

朝原宣治が主宰する「運動・陸上クラブ」



2019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

もっと速く走りたい人

陸上競技を始めたい人

集合!



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

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。



大阪ガス
今津総合
グラウンド

阪神電鉄・阪急電鉄 今津駅下車
南へ約800m 徒歩15分



・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

オリンピック4大会連続出場 北京オリンピック銀メダリスト **朝原宣治**

同志社大学を経て大阪ガスへ入社
NOBY T&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
4×100mR 金メダリスト
自己ベスト:100m 10秒02
(日本歴代4位)



8mオーバーの記録を持つ 日本を代表するジャンプマン **荒川大輔**

同志社大学を経て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10位)



小学生時代から大活躍 短距離のエキスパート **山本慎吾**

同志社大学を経て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



NOBYの 元氣コーチ **鈴木奈都美**

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



アジア選手権 やり投げ日本代表 **的場葉瑠香**

大阪体育大学を経て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)



北京オリンピック マラソン出場 **中村友梨香**

天満屋陸上部を経て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



NOBYの 熱血コーチ **石井まい**

武庫川女子大学を経て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
2013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



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	月、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 木
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	—
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

肩関節と股関節を連動させる体幹の動き

- ・へび
- ・しゃくとり虫
- ・とかげ歩き
- ・くも歩き

立つ

重力による抵抗感を身体全体へ伝える動き

- ・くの字運動
- ・S字運動
- ・立ち上がり運動
(引っ張り合っなど)

歩く

体軸をつくり、体幹四肢の連動を促す動き

- ・大股歩き
- ・アヒル歩き
- ・かに歩き
- ・つまさき歩き

跳ぶ

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

- ・両足跳び
- ・回転跳び
- ・かえる跳び
- ・かかと跳ね

走る

バランス感覚の基礎としての移動運動

- ・ギャロップ
- ・スラローム
- ・変形ダッシュ
(正座からなど)

ホームページ検索

<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

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