

# 2024年7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。

## ◆7月2日◆ ヤンマースタジアム

○小学生:テーマ【リレー③ リード】

NOBY 体操、走りの基本動作、ダッシュ、追いかけ走、リレー

○アスリート:テーマ【上体のコントロール】 NOBY 体操、補強、ドリル、快調走、ビュルドアップ走

短距離【加速&惰性】 スタートブロック 80m (40m まで加速、60m までキープ、ゴールまで落とす)  
×3~5本

跳躍【踏切る形】 跳び出し、フリー跳躍

## ◆7月9日◆ ヤンマーフィールド

○小学生:テーマ【投げる① ジャベリックボール投げ】

NOBY 体操、走りの基本動作、ダッシュ、ボール投げ、ジャベリックボール(持ち方・投げ方・測定)

○アスリート:テーマ【踏む】 NOBY 体操、補強、ドリル、快調走

短距離【加速&惰性②】スタートブロック 50m×2、60m×2、70m×1~2 50m 以降はリズムキープ

跳躍【流れの確認】助走練習、全助走跳躍

## ◆7月30日◆ ヤンマースタジアム

○小学生:テーマ【リレー④ タイムを狙う】

NOBY 体操、走りの基本動作、ダッシュ、バトンパス練習、リレー測定

○アスリート:テーマ【基本の復習】 NOBY 体操、補強、ドリル、快調走

短距離【フォーム走】 80%で60m、80m、100m、120m、80m

跳躍【踏切姿勢】踏切練習、全助走跳躍