

呉昭和リトルシニア "魂"

☆ 継続は力なり

スポーツは急発進・急停止の繰り返し
ケガしない体 小さい事からコツコツと
ライバルも絶対やっている

☆ 勇気

練習で自信がつくと周りが見えて
相手の強さ 怖さを知る
勇気を持ってさらに練習

☆ 食べること 寝ることも練習

大きく成長する中学時代 今努力しなくていつする 今でしょう
絶対残すな食事 越されて自慢の父
残した食事もったいないと全部食べ 体重計から親不孝とお母さん

睡眠はゲームより絶対に優先

質の高い睡眠は成長ホルモンの分泌につながります

聞いてびっくり あの大谷翔平選手の睡眠時間 (ネット確認してネ)