2024 年 ４月メニュー

セレッソ大阪×NOBY T&F CLUB

長居（セレッソ大阪×NOBY）雨天時は一部メニュー変更となります。

◆４月２日

○小学生：テーマ【コミュニケーション・短距離測定】

NOBY 体操、走りの基本動作、争奪ゲーム、ボールパス、ピコリレー、５０ｍ＆１００ｍ（記録測定）

○アスリート：テーマ【基本】 NOBY 体操、補強、ドリル、快調走

短距離【フォーム走】 ８０ｍ＋１２０ｍ ×３ ８０％

跳躍【流れの確認】助走練習、全助走跳躍

◆４月９日

○小学生：テーマ【身体の使い方① 目線&背骨】

NOBY 体操、動物、走りの基本動作、ダッシュ、スラローム走

○アスリート：テーマ【スピードアップ】 NOBY 体操、補強、ドリル、快調走

短距離【加速できる形】加速走 20 加速 30×２、２０ｍ加速５０ｍ×２

跳躍【勢いよく】短助走踏切、助走合わせ、全助走跳躍

◆４月１６日

○小学生：テーマ【短距離① 姿勢×リズム（キレ）】

NOBY 体操、走りの基本動作、リズムラン、スキップ、バウンディング、ダッシュ

○アスリート：テーマ【スピードアップ②】 NOBY 体操、補強、ドリル、快調走

短距離【１０～２０ｍの形】スタートブロックから 30/40/50 できれば２セット、120m 快調走

跳躍【勢いアップ】４０ｍダッシュ×３、跳躍練習

◆４月２３日

○小学生：テーマ【短距離② 前傾×キープ】

NOBY 体操、走りの基本動作、腿上げ倒し、変形ダッシュ、構えからダッシュ

○アスリート：テーマ【スピードコントロール】NOBY 体操、補強、ドリル、スピードコントロール走

短距離 【スピードコントロール】 ４０ｍ加速４０ｍキープ×５、フリースタブロ

跳躍 【個別の課題に取り組む】 ４０ｍ×４、跳躍練習