

朝原宣治が主宰する「運動・陸上教室」



2017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

2017年4月より新たに

「長距離」コース

もスタートします。

運動がちょっと苦手な人
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

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。

長距離コーチ
(北京オリンピック女子マラソン代表)
中村友梨香



主宰者 朝原宣治
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



- 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。
- (応募者多数の場合は抽選となります)
- 見学をご希望の方は、NOBY事務局まで、お電話 (06-6261-5034) にてお問い合わせください。

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

ご存知、世界の「ASAHARA」 朝原 宣治

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



なにわのジャンプマン 荒川 大輔

同志社大学
→NOBY T&F CLUB
日本選手権優勝
(2007年・2009年・2012年)
世界陸上日本代表
(2007年大阪・2009年ベルリン)



不滅の小学生日本記録保持者 山本 慎吾

全国小学生日清カップ100m
優勝
同志社大学
→NOBY T&F CLUB
ジュニアオリンピック
200m優勝(2001年)
国体100m優勝(2001年)



NOBYの 科学人! 鈴木 奈都美

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: 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

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



NOBYの元気印! 森下 緑子

太成学院大高等学校
武庫川女子大学卒業
専門: 円盤投



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→NOBY T&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ベルリ
ン世界陸上
10000m 7位



コース概要

コース名	小学生A	小学生B	アスリート★1	アスリートアドバンス★3	一般	長距離
対 象	小学1～3年生	小学4～6年生	中学生、高校生、大学生等	中学生、高校生、大学生等	18歳以上	18歳以上
定 員	各曜日30名	各曜日40名	各曜日40名	40名	30名	30名
開講曜日	火、水、木、金 (いずれか1日)★2	火、水、木、金 (いずれか1日)★2	火、水、木、金 (いずれか1日)★2	火、木 (いずれか1日)★2	木曜日	火曜日
時 間	17:00～18:00	17:00～18:15	18:15～19:30	18:15～20:00	15:30～16:45	19:00～20:30
入 会 費	5,400円	5,400円	5,400円	8,640円	5,400円	7,560円
月 会 費	5,400円	5,400円	5,400円	8,640円	5,400円	7,560円

★1 アスリートコースとアスリートアドバンスコースをともに受講される場合の入会費は5,400円となります

(金額は消費税込)

★2 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きます。振替はありません

★3 アスリートアドバンスコースでは、短距離と跳躍(砂場種目)等の専門的な指導を行います

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達発達理論をもとに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
(引っ張り合ってなど)

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

NOBY

検索

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

お問い合わせ先

NOBY T&F CLUB

TEL **06-6261-5034**

受付 月～金 9:00～18:00(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