

2026 年 8 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。

● 8月4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体験、測定②

アスリート：テーマ【 最高速を出す為に 】

NOBY 体操、補強、直線ランアップ×4、ドリル、快調走

【 短距離 】最高速を出す為に：クラウチングスタートから 40m/50m/60m 各 2 本

【 跳 躍 】勢い：助走練習、フリー跳躍練習

● 8月18日 ヤンマーフィールド

小 学 生：テーマ【 身体使い方② 跳ねる 】

NOBY 体操、走りの基本動作、ダッシュ、踵跳ね、両足ジャンプ静着地、走幅跳測定

アスリート：テーマ【 各自目標を設定し実施】

NOBY 体操、補強、直線ランアップ×4、ドリル、快調走

【 短距離 / 跳躍 】各自課題や技術向上に向けてのフリートレーニング 40min

● 8月25日 ヤンマーフィールド

小 学 生：テーマ【 ハードル① 着地の形 】

NOBY 体操、走りの基本動作、ダッシュ、ミニハードル走

アスリート：テーマ【 秋シーズンに向けて 】

NOBY 体操、補強、直線ランアップ×4、ドリル、快調走

【 短距離 】走り込み：ウェーブ走 120m×5 本

【 跳 躍 】跳び込み：スラローム幅跳び、中助走跳び込み