

2025 年 4 月メニュー

NOBY T&F CLUB

●○講習① 4 月 1～4 日、7 日●○

【幼児】体操・リズムラン・ハイハイ/四つ足・ボール・ダッシュ

【小 A】NOBY 体操・リズムラン・ハイハイ/四つ足・ボール・変形ダッシュ

【小 B】NOBY 体操・リズムラン・動物シリーズ・ボール・切替走/変形ダッシュ

【アスリート】NOBY 体操・補強 5min・コーディネーション・ボール・ドリル・メイン*直線スラローム→カーブ走*

【アドバンス短距離】ランアップ、お腹安定ドリル、動きづくり、100m×3、動画撮影&フィードバック

【アドバンス走幅跳】テーマ:イメージ通り動いているか?シーズンのピーキング
直線ランアップ、跳躍ドリル、撮影&フィードバック、ピーキングの相談

【アドバンス走高跳】ハードル走・両足ジャンプ・バウンディング・跳躍・補強

【一般】NOBY 体操・補強・姿勢を意識した動き作り・リズムラン・80m フォーム走

【中・長距離】NOBY 体操・補強 5min・コーディネーション・ボール・ドリル 5000mJOG + 1000m(6 割～7 割) R-400m 【動き確認】

【長距離・マラソン】

テーマ:NOBYの動きを知る・走の基本的な動きを知る【接地・リズム・脱力】

新年度になりました! 4 月は、基本にかえり慣れてきた NOBY 体操も、ポイントを改めて意識して行いましょう。また、平衡感覚を養うコーディネーションは、肺活量を上げたり、体幹の感覚を上げ故障の予防にもなってくるので、短い時間ですが自分に向き合う時間として行っていきましょう。さらに、走る上で大切なポイント(リズム、接地、脱力)を意識して取り組んでいただけたらと思います。(月メニューに関しては、メインメニューのみの記載とさせていただきます。)

1 日、3 日 GETTAドリル、動きづくり、JOG、(希望のスピード練習などは相談可)

●○講習②4 月 8～11 日、14 日●○

【幼児】体操・リズムラン・四つ足～ラン・ボール・測定:30m走

【小 A】NOBY 体操・リズムラン・ハイハイ/四つ足・ボール・測定:50m走/30mスラローム走

【小 B】NOBY 体操・リズムラン・ドリル・測定:50m/走幅跳

【アスリート】NOBY 体操・補強 5min・コーディネーション・ボール・ドリル・メイン*ミニハ+ハードル走*

【アドバンス短距離】

ランアップ、ハードルドリル、動きづくり、150m×3

【アドバンス走幅跳】テーマ:個別の課題に取り組む

それぞれの課題に合わせたウォーミングアップ&跳躍練習など

【アドバンス走高跳】ドリル・スラローム走・コーナー走・跳躍・補強

【一般】NOBY 体操・補強・リズム運動・動き作り・腕振り・スラローム走

【中・長距離】NOBY 体操・補強 5min・コーディネーション・ボール・ドリル(400m×5 本)×2
セットのインターバル (R-200m SET 間 400m) [腰の位置を高く]

【長距離・マラソン】

8 日、10 日 障害物ラン(様々な動きに対応しよう！)

●○講習③4 月 15～18 日、21 日○●

【幼児】体操・リズムラン・トカゲ/クマ・ボール・変形ダッシュ

【小 A】NOBY 体操・リズムラン・トカゲ/クマ・ボール・折り返しリレー

【小 B】NOBY 体操・リズムラン・ボール・きしめん・スラローム走

【アスリート】NOBY 体操・補強 5min・コーディネーション・ボール・ドリル・メイン*○秒間走*

【アドバンス短距離】ランアップ、お腹安定ドリル、動きづくり、200/150/100/50

【アドバンス走幅跳】テーマ:個別の課題に取り組む

それぞれの課題に合わせたウォーミングアップ&跳躍練習など

【アドバンス走高跳】ハードル走・ボックスジャンプ・跳躍・補強

【一般】試合のウォーミングアップ・動き作り・きしめん・ショートダッシュ

【中・長距離】NOBY 体操・補強 5min・コーディネーション・ボール・ドリル 5000m ペース走+
200m×3 本(R-200m) [ある程度一定のペースでリラックスする]

【長距離・マラソン】

15 日、17 日 JOG+1000m タイムトライアル(自分を知る)

●○講習④4 月 22～25 日、28 日○●

【幼児】4 月のまとめ

【小 A】NOBY 体操・リズムラン・カエル/クマ・ボール・4×100mリレー

【小 B】NOBY 体操・リズムラン・ボール・ドリル・4×100mリレー

【アスリート】NOBY 体操・補強 5min・コーディネーション・ボール・ドリル・メイン*スタブ口練習・50mT.T

【アドバンス短距離】試合ウォーミングアップ・200/150/100/50

【アドバンス走幅跳】テーマ:個別の課題に取り組む
それぞれの課題に合わせたウォーミングアップ&跳躍練習など

【アドバンス走高跳】コーディネーション・ドリル・バウンディング・跳躍・補強

【一般】フリーアップ・60m/100m/200m/400m のどれか1つを測定

【中・長距離】NOBY 体操・補強 5min・コーディネーション・ボール・ドリル 1000m×3~5 本のインターバル (R-200m) [レースの中間走をイメージ]

【長距離・マラソン】

22 日、24 日 40 分 JOG(リズム意識)+400m(全力/脱力)+10 分 JOG(ダウン)

2025 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1日 ヤンマーフィールド

○小学生:テーマ【コミュニケーション】

NOBY 体操、走りの基本動作、ダッシュ、50m 測定、ゲーム

○アスリート:テーマ【基本】

NOBY 体操、直線ランアップ×5、ドリル、快調走

短距離【ダッシュ】フォーム走80m×3、スタブロ or 加速走 30m+30m キープ

跳躍【流れの確認】全助走合わせ、フリー跳躍

◆4月8日 ヤンマースタジアム

○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、直線ランアップ×5、ドリル、快調走

短距離【加減速】加速走 40m+30m キープ×2、加速&キープ&リラックス走 90m×3~4

跳躍【助走から踏切】短助走踏切、助走練習、全助走跳躍

◆4月15日 ヤンマースタジアム

○小学生:テーマ【短距離① 姿勢×リズム】

NOBY 体操、走り基本動作、リズムラン、Skip、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、直線ランアップ×5、ドリル、快調走

短距離【ブロックから加速】ブロックから 30m/40m/50m 2set

跳躍【踏切&跳躍練習】40m ダッシュ×3、跳躍練習

◆4月22日 ヤンマースタジアム

○小学生:テーマ【短距離②前傾&キープ】

NOBY 体操、走り基本動作、腿上げ倒し、ダッシュ、スタートの構え

○アスリート:テーマ【スピードコントロール】

NOBY 体操、直線ランアップ×5、ドリル、快調走

短距離【スピードコントロール】ブロックから40m 加速40m キープ×5

跳躍【勢いよく踏切る】40m ダッシュ×3、跳躍練習