

T & F 通信

和光成増トラック&フィールドクラブ

必ずご登録ください（LINE 公式アカウント）

この通信については、紙での配布は今回限りとさせていただきます。今後は LINE 公式アカウントで配信しますので、必ずご登録をお願いします。LINE 公式アカウントでは台風の接近、豪雨等の場合の練習中止の緊急連絡を含め、様々な教室の情報をお知らせしていきます。（※新たに和光成増教室専用のアカウントを設置しましたので、旧アカウントに登録の方も必ずご登録ください）



練習の予定

■5月の予定

*7日、14日、21日、28日の4週

■6月の予定

*4日、11日、18日、25日の4週

■7月の予定

*9日、16日、23日、30日の4週（2日は休館日で休み）

■8月の予定

*6日、13日、20日、27日の4週

上靴の徹底/靴の確認

毎週の練習で利用させていただいているノアインドアステージ様のコートは上靴が必須ですので、必ず履き替えて練習に参加いただきますようお願いいたします。下靴のままですと、砂や小石がコートに落ちてスリップの原因となりますし、清掃の負荷も増えますのでご協力いただきますようお願いいたします。また、帰りの際に靴を間違えて履いて帰る事例が発生しております。シューズはケースに入れてコートに持ち込みをお願いします。

細野コーチからのメッセージ

新学期が始まってもう直ぐ2ヶ月が経ちます、新1年生は学校生活はどうでしょうか？2年生以上のみんなは新しいクラスはどうでしょうか？勉強も少しずつ内容が難しくなっていきますね。これは走りのトレーニングでも同じ。少しずつ新しいことへの挑戦、難しいことへの挑戦、限界を超えていく必要があります。勉強は頭・脳の限界を超える。走り（スポーツ）は身体の限界を超える。こうして成長をしていきます。コロナの影響がまだまだありますが、どうやったら安全なのか？などわかってきたことも多いです。運動して健康でいることは1番の薬です。夏も近づいてより動きやすくなってきました。頑張って引き続き練習していきましょう！

杉村コーチからのメッセージ

新年度になり新しい学年になりましたね。

1年間のできる事がたくさん増えたと思います。引き続き毎回の練習で、自分のテーマを持って取り組んでいきましょう。少しずつの積み重ねを大切に！今年度もよろしく願いいたします。