

2025年7月メニュー

NOBY T&F CLUB

※講習①23/7月1-4日※

【幼児】NOBY 体操・リズムラン・動物・測定：30m 走

【小A】NOBY 体操・リズムラン・動物・測定：50m 走/50m スラローム走

【小B】NOBY 体操・リズムラン・首チョコ・クレイジーボール・ドリル・切替走/変形ダッシュ

【アスリート】NOBY 体操・補強・コーディネーション・ドリル・メイン wave 走（ショート Ver.）

【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：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】腕の使い方・ギャロップ・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】7月テーマ：故障しない、NOBY 体操・補強・コーディネーション・ドリル。200m インターバル 10 本

【長距離・マラソン】7月テーマ：体幹強化月間、スラローム測定、動きづくり、JOG

※講習②30/7月8-11日※

【幼児】NOBY 体操・リズムラン・首ちよこ・スラローム走

【小A】NOBY 体操・リズムラン・首ちよこ・変形スラローム走

【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・コーディネーション・ドリル・メイン変形マーク走

【アドバンス短距離】ランアップ、動き作り、SD 前半部分の流れ(20m 中心)

【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】腰の使い方・バウンディング・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・コーディネーション・ドリル。試合調整：3000mJOG+ 300m×3(レースペース)

【長距離・マラソン】400m インターバル

※講習③7月7日/15-18日※

【幼児】NOBY 体操・リズムラン・リズムジャンプ・わか越えラン

【小A】NOBY 体操・リズムラン・リズムジャンプ・ミディアムハードルラン

【小B】NOBY 体操・リズムラン・動物シリーズ・輪っか持ちリズムジャンプ・輪っか持ちラン

【アスリート】NOBY 体操・コーディネーション・ドリル・メイン 3 秒/5 秒間走

【アドバンス短距離】ランアップ、動き作り、SD 中盤部分までの流れ(40m-60m 中心)

【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】

【一般】NOBY 体操・補強・きしめん・クラウチングスタート練習

【中・長距離】NOBY 体操・コーディネーション・ドリル。5000mJOG+100m×3)

【長距離・マラソン】サーキット+1000m (ペースはJOG or スピード練習のペースを選択)

※ 講習⑭7月14日/22-25日 ※

【幼児】NOBY 体操・リズムラン・ボール祭

【小A】NOBY 体操・リズムラン・ボール祭

【小B】NOBY 体操・リズムラン・ボルトレーニング・障害物走 (30m 往復実施)

【アスリート】NOBY 体操・コーディネーション・ドリル・メインスタブ口練習/50mT.T

【アドバンス短距離】ランアップ、動き作り、SD から全体通す(100m まで)

【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】

【一般】NOBY 体操・補強・ボール運動・リズム運動・ミニハードル走

【中・長距離】NOBY 体操・コーディネーション・ドリル。(400m+300m+200m)×2 セット

【長距離・マラソン】GETTA 動きづくり、2000m (速いペースにチャレンジ)

※ 講習⑮7月28-30日/8月1日 ※

【幼児】7月の復習

【小A】NOBY 体操・リズムラン・動物・4×100m リレー

【小B】NOBY 体操・リズムラン・ゴーストストップ・ボール運びリレー・4×100m リレー

【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 20m/30m/40m/50m

【アドバンス短距離】試合 w-up、コーナー直線、120m×2-3

【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】

【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・コーディネーション・ドリル。400m+1000m+300m(動きに変化をつける)

【長距離・マラソン】4000m-6000m ペース走