

2026年1月後半 & 2月メニュー

NOBY T&F CLUB

* 講習④1月 20-23.2月 2日 *

- 【幼児】NOBY 体操・リズムラン・トカゲ/カエル・ボール・ミニハッカラン
- 【小 A】NOBY 体操・リズムラン・トカゲ/カエル・ボール・ミニハッカラン
- 【小 B】NOBY 体操・リズムラン・ピッタリ輪つか投げ・ピッタリ走 2回目
- 【アスリート】補強サーキット・ドリル・メイン 100m×3 3set
- 【アドバンス短距離】サーキットトレーニング・動き作り・150m×4
- 【アドバンス走幅跳】テーマ:ジャンプトレーニング
直線ランアップ&補強、ジャンプドリル、スピードコントロール走、ボール踏み、ミニハードル踏切&着地
- 【アドバンス走高跳】バウンディング、跳躍練習、40秒間走
- 【一般】NOBY 体操・補強・腕振りリズム運動・ボール運動・動きづくり・わっか踏みラン
- 【長距離・マラソン】1000m+400m (セット数は個々に合わせて相談)

* 講習⑤1月 27-30.2月 13日 *

- 【幼児】1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・コーン折り返しリレー・バトン練習・4×100mR
- 【アスリート】補強サーキット・ドリル・メイン 80m×3 4set
- 【アドバンス短距離】サーキットトレーニング・動き作り・150m×4
- 【アドバンス走幅跳】テーマ：パワーアップ
直線ランアップ&補強、ドリル、快調走、牽引走、ボール持ちラン、ボール持ちスキップ、コンビネーションジャンプ、短助走踏切（0歩・1歩・2歩）
- 【アドバンス走高跳】ドリル、跳躍練習、ロングハードル、メディシン投
- 【一般】NOBY 体操・補強・リズム運動・きしめん・パイプ椅子ラン・スタート構えからラン・10m/20m/30m/40m/50m フォーム意識ダッシュ
- 【長距離・マラソン】1 2 0 0 0 mペース走、または時間走（個々に時間や距離を設定可能）

* 講習⑥2月 3-6.16日 *

- 【幼児】NOBY 体操・リズムラン・ボール祭
- 【小 A】NOBY 体操・リズムラン・ボール祭
- 【小 B】NOBY 体操・リズムラン・動物シリーズ・きしめんモップ・障害物インターバル走(100m 往復実施)
- 【アスリート】サーキット 30min・ドリル・メイン 150m 追い越し走×4
- 【アドバンス短距離】サーキットトレーニング・動き作り・200m+150m+100m+50m
- 【アドバンス走幅跳】テーマ；自重+
直線ランアップ&補強、ドリル、快調走、サイン走 100m×4、踏切練習、BOX から飛び降り着地、300m×1
- 【アドバンス走高跳】ドリル、跳躍練習、コーナー走、サーキット補強
- 【一般】NOBY 体操・補強・コオディネーション・リズム運動・動きづくり・100m×3
- 【長距離・マラソン】2月のテーマ〈持久力 UP&体力作り〉

600m + 400m × 3本

* 講習⑦2月 17-20.3月 2日 *

【幼児】NOBY 体操・リズムラン・トカゲ/カエル・ボール・エンジョイラン

【小 A】NOBY 体操・リズムラン・トカゲ/カエル・ボール・エンジョイラン

【小 B】NOBY 体操・リズムラン・マーカー系・リレー系(ALL 体育館実施)

【アスリート】サーフィット 30min・ドリル・メイン 120m/100m/80m/60m × 3set 70%

【アドバンス短距離】サーフィットトレーニング・動き作り・120m × 4

【アドバンス走幅跳】ジャンプトレーニング①

直線ランアップ&補強、ドリル、快調走、スピードコントロール走 45m、ボール踏みラン、ミニハ踏切、コンビネーションジャンプ&着地

【アドバンス走高跳】バウンディング、跳躍練習、40秒間走

【一般】NOBY 体操・補強・リズム運動・ボール・動きづくり・ミニハ 80m × 4

【長距離・マラソン】コーンの不整地ラン (ジャンプ & スラロームなど)

* 講習⑧2月 24-27.3月 9日 *

【幼児】2月のまとめ

【小 A】NOBY 体操・リズムラン・クマ・4 × 100 リレー

【小 B】NOBY 体操・リズムラン・ボール争奪戦・4 × 100m リレー

【アスリート】サーフィット 30min・ドリル・メイン 80m × 4 4set

【アドバンス短距離】試合を想定して W-up、100m × 3・動画撮影&解説

【アドバンス走幅跳】ジャンプトレーニング②

直線ランアップ&補強、ドリル、快調走、スピードコントロール走 45m、ボール踏みラン、ミニハ踏切、助走つきコンビネーションジャンプ&着地

【アドバンス走高跳】ドリル、跳躍練習、ロングハードル、メディシンボール投

【一般】NOBY 体操・補強・リズムラン・動きづくり・ゆりコーチによる長距離レッスン

【長距離・マラソン】GETTA の動きづくり、JOG、流し (ラスト 30 分やりたい練習リクエスト OK)