2026 年 12 月メニュー

NOBY T&F CLUB

⁑講習㉘ 11 月 24 - 27 日 ／ 11 月 30 日⁑

【幼児】 11 月のまとめ

【小 A】 NOBY 体操・ボール・4×100mリレー

【小 B】 NOBY 体操・障害物鬼ごっこ・4×100m リレー

【アスリート】 下部参照

【中長距離】 テーマ：単独走で走れるイメージ ／ 冬季練習の準備期間
長距離：2000mT.T
中距離：600mT.T or 1500mT.T

【アドバンス短距離】 NOBY 体操・補強・コオーディネーション強化・ドリル・快調走・
スタートからの流れ確認・100m×5 本

【アドバンス走幅跳】 テーマ：徹底的にドリル
直線ランアップ・ドリル快調走・補強トレーニング

【アドバンス走高跳】 球技・バウンディング・短助走跳躍・ハードル走・補強

【一般】 NOBY 体操・補強・コオーディネーション強化・動き作り・リズムラン・輪っか＋スラローム走

【長距離・マラソン】 テーマ：持久力強化・動きの見直し（一定と変化） ③ 障害物走

⁑講習㉙ 12 月 1 - 4 日 ／ 12 月 7 日⁑

【幼児】 リズムラン・マーカーゲーム・ボール祭

【小 A】 リズムラン・マーカーゲーム・ボール祭

【小 B】 NOBY 体操・リズムラン・ピッタリボール投げ・ピッタリ走

【アスリート】 下部参照

【中長距離】 テーマ：冬季練に向けて走る量を増やす
NOBY 体操(抜粋)・補強/体幹・コオーディネーション・ボール
パートなし：1200m×3(r90")

【アドバンス短距離】 補強サーキット・動き作り・100m×8 本

【アドバンス走幅跳】 テーマ：心肺機能向上①
直線ランアップ補強・スプリントドリル・150m＋50m＋50m を 3set・300m×2（50%）

【アドバンス走高跳】 球技・ドリル・短助走跳躍・40 秒間走・補強

【一般】 NOBY 体操・補強・コオーディネーション強化・動き作り・リズムラン・ロングスプリント

【長距離・マラソン】 テーマ：持久力強化
３００m－１００m 変化走

⁑講習㉚ 12 月 8 - 11 日 ／ 12 月 14 日⁑

【幼児】 しっぽとり・コオーディネーション・障害物走

【小 A】 しっぽとり・コオーディネーション・障害物走

【小 B】 NOBY 体操 1 のみ・グループリズムラン・マーカー運びリレー・ピッタリジャンプ

【アスリート】 下部参照

【中長距離】 テーマ：冬季練に向けて走る量を増やす
NOBY 体操(抜粋)・補強/体幹・コオーディネーション・ボール
パートなし：2000m×2(r5')

【アドバンス短距離】 補強サーキット・動き作り・200m×4 本

【アドバンス走幅跳】 テーマ：心肺機能向上②
直線ランアップ補強・ドリル・サーキットトレーニング 5 種目× 3 set

【アドバンス走高跳】 球技・ミニハードル走・短助走跳躍・コーナーハードル走・補強

【一般】 NOBY 体操・補強・コオーディネーション強化・動き作り・リズムラン・長距離練習

【長距離・マラソン】 テーマ：持久力強化
４００m インターバル

⁑講習㉛ 12 月 15 - 18 日 ／ 12 月 21 日⁑

【幼児】 12 月のまとめ

【小 A】 体操抜粋・ボール運びリレー・バトンパス練習・4×100m リレー

【小 B】 体操抜粋・ボール運びリレー・バトンパス練習・4×100m リレー・ドリブルシュート

【アスリート】 下部参照

【中長距離】 テーマ：冬季練に向けて走る量を増やす
NOBY 体操(抜粋)・補強/体幹・コオーディネーション・ボール
パートなし：3000mT.T

【アドバンス短距離】 補強サーキット・動き作り・エンドレスリレー30 分間

【アドバンス走幅跳】 テーマ：心肺機能向上③
直線ランアップ補強・ドリル、サーキットトレーニング 5 種目×2set・120m×6 (60%-70%)

【アドバンス走高跳】 球技・バウンディング・短助走跳躍・ハードル走・補強

【一般】 NOBY 体操・補強・コオーディネーション強化・動き作り・リズムラン・エンドレスリレー15 分間

【長距離・マラソン】 テーマ：持久力強化
障害物走（階段あり ver)

＊ アスリート メニュー ＊

◆6 クール目◆ クールテーマ：鍛錬期前半　土台作り

【A】 姿勢・体幹：ショート
補強サーキット＝インターバル系▶コオーディネーション＝器械体操①・ドリル
メイン［フォーム維持］：きしめん W～R まで×時間を見ながら進める・ランパス 80m× 8・
〆の補強スキップ 80m×3

【B】 腕振り・連動：ロング
補強サーキット＝筋持久力＋心拍数向上系▶コオーディネーション＝操作系(ボール)・ドリル
メイン［リズムの変化］：マークインターバル走 800m× 2　R=10min・〆の補強

【C】 回転・ピッチ：ミドル
補強サーキット＝丁寧に動きと向き合う系▶コオーディネーション＝器械体操②・ドリル
メイン［リラックスとピッチ調整］：80m／100m／120m／ウェーブ走／150m フォーム走 r=WB

【D】 回収・スイング：コオーディネーション
補強サーキット＝ペア系▶コオーディネーション＝くの字/S の字/ミラーリング・ドリル
メイン［動きの正確な制御］：80m× 4　3set=70%／r=80s 90s(参加人数を見て判断)／R=7min

【E】 接地・反発：ジャンプ＋補強
補強サーキット＝下半身フォーカス系▶コオーディネーション＝リズムジャンプ/ボール・ドリル
メイン［爆発的出力］：青ハードルジャンプ・全力垂直ジャンプ～10m ダッシュ× 5
コンビネーションジャンプ～ダッシュ 10m× 4

◆7 クール目◆ クールテーマ：鍛錬期中間　乳酸耐性

【A】 姿勢・体幹：ショート
補強サーキット＝インターバル系▶コオーディネーション＝器械体操①・短ドリル
メイン［低重心の押し切り］：きしめん 30mW・きしめん 10mW＋ラン 30m・
3 点スタート 30m＋(50m 全力)×3set・ダウン走 100m×本数 Free

【B】 腕振り・連動：ロング
補強サーキット＝筋持久力＋心拍数向上系▶コオーディネーション＝操作系(ボール)・短ドリル
メイン［乳酸耐性をつける］：30 秒間走×3=70%/80%/90%・〆のコンビネーションジャンプ×4

【C】 回転・ピッチ：ミドル
補強サーキット＝丁寧に動きと向き合う系▶コオーディネーション＝器械体操②・跳ドリル
メイン［フォームの安定］：100m＋80m×5 95%/r=10s･R=6min・〆のスキップ 80m× 2

【D】 回収・スイング：コオーディネーション
補強サーキット＝ペア系▶コオーディネーション＝くの字/S の字/ミラーリング・短ドリル
メイン［足の捌きをスムーズに］：ランダムハードル 100m×5・〆の砂場補強

＊ アスリート メニュー ＊

【E】　接地・反発：ジャンプ＋補強

補強サーキット＝下半身フォーカス系▶コオーディネーション＝リズムジャンプ/ボール・跳ドリル

メイン［爆発的出力］：ハードルジャンプ・立ち幅跳び～加速走/両脚２段跳び～加速走/

両脚３段跳び～加速走/ノーマルダッシュ・〆のバウンディング 50m×3

