

一年間休むことなく、週2～4時間以上地域の市営コートで白球を追いかけてきました

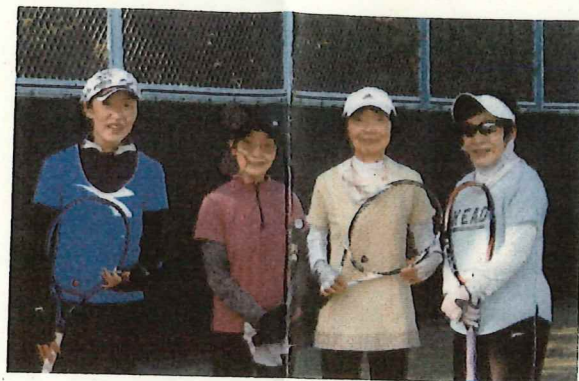
春

花粉が飛び交いだし、後半梅雨も
*マスクと帽子カッパで完全防備！

秋

青空と真っ赤な夕日で、
ボールが見にくくなります
*でも過ごしやすい気候で、
心も晴れ晴れです！

自然現象だけでなく、迫り来る高齢化
腰痛60肩インフルエンザ等
気合いで打ち負かしています



夏

猛暑で汗たらたら
*冷たい飲料ごくごく
保冷剤を頭に！



冬

強風木枯らし強く寒くて、
コントロールが出来ません
*走って打って叫んで体温上昇！



1年間の活動を振り返って・・・

感染症も完全に治まり天候にも恵まれました
このテニスで鍛えられ同じ年代の方と比較して、
体力、気力、持久力は上回っていると自負しています。
今後も継続していきたいと思います。