

菜の花っ

新聞 第30号

発行：2022年5月7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・走幅跳含)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

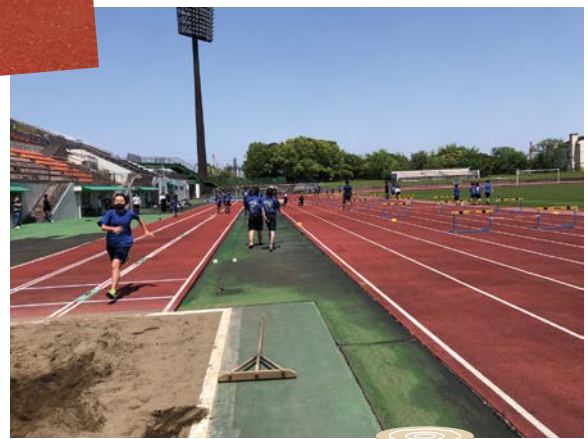
5/7、今期最初の競技会→100m に挑戦しました。
12:30 スタート🏃
会場はホームグラウンド→ゼットエー。
朝から雨が降ったり止んだり🌧️
100m レーンは向い風🌬️
そんなコンディションの中、参加した 90% 超の子ど
もたちが、『自己世界新記録🌟』を樹立しました🥳
冬シーズンのトレーニング成果・積み重ねは、大きな
パフォーマンスになりました🍀
みんな、本当に凄いです🌟🌟🌟🌟



通常の活動では、スタート練習・走幅跳・ハードル --- 冬季トレーニングで培った力を基に、
個々の身体能力→好み(メンタル)に沿った種目に「挑戦」します。
「挑戦」してる感を強く感じてワクワクします🍀

最近「バトン」がいっぱい👀

🔒プログラムが続いています。



須田先生
のお話

1000分の1秒

陸上競技での記録掲示は、100分の1秒まで表記されます。

[100m 日本記録 9 秒 95]

実は、今日の陸上競技場の電気掲示(写真判定)でも、1000分の1秒まで計測されています。

小数点第3位・1000分の1秒単位を繰上げて→100分の1秒単位で表示されています。

100分の1秒単位が同記録でも、1000分の1秒単位まで判定するので

記録は同記録でも、殆どの場合、順位には差異が明確になります🍀

ここからは須田語録です👀

◎100分の1秒単位の数字は、走った動きのパフォーマンス成果!

◎1000分の1秒単位の数字は、日常の心の成果!



1000分の1秒の頑張り(心の頑張り)が、10個集まると→簡単に記録が「0,01秒」向上しますよ👀🍀