

# 菜の花っ子

## 新聞 第4号

発行：2021年5月9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

今週末、高校生は千葉県高校総体・中学生は記録会・小学校は運動会というように、5月は多くの競技会があります。冬季には体づくりや動きづくりのような基本的プログラムが多く占めていましたが、今日は子供たちの練習というより→アスリートのトレーニングという感じのプログラムと進化しているようでした。



菜の花の子どもたちの「スタートダッシュ」や「マーカー走」に別団体の高校生や中学生が目止める姿を見るとちょっと誇らしげに感じちゃいました😊  
上級生はこの「スタートダッシュ」と「マーカー走」に大部分の時間を費やしました。  
1本1本に須田先生からのコメントが入り→試行錯誤・フィードバックしながら取り組む子どもたちのアスリート化が、加速しているようにも感じました。頼もしいです🍀





今日は本当にたくさん  
走りました。  
活動の最後に学んだ  
「セルフケア」、  
家でしっかり実施  
してください😊

### 3つのケガ

人は必ずといってケガをします。スポーツをしているとその数は多くなります。  
もちろんケガはない方がよく、ケガはスポーツのパフォーマンス低下に繋がるばかりか  
生活行動にも影響を及ぼすリスクになります。

しかし --- アスリートにとって1年間に3つ程のケガは必要です。  
ここで言うケガはトレーニングを離れるケガ  
→30分だけトレーニングを休止する・1日休止する・3ヶ月休止する  
と言ったように、本来予定していたプログラムを消化出来ないことを指します。

ケガが「0」、これは出力不足です。  
限界に近づいた時や成長・進化している時には、新たな身体機能や新たな動きが生じます。  
この時の誤作動がケガに繋がると考えられます。言い換えれば、ケガはやる気の代償です。

ケガ「5〜6〜」、これでは多過ぎ→不注意・準備(計画)不足・集中力不足です。

ケガをしている時は、その箇所を中心に動きが制限されますが、  
制限されたことによって今まで無かった特別な時間が生じます🌟  
この特別な時間こそがケガの克服→超回復→成長・進化の活動エネルギーになるのです🍀  
ケガをした人のみが見られる貴重な時間です😊

※でも、ケガをしないように気を付けましょう😓ケガは痛いですが😓

須田先生、またケガしちゃったみたいです。  
今日いつものような動き、なかったです・・・?  
GW・・・県新記録樹立したみたいです、  
その代償は大きかったようです(汗)