

*** 講習⑤ 5月11-15日 ***

【幼児】 くの字/Sの字・クローリング/たかばい・リズムラン・ボール・スラローム走

【小A】 NOBY体操・クローリング/たかばい・リズムラン・ボール・スラローム走

【小B】 NOBY体操・リズムラン・リズムジャンプ・ボール・輪っか踏みラン

【アスリート】 下部参照

【中長距離】 テーマ:実践的なフォームを意識して練習する

メイン:長距離 600mレペ走×3、中距離 400mレペ走×3

【アドバンス短距離】 NOBY体操・補強・動き作り・快調走・SD動画撮影&フィードバック

【アドバンス走幅跳】 テーマ:個別の課題に取り組む

それぞれの課題に合わせたウォーミングアップ&跳躍練習など

【アドバンス走高跳】 両足ジャンプ、マーク走、ステップアップ、跳躍練習、補強

【一般】 NOBY体操・補強・コーディネーション強化・ボール・テンポ走

【長距離・マラソン】 5月:コーディネーション強化 / 走りのテーマ:走りの"リズム"

4月のまとめ:GETTAドリル+JOG(4月28日・5月7日)

インターバル(5月12・14日)

*** 講習⑥ 5月18-22日 ***

【幼児】 リズムジャンプ・リズムラン・四つ足コーディネーション・ボール・わっか踏みラン

【小A】 リズムジャンプ・リズムラン・四つ足コーディネーション・ボール・わっか踏みラン

【小B】 NOBY体操(抜粋)・リズムラン・動き作り・きしめんモップ・輪っかジャンプ&ボルトゾーン

【アスリート】 下部参照

【中長距離】 テーマ:実践的なフォームを意識して練習する

メイン:長距離 1000m×3(r90"jog)

中距離 200m×3-2set

【アドバンス短距離】 NOBY体操・補強・動き作り・快調走・SD練習/確認(前半部分)

【アドバンス走幅跳】 テーマ:個別の課題に取り組む

それぞれの課題に合わせたウォーミングアップ&跳躍練習など

【アドバンス走高跳】 ミニハードル走、スラローム走、サークル走、跳躍練習、補強

【一般】 NOBY体操・補強・リズムジャンプ・ドリル・ミディアムハードル走

【長距離・マラソン】 5月:コーディネーション強化 / 走りのテーマ:走りの"リズム"

タイムトライアル(4月より長い距離)

*** 講習⑦ 5月25-29日 ***

【幼児】 5月のまとめ

【小 A】 NOBY 体操・リズムラン・ボール・追いかけ走・4×100mリレー

【小 B】 NOBY 体操・リズムラン・追いかけ走・4×100mリレー

【アスリート】 下部参照

【中長距離】 テーマ:実践的なフォームを意識して練習する

メイン:長距離 2000mT.T、中距離 600mT.Tor1000mT.T

【アドバンス短距離】 各自試合用アップ・SD 練習/確認(中盤/後半部分)

【アドバンス走幅跳】 テーマ: 個別の課題に取り組む

それぞれの課題に合わせたウォーミングアップ&跳躍練習など

【アドバンス走高跳】 バウンディング、踏切ドリル、記録会、補強

【一般】 フリーアップ・測定 60m/100m/200m/400m 1 種目選択

【長距離・マラソン】 5月: コーディネーション強化 / 走りのテーマ: 走りの“リズム”
ビルドアップ (4000-5000m)

* アスリートメニュー *

◆2クール目◆ クールテーマ：現状把握

【A】 スピード：加速

NOBY 体操抜粋・補強・器械体操・コーディネーション・姿勢ドリル・リズムラン・ドリル
 メイン [加速の姿勢] : スタプロ練習・50mT.T×1

【B】 持久力：乳酸

NOBY 体操抜粋・補強・器械体操・コーディネーション・ボール(ペア)・ダブルリズムラン・ドリル
 メイン [ラストの粘り] : 30秒間走練習 50%×1 / r=10min→本番×1

【C】 全身パワー/バネ：瞬発・連動

Jog 1周・各自体操・各自ドリル(新規/未経験者対応します)
 メイン*練習1本/本番3本* [全身の連動] バック投げ・両脚5段跳び
 時間が余ればランメニュー or 補強を実施します

【D】 操作性：コーディネーション

NOBY 体操抜粋・補強・器械体操・コーディネーション・ボール(グループ)・バトンリズムラン・ドリル
 メイン [身のこなし] : ヒールタッチダッシュ・変形スラローム3個+ダッシュ(下克上)・青ハードルジャンプ5台

【E】 バネ/全身パワー：瞬発・連動

Jog 1周・各自体操・各自ドリル(新規/未経験者対応します)
 メイン*練習1本/本番3本* [全身の連動] 交互5段跳び・フロント投げ
 時間が余ればランメニュー or 補強を実施します

2026 5 May								
	月	火	水	木	金	土	日	
1クール目	27	28	29	30	1	2	3	
	4	5	6	7	8	9	10	
	休講日							
	11	12	13	14	15	16	17	
	E	A	B	C	D			
2クール目	18	19	20	21	22	23	24	
	A	B	C	D	E			
	25	26	27	28	29	30	31	
	B	C	D	E	A			
2026 6 June								
	月	火	水	木	金	土	日	
2クール目	1	2	3	4	5	6	7	
	C	D	E	A	B			
	8	9	10	11	12	13	14	
	D	E	A	B	C			
	15	16	17	18	19	20	21	
E	A	B	C	D				

2クール目	コントロールリスト
A	スピード 加速
B	持久力 乳酸
C	全身パワー/バネ 瞬発・連動
D	操作性 コーディネーション
E	バネ/全身パワー 瞬発・連動