

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