

*** 講習⑮ 7 月 27 - 31 日 ***

【幼児】 7 月のまとめ

【小 A】 NOBY 体操・リズムラン・追いかけて走・4×100m リレー

【小 B】 NOBY 体操・リズムラン・ボール運びリレー・バトン練習・4×100m リレー

【アスリート】 下部参照

【中長距離】 テーマ：最大スピードの向上

長距離:2000mT.T、中距離 600mT.Tor1000mT.T

【アドバンス短距離】 試合 w-up、コーナー直線走、フォーム走 100m/120m

【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】 Box Jump、コーナーハードル、立背面、跳躍練習、補強

【一般】 各自フリーアップ、測定:60m/100m/200m/400m 1 種目選択制

【長距離・マラソン】 7 月テーマ：「レースのための COT（＝コーディネーション）・GETTA」

GETTA ドリル、JOG

*** 講習⑯ 8 月 3 - 7 日 ***

【幼児】 NOBY 体操・リズムラン・マーカー集めゲーム・ボール・わっか持ちラン

【小 A】 NOBY 体操・リズムラン・マーカー集めゲーム・ボール祭

【小 B】 NOBY 体操・リズムラン・くの字/S の字・這う動作・ボルトトレーニング・スラローム/わっかラン

【アスリート】 下部参照

【中長距離】 テーマ：秋に向けて土台を作る

30'集団 jog、200m 流し×3

【アドバンス短距離】 NOBY 体操、補強、動き作り、コーナー直線走、長い距離でのインターバル走

【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】 助走の動きづくり、跳躍練習、補強

【一般】 NOBY 体操・補強・コーディネーション強化・動き作り・リズムラン・フォーム走

【長距離・マラソン】 8 月テーマ：「軽やかに弾む感覚を養う・GETTA」

インターバル 200m×10

*** 講習⑰ 8月10日 / 25 - 28日 ***

【幼児】 NOBY 体操・リズムラン・マーカー集めゲーム・リレー

【小 A】 NOBY 体操・リズムラン・バトンパス練習・4×100m リレー

【小 B】 NOBY 体操・リズムラン・マーカー運びリレー・バトン練習・4×100m リレー

【アスリート】 下部参照

【中長距離】 テーマ：秋に向けて土台を作る

20'集団 jog+10'free、200m 流し×3

【アドバンス短距離】 NOBY 体操、補強、動き作り、コーナー直線走、短い距離でのインターバル走

【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】 踏切の動きづくり、跳躍練習、補強

【一般】 NOBY 体操・補強・コーディネーション強化・動き作り・リズムラン・ミニハードル走

【長距離・マラソン】 8月テーマ：「軽やかに弾む感覚を養う・GETTA」

体幹トレ+20分 JOG

*** 講習⑱ 8月24日 / 9月1 - 4日 ***

【幼児】 リズムラン・首チョコ・たかばい・ボール・スラローム走

【小 A】 リズムラン・首チョコ・たかばい・ボール・変形スタート〜わっか持ちラン

【小 B】 NOBY 体操 1 のみ・グループリズムラン・這う動作・ラディアン $\frac{1}{3}$ ・ドリル・
きしめん・ダッシュ系（クラウチングスタート練習）

【アスリート】 下部参照

【中長距離】 テーマ：秋に向けて土台を作る

（スーパーサーキット+5'jog）×4、200m 流し×3

【アドバンス短距離】 NOBY 体操、補強、動き作り、SD 前半の流れ（40m まで）

【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】 助走の動きづくり、跳躍練習、補強

【一般】 NOBY 体操・補強・コーディネーション強化・動き作り・きしめん・パイプ椅子ラン・
リズムラン・3点スタートからの流れ

【長距離・マラソン】 9月テーマ：「リズム・一定にする・崩す（COT 強化期間）」
サーキット

*** 講習⑱ 8月31日 / 9月8 - 11日 ***

【幼児】 NOBY 体操・しっぽとり・リズムラン・ボール・ミニハードルラン

【小 A】 NOBY 体操・しっぽとり・リズムラン・ボール・カーブスラローム～ミニハードルラン

【小 B】 NOBY 体操 2 のみ・周回リズムラン・這う動作 + ドリル・走幅跳練習

【アスリート】 8月31日 ～ 9月10日まで下部参照

9月11日（金）5クール目メニュー

【D】 回収・スイング：コーディネーション

コーディネーション・補強・ボール・リズムラン・ドリル

メイン [複合ジャンプと重心移動] マーカースティックジャンプ・多方向指示ダッシュ・器械体操

【中長距離】 テーマ：秋に向けて土台を作る

20'集団 jog+10'free、200m 計測

【アドバンス短距離】 NOBY 体操、補強、動き作り、SD 中盤以降の流れ（60m-80m まで）

【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】 踏切の動きづくり、跳躍練習、補強

【一般】 NOBY 体操・補強・コーディネーション強化（多め）・動き作り・ダイナマックストレーニング・
リズムラン・フォーム走

【長距離・マラソン】 9月テーマ：「リズム・一定にする・崩す（COT 強化期間）」

JOG + 200m × 5 + JOG

* アスリート メニュー *

◆4 クール目◆ クールテーマ：動きの連結（統合）

【A】 姿勢・体幹：ショート

コーディネーション・補強・ボール・リズムラン・ドリル

メイン [前傾から直立への連結]：きしめん W10m/R10m/D20m×3・

3段切り替えスプリント×4=最大90%~95%・スタブ練習 Free・
器械体操

【B】 腕振り・連動：ロング

コーディネーション・補強・ボール・リズムラン・ドリル

メイン [ギアチェンジ]：切替走 30m 3種目×2・

120m ビルドアップ走×3=70%/80%/90% r=7min・器械体操

【C】 回転・ピッチ：ミドル

コーディネーション・補強・ボール・リズムラン・ドリル

メイン [スピードの切り替え]：120m ランダムハードル×5 r=WB・

ジャンプ補強バウンディング 50m×3・器械体操

【D】 回収・スイング：コーディネーション

コーディネーション・補強・ボール・リズムラン・ドリル

メイン [技術の転換]：カーブスラローム 40m×6=90%・

カーブ 20m+直線スプリント 40m×4・器械体操

【E】 接地・反発：ジャンプ+補強

コーディネーション・補強・ボール・リズムラン・ドリル

メイン [水平変換]：スピードバウンディング 20m+ダッシュ 20m×3・

ミディアムハードル 3 台両脚ジャンプ+ダッシュ 20m×5・ダウン走・器械体操

2026 7 July								
月	火	水	木	金	土	日		
29	30	1 [3クール目] D	2 [3クール目] E	3 [3クール目] A	4	5	A	姿勢・体幹 ショート
6 [3クール目] C	7 [3クール目] D	8 [3クール目] E	9 [3クール目] A	10 [3クール目] B	11	12	B	腕振り・連動 ロング
13 [3クール目] D	14 [3クール目] E	15 [3クール目] A	16 [3クール目] B	17 [3クール目] C	18	19	C	回転・ピッチ ミドル
20 祝日 休養日	21	22	23	24	25	26	D	回収・スイング コーディネーション
27 [3クール目] E	28 [3クール目] A	29 [3クール目] B	30 [3クール目] C	31 [3クール目] D	1	2	E	接地・反発 ジャンプ

*** アスリート メニュー ***

2026 8 August									
月	火	水	木	金	土	日			
27	28	29	30	31	1	2	A	姿勢・体幹	ショート
3 [4クール目] A	4 [4クール目] B	5 [4クール目] C	6 [4クール目] D	7 [4クール目] E	8	9	B	腕振り・運動	ロング
10 [4クール目] C	11 お盆	12	13 休講日	14	15	16	C	回転・ピッチ	ミドル
17 予備日	18	19	20 休講日	21	22	23	D	目視・スイング	コーディネーション
24 [4クール目] B	25 [4クール目] C	26 [4クール目] D	27 [4クール目] E	28 [4クール目] A	29	30	E	姿勢・反発	ジャンプ
31 [4クール目] D	1	2	3	4	5	6			

2026 9 September									
月	火	水	木	金	土	日			
31	1 [4クール目] E	2 [4クール目] A	3 [4クール目] B	4 [4クール目] C	5	6	A	姿勢・体幹	ショート
7 [4クール目] E	8 [4クール目] A	9 [4クール目] B	10 [4クール目] C	11 [5クール目] D	12	13	B	腕振り・運動	ロング
14 [5クール目] D	15 [4クール目] D	16 [4クール目] E	17 [4クール目] A	18 [4クール目] B	19	20	C	回転・ピッチ	ミドル
21 お盆の日	22 お盆の日	23 お盆の日	24	25	26	27	D	目視・スイング	コーディネーション
28 [5クール目] B	29 [5クール目] C	30 [5クール目] D	1	2	3	4	E	姿勢・反発	ジャンプ