

‘麦のごとく’

麦は冬の始めに種をまき、冬の間 地面にしっかり根づくよう ‘麦踏み’ をされ、霜や寒さにじっと耐えつつ、春になるのを待っています。

この越冬時期、寒さに耐え、押しつぶされ、硬い土の中しっかりと 根っこを這わせる。

それが春になりたくましいたくさんの実を付ける源なのです。

みんなも同じ、この時期がとても重要。

自分の畑に「根っこ」をいっぱい這わせよう。

そうして、もうすぐ来る ‘春’ を待ちましょう。

冬の基礎体力・基本練習は単調だけれど、後になって必ず ‘力’ = 実力となります。

麦のごとく。

《 2月予定 》

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
緊急事態宣言 活動自粛～2/7			トレセン 19時自主練～ 19半-21			トレセン 13-17
7	8	9	10	11	12	13
トレセン 13-17			トレセン 19時自主練～ 19半-21	トレセン 13-17 ダブルス夫会	夜OB練習	トレセン 13-17
14	15	16	17	18	19	20
トレセン 13-17			トレセン 19時自主練～ 19半-21			トレセン 13-17
21	22	23	24	25	26	27
トレセン 13-17		トレセン 13-17 東側ABC	トレセン 19時自主練～ 19半-21		夜OB練習	トレセン 13-17
28	3/1	3/2	3/3	3/4	3/5	3/6
トレセン 13-21			トレセン 19時自主練～ 19半-21			トレセン 13-17

※2/7までの緊急事態宣言のための自粛となります。今後は状況に応じての活動となります。

体力低下防止やストレス解消のため、自主練(縄跳び、ランニング、ステップ)個人の生活リズムレベルに合わせて行なって下さい。また、元気にみんなで会いましょう、(^o^)