

菜の花アスレチッククラブ

新聞 第27号

発行：2022年2月27日(日)

事務局：〒290-0025 千葉県市原市加茂 1-1-28
Email: info@nanohana-ac-2020.com

<https://www.nanohana-ac-2020.com/>



『市原市ゼットエー陸上競技場』を拠点に活動している、小・中学生を中心とした短距離専門(ハードル・走幅跳)陸上クラブ

一般社団法人 菜の花アスレチッククラブ

活動報告

新型コロナ感染対策により、約1ヶ月ぶりの活動になりましたが、多くの子どもたちが、この間各自で練習していた様で、しっかりした元気いっぱいの動きが見られました。



ハードルプログラム --- ハードルは「速く」ではなく「上手く」を目指します。瞬発力(バネ)が必要な種目ですが、自分の動きを考える種目でもあります。巧緻性(巧みさ)→自分の動きをコントロール出来る様になって欲しいです。

アスリートコース

中学生を中心とした上級生クラスは「走り込み」のプログラム！
「走り込み」であっても須田先生から個々に様々な課題があるので、足だけでなく頭の中もクタクタになっている様でした。
そんな中でも、自分の動き→理想の動きを「考える力」も着実に身につけている様です。
次回の活動までの間、個々が成長していることを期待しています。



須田先生
のお話

「菜の花」の花言葉

◎快活・活発・明るさ

菜の花の黄色は太陽に例えられ、太陽の明るさをイメージされます。そして、春の暖かくなる頃咲かせる花は、明るく元気をイメージしています。また、菜の花は食用としていろいろな料理に活用されます。この料理を食べた人を元気にすることも由来の一つです。

◎小さな幸せ

菜の花はとても身近な花であり、ひとつひとつの花がとても小さく密集しています。その小さなひとつひとつに幸せが詰まっていることが由来になっています。

◎競争

菜の花はとても背の高い花です。それがたくさん群生していると、みんなが競い合っている様に見える光景から「競争」という花言葉が付けられました。

◎財産

菜の花の黄色は、風水では金色を表す色とされています。そのため、菜の花畑は黄金が広がった光景 = 財宝に見えることから、財産という花言葉になりました。

「菜の花」、
みんなの走る力になる言葉が
たくさん詰まっていますね♡
家のまわり・通学路、
身近なところに
「菜の花」を探してみましょう！
本物見たらもっともっと
力になりますよ！

