

# コーチからの一言

テーマ～オススメの寒さ対策～



オススメの寒さ対策は「お茶」です!! 熱いお湯に粉末茶を入れて身体を温めています。スイカズラが風邪予防にいいそうです。

岡崎コーチ

冬の寒さはとても苦手です...

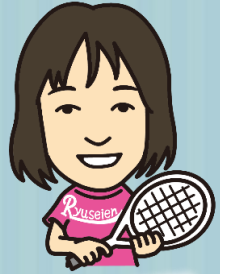
家の中でゆる〜いゲーム、外出の際はダウンジャケットを着込んで活動します。

時間があかばりゆかりが風呂に

入って温まります。マイホームの

入浴剤はスイカの“H&”

樂味のある方は是非トライしてみてください!



植田コーチ



「ヒートテック」「長スポン2枚重ね」

「バレーコート」「手袋」

冬場の大会運営はこの

4本柱で何とか乗り切っています!!

特に手袋は重要で

これがないとカメラのシャッター

が押せません!!

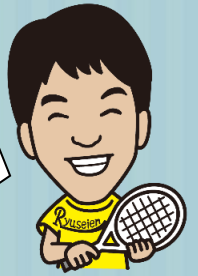
宮本コーチ

外では、なるべく日向を歩き

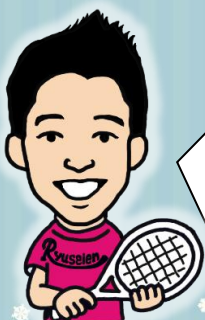
家では暖房をつけて、窓から

離れて過ごしています。

食事は、鍋や煮物にすることが多いです。



近藤コーチ



外ではユニクロの極暖手袋

家では窓の近くからの

冷気がひどいので

ヒーターを置いています!!

最近はお風呂に浸かる

ようにしています!!

織田コーチ

## 12月イベント・大会情報

12/ 2 (土) 総当たり戦 男子シングルス(C・D)

12/ 3 (日) 総当たり戦 女子ダブルス(C2・D)

12/ 7 (木) マッチ練習会 女子シングルス

12/ 9 (土) 総当たり戦 男子ダブルス(C・D)

12/10 (日) RTK杯 女子シングルス(C・D)

12/14 (木) ウィークデーサーキット 女子ダブルス(レディ)

12/16 (土) RTK杯 男子シングルス(B・C・D)

12/17 (日) 一富士本店杯 ミックスダブルス(C2・わかば)

12/21 (木) ウィークデーサーキット 女子ダブルス(プリンセス)

12/23 (土) RTK杯 男子ダブルス(C2・わかば)

マッチ練習会 男子シングルス

12/24 (日) 一富士本店杯 ミックスダブルス(C・D)