

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