

# 菜の花アスレチッククラブ

## 新聞 第14号

発行：2021年7月11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

今月は、ホームグラウンドのゼットエーが、オリンピック関連行事で使用出来ないため、ほとんどを京葉高校グラウンドで活動しています。京葉高校の先生・生徒のご好意に甘えながら、子どもたちは自分の学校のように馴染んでいるようです。土と芝生のグラウンドは、トレーニング効果・脚への負担の側面からも最高の環境です。その他にもいろいろなところにご配慮をいただき・・・本当に感謝です。



### 今週のプログラム課題

週末の競技会参加に向けて、各自でw-upプログラムを実施することが課題です。「ジョグ」から始まって→最後の通称「完成走」まで約60分間を、休息や水分摂取なども取り入れながら個々のペースで実施します。もちろん走る前の「お願いします」コールによって、みんなでホームのチェック→スキルアップもしっかり👏

### 千葉県クラブ対抗陸上競技大会

通学する高校に陸上競技部が無く、菜の花の活動で陸上競技デビュー→本日、大会デビューした「まあさちゃん」---陸上競技人生が始まりました💎  
100m、デビュータイムは13秒台→立派です。  
競技後のまあさちゃん「12秒台を目標にします」と👁️---ビジョンも立派です🍀



### 全国小学生陸上競技交流大会 千葉県選考会

今年一番と感じる「暑い」、そして「熱い」一日でした。スタッフは、朝6時過ぎから「菜の花の陣」作り😁。ちょっとしたキャンプ実習でした。





大会参加者が非常に多く、100m 予選 (小4-小5-小6) は全部で 54 組・約 3 時間👏💦。  
今日は学年別・男女別の 6 グループに分かれ行動しました。



W-up を終えた子どもたちは  
競技場：招集場で須田先生から、  
最後のアドバイスとエネルギーをもらって→  
「いざ出陣」です！



大人の手を離れ競技に向かう後ろ姿は、ご両親・スタッフの心配をよそに、  
誇らしく・勇ましく感じました💖  
菜の花の子どもたちには、笑顔がいっぱい・優しく温厚・甘えん坊な姿を  
感じていましたが、競技に向かう子どもたちには、凛としたアスリートに  
なっていました。著しいスピードで成長しています👆



そんな中、ゆなちゃん (小4) は優勝しました🏆  
祝おめでとう👏

苦手なスタートを克服するためにいっぱい練習しました。  
長所である中盤から後半の走りにはしっかり拘りを持って  
走ったようです --- 称賛。  
ゆなちゃんも嬉しそうでしたが、みんなも嬉しい  
気持ちになれました🍀ゆなちゃん「ありがとう」です😊



須田先生  
のお話

### 須田先生の正体と大会日誌

スポーツ：陸上競技が大好きなおじさん→これがプロフィールでしたが、前回号でスタッフの林がちょこっと紹介したように、近隣情報誌 (新聞) の「シティライフ」さんに、須田のちょっとしたあゆみや人となりを掲載していただきました。「お恥ずかしい👏💦」  
今まで歩んできた人生よりも --- 菜の花に出逢ってからは、今後の人生をもっと楽しく・もっと  
凄く生きてみたいって思うようになりました🍀微力ですが、子どもたちの未来に尽力します。。

#### ★★大会日誌 (練習日誌)★★

シティライフさんの記事にも紹介されましたが、自分は中学 3 年生の時から練習日誌を書いています。今日も書きます。今となっては食事や睡眠と同じような生活の一部です。この記録が自分の人生の大きな財産です。  
大会毎の記録や感想だけでも書き留めとく、これがパフォーマンスやコンディショニングのデータにもなります。  
百均ショップでノート購入→今日の大会結果からでも始めてみましょう🍀

