

菜の花アスレチッククラブ

新聞 第35号

発行：2022年9月4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/>

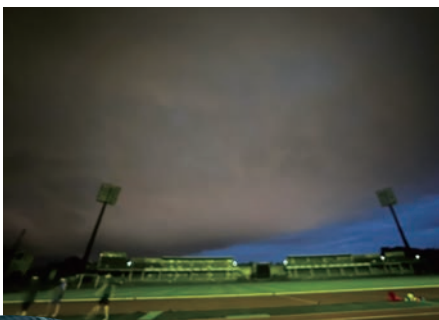


『市原市ゼットエー陸上競技場』を拠点に活動している、小・中学生を中心とした短距離専門(ハードル・走幅跳)陸上クラブ

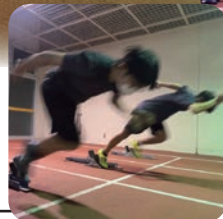
一般社団法人 菜の花アスレチッククラブ

活動報告

真夏の空 --- 青い空に白い雲は絵画になります、豪雨・夕立ち、雨に濡れる日も多くありましたが→そんな時は、室内トレーニング場！
夏期に必要なプログラムは、しっかり実施出来ました🌟



室内トレーニング場、グラウンドに比べるとペースは限られますが --- 集中力と効率化は高まります👉
通常は雨天時に利用しますが、一つのトレーニングプログラムのアイテムとしても活用していきたいです。



菜の花の子どもたち、話を聞く姿勢が日に日に真剣に♪
 「頑張る」だけでは速く走れない→「しっかり考えて(意識して)」
 走る重要性が自然自然と身に付いてきたようです😊



8月4日の活動は、
 100回目の活動でした。
 ちょっとだけ歴史も
 出来ました！

れんかちゃん、
 東京(駒沢競技場)で開催された
 「チャレンジカップ」に挑戦！
 60m 9"80 6位入賞🏆
 超立派なパフォーマンスです[称賛]😊
 賞状の贈り主はなんと
 あの「増田明美」さん😊



須田先生
 のお話

掃除をすると幸せになる

いつも使う所を掃除する・汚れた所を掃除する --- 掃除は清潔感やマナーからも大切な行動の一つですね。
 そんな掃除には、人を幸せにする・開運の力があるそうです🍀

視界に入る所が綺麗になることによって、心に余裕が生じる←そんなホルモンが分泌されるそうです。気持ちがすっきりとし、清々しい気持ちになれば、心が穏やかになり勉強や人間関係においても良い運気を保つことに繋がります。特に玄関の掃除は大切です。玄関は人が出入りする場所なので、気の入替わりが活発です。汚れている玄関はどんよりとした悪い気がたまりやすく、たとえ良い気が入ってきても受け入れられないそうです。

玄関は一日の始まりの場所 --- 菜の花の活動にとって玄関(出入り口)の清掃と挨拶は大切です😊

