

2025 年 10 月メニュー

NOBY T&F CLUB

* 講習@9 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・コオーディネーション・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】 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】 ウォークドリル、サークル走、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・コオーディネーション・ボール・リズムラン・ドリル。
5000m 変化走。

【長距離・マラソン】 スラローム、変化走

* 講習@10 月 6.8.9.10.14 日 *

【幼児】 NOBY 体操・リズムラン・動物・ボール・障害物走

【小 A】 NOBY 体操・リズムラン・動物・障害物走

【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 ABC・器械運動・リズムラン・ドリル(腿上げ/バウンディング/Skip/
快調走)・メインマーク走・Jump 補強(コンビネーション jump)

【アドバンス短距離】 ランアップ、動き作り、コーナー出口、SD 中盤部分の流れ(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】 ハードル走、アームアクション、ステップアップ、跳躍

【一般】 NOBY 体操・補強・リズムジャンプ・リズムラン・変形ダッシュ

【中・長距離】 NOBY 体操・補強 ABC・器械運動・リズムラン・ドリル。1000m インターバル 3 本~4 本

【長距離・マラソン】 1 0 0 0 m インターバル（7日・9日）

*** 講習⑩10月 15-17.20.21 日 ***

【幼児】 NOBY 体操・リズムラン・動物・ボール祭

【小 A】 NOBY 体操・リズムラン・動物・ボール祭

【小 B】 NOBY 体操・リズムラン・3人組で輪っか通し・長距離スタート練習・1200m 走

【アスリート】 NOBY 体操・補強 ABC・器械運動・テニスボール遠投・リズムラン・ドリル(腿上げ/バウンディング/Skip/きしめん/快調走)・メイン障害物走(スラ/ミニハ/輪っか/ハードル)

【アドバンス短距離】 ランアップ、動き作り、コーナー出口、150m,120m,80m

【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、バウンディング、マーク走、跳躍

【一般】 NOBY 体操・補強・体重移動を意識した動き作り・リズムラン・クラウチングスタート練習

【中・長距離】 NOBY 体操・補強 ABC・器械運動・テニスボール遠投・リズムラン・ドリル。

400m インターバル 6 本～8 本

【長距離・マラソン】 ドリル+ 2 0 0 0 m タイムトライアル（1 4 日 1 6 日）

*** 講習⑪10月 22-24.27.28 日 ***

【幼児】 10 月のまとめ

【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・きしめんモップ・クラウチングスタート練習・4×100m リレー

【アスリート】 NOBY 体操・補強 ABC・器械運動・きしめん・パイプ椅子ラン・ドリル(腿上げ/バウンディング/Skip/快調走)・メインスタブ口練習/50mT.T

【アドバンス短距離】 各自試合ウォーミングアップ、ランチェック、SD80m×3,120m×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

【アドバンス走高跳】 ハードル走、アームアクション、ステップアップ、記録会

【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・補強 ABC・器械運動・きしめん・パイプ椅子ラン・ドリル。

インターバル 600m×5 本+200m×3 本。

【長距離・マラソン】 ビルドアップ 8 0 0 0 m（2 1 日 2 3 日）、スラローム走、変化走（2 8 日）