳ぎましょう   | 身体を<br>温めましょう       | 50     | 5  | 1   | 01:00 | 05:00 | 50    | 5  | 1   | 01:00 | 05:00 | 50      | 4  | 1   | 01:10 | 04:40 |
|                    | 自由  | ①バタフライ→バック→プレスト<br>②バック→プレスト→クロール<br>③プレスト→クロール→バタフライ<br>④クロール→バタフライ→バック                | 身体を<br>温めましょう       | 75     | 4  | 1   | 01:30 | 06:00 | 75    | 4  | 1   | 01:30 | 06:00 | 75      | 4  | 1   | 01:40 | 06:40 |
|                    |     |   |                     |        |    |     |       | 01:00 |       |    |     |       | 01:00 |         |    |     |       | 01:00 |
| スイム                | S1  | サークル内で回りましょう。<br>目安 ハードコース：40秒/50m<br>中間コース：50秒/50m<br>イージーコース：60秒/50m                  | 身体を<br>温めましょう       | 100    | 6  | 1   | 01:40 | 10:00 | 100   | 6  | 1   | 01:50 | 11:00 | 100     | 5  | 1   | 02:00 | 10:00 |
|                    |     |   |                     |        |    |     |       | 01:00 |       |    |     |       | 01:00 |         |    |     |       | 01:00 |
| キック                | S1  | ①ビード版キック<br>②板なしキック<br>③スイム（フォーム意識）   | 足を動かしましょう           | 25     | 3  | 2   | 00:30 | 03:00 | 25    | 3  | 2   | 00:30 | 03:00 | 25      | 3  | 2   | 00:40 | 04:00 |
|                    |     |   |                     |        |    |     |       | 01:00 |       |    |     |       | 01:00 |         |    |     |       | 01:00 |
| キック                | S1  | ビート版キック 奇数：ダッシュ<br>偶数：イージー  | タイムを把握しましょう         | 25     | 6  | 1   | 00:40 | 04:00 | 25    | 6  | 1   | 00:40 | 04:00 | 25      | 6  | 1   | 00:40 | 04:00 |
|                    |     |   |                     |        |    |     |       | 01:00 |       |    |     |       | 01:00 |         |    |     |       | 01:00 |
| スカーリング             | S1  | ①スカーリング<br>②片手（左手）グライドキック（板なしキック）<br>③片手（右手）グライドキック（板なしキック）                             | 泳ぎのフォームを<br>意識しましょう | 25     | 3  | 2   | 01:00 | 06:00 | 25    | 3  | 2   | 01:00 | 06:00 | 25      | 3  | 2   | 01:10 | 07:00 |
|                    |     |   |                     |        |    |     |       | 01:00 |       |    |     |       | 01:00 |         |    |     |       | 01:00 |
| イージー<br>スイム        | S1  | ドリル&フォーム 丁寧に泳ぎましょう  | 心拍を整えましょう           | 50     | 4  | 1   | 01:20 | 05:20 | 50    | 4  | 1   | 01:20 | 05:20 | 50      | 4  | 1   | 01:20 | 05:20 |
|                    |     |   |                     |        |    |     |       | 01:00 |       |    |     |       | 01:00 |         |    |     |       | 01:00 |
| メイン①               | S1  | メイン 目標とするタイムを自分で設定しましょう。<br>ハードコース（目安 ベスト+10~15秒）<br>中間<br>イージーコース } 奇数がハード、偶数がイー<br>ジー | ベストタイム+〇〇秒          | 100    | 2  | 1   | 03:00 | 06:00 | 50    | 4  | 1   | 01:30 | 06:00 | 50      | 4  | 1   | 01:30 | 06:00 |
| ダウン                | 自由  | 疲れを取りましょう   | 疲れを取りましょう           | 150    | 1  | 1   | 03:00 | 03:00 | 150   | 1  | 1   | 03:00 | 03:00 | 150     | 1  | 1   | 03:00 | 03:00 |

2,150 m

0:54:20

2,150 m

0:55:20

2,000 m

0:56:40