

菜の花アスレチッククラブ

新聞 第38号

発行：2022年12月31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

冬季、おおよそ週2回のペースで活動が続いています。五井小に引き続き、国分寺台西小も施設開放のご支援をいただいています。国分寺台西小では、体育館利用も可能で、トレーニングの幅が広がります。今年は、全国ありらこちらで豪雪の便りがありますが、千葉は晴天続き♪子どもたちの走る姿や笑顔も素敵ですが、

つつい透き通った蒼空に目がいてしまいます😊



【トナカイトレーニング】

靴に鈴を2つずつ付けました。歩く度に・走る度に心地よい音が響きます。まるでサンタ🎅を乗せたトナカイです。子どもたちは、音を求めてしっかりと地面を捉えます↑それに伴って身体の軸もしっかり↑そして楽しい😊



【縄跳びトレーニング】

縄跳びには、たくさんのトレーニング効果が期待されますが「菜の花」では、手と足のタイミングをテーマにしています。スプリントドリルの前に実施することによって→スプリントドリルがバッチリ🌟👍この時期は、須田先生から個々に対して、基本的な動きについて指導する機会が多くなりました。



[2本バトントレーニング]

バトンを両手に持つと、多様な好影響が生じます。
バトンが繰り出す「ヒュッヒュッ」って言うこの音が魔法です。

[のぼる・のぼる・かけのぼる]

青葉の森公園の階段をかけのぼります。



国分寺台にある公園の芝山をかけのぼります。
中学生・小6は、約60mの急坂をかけのぼります。
のぼると目標や幸せに近づく感じがします🍀
しかし、子どもたちは体力の限界に近づいているようです😓



走り終えて、倒れ込むまで追い込みました。
本当にがんばりましたね🌟2023、必ず活躍させたいです👏



この坂は強敵です🍀

須田先生
のお話

2023の目標設定

2023年1月1日に、1年の目標を立てましょう🌟 3つの目標です。

①陸上の目標 ②学習の目標 ③生活の目標

それぞれ具体的に --- 幾つあってもOKです。

- ①100m、13秒台で走る・県大会決勝進出・スタンプやハンチが上手に出来るようになる等々。
 - ②算数で100点とる・クラスで一番になる・漢字を100個覚える・第一志望の高校合格等々。
 - ③毎日6時に起きて体操する・食器の片付けをする・お風呂の清掃担当・あいさつをする・毎日3つのお手伝い等々
- 目標は、夢とか目安ではありません。目標は、自分がその道を選び→進む、「自信」と「覚悟」です。
勇気を持って、目標設定しましょう!

※1月1日の午前中に→太陽が高く高く昇っている時に🍀

