

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・走幅跳含)陸上クラブ

新聞 第28号

発行：2022年3月21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

桜の蕾に誘われて

この日は、競技場を飛び出して桜並木のある芝生グラウンドで活動しました。自然を感じるせい子どもたちは弾けていました😊
平で安定した競技場のトラックだけでなく、少々不安定でしっかり地面を捉えないと軸がぶれてしまう芝生の環境は、貴重なトレーニングアイテムです。



スターティングブロックを使用したスタート練習

須田先生、驚きのアイデア出現💡 『16人一斉ダッシュ!』
スターティングブロックの使用には、個々のスタンスに合わせたセッティングに時間がかかります = そして毎回 30人を超える参加者 = この時期、小学生から高校生までみんなに必須のプログラム→考えました💡
100m 中央付近から二手に分かれて同時スタート! なかなか効率良いです。

この日は、本来の 100m 走路スタート地点からゴール地点に向かって北風が吹いていました。スタート練習では、1本毎にゴールの方向を変えて、追い風・向い風と交互に実践します←こんな技術練習出来るメリットもあります😊



須田先生・達郎コーチの師弟関係復活😊



24年ぶりに須田先生が達郎コーチにスタート指導!😊
菜の花スタッフ最速 100m 記録(10秒 27・元世界選手権 400mR 日本代表・アジア選手権 200m 銀メダル)を持つ達郎コーチが見本となって、スタートのレクチャーがありました。歳は重ねているようですが、やはり凄みがあります😊達郎コーチにも練習を頑張ってもらって、夏頃には 100m : 10秒台! 往年の走りが見たいですね👏

スピードアップ↑

走りました・走りました
→スピード乗って来ました↑



小学生を中心に子どもの時期、アジリティ（敏捷性）は最も伸びる身体機能です。この時期が「旬」です。ゼットエー会場の必須プログラムになっています。

アスリートコース

中・高校生を中心に、質・量共に高い強化プログラムが実践された3月でした。個々の専門種目の練習も本格的になってきました。千葉県大会→全国大会と、目標を掲げた意欲的な取り組みが見られます。

小学生高学年も数名参加↑--- 走ることが好きなだけでなく、競技力を意識する子が増えてきました👏

※アスリートコースは、2022年度（4月）より、平日夕方ナイター環境の中でも実施予定です（後日HPでご案内します）



須田先生
のお話

卒業

卒業とは、ラテン語の gradus(グラドゥス) が語源になっていて、階段とか段階を意味するそうです。

英語の graduation には「階段を一步步登る」、こんな思いがあるようです。この春、「菜の花」から3人の卒業がありました→大学進学です🎓

はやと→順天堂大学
ありさ→日本女子体育大学
ひゅうか→大正大学

はやととありさは、大学でも陸上競技を継続、高みを目指します。ひゅうかは、大学生活と並行して、4月から「菜の花」のスタッフとして、みんなをサポートします。

みんな確実に階段を登っています↑楽しみです🍀
これからも応援します。そして、菜の花を応援してください😊

