

菜の花のこ

『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

新聞 第20号

発行：2021年9月23日(祝・木)

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/>



一般社団法人 菜の花アスレチッククラブ

活動報告

2021 CHIBA U13 ATHLETICS MEET

菜の花 AC 創設 1 年目→全ての競技会が初出場→初挑戦です😊
「走ることが好き」「走ることが楽しい」から始まった活動ですが、競技会を経験する度に・練習重ねる数だけ、記録や順位に目標が定まり→結果に嬉しさや悔しさ、一喜一憂が生じてきました。
嬉しいも悔しいは、今日の活動の評価に留まらず、これからの練習のモチベーション・活動エネルギーになることと思います。
今日の自分のパフォーマンスを、たくさん褒めて・たくさん反省しましょう🌱



菜の花のスマイル 3人娘 ♥

菜の花を代表する 3 人娘は [キッズ 50m] に出場、W-up もイキキしていました。

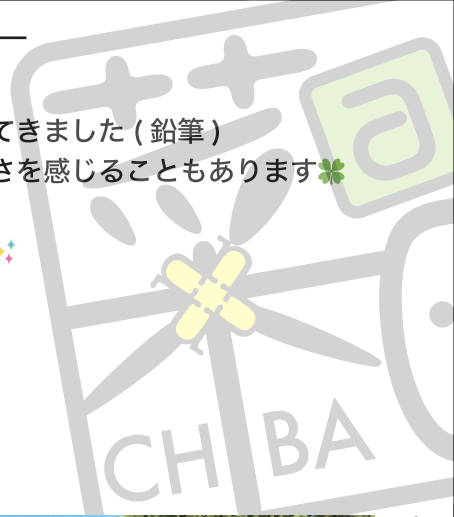
偶然にも信号機🚦カラーのタオルで、走る前から笑顔😊

→召集場の前でも笑顔😊

→そして 50m かつ飛んでいました🏃🏻‍♀️🏃🏻‍♀️

それでも個々に聞いてみるとめちゃくちゃ緊張していたそうです😓

4年生以上は、スタッフが見守るものの、学年ごとに行動しました。
 この競技会に向けて参加者全員が、今日一日の個々のタイムテーブルを学習→作成してきました(鉛筆)
 行動に歯痒さや未熟さを感じることも多々ありますが、成長を見出すこと・頼もしさを感じることもあります🍀
 特にリレー種目では、競技場に向かう姿に凛々しさを感じました♪
 バトンパスでは、ミスをミスのまま終わらせない、超ファインプレーも生まれました🌟



菜の花 AC、もう直ぐ1周年・・・
 日々の活動を楽しむ姿から→競技会で記録や順位を目標にするようになってきました♪
 ということで、この度「ランニングユニホーム」を企画しました🌟
 ユニホームの力で、強さがプラス！



須田先生
 のお話

自責と他責

競技会に出場すると、通常の練習以上に喜びや悔しさが生じますね。
 喜びは、自分が思った通り・思った以上の成果→これは素直に笑顔で表現出来ます。
 悔しさ(不運に遭遇した時)にはどう対処していきますか?
 起こった不運を自分以外のせいにする「他責」と、自分のせいだ・力不足であったと考える「自責」があります。

「他責」--- 自分以外のあれやこれが悪いと言い出しては、言い訳と諍いを生み出すばかりで、成長と解決策は見つかりません。

「自責」--- 自分の何が不足していたかなどを見出すと、新しい気付きや人間的な成長にもつながると思います。

ex:100m、[他責] 今日自分の時だけ向い風が強かったから記録が悪かった→[自責] 向い風に気をとられ本来意識するホームを忘れてしまった。また、普段から向い風で走る練習をしておけばよかった。

その時その時の現象を正しく捉えることは大切ですが、「自責」と考えることが出来る人は、何があってもポジティブに解決策を考えている人でもあります🍀

