

25年度神奈川県冬季5・6年生強化練習会（小5男子）

目的

通常練習と違う環境での精神力の向上と、他クラブの選手同士の信頼関係、水泳選手としての意識と競争意識の向上を計る。プールには他の利用者もいます。決まり事、マナーを守ってお互いが気持ちよく利用できるように、感謝の気持ちでプールの方々、他の利用者にもしっかりと挨拶が出来るようとする。

目標

強化面 高い強度の泳ぎを継続して出し続ける。
レースラスト25mを絞り出す！

生活面 ①時間を守る
②どの人にも元気に挨拶
③練習中は声をだして良い雰囲気をみんなで作ろう

トレーニングの種類（大分類）

① 低強度トレーニング 脈拍(HR)：120～150/分

・基礎体力強化トレーニング

- ・1本1本をレースペースで泳ぐわけではないが、1本1本の距離が長く本数も多い。トータル距離も多くなる。
- ・筋疲労を遅らせるために必要な要素 ②筋疲労から早く回復させるために必要な要素
- ・楽に(力まず)速く事につながる。推進効率(無駄がなく進む感覚)を意識して泳ぐ。
- ・体力ベースの基となる為、どの種目にも必要な要素

② 中強度トレーニング 脈拍(HR)：140～180/分

・スピード持久力トレーニング (ミドルスピード、ハイスピード)

- ・この強度のトレーニングの良し悪しは、ディスタンスの選手はパフォーマンスに直結する。
- ショート・ミドルの選手にとっては、高強度トレーニングをする体力の土台となる。
- ・筋疲労を遅らせるために必要な要素 ③心臓の機能を高める、糖の利用効率を高めるために必要な要素
- ・泳ぎを崩さない、ペースの維持につながる。推進効率(無駄がなく進む感覚)を意識して泳ぐ。

③ 高強度トレーニング 脈拍(HR)：180以上/分

・レーススピード、スピード強化 (耐乳酸トレーニング)

- ・疲労耐性を高めるために必要な要素、ハイスピード時の筋疲労を遅らせるために必要な要素
- ・ハイピッチ状態での泳効率を高める、スタート・ターン局面での泳効率を高める
→ハイスピード時のパフォーマンス低下を遅らせるために必要な要素
- ・耐乳酸の要素が高くなる。

トレーニング計画

トレーニング強度イメージ 全5回

日付	長/短	強度	カテゴリー	内容(メインイメージ)
26日	(金)	短	中～高強度	IM (50*I+25*2)*8
27日	(土)	長	中～高強度	IM 100*8 Hard
28日	(日)	長	中～高強度	IM 50*16(2HIEIH)
29日	(月)	長	中～高強度	SI (100*I+50*I)*4
30日	(火)	短	中～高強度	SI+Fr 50m*10 DiveDash

上記のスケジュールで実施予定です。全てその強度ではなく、1回の練習内に様々な強度が含まれます。

全体イメージです。

2025/12/30 @横浜国際サブプール(短水路) DiveDash 50×10 I-5t/Fr 6-10t/SI

氏名	チーム	①			②			③			④			⑤			Best
		Fr			Fr			Fr			Fr			Fr			
山崎 悠生	イトマン横須賀	25m	50m	ベスト対比	Fr												
		14.91	30.60	95.42%	14.72	30.36	96.18%	14.78	30.24	96.56%	14.92	30.77	94.90%	15.49	31.33	93.20%	29.20
		(14.91)	(15.69)		(14.72)	(15.64)		(14.78)	(15.46)		(14.92)	(15.85)		(15.49)	(15.84)		
		⑥			⑦			⑧			⑨			⑩			Best
		Fr			Fr			Fr			Fr			Fr			Fr
		25m	50m	ベスト対比	Fr												
		14.71	30.55	95.58%	15.10	31.16	93.71%	14.90	30.28	96.43%	14.69	30.34	96.24%	14.95	30.35	96.21%	29.20
		(14.71)	(15.84)		(15.10)	(16.06)		(14.90)	(15.38)		(14.69)	(15.65)		(14.95)	(15.40)		
		⑪			⑫			⑬			⑭			⑮			Fr
		Fr			Fr			Fr			Fr			Fr			Fr

氏名	チーム	①			②			③			④			⑤			Best
		Fr			Fr			Fr			Fr			Fr			
山中 将治	セントラル横浜	25m	50m	ベスト対比	Fr												
		14.33	29.89	95.28%	14.30	29.54	96.41%	14.24	29.50	96.54%	14.38	29.79	95.60%	14.66	30.45	93.53%	28.48
		(14.33)	(15.56)		(14.30)	(15.24)		(14.24)	(15.26)		(14.38)	(15.41)		(14.66)	(15.79)		
		⑥			⑦			⑧			⑨			⑩			Best
		Br			Br			Br			Br			Br			Br
		25m	50m	ベスト対比	Br												
		18.06	39.82	92.74%	18.55	39.97	92.39%	18.53	40.30	91.64%	18.85	40.79	90.54%	18.21	39.19	94.23%	36.93
		(18.06)	(21.76)		(18.55)	(21.42)		(18.53)	(21.77)		(18.85)	(21.94)		(18.21)	(20.98)		
		⑪			⑫			⑬			⑭			⑮			Br
		Fr			Fr			Fr			Fr			Fr			Fr

氏名	チーム	①			②			③			④			⑤			Best
		Fr			Fr			Fr			Fr			Fr			
西村 勝利	湘南SS	25m	50m	ベスト対比	Fr												
		14.51	29.97	94.83%	14.55	29.78	95.43%	14.53	29.92	94.99%	14.58	29.92	94.99%	14.90	30.27	93.89%	28.42
		(14.51)	(15.46)		(14.55)	(15.23)		(14.53)	(15.39)		(14.58)	(15.34)		(14.90)	(15.37)		
		⑥			⑦			⑧			⑨			⑩			Best
		Fly			Fly			Fly			Fly			Fly			Fly
		25m	50m	ベスト対比	Fly												
		15.14	33.42	92.49%	15.13	33.28	92.88%	15.26	33.88	91.23%	15.46	33.76	91.56%	15.31	33.15	93.24%	30.91
		(15.14)	(18.28)		(15.13)	(18.15)		(15.26)	(18.62)		(15.46)	(18.30)		(15.31)	(17.84)		
		⑪			⑫			⑬			⑭			⑮			Fr
		Fr			Fr			Fr			Fr			Fr			Fr

氏名	チーム	①			②			③			④			⑤			Best
		Fr			Fr			Fr			Fr			Fr			
関川 純	アクラブ藤沢	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	Fr
		14.78	30.83	93.77%	15.04	30.70	94.17%	15.00	31.06	93.08%	14.91	31.20	92.66%	15.16	31.56	91.60%	28.91
		(14.78)	(16.05)		(15.04)	(15.66)		(15.00)	(16.06)		(14.91)	(16.29)		(15.16)	(16.40)		
		⑥			⑦			⑧			⑨			⑩			Best
		Br			Br			Br			Br			Br			Br
		25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	Fr
		18.74	40.44	99.90%	18.55	39.66	101.87%	18.16	39.73	101.69%	17.99	39.05	103.46%	18.21	39.50	102.28%	40.40
		(18.74)	(21.70)		(18.55)	(21.11)		(18.16)	(21.57)		(17.99)	(21.06)		(18.21)	(21.29)		
		⑪			⑫			⑬			⑭			⑮			Fr
		Fr			Fr			Fr			Fr			Fr			Fr

氏名	チーム	①			②			③			④			⑤			Best
		Fr			Fr			Fr			Fr			Fr			
及川真之介	ATSC.YW	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	25m	50m	ベスト対比	Fr
		15.88	32.47	92.64%	15.98	32.13	93.62%	15.84	32.09	93.74%	15.25	31.71	94.8				

氏名	チーム	①			②			③			④			⑤			Best
		Fr			Fr			Fr			Fr			Fr			
丸山 樹	TSSあざみ野	25m	50m	ベスト対比	Fr												
		14.40	30.24	98.71%	14.76	30.30	98.51%	14.90	30.77	97.01%	15.01	31.25	95.52%	15.31	31.24	95.55%	29.85
		(14.40)	(15.84)		(14.76)	(15.54)		(14.90)	(15.87)		(15.01)	(16.24)		(15.31)	(15.93)		
		⑥	⑦		⑧	⑨		⑩								Best	
		Fly			Fly			Fly			Fly			Fly			Fly
		25m	50m	ベスト対比	Fly												
		15.46	33.48	92.89%	15.55	33.61	92.53%	15.60	33.38	93.17%	15.41	32.89	94.56%	15.54	33.46	92.95%	31.10
		(15.46)	(18.02)		(15.55)	(18.06)		(15.60)	(17.78)		(15.41)	(17.48)		(15.54)	(17.92)		
		⑥	⑦		⑧	⑨		⑩									Best
		Ba			Ba			Ba			Ba			Ba			Ba

氏名	チーム	①			②			③			④			⑤			Best
		Fr			Fr			Fr			Fr			Fr			
大町 航生	Nagatsuto.S.C	25m	50m	ベスト対比	Fr												
		14.80	30.58	95.62%	15.07	30.68	95.31%	15.28	30.59	95.59%	15.11	31.03	94.23%	14.85	30.66	95.37%	29.24
		(14.80)	(15.78)		(15.07)	(15.61)		(15.28)	(15.31)		(15.11)	(15.92)		(14.85)	(15.81)		
		⑥	⑦		⑧	⑨		⑩								Best	
		Ba			Ba			Ba			Ba			Ba			Ba
		25m	50m	ベスト対比	Ba												
		17.02	34.68	92.01%	17.44	35.46	89.99%	17.39	35.43	90.06%	17.73	35.58	89.69%	17.36	35.00	91.17%	31.91
		(17.02)	(17.66)		(17.44)	(18.02)		(17.39)	(18.04)		(17.73)	(17.85)		(17.36)	(17.64)		
		⑥	⑦		⑧	⑨		⑩								Best	
		Fly			Fly			Fly			Fly			Fly			Fly

氏名	チーム	①			②			③			④			⑤			Best
		Fr			Fr			Fr			Fr			Fr			
長島 濃次	TSSあざみ野	25m	50m	ベスト対比	Fr												
		14.57	30.39	94.41%	14.76	30.51	94.03%	14.64	30.97	92.64%	15.01	31.03	92.46%	15.08	30.98	92.61%	28.69
		(14.57)	(15.82)		(14.76)	(15.75)		(14.64)	(16.33)		(15.01)	(16.02)		(15.08)	(15.90)		
		⑥	⑦		⑧	⑨		⑩								Best	
		Fly			Fly			Fly			Fly			Fly			Fly
		25m	50m	ベスト対比	Fly												
		14.98	32.78	89.44%	15.12	32.72	89.61%	15.03	32.35	90.63%	15.59	33.11	88.55%	15.06	32.78	89.44%	29.32
		(14.98)	(17.80)		(15.12)	(17.60)		(15.03)	(17.32)		(15.59)	(17.52)		(15.06)	(17.72)		
		⑥	⑦		⑧	⑨		⑩								Best	
		Ba			Ba			Ba			Ba			Ba			Ba

氏名	チーム	①			②			③			④			⑤			Best
		Fr			Fr			Fr			Fr			Fr			
村田 鳩海	TSSあざみ野	25m	50m	ベスト対比	Fr												
		15.13	31.48	93.14%	15.39	31.54	92.96%	15.50	31.46	93.20%	15.43	31.85	92.06%	15.59	31.96	91.74%	29.32
		(15.13)	(16.35)		(15.39)	(16.15)		(15.50)	(15.96)		(15.43)	(16.42)		(15.59)	(16.37)		
		⑥	⑦		⑧	⑨		⑩								Best	
		Fly			Fly			Fly			Fly			Fly			Fly
		25m	50m	ベスト対比	Fly												
		15.99	35.44	85.95%	15.12	32.95	92.44%	15.03	32.55	93.58%	15.84	34.72	87.73%	15.06	32.68	93.21%	30.46
		(15.99)	(19.45)		(15.12)	(17.83)		(15.03)	(17.52)		(15.84)	(18.88)		(15.06)	(17.62)		
		⑥	⑦		⑧	⑨		⑩								Best	
		Ba			Ba			Ba			Ba			Ba			Ba

氏名	チーム	①			②			③			④			⑤			Best
		Fr			Fr			Fr			Fr			Fr			
山口 想太	TSSあざみ野	25m	50m	ベスト対比	Fr												
		13.85	28.96	96.20%	14.15	29.07	95.84%	13.88	28.90	96.40%	14.22	29.17	95.51%	14.37	29.47	94.54%	27.86
		(13.85)	(15.11)		(14.15)	(14.92)		(13.88)	(15.02)		(14.22)	(14.95)		(14.37)	(15.10)		
		⑥	⑦		⑧	⑨		⑩								Best	
		Br			Br			Br			Br			Br			Br
		25m	50m	ベスト対比	Br												
		17.24	36.48	92.35%	17.13	36.90	91.30%	17.06	36.58	92.10%	17.08	36.50	92.30%	17.92	36.35	92.68%	33.69

氏名	チーム	①			②			③			④			⑤			Best
鈴木 海琉	イトマン横須賀	Fr			Fr												
		25m	50m	ベスト対比	30.24												
		15.60	32.55	92.90%	15.53	32.25	93.77%	15.86	32.88	91.97%	16.30	33.36	90.65%	16.11	33.47	90.35%	30.24
		(15.60)	(16.95)		(15.53)	(16.72)		(15.86)	(17.02)		(16.30)	(17.06)		(16.11)	(17.36)		
		⑥			⑦			⑧			⑨			⑩			Best
		Ba			Ba			Ba			Ba			Ba			Ba
		25m	50m	ベスト対比	Ba												
		18.74	38.47	89.52%	18.89	38.94	88.44%	19.41	39.32	87.59%	19.18	39.70	86.75%	19.10	39.28	87.68%	34.44
		(18.74)	(19.73)		(18.89)	(20.05)		(19.41)	(19.91)		(19.18)	(20.52)		(19.10)	(20.18)		

氏名	チーム	①			②			③			④			⑤			Best
奥田 瑞生	セントラル横浜	Fr			Fr												
		25m	50m	ベスト対比	30.41												
		14.74	30.83	98.64%	15.94	32.89	92.46%	14.76	31.29	97.19%	15.07	32.47	93.66%	16.07	33.18	91.65%	30.41
		(14.74)	(16.09)		(15.94)	(16.95)		(14.76)	(16.53)		(15.07)	(17.40)		(16.07)	(17.11)		
		⑥			⑦			⑧			⑨			⑩			Best
		Br			Br			Br			Br			Br			Br
		25m	50m	ベスト対比	Br												
		19.06	40.02	99.65%	19.14	40.73	97.91%	18.82	40.77	97.82%	19.68	41.44	96.24%	19.31	40.66	98.08%	39.88
		(19.06)	(20.96)		(19.14)	(21.59)		(18.82)	(21.95)		(19.68)	(21.76)		(19.31)	(21.35)		

氏名	チーム	①			②			③			④			⑤			Best
高橋 淑	Nagatsuta.SC	Fr			Fr												
		25m	50m	ベスト対比	30.58												
		15.28	32.20	94.97%	15.33	32.02	95.50%	15.63	32.24	94.85%	15.73	32.92	92.89%	15.91	32.12	95.21%	30.58
		(15.28)	(16.92)		(15.33)	(16.69)		(15.63)	(16.61)		(15.73)	(17.19)		(15.91)	(16.21)		
		⑥			⑦			⑧			⑨			⑩			Best
		Ba			Ba			Ba			Ba			Ba			Ba
		25m	50m	ベスト対比	Ba												
		17.63	36.36	93.23%	18.99	38.94	87.06%	18.11	36.75	92.24%	18.53	37.16	91.23%	18.41	37.09	91.40%	33.90
		(17.63)	(18.73)		(18.99)	(19.95)		(18.11)	(18.64)		(18.53)	(18.63)		(18.41)	(18.68)		

氏名	チーム	①			②			③			④			⑤			Best
米川 律人	伊勢原SC	Fr			Fr												
		25m	50m	ベスト対比	32.47												
		16.25	33.57	96.72%	16.52	33.75	96.21%	16.47	33.76	96.18%	16.61	34.17	95.02%	16.95	34.48	94.17%	32.47
		(16.25)	(17.32)		(16.52)	(17.23)		(16.47)	(17.29)		(16.61)	(17.56)		(16.95)	(17.53)		
		⑥			⑦			⑧			⑨			⑩			Best
		Br			Br			Br			Br			Br			Br
		25m	50m	ベスト対比	Br												
		19.72	42.21	88.72%	19.86	41.88	89.42%	18.09	42.27	88.60%	17.80	41.47	90.31%	19.29	40.86	91.65%	37.45
		(19.72)	(22.49)		(19.86)	(22.02)		(18.09)	(24.18)		(17.80)	(23.67)		(19.29)	(21.57)		

氏名	チーム	①			②			③			④			⑤			Best
大矢 晃三	Nagatsuta.SC	Fr			Fr												
		25m	50m	ベスト対比	30.76												
		15.19	31.48	97.71%	15.46	32.29	95.26%	15.49	32.20	95.53%	15.83	32.73	93.98%	16.20	33.93	90.66%	30.76
		(15.19)	(16.29)		(15.46)	(16.83)		(15.49)	(16.71)		(15.83)	(16.90)		(16.20)	(17.73)		
		⑥			⑦			⑧			⑨			⑩			Best
		Br			Br			Br			Br			Br			Br
		25m	50m	ベスト対比	Br												
		17.61	37.65	93.63%	17.65	37.57	93.82%	18.10	39.93	88.28%	17.71	37.80	93.25%	17.35	37.20	94.76%	35.25
		(17.61)	(20.04)		(17.65)	(19.92)		(18.10)	(21.83)		(17.71)	(20.09)		(17.35)	(19.85)		

氏名	チーム	①			②			③			④	
----	-----	---	--	--	---	--	--	---	--	--	---	--