

朝原宣治が主宰する「運動・陸上教室」



# 2018年度新規会員募集

New Opportunity Before You

## NOBY T&F CLUB

主催 大阪ガス株式会社

運動がちょっと苦手な人  
 運動が大好きな人  
 体を動かすのが好きな人  
 もっと速く走りたい人  
 陸上競技を始めたい人



オリンピック4大会連続出場  
北京オリンピックメダリスト

主宰者 朝原宣治

### 集合!

このクラブには、健康を目指すお子さまからシニアの方やトップアスリートを目指す選手まで幅広い会員さまが在籍しています。皆さまそれぞれの目標に向かって我々と共に歩んでいきましょう！クラブの活動場所は、400mトラックと人工芝が敷設された大阪ガス今津グラウンドです。



・入会ご希望の方は、NOBY T&F CLUBホームページ (NOBYで検索) をご覧ください。

プログラムの詳細は裏面をご覧ください

## 主要コーチングスタッフ紹介

<p>ご存知、世界の「ASAHARA」 <b>朝原宣治</b></p> <p>同志社大学 →大阪ガス株式会社 アトランタ・シドニー・アテネ・北京4大会連続オリンピック出場 北京では4×100mリレーで、悲願のメダル獲得</p> 	<p>なにわのジャンプマン <b>荒川大輔</b></p> <p>同志社大学 →NOBY T&amp;F CLUB 日本選手権走幅跳優勝(2007年・2009年・2012年) 世界陸上走幅跳日本代表(2007年大阪・2009年ベルリン) ワールドマスターズゲームズ2017走幅跳 M35 金メダリスト</p> 	<p>不滅の小学生日本記録保持者 <b>山本慎吾</b></p> <p>全国小学生日清カップ100m優勝 同志社大学 →NOBY T&amp;F CLUB ジュニアオリンピック200m優勝(2001年) 国体100m優勝(2001年)</p> 	
<p>NOBYの科学人! <b>鈴木奈都美</b></p> <p>大阪体育大学大学院修士課程修了 関西テニス協会 医科学委員 専門:パドミントン</p> 	<p>アジア選手権やり投げ日本代表 <b>的場葉瑠香</b></p> <p>槍投げ58m93 日本歴代6位 2010年度 日本インカレ槍投げ 優勝 2011年度 全日本実業団槍投げ 優勝 2012年度 日本選手権槍投げ 2位</p> 	<p>NOBYの元気印! <b>森下緑子</b></p> <p>太成学院大高等学校 武庫川女子大学卒業 専門:円盤投</p> 	<p>北京オリンピックマラソン出場 <b>中村友梨香</b></p> <p>天満屋陸上部→NOBY T&amp;F CLUB 2008年 名古屋国際女子マラソン 優勝 2008年 北京オリンピック女子マラソン代表 2009年ベルリン世界陸上10000m 7位</p> 

## コース概要

コース名	小学生A	小学生B	アスリート	一般	長距離★2	アスリートアドバンス★3
対象	小学1～3年生	小学4～6年生	中学生、高校生、大学生等	18歳以上	18歳以上	中学生、高校生、大学生等
定員	各曜日30名	各曜日40名	各曜日40名	30名	30名	短距離コース各曜日20名 走幅跳コース各曜日10名
開講曜日	火、水、木、金(いずれか1日)★1	火、水、木、金(いずれか1日)★1	火、水、木、金(いずれか1日)★1	木	火、木	火、水、木(いずれか1日)★1 火、木(いずれか1日)★1
時間	17:00～18:00	17:00～18:15	18:15～19:30	15:30～16:45	19:00～20:30	18:15～20:00
入会費	5,400円	5,400円	5,400円	5,400円	7,560円	8,640円
月会費	5,400円	5,400円	5,400円	5,400円	7,560円	8,640円

NOBY T&F CLUBでは、入会金、月会費ともクレジットカード決済となります

(金額は消費税込)

- ★1 小学生A、B、アスリート各コースは、入会時に曜日を決定し、その曜日に受講いただけます。振替はありません
- ★2 長距離コースの火曜日と木曜日のプログラムについて：1か月間で実施するプログラムは、同じになりますが、同じ週では異なるプログラムを行います。このコースは主に社会人を対象としたコースであるため、同一月内での曜日の振替は可能となります
- ★3 アスリートアドバンスコースでは、短距離と走幅跳の専門的な指導を行います。アスリートアドバンスコースは、アスリートコースで基礎を学んだあとのステップアップコースとなります。直接の入会はできませんので、まずは、アスリートコースへご入会ください

## NOBYのプログラムの基礎となるNOBYメソッドとは

NOBYメソッドとは、コーディネーション理論や子どもの発育発達理論をもとにNOBYで実際に行われている「身のこなし」を巧みにするためのプログラムです

這う	立つ	歩く	跳ぶ	走る
肩関節と股関節を連動させる体幹の動き	重力による抵抗感を身体全体へ伝える動き	体軸をつくり、体幹四肢の連動を促す動き	身体全体をコントロールし、最大の効率でエネルギーを発揮する動き	バランス感覚の基礎としての移動運動
<ul style="list-style-type: none"> <li>・へび</li> <li>・しゃくとり虫</li> <li>・とかげ歩き</li> <li>・くも歩き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・くの字運動</li> <li>・S字運動</li> <li>・立ち上がり運動(引っ張り合っなど)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大股歩き</li> <li>・アヒル歩き</li> <li>・かに歩き</li> <li>・つまさき歩き</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・両足跳び</li> <li>・回転跳び</li> <li>・かえる跳び</li> <li>・かかと跳ね</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ギャロップ</li> <li>・スラローム</li> <li>・変形ダッシュ(正座からなど)</li> </ul>

## ホームページ検索

NOBY

検索

<http://www.osakagas.co.jp/company/efforts/noby/>

## お問い合わせ先

**NOBY T&F CLUB**

E-mail [noby-club@osakagas.co.jp](mailto:noby-club@osakagas.co.jp)

受付 月～金 9:00～17:40(土日祝を除く)

活動場所 大阪ガス今津総合グラウンド  
〒663-8225 西宮市今津西浜町1-1

事務局 大阪ガス株式会社 近畿圏部内  
〒541-0046 大阪市中央区平野町4-1-2

詳しくは、ホームページをご覧ください