



練習日程

© dak



7月の富士山は、雪がほとんど無く茶色っぽいです。

6月22日は、夏至です。夏至は、ご存知の通り日照時間が一年で最も長くなる日です。

ちなみに夏至の日照時間は、北海道で16時間40分ほど、沖縄で13時間50分ほど、そして東京では、14時間34分ほどとされています。

太陽が真上から降り注ぐので影が短くなり、赤道に近い沖縄では、垂直に立つものの影が消える?!という現象も見られます。それよ

りも皆さんが嫌いな紫外線も特に強い時季にもなります。

ところで、冬至には『南瓜(かぼちゃ)』を食べる風習がありますが、夏至には何を食べる風習があるのでしょうか?夏の野菜なのに冬...変なのといつも思っていた『冬瓜』だったのでしょうか?

これから暑さに向かう時季、暑さに負けない体づくり、十分な睡眠、水分と塩分の補給を心がけ、テニスを楽しみましょう♪

日曜日練習 14日の練習はありません。

7月 7日	9:00~13:00	河辺 E
7月 21日	9:00~13:00	河辺 C(連盟コート)
7月 28日	7/14 中学大会予備日 9:00~13:00 河辺を取る予定	

土曜日練習

7月 6日	9:00~11:00	河辺 E
	11:00~13:00	河辺 D E
7月 13日	9:00~11:00	河辺 E
	11:00~13:00	河辺 D E
7月 20日	9:00~11:00	河辺 E
	11:00~13:00	河辺 D E
7月 27日	9:00~11:00	河辺 E
	11:00~13:00	河辺 D E

水曜日練習

3日、10日	9:00~11:00	河辺 E
17日、24日、31日	11:00~13:00	河辺 D E