

菜の花

新聞 第15号

発行：2021年7月18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

水トレ、参加者の殆どが7/10・11の競技会に出場していたので、この日はコンディショニングプログラムでした。

出力50%でのフォーム確認・スプリントドリルの確認。

秋の大会に向けて再スタートです↑



7/18、夏、海🌊

幕張の海で活動しました。

菜の花・市原本拠地・陸上競技などのキーワードからすると、幕張の海はアウェー🌊、スタッフ間では今回企画の参加者減に危惧していたのですが---

子どもたちにあわせて、今日のご家族参加が多く→

幕張の砂浜には、100名近い菜の花ファミリーが夏の海を満喫しました🌊



活動開始、海にご挨拶→まずは、砂浜のゴミ拾い。





w-up と精密な動き作りは、松林に覆われた日影を利用しました。



砂浜プログラム、ビーチフラッグ (ビーチペットボトル)・フットワーク・砂山作り 😊!?
暑さで熱中症や脱水症状などを
危惧・危険回避しながらの活動でしたが ---
子どもたちは、トレーニングに熱中症でした 😊



*砂浜トレーニング --- 地面反発が少なく、
新スプリント・踵・膝等への負担が少なくなります。
一方、体幹 (バランス)・足首：足底筋強化などの
効果があります。
しかし --- 子どもたちには、そんな身体的効果より、
「笑顔」というとてつもないエネルギーになりました 🌸🍀

須田先生
のお話

夏野菜



水分・カリウムを豊富に含み、夏バテや熱中症の予防に繋がるのが夏野菜です 🍆🍅🥒
夏野菜には、トマトやきゅうりなど生でそのまま食べられるものも多く、
夏に摂りたい栄養素を手軽に補給出来ます。
さらにビタミンも豊富で、紫外線から肌を守ったり、胃腸を整えたりする作用も
期待出来ます。
夏野菜の栄養素を、菜の花 AC の活動に効果的に活かしましょう。

必要ならば、我が家の菜園に取りに来てください 😊

←我が家菜園で、本日 (7/18)、収穫の夏野菜です。