

菜の花アスレチッククラブ

『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5号

発行：2021年5月16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/>



一般社団法人 菜の花アスレチッククラブ

活動報告

毎週のように、新しいお友達に参加するようになり、刺激的です💧
陸上競技場はゼットエーと同じ広さですが、いろんなチームと共有することで、活動エリアには配慮や工夫が必要！
今日はバックストレートの直線 80m4 レーンのみが活動エリアでした。

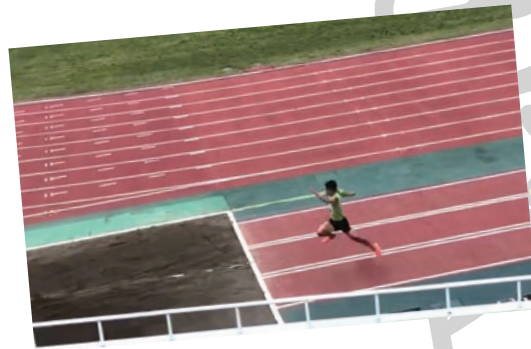


今日はしっかり「走り込み」ました。
【80m×10】
一本一本、走りに課題があったり・
個々に、それぞれの課題があったり ---
みんなが「頑張った」って感じるプログラムでした。



千葉県高校総体 (5/13~16)

菜の花 AC のメンバーも、
関東大会→インターハイ
目指して出場しました。
須田先生も菜の花 AC の活動終了後、
会場のスポーツセンターに跳んでいきました🏊



歓喜🌟

はやとくん (高3)

三段跳 4位入賞 14m12

関東大会出場権獲得 自己世界新記録樹立🏆

「おめでとうっ😊」

最高の笑顔でした🌟

菜の花 AC の活動では、小学生の見本になったり・小学生とアジリティ種目のライバルになったり😊・準備や片付けの中心になったり --- 小学生のみんなの活動が終わってから、黙々と個人練習したりと、いろんな頑張りがこの結果を導いたのだと思います。

「次」の活躍が楽しみです🌟

はやとくん --- 今夜は、こんな素晴らしい記録・成果を出せたエネルギーの源となったご家族の方々に、いっぱい感謝していることと思います😊

今日の
須田先生のおはなし

水分摂取

5月になり暖かい日→暑い日☀️25℃を超える日が出てきました。
熱中症対策・コンディション向上のためにも、活動中の水分摂取が大切になってきます。

人間の身体は、約60%が水分で構成されています。
水分大切です。一日に必要な水分摂取量は

体重(kg)×年齢別必要量(ml)

30歳未満・・・40ml

30~55歳・・・35ml

55歳以上・・・30ml

50kgの子どもなら、50×40約2ℓの水分が必要です。
その中でおよそ1ℓは食べ物から摂取出来るので、
水分としては残りの1ℓが必要です。

走っていると喉が渇きますが、身体が求めている水分なのか、喉が心地良くなりたくて求めている水分なのか判断する必要があります。喉越しがよくてたくさん飲んでも、人間の身体が一度に吸収出来る水分量は約200ml。約コップ一杯を間隔をあけて摂取することが、身体にしっかり水分摂取出来ることとなります。

麦茶を称賛

麦茶は、ミネラル豊富で身体の熱を取り、
血液の巡りをサポートすることから、
スポーツ時の水分摂取としてお勧め出来るお茶です。
緑茶・烏龍茶・紅茶・珈琲はカフェインが多くて👉
トイレも近くなっちゃう👉



スポーツドリンク 最高↑で最低↓

種類別砂糖量(500ml中)

炭酸飲料(コーラ等) 40-65g

スポーツドリンク 20-34g

果汁100%ジュース 50-60g

大人一日の糖分摂取量目安は25g(WHO)とされています。

スポーツドリンク一本で糖分摂取オーバー👉

しかし、炎天下の中激しい運動をしているときは、奪われた水分とエネルギー回復のために、諸々エネルギーを含み・
吸収率の高いスポーツドリンクは万物👉



飲み物の選択やタイミングでも、走るパフォーマンスや健康に大きく影響がありますね。みんなで学習しましょう👉😊