

2025 年 7 月メニュー

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。

7月1日 ヤンマースタジアム

○小学生：テーマ【リレー②走りながら渡す】

NOBY 体操、走りの基本動作、リズムラン、流しバトンパス、バトン練習、4×100m リレー

○アスリート：テーマ【弾む】

NOBY 体操、補強、直線ランアップ×5、ドリル、快調走

短距離【弾む】スタートブロックの前のみ使ってバウンディングから快調走 50m×3、スタートブロック40m 加速40m キープ×3～4

跳躍【弾む】跳び出し6～8歩、フリー跳躍

7月8日 ヤンマースタジアム

○小学生：テーマ【リレー③リード、スピード感】

NOBY 体操、走りの基本動作、ダッシュ、追いかけて走、バトン練習、4×100m リレー

○アスリート：テーマ【上体のコントロール】

NOBY 体操、補強、直線ランアップ×5、ドリル、快調走

短距離【加速&惰性①】スタートブロック80m ×5 40m 加速60m キープ80m 減速

跳躍【踏み切る形】跳び出し6～8歩、フリー跳躍

7月15日 ヤンマーフィールド

○小学生：テーマ【投げる②】

NOBY 体操、走りの基本動作、ダッシュ、ジャベール投げ

○アスリート：テーマ【踏む】

NOBY 体操、補強、直線ランアップ×5、ドリル、快調走

短距離【加速&惰性②】スタートブロックの前のみ使ってバウンディングから快調走50m×3、スタートブロック40m 加速40m キープ×3～4

跳躍【全体の流れ】助走練習、全助走、跳躍練習