

菜の花アスレチッククラブ

新聞 第0号

発行：2022年10月10日(祝)

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・走幅跳含)陸上クラブ

一般社団法人 菜の花アスレチッククラブ

2020.10.10創立・・・菜の花の子どもたちが房総の地を走り出しました・
台風・コロナ禍のなか初回参加者10人の子どもたちと
「菜の花AC」の事業の一つとして「スプリント房走」の歩みが始まりました。
いつの日か、いつの日か、ゼットエーの競技場に
たくさんの子供たちが走る姿に・たくさん笑顔の場になるように…
そして、世界に挑戦する子どもたちが成長する、そんなクラブにあってほしいと思います。

活動報告

初回活動(2020.10.10)は、台風のため、ゼットエー室内トレーニング場



ゼットエーの様々な施設や環境を利用して活動します。

- ◎400mの公認陸上競技場
- ◎室内トレーニング場
- ◎スタンド裏コンフォート
- ◎階段
- ◎桜並木の芝生グラウンド





競技場の環境整備（清掃）も大切な活動の一つです。みんな真剣に取り組めます。



トレーニングには、多様なプログラム・多彩な用具が用いられます。ハードルも使い方はいろいろ・・・風船や新聞紙が登場することも特に風船トレーニングは、大人気^^風船の色のように子供たちの笑顔が素敵に彩られます。子供たちの興味や関心が、心と身体の成長を後押しするようです。



新年、2021年最初の活動は1月11日→第10回目の活動になりました。
 創立3ヶ月：10回の活動で、参加する子供たちは40人を超えていました。
 世代も小学1年生～高校2年生まで幅広く、活動が雄飛してきました。



1月、須田先生、手術！→年齢的なオーバーヒートですね (-_-)
 突然、松葉づえ姿で登場しましたが…
 指導はいつもの通り、足が4本になっただけでした。

時には、ゼットエーから離れて活動します。
 千葉県立京葉高等学校グランド・
 千葉：青葉の森・木更津：江川陸上競技場・
 千葉幕張の浜（海岸）・・・
 様々なご協力・ご支援をいただきながら
 活動をサポートしていただいています。
 陸上競技場だけでなく公園内をフル活用です…
 子供たちはちょっとした遠足気分^^



「シティーライフに」菜の花ACの活動を掲載していただきました。
活動中のインタビューや写真が記事になり、
これもまた子供たちのエネルギーや笑顔になります。
シティーライフ様、ありがとうございます。



須田先生
のお話

新年度 (2021.3) からは、活動の度に「須田先生のお話」のコーナー開設。
陸上競技の内容だけでなく、心の話や自然の話・・・いろいろな角度から。
ちょっと妙味がある話 → ちょっと日頃の生活に大切な話

～得意なもの～
人よりほんの少し努力するのが辛くなくて
人よりほんの少し簡単に出来るもの
それが得意なもの
それが見つかればしがみつ
け
必ず道は開ける

～小さな努力の積み重ね～
毎日「1」を目指してコツコツ一年間
↓
一年後にちゃんと「1」が残ります。
 $1^{365} = 1 \times 1 \times 1 \times 1 \times \dots (365 \text{日}) = 1$
一日に「1」よりほんの少しだけ「1.01」頑張ってみましょう。
一年後にほんの少しの積み重ねは幾つになるのでしょうか？
また、一日に「1」よりほんの少しだけ怠けて「0.99」になると
一年後にこのほんの少しの取りこぼしはどうなるのでしょうか？

1.01の法則 $1.01^{365} \approx 37.8$
0.99の法則 $0.99^{365} \approx 0.03$



～「桜の花」と「梅の花」～
今日、セットエーで一分咲きの桜の花を、小さな小学生も楽しんでいました。
「きれいっ♡」って。
小さな子にも桜の花はしっかり見えていました。

桜のお花見は、木の下で宴席になるのに ---
同じく木に花を咲かせる梅の花見って座り込んで見ませんか!?なぜでしょう？

梅に限らず一般的に「花」は上を向いて・太陽を向いて咲きます。
しかし、桜の花は下を向いて咲くのです。桜は一つのつぼみから複数の花を咲かせます。
そこで窮屈に咲くの嫌がって長い柄（さくらんぼの枝の部分です）
を伸ばして咲くようになり→
その柄が長い重力に引っ張られて花が下を向いてしまうとか ---。
だから、下を向いて花咲いている桜の木の下で花見（宴席）になるんです。
ちなみに、お城の周りに梅の木が多いのは、
お殿様がお城の頂上の天守閣で（上から見て）、梅の花（上向きに咲く）を楽しむためだそうです！

でも桜の花が下を向いている本当の理由は、
みんなに見てもらいたい・みんなを笑顔にしたいからだと思います😊
桜の花にも人にも「見られている」って嬉しく・幸せになりますね🌸

いつもいつも、菜の花ACの活動で、お父さん・お母さんが、
みんなの「走り」を見守っている姿（桜の花🌸）に感謝ですよ！



～「学ぶ」と「教わる」～
「学ぶ」と「教わる」の違いは何でしょう？

「学ぶ」は、自分がやりたいこと・興味あること・好きなことを
自分の意志で取り組むこと！
「教わる」は、自分がやりたいこと・興味あること・好きなことの場合もあるが、
多くはやらなければならないことであって、自分自身に興味・関心のないこと！
極端に言うとう
「学ぶ」・・・能動的学習
「教わる」・・・受動的学習

また、「教わる」ということは、人や先生などその人の知識の範囲を超えるものを感じません。
知識や経験を分けてもらう感じがします。
一方「学ぶ」には人や事柄を通して自分の考えが生じて、
それを自分の力として蓄積していく感じがします。

「学ぶ」の方が、大きくて・深くて・可能性を感じます。

先生やコーチに何かを教えてもらおうというのではなく、
先生やコーチを通して何かを学び取ろうとする心構えが大切だと思います🌸

～桜の満開～

ゼットエーは桜満開。幾つかは緑の新芽が見えはじめていました。
気象庁が発表する、「桜の満開宣言」って、どのくらい咲いた状態をいうのでしょうか？

開花は、「標本木で5輪以上の花が確認出来た時」と、
結構みんなが知っているお話ですよ。

満開は---8分咲き(全体の80%)の時を言うそうです。
満開=10分咲き、ではないんですね→なぜでしょう？

10分咲きになると最初の頃に咲いた花が色落ちて萎れかけ、
全体として色合いが悪くなる
→8分咲きの時、桜全体が最も美しい。
だからだそうです。

満開の「満(みちる)」は美しさが指標になっているんです。
気象庁、ロマンチックな宣言するんですね。😊
菜の花のみんなの笑顔は、いつでも満開みたいです🌸



～陸上競技トラックの距離とライン～

陸上競技トラック、1周は何メートル？

400m---×
398.116m---○

400mの計測線は縁石外側から30cmで計測してあります。
縁石超ギリギリで走るとトラック1周が398.116mになるんです。
内側を走るように意識することが大切です。

また、曲走路ではレーンの内側のラインを踏むと失格になりますが、
外側のラインを踏んでも大丈夫です。

直線路では、左右のラインを踏んでも、
左右のレーンの選手に不利になっていなければ失格になりません。

いろいろなルールはありますが、100mはレーンのど真ん中を走りましょう👉👈

ちなみに100mはスタートラインの手前から→ゴールラインの手前まで！
レーンの幅は122cm(2010年4月建造以降--それ以前は125cm)・
ラインの幅は5cmです👉



～100mの記録(2021.2.10現在)～

	男	女
世界記録	9" 58	10" 49
日本記録	9" 97	11" 21
大学記録	9" 98	11" 32
高校記録	10" 01	11" 43
中学記録	10" 56	11" 61

2020年度日本小学生ランキング

	男	女
1位	11" 96	12" 78
10位	12" 51	13" 26
100位	13" 09	13" 84

4/18、最初の挑戦が始まります。

2024年パリオリンピック→2028年ロサンゼルスオリンピック、
大志を持って第一歩を踏み出しましょう🌸



～ワクワク・ドキドキ～

競技会に挑戦するにあたり、3つの準備が必要です。

- ①持ち物 --- シューズ・着替え・飲食物 etc
 - ②時 程 --- 起床時間・競技場到着時間・ウォーミングアップ開始時間 etc
→一日のタイムテーブルです。
さらに一週間程からのトレーニングプログラム(コンディショニング)
などを構築して計画的に練習することも大切です。
 - ③心(気持ち)--- ワクワク・ドキドキ
51対49の心のバランスを持ち合わせることで、
ワクワクは競技会に挑む楽しみや期待、そして自信です→
頑張る気持ちを向上させる大きなエネルギーになります。
ドキドキは不安や緊張です。不安や緊張をマイナスに考えることが多いですが、
不安や緊張には、リスクを見逃さない慎重さや自分を見つめる時間にもなります。
- 52対48--- ワクワクが大きすぎると、過信(自信過剰)や自惚れが生じます。
50対50--- 同じ数字になるとどうしてもドキドキが気になりビビりが生じます。
本来の力が心で抑えられてしまいそうです。

51対49 ワクワク🌸・ドキドキ❤️

100mに挑戦する最高の心のバランスです。
ちゃんと緊張して、そして大いに楽しみましょう😊