

菜の花っこ

新聞 第24号

発行：2021年11月27日(土)

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

今週のゼットエーは快晴☀️、走っていると汗ばんできますが、休憩が長いと常に吹いてる北風🌬️で身体が急激に冷えます。みんなの温感も様々で --- 朝は上着→長袖Tシャツ→半袖Tシャツ・・・活動終了のお昼には、引率のご両親の防寒着姿と子どもたちのTシャツ姿とのギャップが大きかったです😓💧



階段トレーニング (スーパーアジリティ)

この場所は日陰、夏は涼しいですが→冬は極寒エリア❄️ですが --- アジリティプログラムは子どもたちのエネルギーを爆発させます❤️🔥

普段から練習(自主練)している子も多くいるらしく、上位はかなりハイレベルになってきました↑

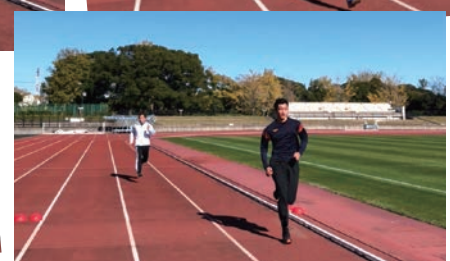
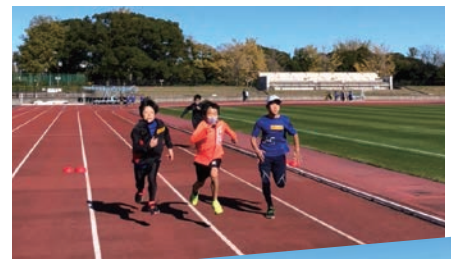
神経系の発達は、子どもの時がピークです。「筋肉を付ける」より「動ける」を目指しましょう(敏捷性・巧緻性)

ビルドアップラン

今週から初めて導入したプログラムです。同レベルの走力の友だちとグループで走ります。前半から中盤にかけては、「ホームとリズム」を重視→ラスト 20m で「ピッチアップ・出力アップ」します。

100m 全体を通して、走りを構築します!

「考える」→「頑張る」





水トレ (京葉高校)

日が暮れるのが早くなり、活動が始まる 17 時過ぎは、既に真っ暗です🌃
しかし、常に整備されているトラックと芝生フィールドは絶好のトレーニング会場です。少々暗い環境は、走りに集中が生まれます🌟

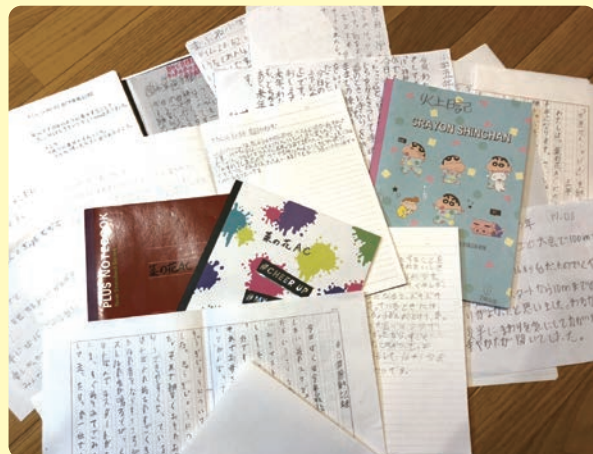
「陸上競技日誌」

先日、須田先生から宿題が出ました。今期最後の競技会 (11/14) をレポート📝

以前から、競技会に出場した時の「記録・一日の行動・感想・課題」などをノートなどに書こう!と、提案はしてきましたが。。

思ったことを言葉にすること・活字にすることによって、より強く心に記されます。そしてデータにもなります。

今回は、その第一歩→みんな須田先生に提出です。
なかには、既にこの一年間競技会全てを日誌に書いている子もいました。立派🌟



須田先生、中学 3 年生の頃から毎日書いてるらしいですよ😊



ユニフォーム🌟

菜の花 AC オリジナルユニホームが出来ました (今日、届きました)

2022 年は、このユニホームでトラックを疾走します。

※ユニホームサイズ、みんなちょっと大きめみたいです👉

この冬期間で身体を大きくしましょう👊



須田先生
のお話

If Winter comes, can Spring be far behind
【冬来りならば春遠からじ】

*イギリスの詩人 シェリーの詩「西風に寄せる歌」の一節です。

寒さが厳しい冬が来たということは、その先にある暖かい春も近付いて来ているということです。

100m を目指すのに、冬の環境は寒さも練習プログラムも厳しいものがありますが、その先を見通すことのできる人は、今を頑張れると思います。

そして、冬が寒ければ寒いほど→春はより暖かく感じることでしょ🍀

