

皆さん、いかがお過ごしですか？

又、新しい気持ちでスタートしていきます。

世の中の動きは本当に速く、ついていくのは無理なんて思った事もありました。

スポーツも昔は根性 しか言わなかったのが恥ずかしい

オリンピックやプロのスポーツを見るのは楽しいし、励みになります。

でも私達なりのスポーツを楽しみましょう😊

それが能勢杯なのだ。 と言いつけて聞かせています。

夢中になれる事があるのは幸せだと思います。

一日、一日同じように繰り返されるけれど、晴れの日も、雨の日も風の日も、災害もあります。

同じ日なんて一日も無いのに気づかなかつたなんて！

今、出来る事をやらなくては、年齢を言い訳にするのは申し訳ない

出来る事をやるだけだ、 ともう一度生意気に考えました。

出来ない時はいつも誰かが助けてくれました。

4 4回能勢杯始まります。 よろしくお祈りします。

能勢杯

夏の暑さが厳しいと冬の寒さは厳しい と聞いていましたが、

それと共に春と秋が短くなっている気がします。出来るだけ暑さの厳しい日は避けられますように夏休みが長い日程になるとおもいます。楽しむ事で、心を、ボールを追いかける事で身体をきたえましょう。

睡眠

スポーツにおいて強くなるには、栄養と練習 ですね。もう一つ忘れてはなら

ないのが睡眠です。日常、健康的な生活を送るには大切なことです。「よく眠れましたか」なんて挨拶もあります「寝る子は育つ」と言う言葉もあります。

あの大谷選手を紹介する時、彼が寝ることを大切にしているのを記事がよくあります。

そこで、あなたは、寝つきは良いですか？日本人は睡眠時間が最も短いそうです。

良い寝覚めのためには 朝日を浴びることがいいそうです。(参考まで)

お願い

皆さんの練習風景、練習場所、能勢杯の試合、集合写真なんでも、目についた

事でも、写真に撮って送ってくださいますか？共有しましょう

(今年の桜 野洲河川コートへの入口の道)

