

2025年3月メニュー

NOBY T&F CLUB

◆◆19-21/3月3.4日◆◆

【幼児】2月の復習

【小A】NOBY 体操・リズムラン・クマ/ウマ・4×100mリレー

【小B】NOBY 体操・リズムラン・ボール争奪戦・障害物鬼ごっこ・4×100mリレー

【アスリート】NOBY 体操抜粋・補強サーキット 30min・ドリル・メイン SD60mT.T

【アドバンス短距離】試合を想定して W-up、100m×3・動画撮影&解説

【アドバンス跳躍】テーマ:ジャンプトレーニング(出力&技術トレーニング)

直線ランアップ補強、ドリル、快調走、スピードコントロール走 45m、ピコ走り、ジャンプトレーニング

【一般】NOBY 体操・補強・リズムラン・動きづくり・ゆりコーチによる長距離レッスン

◆◆3月5-7.10.11日◆◆

【幼児】NOBY 体操・リズムラン・動物復習・ボール・障害物走

【小A】NOBY 体操・リズムラン・動物復習・ボール・障害物走

【小B】NOBY 体操・リズムラン・首チョコ・ボールペア・指示チョコダッシュ(応用編)

【アスリート】NOBY 体操・コーディネーション・ドリル・メインセット走

【アドバンス短距離】直線ランアップ・お腹安定ドリル・動き作り・SD20m/40m

【アドバンス跳躍】テーマ:移行期トレーニング

直線ランアップ補強、ドリル、快調走60m、切替走6種目×2set、ボール踏み、短・中助走幅跳び

【一般】NOBY 体操・補強・リズムラン・動きづくり・クラウチングスタートの練習

◆◆3月12-14.17.18日◆◆

【幼児】1年間のまとめ

【小A】<小A/小B>合同

【小B】<小A/小B>合同

【アスリート】NOBY 体操・コーディネーション・ドリル・メインスタブロ 30m T.T

【アドバンス短距離】直線ランアップ・ハードルドリル・動き作り・SD30m/60m/80m

【アドバンス跳躍】テーマ:スラローム幅跳び

直線ランアップ補強、ドリル、快調走、ダッシュ、スラローム幅跳び、ボール踏み、助走合わせ、中助走跳躍

【一般】大会を想定して各自でウォーミングアップ・60m/100m/200m/400m から

1つ選択して測定

【長距離】テーマ～シーズンの移行期～

今年度最後の月となりました！4月から学年が変わったり、仕事の異動などがあり、新生活がスタートする方もいらっしゃると思います。今月は、学生の皆さんについては、トラックシーズンに向けて徐々にスピードアップしていくイメージで取り組みましょう！！マラソン大会の出場も予定されている方は、マラソンも意識しつつ、スピード練習やタイムトライアルをリフレッシュもかねて走ってみてください。

4・6日

1000m タイムトライアル(マラソン組は、JOG の後にタイムトライアル)

11日

300m ミニハ+変化走(R=100mJOG つなぎ、本数は個々に設定)

13・18日

年度末 NOBY プチ記録会(距離を選択:3000m,1500m,800m,400m,200m)

※体力と相談し何種目でも選択可能。

2025年3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。

◆3月4日◆ ヤンマースタジアム

○小学生:テーマ【身体の使い方⑦背骨・軸】

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【お尻を使う】

NOBY 体操、直線ランアップ×5、ドリル、快調走

短距離【姿勢キープ】セット走 100+30秒走×3

跳躍【膝ドーン】ミニハ踏切ドリル、0歩・4歩ジャンプ、短助走踏切&着地

◆3月11日◆ ヤンマースタジアム

○小学生:テーマ【身体の使い方⑧バリエーション】

NOBY 体操、走りの基本動作、ダッシュ、障害物ラン

○アスリート:テーマ【お腹の意識】

NOBY 体操、直線ランアップ×5、ドリル、快調走、サイン走 60m×3

短距離【スタートの形】ブロック練習、30m 加速 50m キープ×5

跳躍【短助走で飛び込む】助走練習、短助走 or 中助走跳躍

◆3月18日◆ ヤンマースタジアム

○小学生:テーマ【色々なゲーム・リレー】

NOBY 体操、走り基本動作、ダッシュ、ボール集め、マーカー置きリレー、リレー

○アスリート:テーマ【技術練習】

NOBY 体操、直線ランアップ補強、ドリル、快調走

短距離【スタート、フォーム走】ブロック練習40m、120+100+80+60×2

跳躍【踏切&跳躍練習】踏切練習、助走合わせ、跳躍練習