

2025 年 9 月メニュー

NOBY T&F CLUB

※講習⑱9月1-5日※

- 【幼児】 NOBY 体操・リズムラン・しっぽとり・ボール・スラローム走
- 【小 A】 NOBY 体操・リズムラン・動物・ボール・マーク走
- 【小 B】 NOBY 体操・リズムラン・動物・ドリル・きしめん・クラウチングスタート練習+10m/20m/30m
- 【アスリート】 NOBY 体操・補強 C・コーディネーション・ボール・リズムラン・ドリル・メイン直線スラカーブ走
- 【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.40m 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】 両足ジャンプ、アームアクション、ステップアップ、ドリル、跳躍、補強
- 【一般】 NOBY 体操・補強・リレー練習・4×100m リレー
- 【中・長距離】 NOBY 体操・補強 C・コーディネーション・ボール・リズムラン・ドリル。
(300m×3本)×3セット
- 【長距離・マラソン】 6000m 変化ペース走 (2000m ゆったり+1000m リズム UP×2セット)

※講習⑲9月8-12日※

- 【幼児】 NOBY 体操・リズムラン・ボール・ミニハードル走
- 【小 A】 NOBY 体操・リズムラン・ボール・しっぽとり・カーブスラローム&ミニハードル走
- 【小 B】 NOBY 体操・ドリル・跳躍練習・試合用助走練習 (踏切合わせ)
- 【アスリート】 NOBY 体操・補強 C・コーディネーション・ボール・リズムラン・ドリル・メインハードル走 5 歩/3 歩
- 【アドバンス短距離】 ランアップ、動き作り、120m×3、フォーム走
- 【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、スラローム走、サークル走、記録会、補強
- 【一般】 NOBY 体操・補強・動きづくり・ボール運動・ミディアムハードル走
- 【中・長距離】 NOBY 体操・補強 C・コーディネーション・ボール・リズムラン・ドリル。
(600m+400m+200m)×2セット
- 【長距離・マラソン】 400m インターバル

※講習9月18日(7/17振替分)※

- 【小A】NOBY体操・リズムラン・動物・ボール・マーカー集めゲーム・変形ダッシュ
- 【小B】NOBY体操・リズムラン・動物・リズムジャンプ・きしめんモップ・輪っか持ちラン
- 【アスリート】NOBY体操・補強・ボール運びリレー(チビコーンにボール乗せる)・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流れ確認(前半と中盤)・SD80m×2・100m×1
- 【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
- 【一般】NOBY体操・補強・きしめん・クラウチングスタート練習
- 【長距離・マラソン】サーキット+JOG+1000m, 1~2セット

※講習⑨9月22.24-26.30日※

- 【幼児】9月のまとめ
- 【小A】NOBY体操・リズムラン・ボール運びリレー(棒あり)・合同4×100mリレー
- 【小B】NOBY体操・リズムラン・ボール運びリレー(棒あり)・合同4×100mリレー
- 【アスリート】NOBY体操・補強C・コーディネーション・ボール・リズムラン・ドリル・メインスタブロ練習・50mT.T
- 【アドバンス短距離】試合を想定してウォーミングアップ・100m2本測定(予選・決勝を想定して)
- 【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】ホッピング、バウンディング、マーク走、跳躍
- 【一般】フリーアップ・60m/100m/200m/400mのどれか1つを測定
- 【長距離・マラソン】8000mペース走

※講習⑩9月29日/10月1.2.3.7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・ドリル・ボール・測定:50m走/30mスラローム走
- 【小B】NOBY体操・リズムラン・リズムジャンプ・ボール・ミディフレキハードル走
- 【アスリート】NOBY体操・補強A+B・コーディネーション・ボール・リズムラン・ドリル・メイン120mウェーブ走
- 【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(20-40m中心)
- 【アドバンス走幅跳】
- 【アドバンス走高跳】ウォークドリル、踏切ドリル、跳躍
- 【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A+B・コーディネーション・ボール・リズムラン・ドリル。
(400m+200m)×5セット
- 【長距離・マラソン】障害物JOG