

2014/3/9 9:00 AM  
桜宮高校プール

中央  
110

近畿  
135

インハイ  
161

3グループに分かれて移動・測定

A 4泳法Drill

B Speed Drill

C 流水プールでの  
水中撮影・リアクションタイム

1 小林・崎尾・島野・永原・坂井(Fr)・田村・平瀬・平松(Br)  
上村・下東(Bk)・東谷(Fly)/男11

A ⇨ B ⇨ C

2 呉本・中嶋・中原・朝田(IM)  
梶井・平野(Fly)・宇田・松本(Br)見浪(Bk)/9

C ⇨ A ⇨ B

3 東・高山・植松・三浦・阿比留・塩田・原田  
船越・松崎・オリガン・佐藤(Fr)/11

B ⇨ C ⇨ A

2014/3/9 9:00 AM  
桜宮高校プール

中央  
110

近畿  
135

インハイ  
161

| Drill | 本数      | セット | サークル     | 内容                     | 合計距離 | 合計時間    |
|-------|---------|-----|----------|------------------------|------|---------|
| Drill | 25 × 12 |     | 00:35 24 | Fr                     | 300  | 0:07:00 |
|       |         |     |          | <b>* 体をとにかく浮かせること!</b> |      |         |
|       | 4t/     |     |          | キヲツケK                  |      |         |
|       | 4t/     |     |          | ひきずりS+足首buoyK          |      |         |
|       | 4t/     |     |          | Form                   |      |         |
| Drill | 25 × 12 |     | 00:35 22 | *Fly                   | 300  | 0:07:00 |
|       | 4t/     |     |          | 背面ドルフィンK               |      |         |
|       | 4t/     |     |          | エルボー *背中を使ったFly        |      |         |
|       | 4t/     |     |          | 片手 *呼吸が前&STLをkeep      |      |         |
| Drill | 25 × 12 |     | 00:35 22 | *Bk                    | 300  | 0:07:00 |
|       | 4t/     |     |          | 背面ドルフィンK               |      |         |
|       | 4t/     |     |          | 片手Bk *面を作る             |      |         |
|       | 4t/     |     |          | Form                   |      |         |
| Drill | 25 × 12 |     | 00:35 22 | *Br                    | 300  | 0:07:00 |
|       | 4t/     |     |          | 交互K *足首をしならせる          |      |         |
|       | 4t/     |     |          | 背面K *膝が水面に出ないようにする     |      |         |
|       | 4t/     |     |          | 手→足 *STL               |      |         |
|       |         |     |          | Total                  | 1200 | 0:28:00 |

2014/3/9 9:00 AM  
桜宮高校プール  
SpeedDrill

中央  
110

近畿  
135

インハイ  
161

| SpeedDrill            | 本数                   | セット | サークル  | 内容     | 合計距離 | 合計時間    |
|-----------------------|----------------------|-----|-------|--------|------|---------|
| Wup                   | 400 × 1              |     | 06:30 | choice | 400  | 0:06:30 |
| KD 壁PowerKick15s+Easy |                      |     | 01:00 |        | 150  | 0:03:00 |
|                       | 50 × 3               |     |       |        |      |         |
| 壁PowerKick5s          |                      |     | 00:40 |        | 50   | 0:01:20 |
| +浮き上がり                | 25 × 2               |     |       |        |      |         |
| SD Sculling+Dush      |                      |     | 01:00 |        | 50   | 0:02:00 |
| +両足クロスSwim            | 25 × 2               |     |       |        |      |         |
| H-up~Bestposition     |                      |     | 00:30 |        | 50   | 0:01:00 |
|                       | 25 × 2               |     |       |        |      |         |
| S                     | 50 × 2               |     | 01:00 |        | 100  | 0:02:00 |
|                       | 1t:HE 2t:H           |     |       |        |      |         |
| E                     | 50 × 1               |     | 03:00 |        | 50   | 0:03:00 |
| D Stop&Go             | × 2                  |     | 01:00 |        | 50   | 0:02:00 |
| Start                 | × 2                  |     | 01:00 |        | 50   | 0:02:00 |
|                       | 1t:足から 2t:streamline |     |       |        |      |         |
| S                     | 50 × 4               |     | 01:00 | HE/25  | 200  | 0:04:00 |
| D                     | 200 × 1              |     | 03:00 |        | 200  | 0:03:00 |
|                       |                      |     |       | Total  | 1350 | 0:29:50 |

2014/2/16 2:00 PM 中央 近畿 インハイ  
 桜宮高校プール 110 135 161

| A    | 本数   | セット | サークル  | 内容      | 合計距離 | 合計時間    |
|------|--|-----|-------|---------|------|---------|
| w-up | 200 × 1  |     | 04:00 |         | 200  | 0:04:00 |
|      | ~200 choice mix                                    |     |       |         |      |         |
|      | 100 × 4  |     | 01:30 |         | 400  | 0:06:00 |
|      | Im Des   |     |       |         |      |         |
| S    | 25 × 16 × 4  |     | 00:35 |         | 1600 | 0:40:20 |
|      | setR 01:00   |     |       |         |      |         |
|      | 1set Fly 1t=E 2t=FlyP + flatterK 3t=Drill 4t=Dush  |     |       |         |      |         |
|      | 2set Bk 1t=E 2t=armup(R-D-L-D)/6k 3t=Drill 4t=Dush |     |       |         |      |         |
|      | 3set Br 1t=E 2t=Br-Fly/1st 3t=Drill 4t=Dush        |     |       |         |      |         |
|      | 4set Fr 1t=E 2t=dogP 3t=Drill 4t=Dush              |     |       |         |      |         |
|      | ※各set、specialistがコースの先頭に                           |     |       |         |      |         |
|      | ※3t=Drill specialistと同じドリルをする(練習前に説明)              |     |       |         |      |         |
| S    | 50 × 1   |     | 03:00 | Lossen  | 50   | 0:03:00 |
| S    | 200 × 3  |     | 03:00 | Im      | 600  | 0:09:00 |
|      | 50 × 1   |     | 02:00 | Easy    | 50   | 0:02:00 |
|      | 50 × 4 × 3   |     | 04:00 |         | 600  | 0:12:00 |
|      | Imorder/1t Fly=40" Bk=40" Br=45" Fr=35"            |     |       |         |      |         |
| S    | 100 × 1  |     | 05:00 | Lossen  | 100  | 0:05:00 |
|      | 100 × 4  |     | 02:00 |         | 400  | 0:08:00 |
|      | Imorder/1t Scu+K-Form-floutK-headupS/25            |     |       |         |      |         |
|      | 25 × 8   |     | 00:35 | pickupH | 200  | 0:04:40 |
| S    | 50 × 2 × 8   |     | 01:30 | od Easy | 800  | 0:20:00 |
|      |  |     | 01:00 | ev Hard |      |         |
|      | H = Imorder/2t                                     |     |       |         |      |         |
| CD   | 300 × 1  |     | 06:00 |         | 300  | 0:06:00 |
|      | Total 5300 2:00:00                                 |     |       |         |      |         |

2014/2/16 2:00 PM 中央 近畿 インハイ  
 桜宮高校プール 110 135 161

| B    | 本数   | セット | サークル  | 内容      | 合計距離 | 合計時間    |
|------|--|-----|-------|---------|------|---------|
| w-up | 200 × 1  |     | 04:00 |         | 200  | 0:04:00 |
|      | ~200 choice mix                                    |     |       |         |      |         |
|      | 100 × 4  |     | 01:30 |         | 400  | 0:06:00 |
|      | Im Des   |     |       |         |      |         |
| S    | 25 × 16 × 4  |     | 00:35 |         | 1600 | 0:40:20 |
|      | setR 01:00   |     |       |         |      |         |
|      | 1set Fly 1t=E 2t=FlyP + flatterK 3t=Drill 4t=Dush  |     |       |         |      |         |
|      | 2set Bk 1t=E 2t=armup(R-D-L-D)/6k 3t=Drill 4t=Dush |     |       |         |      |         |
|      | 3set Br 1t=E 2t=Br-Fly/1st 3t=Drill 4t=Dush        |     |       |         |      |         |
|      | 4set Fr 1t=E 2t=dogP 3t=Drill 4t=Dush              |     |       |         |      |         |
|      | ※各set、specialistがコースの先頭に                           |     |       |         |      |         |
|      | ※3t=Drill specialistと同じドリルをする(練習前に説明)              |     |       |         |      |         |
| S    | 50 × 1   |     | 03:00 | Lossen  | 50   | 0:03:00 |
| S    | 200 × 3  |     | 03:20 | Im      | 600  | 0:10:00 |
|      | 50 × 1   |     | 01:00 | Easy    | 50   | 0:01:00 |
|      | 50 × 4 × 3   |     | 04:00 |         | 600  | 0:12:00 |
|      | Imorder/1t Fly=45" Bk=45" Br=50" Fr=40"            |     |       |         |      |         |
| S    | 100 × 1  |     | 05:00 | Lossen  | 100  | 0:05:00 |
|      | 100 × 4  |     | 02:00 |         | 400  | 0:08:00 |
|      | Imorder/1t Scu+K-Form-floutK-headupS/25            |     |       |         |      |         |
|      | 25 × 8   |     | 00:35 | pickupH | 200  | 0:04:40 |
| S    | 50 × 2 × 8   |     | 01:30 | od Easy | 800  | 0:20:00 |
|      |  |     | 01:00 | ev Hard |      |         |
|      | H = Imorder/2t                                     |     |       |         |      |         |
| CD   | 300 × 1  |     | 06:00 |         | 300  | 0:06:00 |
|      | Total 5300 2:00:00                                 |     |       |         |      |         |