

## 2026年5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。

### ●5月12日 ヤンマースタジアム

小学生：テーマ【短距離① 姿勢×リズム】

NOBY 体操・コーディネーション強化・走りの基本動作・ダッシュ・変形ダッシュ(色々な形)

アスリート：テーマ【丁寧にスピードアップ】

NOBY 体操・補強&直線ランアップ・ドリル・快調走

【短距離】加速：スタブロから40m/50m/60m×2本

【跳躍】着地から考える：2歩着地(足お尻)・4歩着地(膝タッチ)・中助走→着地・膝キープ