

T & F 通信

和光成増トラック&フィールドクラブ

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

もう 2021 も終わり、この原稿がみんなの手に届く頃には 2022 年になっているかな？
この 2 年間はなかなか大変な期間でしたね、ようやく先見えてきて、未来に向けてどう過ごしていくかを考えられるようになりましたね。
そんな矢先にコーチは骨折してしまいました…みんなも体調と怪我には気をつけて新たな年を元気に迎えて、より成長できるように練習を頑張りましょう！

杉村コーチからのメッセージ

気温が下がり冬らしくなってきました。
私はずっと野球をやってきましたが、野球はこの時期オフシーズンになります。選手は自分の課題と向き合い、次のシーズンに向けての準備をします。
皆さんもこの時期を次の学年の運動会やマラソン大会、または取り組んでいるスポーツのパフォーマンスアップのための準備期間として、取り組んでいきたいですね。毎回の練習を大切に！自分の課題と向き合ってください。

教室の予定

2022 年 4 月

4 月 8 日 (金)、4 月 15 日 (金)、4 月 22 日 (金)、4 月 29 日 (金)

★4 月 1 日 (金) は休館日で休み

2022 年 5 月

5 月 6 日 (金)、5 月 13 日 (金)、5 月 20 日 (金)、5 月 27 日 (金)

2022 年 6 月

6 月 3 日 (金)、6 月 10 日 (金)、6 月 17 日 (金)、6 月 24 日 (金)

2022 年 7 月

7 月 8 日 (金)、7 月 15 日 (金)、7 月 22 日 (金)、7 月 29 日 (金)

★7 月 1 日 (金) は休館日で休み

2022 年 8 月

8 月 5 日 (金)、8 月 12 日 (金)、8 月 19 日 (金)

★8月26日(金)は休館日で休み。9月に5週実施します

2022年9月

9月2日(金)、9月9日(金)、9月16日(金)、9月23日(金)、9月30日(金)

2022年10月

10月7日(金)、10月14日(金)、10月21日(金)、10月28日(金)

2022年11月

11月4日(金)、11月11日(金)、11月18日(金)、11月25日(金)

2022年12月

12月2日(金)、12月9日(金)、12月16日(金)、12月23日(金)

2023年1月

1月6日(金)、1月13日(金)、1月20日(金)、1月27日(金)

2023年2月

2月3日(金)、2月10日(金)、2月17日(金)、2月24日(金)

2023年3月

3月3日(金)、3月10日(金)、3月17日(金)、3月24日(金)

★3月31日(金)は休館日で休み