

ゆっく

今年も暑い夏になりそうです、皆さんはどのように対策をしていますか？

気候も人間社会も凄まじい変化ですね。

それでも基本は変わらない。

何か自分に合うことを見つけて、地道に努力する。私の場合、その1つだったのがテニスですが、皆さんはどのように向き合っていますか？

ただボールを追いかける。バスケやサッカーなどのように敵味方入り乱れる競技ではないから相手を邪魔する、とか、かわす技術など考えたこともない。集中する(ゾーンに入る)のが楽だったからかもしれません。

ただボールを追いかける。それが楽しくて、続けていたのかも！

多様な社会です。集中できる心地よさも持ちながら、相手も認める。

先日、テニスをするには、テニスの技術だけではなく、コミュニケーション力もつけていかねばならない！という意見のあることを知りました。相手と接触せずとも良いから考えてもいなかったと反省しました。コミュニケーション力というものをつけていくようにしたいものです。

今の時代、これまではしてこなかったことも見つけて行くべきなのかも

黙って後ろ姿を見て学べ、ということにも長所と短所があるみたいですね。

だからこそゆっくりも必要。

つい私達はもっと早く、もっと強くを目標にしますが、テニス大会の中継など見ていまして、ウォーミングアップの時間、本当にゆっくり動作をしているのを見ることがあります。動作の確認をしているのですね。もちろん、ウォーミングアップなどゲームには余計な部分ですが

大切なのは結果だと！言われてきました。

でも結果を生むのは毎日の練習です。

気負わず、楽しく、行きましょう

お知らせ

能勢杯

後半戦 9月予定

前年と同じく

各ブロック 1位 2位、

3位 4位 5位の 2つに分け

対戦します。

対戦表は各チーム代表者にお知らせします。

車の運転

ニュースで、高齢者の免許証返納を進めるのを見るたびに、気が引けるのですが、車がなくては困る人達も沢山います。

私の場合、何年前、“車を運転するときは、ブレーキを踏むときもアクセルを踏むときも**ゆっく**踏むくせを普段からつけておけばいいよ”と教えてもらってから、体のくせとしてしみこむように気を付けるようにしています。

それ以来、あまり不安を感じることなく落ち着けるようです。

この方法、皆さんもいかがですか

