

燦々便り 87

ほんの少し秋めいて来ました。

コロナも次々と新種が現れ、ウクライナの戦争も終わりが見えず、統一教会のニュースが最近は何日報じられていますね、それに今年は命に関わるほどの暑さもありました。

そのため、気分の減入のような気持ちになってしまいそうなこともありました。

皆さんはどうでしたか？

でも先日、気づいたのです。

今できる小さな事を、丁寧にほんの少しでいいから、やっつけていこう。

この暑さの中でもテニスをされている方がたくさんいました。聞いてみると、「こんなに暑いけれどテニスなら出来るのよ」と答えが返ってきました。長い時間はできないけれどほんの少し、ラケットとボールにさわるだけでスッキリするのですね。何も考えずにただボールだけを追う。

最高の境地なのですね。

思い返してみれば、本当に楽しかった時って、何も考えていない。ラケットにボールが当たる瞬間の音が最高に心地よい。1日に1回その音が聞ければ満足ですね。極端な言い方をすれば、ゾーンには入れたのですから。

先日テレビでバドミントンの試合を見ていたのですが、山口茜選手の言葉で、「これまではいろいろ考えて悩んだりしたけれど、今回はただ楽しむことだけ思って、ほかは何も考えないことにしました。」長い間続けられたからこそその言葉なのでしょうが、でもこれなら私達もまねできます。楽しむことなら負けません。

テニス以外でもできることをちょっと楽しむことはあります。ちょっとここだけだけど、掃除しようか！とか、冷蔵庫のなかにあるものだけで美味しいものを作ってみようかな！など。

まず、自分が喜ばなくては、人を喜ばすことはできません。ではまたコートで会いましょう！

お知らせ

能勢杯

後半戦始まります

ちょっとした交流です。

お互いのいい所を見るようにして下さい
すばる杯の日に表彰式を行います

燦々カップ 予定

9月30日(金) 10時半スタート

11月18日(金) 10時スタート

場所 野洲河川コート

スタート時間の違いに注意してください

申し込み受付中

すばる杯

10月28日(金)

10時スタート

(いつもより30分早いのでよろしくお願
いします)

年に一度の大会です

楽しみをいつものように用意しています

申し込み受付中

ワンポイントアドバイス

サーブやスマッシュを打つ時、
ラケットを真っすぐ上に持ち上げるの
ですが、ラケットを上げるのではなく、
ひじを上げるようにします。

