

## 燦々便り 98



暑いです！

連日、運動はやめてください。とか、危険な暑さ、というニュースが流れます。

皆さん、いかがお過ごしでしょうか？

それでも普段から運動をしていることは大切です、目的があれば外出もできます。

なんとかすき間を見つけて、運動されている方達がいるのは嬉しいです。

先日の燦々カップでは、運動するというのはいかに大切かを皆さんに教えられました。

準備がしっかりできているのですね。

気持ちの上と暑さの備えでした。

たしかにこの暑さになりますと、普段運動あまりされない方は、準備万端でもやめたほうがいいかもしれない暑さですが！

改めて、スポーツの素晴らしさを、認識しました。これからも厳しい地球環境が続くことだと思います。体を動かすことも一つですが、まだいっぱい考え、行動することがあるのですね、

ゴミ問題、生活習慣、ネットの進歩から AI に、人間はどう進化すればいいのでしょうか。

時代の進歩についていけない私ですが、出来る事を考えて行かねば！ とは思います。

そこで一つ。テニスを楽しんでいる私達、自分自身に向き合う練習をしてみませんか？

私事ですがまだ若い頃、試合の最中、緊張した時、必死に、「普通に」「普通に」と呪文のように言い聞かせていたことを思い出します。

平常心を持って、という意味だったと思うのですが、今、思い起こしてみても、余計に緊張をあおったようにも感じました。

ゆっくりと落ち着いて、自分を見つめる。ということをすれば、「緊張しているよ！」と認めてあげて、落ち着く方法のほうがよかったかな、とわかるのですが！

大物のスポーツ選手などは「緊張を楽しむ」とよく聞きます。そこまで行きたいですね。

## お知らせ

### 能勢杯

後半戦に入りました

9月からです。

### すばる杯

10月27日（金）予定しています  
募集要綱は近いうちにアップします。  
能勢杯の結果発表もいたします  
今年も楽しい大会になりますように！

### 燦々カップ

#### 結果

7月21日（金）

1位 鈴木・今本

2位 徳田・小西

3位 逸見・田村

三つどもえの戦いになりました

#### 予定

8月 お休みさせていただきます

9月22日（金）

場所 野洲河川コート

時間 10時スタート

#### 申し込み受付中

10月は、すばる杯になります

#### 暑さを乗り切ろう

暑いですね、という言葉が挨拶になってしまいましたが、皆さんの暑さ対策教えてください。

その1. 日常でもテニスでもそうですが、「私はできる」と思うこと。

夏を楽しむぞ！と言い聞かせましょう

