

## 2026年3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。

### ●3月3日 ヤンマースタジアム

小学生：テーマ【長距離③】

NOBY 体操、走りの基本動作、ダッシュ、3周測定

アスリート：テーマ【お尻を使う】

NOBY 体操、補強、直線ランアップ×5本、ドリル、快調走

【短距離】100m+30秒走3本 r=str.2min R=10min

【跳躍】踏切ドリル、ミニハ使って0歩/4歩ジャンプ、短助走、踏切&着地練習

### ●3月10日 ヤンマースタジアム

小学生：テーマ【身体の使い方⑦】

NOBY 体操、走りの基本動作、ダッシュ、ニーエル、移動しながらの回転

アスリート：テーマ【押す】

NOBY 体操、補強、直線ランアップ×5本、ドリル、快調走

【短距離】バウンディング～ラン 20m+40m、前足だけブロックの3点スタート 10m×3本、

前足だけブロックで 80m/70m/60m/70m/80m

【跳躍】ミニハ/空中入れ替え、0歩/4歩ジャンプ、短～中助走踏切、短～中助走着地まで

### ●3月17日 ヤンマースタジアム

小学生：テーマ【身体の使い方⑧】

NOBY 体操、走りの基本動作、ダッシュ、障害物ラン

アスリート：テーマ【スピードコントロール】

NOBY 体操、補強、直線ランアップ×5本、ドリル、快調走

【短距離】サイン走 80m×3本、①ブロック練習 20m×40m②30m 加速 50m キープ×4本

【跳躍】0歩/4歩ジャンプ、全助走合わせ、中助走/踏切&着地練習

### ●3月24日 ヤンマースタジアム

小学生：テーマ【色々なゲーム・リレー】

NOBY 体操、走りの基本動作、ダッシュ、ボール集め、マーカー置きリレー

アスリート：テーマ【来週のトライアルに向けて】

NOBY 体操、補強、直線ランアップ×5本、ドリル、快調走

【短距離】スタンディングダッシュ 50m×2本、コーナーか直線を使ってブロック練習 20min、

各場所でブロックから 60m×3本、快調走 120m×1本

【跳躍】助走練習（全体の流れ）、全助走/跳躍練習

●3月31日 ヤンマーフィールド

小学生：テーマ【投げる②】

NOBY 体操、走りの基本動作、ダッシュ、ジャベリックボール投げ&測定

アスリート：テーマ【トライアル/課題を見つける】

NOBY 体操、補強、直線ランアップ×5本、ドリル、快調走

【短距離】ダッシュ 50m×1本、ブロック練習 20m×40m、100m/200m/400m 選択してトライアル

【跳躍】助走合わせ、測定 R=10min