

菜の花のこ

新聞 第23号

発行：2021年11月14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

通常の活動の他に、11/14(日)市原市陸上競技選手権大会に向けて、前日にも活動→コンディショニングトレーニングを導入しました。競技会前日の活動は、競技会同様のタイムテーブルで当日のウォーミングアッププログラム+RS50m×1、最後に体幹プログラム3種目→そして、しっかりクーリングダウンをしました。



京葉高校のグラウンドは、新たに砂土が入り→整地され今まで以上に走りやすい環境になりました。高山先生はじめ京葉高校陸上競技部員の方々にあらためて感謝です🌞♂



11/14(日)、晴天(☀️)。ホームストレートは心地良い追い風。絶好の環境でした。

第59回

市原市陸上競技選手権大会

(第1回大会)

期 日 令和3年11月14日(日)

場 所 ゼットエーオリプリスタジアム

主催 千葉県陸上競技協会

協 賛 千葉県陸上競技協会



今回出場した子どもたちは、全員が今年何度か競技会を経験しています→全員の目標の筆頭にあるのが「自己世界記録」の更新です。

また、個々にランニングホームやスタート・後半などに課題を持って取り組んでいました。---そして、ゴール→多くの子どもたちに「達成感🌟」の笑顔がありました。「自己世界新記録」いっぱい出ました👏😊



競技会終了後には、須田先生から、既に2022年を見据えたお話がありました→菜の花AC、冬季トレーニングに入ります(2022に向けて、たくさんのエネルギーをつくります🍀)

須田先生
のお話

自己世界新記録

自分の出した100m等の最高記録を「自己記録」、その記録を更新すると「自己新」と一般的に表現しますね。私は、敢えて「自己世界記録」「自己世界新記録」と表現します。自分という人間が、今の世界で、最高のパフォーマンス!
自分の身体の最高・進化を強調します🌟

100mの自己世界記録が11“01の人が→11”00を記録した時、ほんの少しの差で10秒台に進めなかったことを理由に喜べない・悔しがるシーンがよくありますが---
0“01の自己世界新記録更新をしっかりと喜びましょう👏。
自己世界新記録を出しながら友達に負けた時なども同様です。自己世界記録を笑顔でしっかりと喜び、その理由を探求してから→「次」に向かいましょう!「次」とは、自己世界新記録を出しながらも出現した、悔しさ・課題・今後の目標等です。

★菜の花ACのみんな、今日の宿題のレポート📝、こんなお話を題材にして作成しましょう😊