

Kametter 517

今回のお題は...

スタッフおすすめの 運動やスポーツは何???

ということで、わたしのおすすめは

卓球 です!



みなさんこんにちは!
今回のKametterは
小田が担当します。

わたしは中学生の頃、
卓球部に入っていました。

それ以来しばらく卓球をする機会は
なかったのですが、最近は亀田の
スタッフと一緒に、「亀田卓球部」として
不定期で楽しく活動しています。



とはいえ、わたしもなんと
30年以上のブランクがあります。

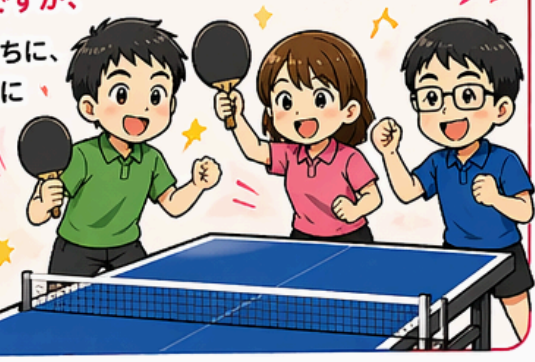
久しぶりにやってみると、
「あれ?こんなに
打てなかったっけ?」
と思うことも多く、
なかなか思うように
いきません(笑)



一緒に活動しているスタッフは
卓球未経験者が多いのですが、

そんな中で練習しているうちに、
少しずつラリーが続くように
なってきました。
今ではみんなで
「おー! 続いた!」と
盛り上がりながら
楽しんでいます。

おー! 続いた!



卓球って、
実は初心者でも
気軽に楽しめる
スポーツ!

テレビで見るとようなスピード感のある
試合を思い浮かべる方も多いと思いますが、
**実は初心者でも
気軽に楽しめるスポーツ**です。

本格的にやるとかなり運動量がありますが、
自分のペースでできるので、運動が
久しぶりの方にもおすすめです。

ちなみに卓球は「ピンポン」とも呼ばれますが、
これはボールを打ったときの
「ピン」「ポン」という音が
由来なんだそうです。
そんなことを知ると、
なんだか親しみが
わきますよね♪

卓球は、ラケットでボールを打つだけでなく、
ボールを追いながら自然と体を動かすので、
楽しく運動不足解消ができます。



相手の動きを見ながら打つので、
意外と集中力も使います。



年齢に関係なく楽しめるので、
子どもから大人まで
幅広くおすすめできる
スポーツです!



亀田総合体育館では、
**バドミントンと卓球の
個人開放**を行っています。



「卓球は初めて」
という方でも気軽に
楽しめますので、
この機会にぜひ
チャレンジして
みてください!



みなさんのご利用をお待ちしています!