

燦々便り 80

なぜ、スポーツをするの！

そろそろ収束するかと思っていたコロナは形を変えて、また広まってしまいました。

人の心もどうしても沈みがちになります。

こんな時だから、細々でも続けなくては！

私がスポーツの良さとして思うのは、大勢の中心にいても自分に集中できるから。

ゾーンに入る。と言う言葉を聞きます。ランニングハイというのも聞きますね。マラソンって、ただ走るだけなのに、テレビ番組などで、延々と見てられるのが不思議でした。説明をするのはむづかしいけれど、素晴らしい世界だと思います。人は一人では生きていけません。人と交わりながら、自分を持てること。自分を大切にすることの素晴らしさを知ることが出来る場ではないでしょうか。自分の役割は何かを見つめることが出来る素晴らしい場だと思います。

生きづらさの一つに人間関係がありますが、集中出来た時の楽しさは、いやなことすべてを忘れることができます。以前の燦々便りでテニスをしている時だけ、痛みを忘れていた。と言いましたが私以外にもそのような例を聞いて驚きました。

テニスの場合は、ボールに集中する。

ラリーが途切れた時、勝敗が決まるのですが、私はいつもラリーが延々と続けたらいい！と思っていてる部類の人間です。

人間関係ってむづかしいですね。人は変えられないけれど、自分を変えられる。なんて小むづかしい事を言いますが、自分らしくできれば、それでいいのです。自分が一番やりたい方法で、出来る形を見つければいいのです。

それには、人のすることを見て、やってみて、繰り返すすることも大切ですが、ある程度、経験すると、選ぶことが大切になってきます。

いいこと言われても自分に出来ないこともある。いろんなひとがいるから助け合える。です。

そしたら新しい事ができるかも♪

お知らせ

能勢杯

第41回能勢杯募集始まっています

募集要綱、掲載しています

燦々カップ

結果報告

1月28日

優勝 諫早・松田ペア

準優勝 鈴木・廣部ペア

3位 今井・黒川ペア

予 定

2月25日（金）

3月25日（金）

4月22日（金）

場所 野洲河川コート

時間 10時半スタート

試合の経験を積んでもらうための試合ですが、数をこなすことが大事！

申し込み募集中

びわこ選手権

コロナ宣言から中止しています。

優勝された方にたいし、次回割引券を発行していますが、燦々カップの折りにも使用してください。

琵琶湖の気候のよい頃、お待ちしております

コロナも長くて皆さん、疲れていませんか、自分だけに集中するいい機会です。コートに出かけてください。

