

# 菜の花アスレチッククラブ

## 新聞 第26号

発行：2022年1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/>

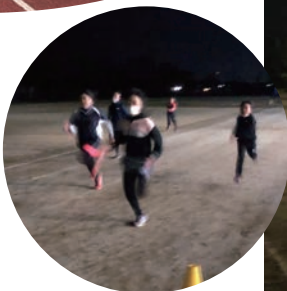


『市原市ゼットエー陸上競技場』を拠点に活動している、小・中学生を中心とした短距離専門(ハードル・走幅跳 含)陸上クラブ

一般社団法人 菜の花アスレチッククラブ

### 活動報告

1月度は、たくさん走りました。少々地味なプログラムですが、スプリントドリルと60m(70%出力)の条件付きスプリントの徹底でした。個々に適したフォームを【探求】→【実践】→【繰り返し】・・・1本1本、走る毎に課題持って取り組む姿勢が見られました。低学年の子もよく考えて走っていました。感心します🍀



16日は半袖姿も登場するほどの晴天！約50名の参加。小1～3年生と4年生以上の2グループに分かれてのプログラム



中高生は、更にプラス1時間、個々に別プログラムが課せられます。







全員共通プログラムは、恒例の新聞◆スプリント (60m) です。この冬の徹底した動き作りの成果か→新聞が落ちなくなりました↑。走り終わった時、胸に新聞◆があると満足満点の笑顔になります😊

エンドレスリレー --- 小学4年生から高校生まで4人組になり、60m/1回 x3本走ります。年齢男女、全てがミックスのチーム編成→友情・信頼・思いやり etc→いろいろな感情が生じます🍀😊そして、バトンを持つと顔つきも心も熱くなりスーパーエネルギーになります❤️🔥



須田先生  
のお話

## 今年の目標 --- 挑戦

### 【成功の反対は失敗ではなく、挑戦しないこと】

世界の発明王：トーマスエジソン (1847-1931 アメリカ) は、「自分は失敗したことがない。ただ、1万通りのうまくいかない方法を見つけただけ」と言っています。さらに「私たちの最大の弱点は諦めることにある。成功するのに最も確実な方法は、常にもう1回だけ試して(挑戦して)みることだ」と名言!

みんなの今年の目標、挑戦を始めていますか ---🍀。

