

# 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9号

発行：2021年6月6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/>

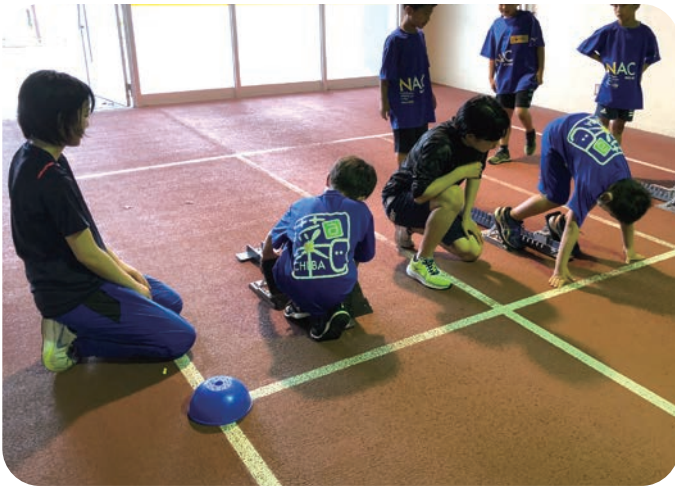


一般社団法人 菜の花アスレチッククラブ

### 活動報告

今日の小学生は、6/12の市原市民大会の100mをターゲットにしたスタートの練習に特化しました。  
スターティングブロックを使用したスタートスキルの練習はもちろんですが、スターティングブロックを短時間で自分に合った設定に設置することも練習でした。  
競技会でいち早く設置して→スタートダッシュ練習→落ち着いてスタートのコールを待つ！  
こんな流れを身に付けたいです。

最近では中学生・高校生が、小学生にいろいろとアドバイスする場面が多くあります。  
大人のスタッフが教えるより、意思疎通が来ているようにも見受けられます。  
教わる小学生の成長はもちろんですが、教える中学生・高校生の大人への成長も感じます😊

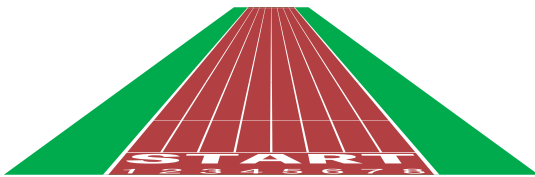


中学生・高校生は、小学生の活度が終わる時間帯から、  
個々の専門種目のスキルアップトレーニングでした。  
今日は、100m・400m・ハードル・走幅跳の種目に分かれて実施しました。  
自らが好み・選択した種目だけあって、取り組みに「熱🔥」を感じました😊



### 須田先生のお話

今日、100m で日本新記録が出ましたね。  
山縣亮太選手 9" 95🌟  
称賛！本当に素晴らしい！  
菜の花 AC のみんなにとっても刺激的ですね😊



### No Rain, No Rainbow 「雨降らずして(雨が降った後に)、虹は出ない」

今日雨の中、頑張って走った子どもたちの姿と、  
多くの困難を乗り越えてオリンピックにググッと  
近付いた「山縣亮太選手」の日本新記録を見て、  
ふと思い出しました。

虹(成功)を生み出すためには、  
雨(嫌なこと・辛いこと)が必須なのですね。  
雨・嫌なこと辛いことに遭遇したら  
→虹を掴むチャンスです🍀😊  
・・・今日の練習は、ちょっと近付いたかも😊😊