

杉岡

50fly 第2キック後に膝裏をしっかり伸ばして体重移動

200fr 深く掻かず6-7割の軽くギアでテンポを上げて掻く

課題 体重移動とストローク軌道の安定

抵抗を減らしてプルの推進力を上げる

おすすめドリル

バタフライ 50 * 3 * 3 +0:10
● 50mの持続力と体重移動の感覚
● キックとストロークのタイミング
● 足首で蹴る感覚・水深位置の安定

80 16 450 12
バタ足バタフライ（指先は下に向けないこと）
スクーター（片手は前か横にし、低いリカバリーでより遠くへ入水）
3モーション（潜るー水深60cmでグライドキックー浮き上がってストローク）

クロール 50 * 6 * 1 1:20

- 肘の位置を固定する
- 前腕で水を捕らえる
- 体幹を安定させる
- ”
- 掻き上げない
- ”

80 (15mドリル/10mリカバリー) * 2 15-17 300 8
ドッグパドル
フィスト&パーム（キャッチ感覚を腕全体で行う）
アンクルブイ
片手クロール/コンビ（脇の面を大きく天井・水底に向けローリングする）
アンダーウォーターリカバリーorリアスカーリング
5秒キック6ストローク（キックに合わせてストロークを行う）

2W2

スプリント

[illegible]

W2

テクニカル・フォーム

	距離	m	回数	*	SET数	サークル	種目	ポイント	脈拍目安	距離	所要時間
アップ	300	m	1	*	1	8:00	チョイス	浅いプールでクロール・バタフライ	15	300	8
(8分間)								(肘の曲げ角を意識)			
キック	50	m	6	*	1	1:30	フライ	奇数=FIN付板有り	16	300	9
								偶数=FIN付板無しで3潜行キック1ストローク			
ドリル/コンビ	50	m	3	*	1	+0:10	フライ	バタ足バタフライ(指先は下に向けないこと)			
ドリル/コンビ	50	m	3	*	1	+0:10	フライ	スクーター(片手は前か横にし、低いリカバリでより遠くへ入水) /コンビ	16	150	5
ドリル/コンビ	50	m	3	*	1	+0:10	フライ	3モーション(潜る-水深60cmでグライドキッカー-浮き上がってストローク)	16	150	5
フォーミング	50	m	1	*	1	1:10	フライ	ターン・ゴール前7mで身体に近いところを掻く(上に揚がらない)	16	50	1
								SET休憩 +1:00			3
スイム	50	m	4	*	1	1:30	フライ	身体が沈まないようにリカバリを素早く行う(体重移動)			
スイム	200	m	1	*	1	4:00	クロール	フライの肘の曲げ角を意識	13	200	4
スイム	50	m	4	*	1	1:30	クロール	45-48秒以内で泳ぐ	15-16	200	6
スタート	25	m	6	*	1	1:30	フライ・クロール	浮き上がりをスムーズに行う	15-16	150	9
								フライ 15mまでは力まず大きくラスト10mを伸び上がらないように			
								クロール 肘で水面を叩くように速いテンポでエントリー・キャッチ			
ダウン	100	m	1	*	1	4:00		フロントスカーリングを混ぜてダウン	13	100	4

1600 53.33333333

2W1 スピード持久力

[illegible]

W3

持久力

[illegible]

レース前

	距離	m	回数	*	SET数	サークル	種目	ポイント	脈拍目安	距離	所要時間
アップ	200	m	*	1	*	1	8:00	f r SKPSby 50m	150	200	8
	50	m	*	4	*	1	1:15	IM/ f r Q-turn	160	200	5
	25	m	*	8	*	1	1:00	f l y,fr UW-wallkick5"/combi	15-17	200	8
スイム	25	m	4	*	2	0:40	S1	25秒イーブンで泳ぐ（ストローク数を変えない）	16	200	5
ドリル	25	m	8	*	1	+0:15	S1	上記のでスピードが出ない場合	16	200	5
								原因に対したドリルを行う			
メインスイム	50	m	4	*	1	2:30	S1	DES（70-80-90-95%）	16-17	200	10
or（ブロークン）								55-50-46-45秒			
ダウン	200	m	1	*	1	5:00	チョイス		10	200	5
										1400	47

クロールのスピード練習

	距離	m	回数	*	SET数	サークル	種目	ポイント	脈拍目安	距離	所要時間
アップ	300	m	1	*	1	8:00	チョイス	脈をゆっくり上げていく	15	300	8
ブル	100	m	6	*	1	2:15	クロール	1, 2=股にブイ paddle 3, 4=足首にブイ 5-7=ブイ無し 8=股にブイ(腰が落ちてないか注意)	16	600	14
ドリル/コンビ	50	m	3	*	1	1:20	クロール	片手クロール/コンビ(脇の面を大きく天井・水底に向けローリングする)	15-16	150	4
ドリル/コンビ	50	m	3	*	1	1:20	クロール	5秒キック6ストローク(キックに合わせてストロークを行う)	15-16	150	4
ドリル/コンビ	50	m	3	*	1	1:20	クロール	フィスト&パーム(キャッチ感覚を腕全体で行う)	15-16	150	4
フォーミング	50	m	1	*	1	1:00	クロール	徐々にスピードアップしながら泳ぐ SET休憩 +1:00	16-18	50	1 3
スイム	100	m	4	*	1	2:30	クロール	1本目=25mハード/75mイージー 2本目=50mハード/50mイージー 3本目=25mイージー/50mハード/25mイージー 4本目=75mイージー/25mハード *全てターンインしてスタートする	16-18	400	10
スタート	25	m	6	*	1	1:30		浮き上がりをスムーズに 入水位置を確認しておくこと 深くから掻き出さないこと	15-16	150	9
ダウン	200	m	1	*	1	5:00	クロール	板キック	13	200 2150	5 61.5