

2025 年 12 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。

12 月 2 日 ヤンマースタジアム

○小学生：テーマ【走幅跳③助走】

NOBY 体操、走りの基本動作、ダッシュ、助走途中からスピード UP & 踏切

○アスリート：テーマ【惰性を使う】

NOBY 体操、補強、ドリル、快調走・スピードコントロール走 50m/60m/70m/80m×2 セット r=6min

12 月 9 日 ヤンマースタジアム

○小学生：テーマ【走幅跳④実践】

NOBY 体操、走りの基本動作、ダッシュ、走幅跳測定

○アスリート：テーマ【フォームの定着①】

NOBY 体操 1 のみ、補強、直線ランアップ×5、ドリル、快調走・(80m×5 本)×3 セット 60% r=80m walk

12 月 16 日 ヤンマースタジアム

○小学生：テーマ【短距離⑤実践】

NOBY 体操、走りの基本動作、ダッシュ、50m/100m 測定

○アスリート：テーマ【フォームの定着②】

NOBY 体操 1 のみ、補強、直線ランアップ×5、ドリル、快調走・フォーム走 30 秒×4-6 本 80% r=順周りの walk

12 月 23 日 ヤンマースタジアム

○小学生：テーマ【身体の使い方⑤距離感】

NOBY 体操、走りの基本動作、ダッシュ、スラローム走

○アスリート：テーマ【体力アップ】

NOBY 体操 1 のみ、補強、直線ランアップ×5、ドリル、快調走・サーキットトレーニング 6 種目 40min