

ユーチューブの活用

今回は私のユーチューブの活用のお話をしようと思います。

先月、16日の練習会ですが、トップスピンをやってみようと思いたちました。そこで探したのは、ネットのテニスのレッスン編の中からトップスピンを見つける事でした。そして3名のコーチを探ることができました。こんな簡単に探せるなんて、すごいですね。

それらを見て、彼らに共通するものは何か？違うことは何か？と抜き出しました。

共通するものは基本となる重要な事です。違っている事とは、同じことだけれど、表現が違うだけの場合もありますし、その人のくせ、体格、性格、など、次の勉強課題であり、時間をかけて追求しなくては！という種類のものもありました。

本を読むという方法くらいしか私達の頃は考えられなかったのに、動画も使って説明されるのは素晴らしいです。

コーチもこんなに簡単にみつけれられるなんて。

今頃気がついたの？と言われそうですが、気が付くのは、どんなことでも、気づいた時が一番いい時だと勝手に思うことにしています。

私は、気づくべきこと、知るべきことはその人それぞれが必要と感じた時に、分かるように出来ている。と考えています。(遅すぎますね)

本当に大切なこと。身の回りに溢れているのに、気づかないことがいかに多いのでしょうか。

そんなことを思いながら、16日は練習会をしました。皆で助け合いながら、基本を学ぶ形を、試してみたのです。

基本練習だけでしたが、後半に行ったゲーム練習では、トップスピンを使ったらいいな！と思った場面で、試しているのを見て、やったー！

トップスピンロブは風に左右されません。同じストロークでも何種類か持つと楽しみが増えることにつながります。学ぶに年齢なしです。

お知らせ

能勢杯

第43回始まります。

4月よりスタートします。

できるだけ早く日程表お知らせします。

練習会

3月22日(金)

4月26日(金)

5月31日(金)

場所 野洲河川コート

時間 10時～12時

参加人数は12名前後を予定しています。

まずは能勢杯のチームを優先して募集します。

人数によっては2～3チーム合同になる場合

もあります。個人での参加も受け付けます

チームでの練習の参考にさせていただきたいと

思います。チームの代表の方にはお願いしますが

参加は各チーム自由ですので

よろしくをお願いします。

参加費 1人500円(コート代、他)

レッスンではありません

燦々カッパ は6月よりスタートします



身体を温める

前号で身体を温める重要性を述べましたが、今、流行っている!!方法が白湯です。50～60度くらいで150cc位の量を朝、起きて、出来るだけ早く飲むのがいいのだそうです。

1日爽やかな気分でも過ごせるといいですね