

2026 年 1 月後半 & 2 月メニュー

NOBY T&F CLUB

* 講習㊸1 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・ミニハわっかん
- 【小 A】NOBY 体操・リズムラン・トカゲ/カエル・ボール・ミニハわっかん
- 【小 B】NOBY 体操・リズムラン・ピタリ輪っか投げ・ピタリ走 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㊸1 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㊸2 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 から跳び降り着地、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〉

6 0 0 0 m + 4 0 0 m × 3 本

*** 講習㊿2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】サーキット 30min・ドリル・メイン 120m/100m/80m/60m×3set 70%

【アドバンス短距離】サーキットトレーニング・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 4 5 m、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㊿2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】サーキット 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 4 5 m、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 3 0 分やりたい練習リクエスト OK）