

こんにちは！

皆さん、テニスを楽しんでいますか？

今年は元旦に地震があり、地震の多い日本ではありますが、楽しむことに後ろめたさをわずかに感じたりして、

避難されている人達のニュースを見て心が痛みます。いつ何が起こるかわからないものだなと感じています。

自分の身は自分で守る。

どうにもならない地震のような事態に備えられる。などとは思わないのですが、普段から、体を柔らかく鍛えるのは大切だな、と感じました。まずは体を温めることから始めませんか！

今は寒い時期です。コートに入っても身体を温めるのに少し時間がかかります。

コートに入ったら少しでも早く体を機敏に動きたいですね。そこで普段の生活で、家で、簡単な柔軟体操を取り入れてみませんか？

今の時代、本当に便利です。ユーチューブをちょっと見れば、自分に合いそうな、ストレッチから、ヨガまで、あります。テニスも毎日したいと思ってもそんなにできないと思っている方！

なかなか時間が取れなかったり、雨が続いたりした場合でも、ちょっとスマホを開いて、テレビを見ながら、それらを取り入れませんか？

コートに入ったらすぐ体を動かせる。いいですね。あわててはいけませんが…でも楽しむための秘訣です。

わからないことがあればすぐ検索する人がいます。私は初め、何をしてるのだろうかなんて思っていました。

便利を取り入れることなのですね。

私は時代についていけないなんて思っていました。出来る事を取り入れていけばいい。

テニスに出かける日が1回減っても平気、内容により、今日は、ゲーム、今日は自主トレ、なんて選べます

## お知らせ

### 能勢杯

今年もよろしくお願ひします。



### 燦々カップ

#### 予 定

3月22日(金)

4月26日(金)

場所 野洲河川コート

時間 10時スタート

#### 練習会

2月16日(金)

当初、燦々カップの予定でしたが練習会に変更させていただきます。

- |      |  |
|------|--|
| 申し込み | 1人でも受け付けます   |
| 参加料  | 1人 500円  |
| 練習内容 | ○ 前半 基本練習ですが<br>丁寧な正確に、をモットーとして行います。                 |
|      | ○ 後半 ゲーム練習<br>参加した方達で急ごしらえになりますが、臨機応変の1つの形になるかと思ひます。 |
| 参加人数 | 10名ほどを予定しています  |



#### 体力作り

テニスを動とすれば、ヨガやストレッチは静の動きになります。

いろんなことに挑戦してください。

今の時代、情報過多と思うこともありますが、選ぶ大切さを実感しています