

## 燦々便り 111

## お知らせ

### 能勢杯

終盤です

ほとんどの試合が暑さの中行われたとおもいます。  
お疲れ様です。いい思い出となりますように



### すばる杯

日時 : 11月22日(金)

10時スタート

場所 : 野洲河川コート

1年の締めくくりとしても位置付けています  
能勢杯登録の方には特典があります  
能勢杯と共に成長してきました  
よろしくお祈いします。(雨天中止)

10月なのにまだ暑さは厳しいです。  
体がほてってしまう時、アスリート達は  
どのように対処しているのでしょうか？  
今は冬のヒートテックがあるように、肌をヒヤッと  
させる繊維などがあり、科学の進化はいつも驚きま  
す。でも追いつかないほど暑い夏でした。

最近野球の大谷翔平選手のニュースばかりです  
ね。彼の話の聞けば驚くばかりです。もう引退したプ  
ロ野球選手が、言っていました、有名になり、収入  
も増えると毎日、焼き肉や、飲んだりすることが楽し  
みだった、と言われた人がいました。苦しい練習に耐  
えて頑張ったご褒美だと！私達もそれが当然  
とてしてしまいませんか？

でも大谷選手は野球が好きだから、あまり外食も  
しないし、睡眠をととても大切にしている。  
そして誰もが彼の人柄を褒めたたえる。

彼が水原一平の事でニュースになるずっと以前、  
一瞬ですが私は彼が大谷選手との収入の差を思い、  
落ち込んだりすることはないのだろうかと思ったこ  
とがありました。

冷静に考えればすぐにわかるのに、人間とはいか  
に愚かだと思のです。彼は大谷選手の素晴らしさ  
を知れば知るほど自分を制御できなかったのでは  
うか？

自分との闘い、でもこれは一人ではできません。  
人との出会いが本当に大切なのですね。

悪いことをしてしまった人が困った立場になると、  
いい気味だなんて思ってしまう自分のいやらしさに  
がっかりします。

私達はちょっと嫌な事があれば、逃げてしまう。  
上手いかなければ自分は向いていないと思てし  
まう。でもそんな時、支えてくれるのは人です。

だから能勢杯のような誰も気にしない。小さな集  
まりがあってもいい。

知らないうちに支え合っている。そんな集まりが  
いい！と思っています。

### ワンポイントアドバイス

リズム(初心に帰る)

まずはゆっくりリズムをしてみませんか？

歩くスピードです。

ラリーをしている間は歩みを止めないこと♥

レシーブを受ける時から、緊張して

固いとスタートが遅れます。

猫が獲物を狙う時、お尻をブルブルします。あれ  
はスタートをスムーズにするためですね。(笑)

ボールとの距離により、歩幅を変えても、歩くのは  
止めない、さがる時も進む時も、丁度いい時は足踏  
みするくせをつけていると、周りから見ると、とて  
もスムーズに見えます。一球打ち終わっても、止ま  
って行方を追わないで歩きながら見る。

分かっているのにうっかりしていませんか