

菜の花アスレチッククラブ

新聞 第7号

発行：2021年5月23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



今日は、菜の花 AC スタッフで最高峰アスリートだった吉野コーチ (HP参照：陸上クラブ→コーチ紹介) が、上級生を担当しました。10秒27・世界選手権を実体験したスプリンターの直接指導は、おじさん監督～須田先生には無い「カリスマ」があります。「考える力」も大切ですが、「感じる力」は、子どもたちにとって成長に直結しますね



今日の須田先生は、低学年担当！笑顔・雷・称赞・雷・・・今日の低学年の子どもたちは、「全集中」でプログラムに取り組んでいました。いつも甘えん坊・ひょうきんな子→今日は凛々しく感じました！みんな成長したがっているのですね



低学年は 30m・高学年は 50m を中心に、個々に意識するところを持ち・
タイム測定しながらの「課題走」🏃♂️子どもながら「考えて走る」の始まりです🍀

高学年



低学年



須田先生のお話

日記

日記、書いていますか？いつ書きますか？
一般的には、その日の出来事・その日に学んだこと・その日の思い出
・・・その日の陸上競技の練習内容や記録を書くものですね。

とても大切なことだと思います🍀

今、実践している人は、是非とも継続してください。
自分(須田)も中学3年生から今日も書き続けています👩🏻📖

最近、もっと凄い日記を感じています→朝、書くんです・陸上競技の練習前に書くんです💡
「今日はこれを学ぶ」「今日はこれに挑戦する」、こんなことを創造します。
ことの始まる前(ビジョン)に→朝・練習前に5分、日記してみましょ
→目標を持ったやる気満々の一日・やる気満々の練習になると思います🍀😊