# 2026 年 12 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。

**●12 月 1 日　ヤンマーフィールド**

小　学　生：テーマ【 走幅跳④実践 】
NOBY 体操・走りの基本動作・ダッシュ・走幅跳の測定

アスリート：テーマ【 シーズンオフ突入 】
NOBY 体操・補強・直線ランアップ×4・ドリル・快調走・3 種目ローテサーキット
※ 短距離 ／ 跳躍合同メニューになります

**●12 月 8 日　ヤンマーフィールド**

小　学　生：テーマ【 投げる③ 】
NOBY 体操・走りの基本動作・ダッシュ・ジャベボール投げ体験/測定

アスリート：テーマ【 フォームの定着① 】
NOBY 体操・補強・直線ランアップ×4・ドリル・快調走・テンポ走(80m×5 本)×3 セット
※ 短距離 ／ 跳躍合同メニューになります

**●12 月 15 日　ヤンマースタジアム**

小　学　生：テーマ【 現状把握④測定 】
NOBY 体操・走りの基本動作・ダッシュ・50m/100m 測定

アスリート：テーマ【 フォームの定着② 】
NOBY 体操・補強・直線ランアップ×4・ドリル・快調走・フォーム走 30 秒×5 本
※ 短距離 ／ 跳躍合同メニューになります

**●12 月 22 日　ヤンマースタジアム**

小　学　生：テーマ【 身体の使い方④距離感 】
NOBY 体操、走りの基本動作、ダッシュ、スラローム走

アスリート：テーマ【 心肺機能向上① 】
NOBY 体操・補強・直線ランアップ×4・ドリル・快調走・サーキットトレーニング 6 種目 40min
※ 短距離 ／ 跳躍合同メニューになります