

*** 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】 両足 Jump・バウンディング・ミニハ走・コーナーハードル・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）」
200m 変化走

*** 講習⑲ 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】 踏切ドリル・フレキハードル走・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（多め）・動き作り・ダイナミックトレーニング・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）」
サーキット

*** 講習㊹ 9月7日 / 15 - 18日 ***

【幼児】 リズムラン・リズムジャンプ・クローリング/ギャロップ・ボール・わっか踏みラン

【小 A】 リズムラン・リズムジャンプ・クローリング/ギャロップ・ボール・ハードル走

【小 B】 NOBY 体操・リズムラン・ボール輪っか通し・ドリル・障害物走

【アスリート】 下部参照

【中長距離】 テーマ：秋の駅伝・トラックレースに向けてのスピード持久力強化
長距離：1000m×3(r60"jog)
中距離：400m×2レペ(r7')

【アドバンス短距離】 NOBY 体操・補強・動き作り・コーナー直線走・150m+120m+100m

【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】 ハードル走・ホッピング・バウンディング・スラローム・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・変形ダッシュ

【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）」
6000m（2000m+1000m×3） ・変化走

*** 講習㊺ 9月14日 / 29 - 30日 / 10月1 - 2日 ***

【幼児】 9月のまとめ

【小 A】 体操・ボール運びリレー・バトン練習・周回リレー

【小 B】 体操・ボール運びリレー・バトン練習・周回リレー・爆弾投下ゲーム

【アスリート】 下部参照

【中長距離】 テーマ：秋の駅伝・トラックレースに向けてのスピード持久力強化
長距離：3000mT.T
中距離：1500mT.T

【アドバンス短距離】 NOBY 体操・補強・動き作り・スタートからの流れの確認・60m×3本/80m×2本

【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 Jump・バウンディング・ミニハ走・コーナーハードル・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・きしめんラン・パイプ椅子ラン・
3点スタート練習・クラウチングスタート練習（ブロックなし）一斉スタート

【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）」
8000m ペース走

*** 講習② 9月28日 / 10月6 - 9日 ***

【幼児】 NOBY 体操・くの字/Sの字・リズムラン・ボール・測定：30m走

【小 A】 NOBY 体操・くの字/Sの字・リズムラン・ボール・測定：50m走/30mスラローム走

【小 B】 NOBY 体操、グループリズムラン、リズムジャンプ、ボール、ミディフレキハードル走（インターバル攻め）

【アスリート】 下部参照

【中長距離】 テーマ：トラックレースベスト、駅伝以降期

長距離：(200m+200m)×5(3000m レースペース)

中距離：200m×3(3')-2set(r7')

【アドバンス短距離】 各自試合 w-up、測定（100m/200m/400m 選択制）

【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】 踏切ドリル、フレキハードル走、ステップアップ、跳躍練習、補強

【一般】 フリーアップ、60m/100m/200m/400m 選択制で1種目を測定

【長距離・マラソン】 10月テーマ：「スピード練習と持久力練習のバランス（COT 強化期間）」

* 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%・スタブ口練習 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

◆5 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] : スタブ口練習・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)・ドリブルリズムラン・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

* アスリート メニュー *

【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 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]	4 [4クール目]	5 [4クール目]	6 [4クール目]	7 [4クール目]	8	9	B	腕振り・連動 ロング
10 [4クール目]	11 [4クール目]	12	13	14	15	16	C	回転・ピッチ ミドル
17 予備日	18	19	20	21	22	23	D	回転・スイング コーディネーション
24 [4クール目]	25 [4クール目]	26 [4クール目]	27 [4クール目]	28 [4クール目]	29	30	E	蹴踏・反発 ジャンプ
31 [4クール目]	1	2	3	4	5	6		
2026 9 September								
月	火	水	木	金	土	日		
31	1 [4クール目]	2 [4クール目]	3 [4クール目]	4 [4クール目]	5	6	A	姿勢・体幹 ショート
7 [4クール目]	8 [4クール目]	9 [4クール目]	10 [4クール目]	11 [5クール目]	12	13	B	腕振り・連動 ロング
14 [5クール目]	15 [4クール目]	16 [4クール目]	17 [4クール目]	18 [4クール目]	19	20	C	回転・ピッチ ミドル
21 [5クール目]	22 [5クール目]	23 [5クール目]	24	25	26	27	D	回転・スイング コーディネーション
28 [5クール目]	29 [5クール目]	30 [5クール目]	1	2	3	4	E	蹴踏・反発 ジャンプ
2026 10 October								
月	火	水	木	金	土	日	コントロールテスト	
28	29	30	1 [5クール目]	2 [5クール目]	3	4	A	スピード 加速
5 [5クール目]	6 [5クール目]	7 [5クール目]	8 [5クール目]	9 [5クール目]	10	11	B	持久力 乳酸
12 [5クール目]	13 [5クール目]	14 [5クール目]	15 [5クール目]	16 [5クール目]	17	18	C	全身パワー バネ 線発・連動
19 [5クール目]	20 [5クール目]	21 [5クール目]	22 [5クール目]	23 [5クール目]	24	25	D	操作性 コーディネーション
26 [5クール目]	27 [5クール目]	28 [5クール目]	29 [5クール目]	30 [5クール目]	31	1	E	バネ 全身パワー 線発・連動