



スポーツを通して未来へはばたけ！  
「NOBY T&F CLUB」  
2019年度開講と会員の募集について

2019年3月25日  
大阪ガス株式会社

大阪ガス株式会社(社長：本荘武宏)は、当社陸上競技部副部長の朝原宣治が主宰する陸上競技クラブ「NOBY(ノビィ) T&F CLUB」の2019年度プログラムを4月1日に開講します。

「NOBY T&F CLUB」は、大阪ガスグループの社会貢献活動の一環として、スポーツを通じた青少年の健全な成長と次世代を担うトップアスリートの育成などを目的に2009年10月に設立し、2010年4月から活動を行ってきました。身体の動きをうまくこなす能力を鍛える「コーディネーション(Co-ordination) トレーニング<sup>\*1</sup>」を基本に、小学生から成人層(シニアの方も含む)まで、幅広い年代の方に適したプログラムを実施しています。現在の会員数は約600名です。

毎年多数お申込みをいただいている「小学生Bコース」の開催日を次年度からは1日増やし、月～金の平日実施します。

同クラブは、スポーツの技術だけでなく、ライフスキルなども含めた総合的な“生きる力”を育み、次世代育成や地域社会の絆づくりに貢献したいと考えています。

なお、2019年度の新規会員の募集コースの概要は別紙のとおりです。

<sup>\*1</sup>：コーディネーショントレーニングとは、協応性(=動きをうまくこなす能力)を開発するためのトレーニング法。具体的には、バランス感覚やリズム感覚などを視覚や触覚などを活用し、身体だけでなく、脳も同時に活性化させることで、筋力などの基礎的運動能力を実際の競技での高いパフォーマンスにつなげます。

《「NOBY T&F CLUB」のコース概要》

コース	小学生Aコース	小学生Bコース
対象	小学校1年生～3年生	小学校4年生～6年生
定員	各曜日30名	各曜日40名
活動曜日	①火曜日 ②水曜日 ③木曜日 ④金曜日 (いずれか1日)	①月曜日 ②火曜日 ③水曜日 ④木曜日 ⑤金曜日 (いずれか1日)
時間	17:00～18:00	17:00～18:15
プログラム	<ul style="list-style-type: none"> <li>・様々な運動(立つ、這う、走る、跳ぶなど)を通して基礎的運動要素を楽しく身につけます</li> <li>・NOBYのお約束(挨拶をする、人の話を聴くなど)を指導しライフスキルを育成します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コーディネーション理論をベースとした様々な運動を通して、基礎的な体力をバランスよく養います</li> <li>・NOBYのお約束の指導や食育などの講習を通してライフスキルも身につけます</li> </ul>
費用	入会金	5,400円(税込)
	月会費	5,400円(税込)

コース	アスリートコース	一般
対象	中学生・高校生・大学生など	18歳以上
定員	各曜日40名	30名
活動曜日	①火曜日 ②水曜日 ③木曜日 ④金曜日 (いずれか1日)	木曜日
時間	18:15～19:30	15:30～16:45
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自己管理ができ、自ら目標を持って競技に取り組めるアスリートを目指し切磋琢磨します</li> <li>・定期的に運動能力の測定を行い、参加者のレベルに応じた指導を行います</li> <li>・選手やコーチ陣のノウハウを伝授し、日々のトレーニングのサポート機能の役割を果たします</li> <li>・成長期におけるスポーツ障害の予防や体のケアの大切さも教えます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康増進やダイエットを望まれる方から、マスターズ出場を目指す方まで幅広いニーズにお応えします</li> <li>・原則としてプログラムはコーチと一緒に考え、トレーニングは各自で行っていただきます</li> </ul>
費用	入会金	5,400円(税込)
	月会費	5,400円(税込)

コース	アスリートアドバンス	長距離	
対象	中学生・高校生・大学生など	18歳以上	
定員	短距離 20名 跳躍 10名	30名	
活動曜日	短距離①火曜日②水曜日③木曜日 跳躍②木曜日 (いずれか1日)	①火曜日②木曜日	
時間	18:15～20:00	19:00～20:30	
プログラム	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アスリートコースで基礎を学んだ方のステップアップコースです。直接の入会は受け付けておりません</li> <li>・短距離種目と跳躍種目(砂場系)を中心に、より専門的な指導を行います</li> <li>・フォームチェックやトレーニングメニューの作成も支援します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マラソン完走を目指す方やタイムを縮めたい方に、長距離のための練習メニューを通して、スピード・持久力を身につけていただきます</li> </ul>	
費用	入会金	8,640円(税込)	7,560円(税込)
	月会費	8,640円(税込)	7,560円(税込)

現在、各コース満員の曜日もありますので、「NOBY T&F CLUB」事務局までお問い合わせ下さい。

#### 《「NOBY T&F CLUB」概要》

主催：大阪ガス株式会社

後援：西宮市

開催場所：大阪ガス今津総合グラウンド（兵庫県西宮市今津西浜町1-1）

指導者：主宰者・主任コーチ 朝原 宣治（大阪ガス株式会社）

専任コーチ 荒川 大輔、山本 慎吾、中村 友梨香、  
的場 葉瑠香、鈴木 奈都美、石井 まい

以上

## 主なコーチングスタッフ

	<p>朝原 宣治（あさはら のぶはる）（大阪ガス株式会社）          同志社大学をへて大阪ガスへ入社          NOBY T&amp;F CLUB 主宰者          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          2008年 北京では4×100mリレーで、銀メダル獲得          2018年 世界マスターズ 陸上 4x100mR 金メダリスト          自己ベスト：100m 10秒02（日本歴代4位）</p>
	<p>荒川 大輔（あらかわ だいすけ）（NOBY T&amp;F CLUB）          同志社大学をへてNOBYコーチへ          2007年 2009年 2012年 日本選手権走幅跳優勝          2007年大阪 2009年ベルリン 世界陸上走幅跳日本代表          2017年 世界マスターズ 走幅跳 M35 金メダリスト          自己ベスト：走幅跳 8m09（日本歴代9位）</p>
	<p>山本 慎吾（やまもと しんご）（NOBY T&amp;F CLUB）          同志社大学をへてNOBYコーチへ          1996年 全国小学生日清カップ 100m 優勝          1997年 小学生100m日本記録樹立 11秒73（現日本歴代2位）          1998年 100m学年別日本記録樹立（中学1年生 11秒16）          2001年 ジュニアオリンピック 200m 優勝          2001年 国体 100m 優勝          2013年 全日本実業団 7位入賞          自己ベスト：100m 10秒50、200m 21秒11</p>
	<p>中村 友梨香（なかむら ゆりか）（NOBY T&amp;F CLUB）          天満屋陸上部をへてNOBYコーチへ          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 13位          2009年 ベルリン世界陸上 10000m 7位          自己ベスト：マラソン 2時間25分51秒、10000m 31分31秒95          資格：国際陸上競技連盟公認 CECS レベル1講師</p>
	<p>的場 葉瑠香（まとば はるか）（NOBY T&amp;F CLUB）          大阪体育大学をへてNOBYコーチへ          2010年 日本インカレ槍投げ 優勝          2011年 全日本実業団槍投げ 優勝          2012年 日本選手権槍投げ 2位          自己ベスト：槍投げ 58m93（日本歴代9位）</p>
	<p>鈴木 奈都美（すずき なつみ）（NOBY T&amp;F CLUB）          大阪体育大学大学院を経てNOBYコーチへ          関西テニス協会 医科学委員          2006年-2011年 大阪女学院中学校、高等学校バドミントン部専任コーチ          2012年-2014年 大阪体育大学、大阪芸術大学 非常勤講師          資格：中学校・高等学校専修免許（保健体育）          健康運動実践指導者 初級障がい者スポーツ指導員          専門：バドミントン</p>
	<p>石井 まい（いしい まい）（NOBY T&amp;F CLUB）          武庫川女子大学をへてNOBYコーチへ          2012年度 小学校講師          2013年度-2017年度 中学校教諭 陸上部顧問 2014年～4年連続全中出場          2013年度-2017年度 香川県中学校陸上競技強化部コーチ          資格：小学校教諭免許、中学校教諭免許（保健体育）          高校教諭免許（保健体育） 日本スポーツ協会スポーツリーダー          専門：短距離</p>