



2021.8.10

8月に入り暑さも本格的になりましたね！皆さんは、熱中症対策はされていますか？  
私は、帽子を被るなど水分補給をこまめにするよう心掛けています。  
夏野菜のゴーヤが旬になってきました。旬のお野菜は安くて栄養がたくさん入っています  
ので、皆さんも手にとって食べてみてくださいね🥕

最近「負けず嫌いな作法」一勝ち負けは結果にすぎないという本を読みました。その本には、普通のマインドが自身にとってもっとも良い状態であることや日々自分を整える習慣をつけること、強みと弱みの真ん中に位置した状態＝ニュートラルな状態をつくることなど、自分づくりのコツが書かれていました。読書でいいキッカケづくりになりました🎵

## 【第84回東京陸上競技選手権大会兼第76回国民体育大会東京都代表選手選考会】

第84回東京陸上競技選手権大会に出場してきます。今年は、国民体育大会は女子三段跳び種目がないのですが**自身の東京記録 13m37**を更新できるよう頑張ります🌸

日時：8月13日（金）

場所：駒沢オリンピック公園総合運動場陸上競技場

競技時間：14：45～

本大会は無観客での開催ですので、結果速報サイトから結果をご覧ください。是非QRコードご利用ください！

応援のほどよろしく願い申し上げます😊



来年のアジア大会優勝に繋げるために練習でやってきたことを発揮できるよう頑張ります🍀