

実施回	実施テーマ	w-up、基本動作	実施menu
21	腕	<ul style="list-style-type: none"> ・ NOBY体操 ・ コーディネーショントレーニング ・ 運動遊び ・ 走りの基本動作など 	ボールトレ+ボール持ちラン
22	現状把握⑤		50m走
23	反応+応用		指示チョコダッシュ2
24	相手を見る		リレー
25	調整力		障害物走
26	チームで協力		JUMP
27	現状把握⑥		50m走
28	タイミング		輪っか+ボールトレニング
29	目線		リレー
30	全身運動		ランダムトラ棒走（くぐる・こえる）
31	筋持久力UP		インターバル走
32	現状把握⑦		50m走
33	感覚磨き①		ピタリ走（ショート）
34	持久力		長距離走
35	前を見てリード		リレー
36	THE陸上の		切り替え走+変形ダッシュ
37	持久力②		ロング障害物走
38	感覚磨き②		ピタリ走
39	現状把握⑧		50m走（今季ラスト測定）
40	楽しむ		リレー（ラストNOBY）