

# 菜の花のこ

# 新聞 第2号

発行：2021年4月25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

いつも活動を、画像に記録していますが、この時期の芝生はめちゃくちゃ綺麗です。

活動中の休み時間には、四葉のクローバー探し🍀

お父さんお母さんも探していましたが、

見つけたのは子どもたちでした🌟3つです🍀🍀🍀



芝生でのトレーニング(走り)は、地球を捉える感覚が養えます。  
陸上競技場トラックと比べて柔らかいので、  
しっかり地球をキャッチしないと地面反力が得られません。



マーカー並べました→マーカーを飛び越えるのではなく、マーカーをフラットに潰すようなイメージで走りました🌟なんかいい感じです。  
陸上競技場の方が走りやすいですが、トラックの材質の硬さから子供たちには刺激が強く足に負担も大→ケガに繋がることも🍀芝生とか土グランドを併用しながら活動していきたいと思います。



### 「自分の大好きを伸ばす」「自分の成功を見つける」

問題です。かずと君は学校のテストで次のような点数をとりました。

国語 50点  
算数 90点  
理解 70点  
社会 30点

かずと君は、算数大好き得意なんですが、社会は苦手です。  
さあ、次のテストでは何を一番に頑張ったらよいのでしょうか？

答え --- 算数を一番に頑張りましょう ✨人はつつい苦手もの・  
一番低いものを頑張ろうとします。自分ら大人もつつい  
一番大好き得意な算数で 91点→92点 ---100点を目指すのが  
一番輝きます ✨その次に苦手克服を 😊

今日、菜の花メンバーの高校生数名、インターハイを目指して大会出場しました。  
みんな結果報告でつつい反省を語り始めようと --- ストップ 🙌、  
最初に良かったところ・成功したところを「3つ」語って  
→その後は幾らでも反省点を聞くからと --- 😊。  
先づは、自分の凄さ・好きなもの・得意なもの、そして一番頑張りたいものを 🌱