

## 2025 年 10 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。**

◆10月14日 ヤンマースタジアム

○小学生：テーマ【ミニハードル③リズム】

NOBY 体操、走りの基本動作、ダッシュ、ミニハードル走&スティック走（正規のインターバルに挑戦！①）

○アスリート：テーマ【技術チェック】

NOBY 体操、補強、直線ランアップ×5、ドリル、快調走

短距離【ショートダッシュ】30m/40m/50m×3、150m×1

跳躍【跳び込み】連続3歩踏切、短助走 踏切&着地（足→お尻）、フリー跳躍

◆10月21日 ヤンマースタジアム

○小学生：テーマ【ミニハードル④リズム】

NOBY 体操、走りの基本動作、ダッシュ、ミニハードル走 50m（正規のインターバルに挑戦！②）

○アスリート：テーマ【形】

NOBY 体操、補強、直線ランアップ×5、ドリル、快調走

短距離【形】スピードコントロール走 120m×6、ダウン走 120m×1

跳躍【踏切姿勢】スキップ跳躍、短助走 踏切&着地、フリー跳躍

◆10月28日 ヤンマースタジアム

○小学生：テーマ【身体の使い方④踏む】

NOBY 体操、走りの基本動作、ダッシュ、ボール踏み、輪っかラン

○アスリート：テーマ【踏む・乗る】

NOBY 体操、補強、直線ランアップ×5、ドリル、快調走

短距離【乗る】スタート練習（前半の流れ確認）、SD70m×4～6本

跳躍【踏む・乗る】バウンディング→ラン、短助走 膝タッチキープ着地、着地を中心としたフリー跳躍