

菜の花っこ

新聞 第12号

発行：2021年6月27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

水トレ(京葉高校)は、京葉高校の陸上競技部の方々とグラウンド共有です。土日中心の活動とは異なり、活動中周囲は徐々に暗くなります。ご両親方々もスタッフも、若き高校生時代を思い出します😄💦そして、暗くなってくると不思議な集中力とエネルギーが生じる感じがします👉周囲の景色が消えて、自分の動きをイメージし易くなることもあるかと思えます。いろいろな場所(施設)、いろいろな時間帯に活動することによって、その場所・その時間帯特有のメリットがあるようです🍀



6/27 (日)・・・この日は6/12の市原市の小学生大会で出逢ったお友達や、
 会員さんのお友達など、多くの初参加もあり50名近い多勢の活動になりました。
 1～3年生組と4～6年生組に分かれました。



4～6年生組は、7/11の大会を意識した「The100mプログラム」でした。
 スタートブロックを使用したスタート練習は、技術的にも一段レベルアップした段階に入りました。
 技術習得にはもちろん時間が必要ですが、みんな「カッコいい」→雰囲気があります。
 みんな日本選手権の100m決勝観ていました→ここからも学習しているんですね🌻🍀



中学生・高校生は11:30-13:00が個々の専門種目のパーソナルプログラムになります。
 学校練習で生じた課題克服→次の課題への取り組み・・・
 菜の花の活動でスキルアップのきっかけを見出して
 →明日からの学校練習に活かします！



須田先生
 のお話

「怒る」は、自分の感情をぶつけるもの(自分のためにすること)
 「叱る」は、相手へのアドバイス(相手のためにすること)
 「褒める」は、やる気が増して→結果が良くなる魔法の言葉🌟



褒めることによって、やる気が増大して、そのことによって結果が良くなることは実験でも証明されています。
 2010年スルース・ドスキン教授(UCLA)は、脳卒中患者の歩くりハビリの際、「褒められた」患者は「褒められなかった」
 患者より歩くスピードが大幅に速くなり、その改善効果は1.8倍との大きな違いがあったと説いています。
 また、ローゼンタール(アメリカ:心理学者)は「ビッグマリオン効果」を導き、他者からの期待を受けることで学習や
 作業などの成果を出すことが出来ると説いています。

誰にでも使える「褒める」という魔法の言葉🌟
 子どもたちの頑張り・成長・挑戦など、子どもたちなりに一歩踏み出そうとしている
 エネルギーをしっかりと見つけて「褒める」で表現してあげたいと思います🌻

