



燦々カップ 予定

10月14日(水) 県営彦根コート
9時半スタート

10月30日(金) 野洲河川コート
10時半スタート

(すばる杯の予備日のため、
すばる杯に変更する場合があります)

11月13日(金) 県営彦根コート
9時半スタート
チーム戦(ミニ能勢杯)

11月24日(火) 野洲河川コート
10時半スタート

雨天中止

申込み www.sunsun-tennis.life-on.jp

すばる杯

10月23日(金)
(予備日) 10月30日(金)

まだ **募集中**です

びわこ選手権

12月11日(金)

能勢杯登録募集について

**ありがとうございました。
これからもいい大会を企画していけるよう
応援よろしくお願いします**

- 1) 今年度有効期間は2016年3月末とします
- 2) 今年度募集は2015年12月11日迄です
- 3) 集まったお金はすべてびわこ選手権の副賞として使わせていただきます。

「ジョコビッチの生まれ変わる食事」という本を先日読みました。

彼のボールを追う時のステップを見て、なんであんな華麗なステップができるのだろう?と書いていたので、少し興味があったのです。

世界 No1 のみちのりは彼ほどの才能に恵まれた人でも苦労はあるのでしょうか、幸か不幸か、彼は小麦不耐症だそうです。アレルギーほどひどい症状ではないけれど身体の不調には悩まされていたそうです。

そばや卵のアレルギーは聞いたことがありますが小麦のグルテンが悪いというのは初めて知りました。パンが主食の西欧にとって小麦をやめるのは大変な決心がいったことでしょうか。でもうそれを貫くことで、身体のキレ、判断力、エネルギーの持続等を手に入れたのだそうです。

食の大切さをあらためて考えました。

そして彼の勇気ある判断

私達が出来そうなことだけ取り出してみました。

生きることは食べることから始まります。

- 1) 食べ物に感謝すること (いただきます。ご馳走様、という私達の習慣はいかに大切か)
- 2) ゆっくりと意識的にたべよう よく噛むこと (丸呑みすることは胃への負担を多くかけ、食べ過ぎになりがちです)
- 3) 量より質 いいものは高い。と書いてしまいがちですが、旬の物を選ぶこと。また、よく噛むことで食べ過ぎをしなくなります。そこで浮いた分で質のいいものを選びたいのです。
- 4) 身体に聴け まずは朝、爽やかに目覚められるか? 疲れ、けいれん、だるさ等があるか、睡眠もしっかりとれているか? など、感じることから練習していけばいいそうです。

私達は食べ物の栄養について知ってはいても

食べたいものを欲しだけ食べてしまったり

します。そうではなく、身体が喜んでるか聴くようにします。これは修練が必要で難しいな

と思うのですが、一番大切なことなのでしょう。

何を食べるかではなく、食べ方だといいます。

彼の言葉は奥深くて、私なりに解釈したところがか

なりありますので、興味ある方は是非彼の本を読んで

ください。