

# 菜の花

『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22号

発行：2021年10月24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

この1ヶ月は、「菜の花フェスティバル」の準備もあって、ハードルや走幅跳等の多種目に挑戦してきましたが、今日(10/24)は、スプリントの基本となる動きづくりの連続でした。高学年は、スプリンター吉野コーチ(100m:10"27)から模倣動作を交えて徹底指導でした。

ホームストレートのコースを程よい北西の風に乗って、繰り返し走りました。

低学年(U小3)は、須田先生の指導によって、幼少時に大切な身体の様々な機能の開発! 階段・ボール・ハードル、いろんな施設や道具を使って→そのそれぞれに須田先生が課題を提示→子どもたちには興味が強く、「チャレンジ」の連続です。最後は新聞スプリント、スタート前の「お願いしまあ〜す」の声もいつも以上にハツラツ!(←今日は須田先生の生活指導もガンガン入っていたようです😊)



須田先生のお話

「勝つ意欲」はたいして重要ではない。そんなものは誰もが持ち合わせている。重要なのは「勝つために準備する意欲」である。

これは、アメリカの有名なバスケットボールコーチ「ボビーナイト 1940～(現 80歳)」の言葉です。

競技会で走る時は誰でも頑張ります→競技会挑戦のための準備・練習が大切だということですね。さらに、菜の花の活動で言えば、走っているときの頑張りより→走る前、「お願いしまあ〜す」からのイメージづくり・課題づくりの3秒が一番大切!

- 須田先生・・・昨日(10/23)、どこかの競技会に出場してました。
- そしてしっかりメダルももらっています! あんなに膝を痛がっていたのに、痛み止めと最強のテーピングで乗り越えたそうです。
- ケガの悪化を考えるとあまり感心できませんね。
- 決して良い子はまねをしないでください。
- ...それにしても本当に陸上競技好きなんです。



- 千葉県陸上競技会秋季記録会に
- 「菜の花AC」から高校生を中心に、3人のお友達が挑戦しています。

10/16~17, 11/6~7  
千葉県スポーツセンター

