

2026年2月後半&3月メニュー

NOBY T&F CLUB

* 講習① 2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・ハードル走

【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② 2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30分やりたい練習リクエストOK）

*** 講習③ 3月 3-6.9日 ***

【幼児】NOBY 体操・リズムラン・動物・マーカーゲーム・障害物走

【小 A】NOBY 体操・リズムラン・動物・マーカーゲーム・障害物走

【小 B】NOBY 体操・リズムラン・首チョコ・ボールトレーニング（ペア）・5秒間走

【アスリート】NOBY 体操・コアディネーション・ドリル・メイン 80m + 30m × 5

【アドバンス短距離】直線ランアップ・動き作り・SD20m/40m

【アドバンス走幅跳】テーマ：移行期トレーニング

直線ランアップ補強、ドリル（走・跳）、快調走 50m × 2、切替走 6種類 × 2、ボール踏み、短～中助走での跳躍練習

【アドバンス走高跳】ドリル、跳躍練習

【一般】NOBY 体操・補強・リズムラン・動きづくり・クラウチングスタートの練習

【長距離・マラソン】テーマ〈移行期：トラックシーズンに向けて or マラソンラストシーズンに向けて〉

300m - 100m × 5（300m にコーンで障害物）2セット～

*** 講習④ 3月 10-13.16日 ***

【幼児】1年の総まとめ

【小 A】NOBY 体操・リズムラン・各チームに別れてバトン練習・4×100m リレー

【小 B】NOBY 体操・リズムラン・各チームに別れてバトン練習・4×100m リレー・尻尾取り(ラスト 15分)

【アスリート】NOBY 体操・コアディネーション・ドリル各自 15min・メインスタブロ練習 + 50mT.T

【アドバンス短距離】直線ランアップ・動き作り・SD30m/60m/80m

【アドバンス走幅跳】テーマ：上半身と下半身の連動

直線ランアップ補強、ドリル（走・跳）、快調走 50m × 1、ボール踏み、スラローム幅跳、助走合わせ、中助走～全助走での跳躍練習

【アドバンス走高跳】バウンディング、跳躍練習

【一般】大会を想定して各自でウォーミングアップ・60m/100m/200m/400m から 1つ選択して測定

【長距離・マラソン】タイムトライアル（距離：200m 以上の距離を自由に選択、何種目でも OK）