

菜の花アスレチッククラブ

新聞 第39号

発行：2023年2月12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・走幅跳含)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

改修工事が進むホームグラウンド「ゼットエー」→オールウェザーのトラック、貼り替え完了→新たな白いラインが引かれ始めました🌟
ゼットエーが使用できない期間、市原市の多くの学校にお世話になっています。昨年、五井小学校・国分寺台西小学校でいっぱい走りました。



「菜の花日記」に2023年の目標を書きました。
「陸上の目標」「勉強の目標」「生活の目標」3つの目標を具体的に！
そして、目標は、夢を語るのではなく→絶対に実行・実現させるという覚悟を語るものだと♪



縄跳びトレーニング

持久力・有酸素運動・プライオメトリックトレーニング…
様々なトレーニング効果が期待できますが→
一番は、手と足のタイミングトレーニングです！

🕒 様々な課題に --- 子どもたちは、上手かった時の笑顔と、失敗した時の悔しさで取り組んでいます😊

国分寺台の公園には、梅の花が咲いていました🌸
ちょっとずつ春が近づいてくるのを感じます😊



子どもたちは、用具の準備や片付け、清掃活動にも積極的に楽しみながら取り組んでいます。微笑ましくも頼もしくもあります。

中学生と小学6年生は、スペシャルプログラム→

「市原市の坂」に挑戦しています。

みんな、頑張り過ぎるくらい頑張っちゃっています😊

須田先生は、指導するというより→応援するのみっていう感じです😊



坂トレーニングの後(頂上)には、全ての力を出し尽くして
倒れ込む脱力感と、達成感から生じる最高の笑顔があります🍀



2月に入り、国分寺台西中学校にもご協力・ご支援頂いています。

中学校のグラウンドは、体育の授業だけでなく、毎日の部活動で使用されています。

中学校の部活動では、県大会や全国大会を目指して活動しているので、

グラウンドを大切にしています→整備されたグラウンドは、子どもたちにとっても、

テンション上がります👏 国分寺台西中学校には、その他にも階段や坂道等々、

トレーニングの🔗 アイテムがいっぱい!

中学生の貴重な活動時間の、大切な隙間時間のご提供、

ありがとうございます。



須田先生
のお話

挑戦と失敗

日本では、挑戦したこと(一度始めたこと)を継続することに「美」や「善」があり、
辞めたり・諦めることが「悪」の様に捉えられがちですが・・・

自分は、みんなが感じるいろんなものに挑戦して、
そして辞めたり・諦めたり・後悔することも大切だと思います。

そして、一回辞めたり諦めたことでも、また感じる事があれば復活・再挑戦するのも大切!
一度決めたことでも、明日には自分にとってもっともっと良い事に出会うかもしれません。
もちろん継続することによってどんどん良さが分かることもあるので、継続はとても大切です。

「二兎を追うものは一兎をも得ず」

▶▶「一兎を追うものは一兎しか得ず」 & 「二兎を追うものは二兎を得る可能性がある」

欲張りかもしれませんが、いろんなことに挑戦をして、失敗したり・諦めたとしても→
可能性や秘めている力を信じてみたいと思っています🍀 2023、たくさんの挑戦をしましょう🌟

2/12の活動では、
みんなにチョコレート🍫
2日早いですが、
「菜の花スタッフ」から、
頑張る子どもたちに、
「大好き」の告白でした

配ることに夢中で、
写真を撮り忘れてしまいました・・・

VALENTINE
I LOVE YOU

