



## 連盟だより 第79号

2021年5月1日発行

### これまでどおりの感染対策を取りながら、元気にテニスを楽しもう !!

新緑が眩しい季節となりました。昨年より続くコロナ禍の中、会員の皆様には我慢の日常が続いており、テニスにおいても様々な感染対策を取りながら大会が開催されています。引き続き、マスク・手洗い・消毒を励行し、密や接触を避けて感染対策を十分にとりながら、今年も元気に「生涯スポーツ」テニスを楽しみましょう。

広島県では全国一早い桜の開花とともに春が訪れました。初夏から夏に向けて、身体が暑さに慣れないこの時期のテニスは、体の負担が大きくなります。喉が渇く前に、少量に分けてこまめに水分を補給するとともに、塩分補給で熱中症を防ぎましょう。

これからも、5月、6月の地区練習会、7月の夏季大会へとテニスイベントが続きますが、感染予防対策を行ったうえで開催する方針に変わりありません。参加される会員の皆様、どうぞ感染予防を意識した行動やプレーにご協力くださるようよろしくお願いいたします。

さて、今年の総会は、4月に書面表決によって開催し、例年どおり5大会7練習会を計画しました。会場での成績集計にパソコンを導入し、順位決定及び表彰状作成の迅速化を進めます。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

広島県シニアテニス連盟 会長 加藤 和博

## 大会案内

### 1 第19回 広島県シニアテニス連盟夏季大会

開催日時	令和3年7月2日(金)	9:00~15:00
会場	広島翔洋テニスコート(中央庭球場) 広島市中区基町2番18号 [人工クレイコート 11面]	
申込期間	6月9日(水)~6月17日(木)	
申込方法	募集要項参照(別紙)	
その他	eメール登録者に当日の開催情報(一斉メール)を配信します。	

### 2 第21回中国地区シニアテニス連盟オープン鳥取大会

開催日時	令和3年9月7日(火)	予備日8日(水)
会場	県立布勢運動公園(ヤマタスポーツパークテニスコート) ※名称変更 鳥取県鳥取市布勢146-1	
募集期間	令和3年7月1日(木)~7月20日(火) 必着	
募集要項	別紙のとおり	

## 練習会(親睦交流会)案内

☆会員の皆様はどなたでも参加できます。

### 1 第75回 広島県シニアテニス連盟 西地区練習会

開催日時	令和3年6月9日(水)	9:30~17:00 (集合9:00)
会場	佐伯運動公園テニスコート (五日市倉重; 砂入り人工芝6面)	
申込期限	6月6日(日)	参加料 300円(グループ対抗戦W)
申込方法	年間申込表(会場に掲示), FAX, 携帯ショートメール等	

申込先 中川 正敏 TEL/FAX 082-921-8250

携帯ショートメール 090-6849-2906

- その他 (1) 練習会当日の連絡先 (8:30~9:30)  
中川又は太田 紀代子 (携帯 090-3496-0950)  
(2) 参加者が定員を超過する場合、キャンセル待ちとします。  
また、「年間申込表」に記入の方を優先とします。

## 大会・練習会 結果

### 1 第74回 シニアテニス連盟西地区練習会

(令和3年4月7日：佐伯運動公園)

第1位	秋本 貞雄 濱崎 みゆき	榎並 勝 松長 あや子	岡田 時彦	森崎 範男
第2位	浅田 規矩男 下村 陽子	西田 雄二 永井 礼子	矢野 怜 山本 昌子	
第3位	碓 愛治 江盛 美鈴	蔵重 五十次 岡山 真弓	澤田 康夫	

### 2 第17回 広島県シニアテニス連盟春季大会

(令和3年4月14日：ミットヨスポーツパーク 郷原テニスコート)

(男子の部)

種目	優勝	準優勝	第3位
60歳以上	高本 明	岡田 時彦	丸岡 昌水
65歳以上	鈴木 史郎	楠原 文生	恵野村 範雄
70歳以上(1)	讃岐 文夫	能見 博	岡山 茂樹
70歳以上(2)	菊池 礼治	大田 幹夫	井上 薫
75歳以上	児玉 剛	矢野 怜	山本 勝昭
80歳以上	谷本 裕昭	林 幹盛	向台 孝行

(女子の部)

種目	優勝	準優勝	第3位
60・65歳以上	太田 紀代子	柴田 香織	可部 由紀子
70歳以上	楠本 百合	山迫 晴美	福光 寿子

## ☆ 役員人事

- 1 副会長の佐藤千鶴子様、理事の脇坂洋子様、理事の中野義憲様が退任されました。これまでのご協力、ご苦勞に感謝いたします。ありがとうございました。
- 2 佐藤千鶴子様は新たに顧問に就任されました。
- 3 蒲谷真弓様、杉内佐知子様が理事に就任されました。

## ☆ 令和3年度年会費の納入について

本年度年会費を次のとおり納入（口座振込）してください。

1 年会費	2,000 円		
2 振込口座	ゆうちょ銀行	記号番号	15120 -14285871
		口座名義	広島県シニアテニス連盟
3 納入期限	令和3年5月31日（月）		

- ※ 年会費の納入は、事務処理上この口座振込みに限定しますので、ご協力の程よろしくお願ひします。
- ※ ご夫婦で会員の方は、2名分を一括振込みすることができます。
- ※ ご注意：年会費未納者は、各種大会（他県の大会を含む）に出場出来ないことがあります。

## ☆ 熱中症について学ぼう！ 予防と対策

初夏にかけて、体が熱さに慣れていないのに気温が急上昇する季節は、熱中症にかかりやすい時期です。対策をしっかりとって、暑さに負けない体づくりを続けましょう。

\* 体重の5%の水分を失うと熱中症の症状が出始め、10%減ってしまうと痙攣などが発症。20%消失すると命の危険が出てきます。テニス後の体重減が体重の1%未満なら、良い水分補給ができている証拠です。

### \* 「水分補給の目安」

- ① 5℃～15℃の飲料。スポーツドリンクなど、100mlあたり4～8gの炭水化物が含まれているものが理想です。
- ② 1時間に3～4回。15分～20分程度の間隔で給水のタイミングを取るよう心掛けます。
- ③ 1回200～300ml程度。

人間の体は一気に水分を吸収できません。そのため、こまめに水分を吸収することが大切です。

### \* 「ノドが渴いた」は脱水がスタートしている

人間の体は水分不足を敏感に感じることはできません。そのためプレー中「ノドが渴いた」と感じたタイミングでは、すでに脱水は始まっています。

そのためには、プレー前に200～600ml 飲むこと、プレー後も4～6時間は脱水の可能性があるので、水分補給を心掛けましょう。

### \* 「睡眠環境」を快適に保とう


通気性や吸水性の良い寝具を使い、エアコンを適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防いで、十分な睡眠をとりましょう。

### \* 熱中症時の水分と塩分の補給の仕方

熱中症が疑われるときは、ただ水分を補給するのではなく、塩分も一緒に補給することが重要です。目安として、1ℓの水に対して1～2gの食塩を加えます。更に、長時間のスポーツで失われた糖분을補い、エネルギーを補給するために砂糖などを加えると、水分や塩分の吸収が良くなる上に、疲労回復にもつながるのでより効果的です。

## 第19回 広島県シニアテニス連盟夏季大会

### 募集要項

- 1 主催 広島県シニアテニス連盟
- 2 公認 NPO法人 日本シニアテニス連盟
- 3 日時 2021(令和3)年 7月2日(金) 9:00~15:00  
(受付 9:00~, 試合開始 9:40~)  
雨天中止(当日の問い合わせ先 鈴木 携帯090-4891-7329)
- ※ e メール登録者に、当日の開催情報(一斉メール)を配信します。
- 4 場所 広島翔洋テニスコート (中央庭球場 人工クレーコート 11面)  
広島市中区基町2番18号 TEL 082-224-2191
- 5 種目 参加者を15人程度のグループに分け、グループ単位でパートナー変動制ダブルスを行う。[年齢別及び男女別の区分は行わない。]  
なお、グループ分けは、各テニス協会の登録ランク、本人の希望、これまでの実績等を考慮し、役員会議を開催して決定する。
- ◆ 区分の目安
- |        |   |
|--------|---|
| ・クラス A | 男子A・B級及び女子A級登録者<br>過去のシニア大会における優勝経験者<br>クラス A での対戦を希望する者          |
| ・クラス B | 男子C・D級及び女子B・C・D級登録者<br>過去のシニア大会における入賞者(1位~3位)<br>クラス B での対戦を希望する者 |
| ・クラス C | 前記以外の者<br>クラス C での対戦を希望する者  |
- 6 順位の決定 1 勝率、2 得失ゲーム数、3 取得ゲーム率、4 年齢の順で決定する。
- 7 参加資格 NPO 法人日本シニアテニス連盟会員 (男子60歳以上、女子50歳以上)
- 8 試合方法 グループ別パートナー変動制ダブルス [全員4試合を行う。]  
(6ゲーム先取、セミアドバンテージスコアリング方式)
- ※ 男女格差が生じる場合は、女性は1ポイントを得てゲームを始めることができる。
- ※ 男女同数の場合は、任意にミックスダブルスとすることができる。
- 9 参加費  1,100円(当日、会場で納入してください。)  
おつりのないように準備をお願いします。
- 10 申込方法 別紙の様式によって、ハガキ、FAX、メール(パソコン)のいずれかの方法で6月9日~17日の期間内に申し込んでください。  
申込先 〒731-5114 広島市佐伯区美鈴が丘西4-11-1 鈴木 史郎  
FAX/TEL 082-928-9280 メール info@hsta-home.sunnyday.jp
- 11 事故・傷害への対応 参加者全員、1日傷害保険に加入します。  
事故等で医師の治療を必要とする場合、救急車の出動を要請します。
- 12 表彰 各グループの第1位を表彰し、参加者全員に賞品を贈呈します。

## 13 アクセス

・郊外線バス（広島駅から）

紙屋町経由のバス 広島バスセンターまたは県庁前下車 徒歩3分

・広島電鉄電車（広島駅から）

紙屋町経由の電車 紙屋町下車 徒歩5分

## ☆ 大会、練習会における注意事項について（お願い）

開催にあたり、参加者の皆様には次の感染予防対策を遵守して頂くようお願いいたします。

### 1 基本的感染対策のお願い

- 2020.5.20 広島西地区作成 -

- (1) 人との間隔は、できるだけ **2m(最低 1m)空けて**ください。
- (2) 会話をする際は、**可能な限り真正面を避けて**ください。
- (3) 会話をするときは、症状がなくても**必ずマスクを着用**してください。
- (4) 手洗いは**水と石鹸で丁寧に**洗ってください。

### 2 大会、練習会を行うにあたっての感染対策のお願い

- (1) **発熱又は風邪の症状がある場合は参加を辞退**してください。
- (2) 待機時にはベンチだけでなく、**コート外の芝生等で待機する等**、常に間隔を保ってください。
- (3) 本部では**消毒用アルコールなどは準備していません**。必要な場合、その都度、石鹸等での手洗いを行ってください。
- (4) **大声での声援や近接した距離での会話**は行わないでください。
- (5) 試合中には**ハイタッチや試合後の握手等**の接触行動は避けてください。
- (6) その他「**三密**」に該当するような行動は避けてください。

### 3 その他

- (1) 参加料は、直接接触を避けるため、極力お釣りのいらぬようにお願いします。

## 熱中症防止 5ヶ条 [選手向け]

(選手自身が気をつけなくてはならないこと)

- 公益財団法人日本テニス協会 -

1. 栄養、休養、睡眠を十分とり、体調を整えましょう。
2. 試合前、中、後は、塩分を含んだスポーツドリンクを十分に取らしましょう。
3. 試合前、長く日に当たることは避けましょう。
4. 白や通気性のよいウェアを着ましょう。
5. 汗を拭き、できるだけ身体を冷やしましょう。

少しでも気分が悪いときは、がまんせずに大会スタッフ、大会役員に知らせてください！

## 広島県シニアテニス連盟

事務局 〒731-0211 広島市安佐北区三入 1-15-8

TEL/FAX 082-818-5135

メール info@hsta-home.sunnyday.jp

ホームページ URL <http://hsta-home.sunnyday.jp/>

編集 太田 紀代子

別 紙

宛先&参加申込書 様式

1. はがきで申込みされる方は、切り取ってご利用ください。
2. FAXで申込みされる方は、この用紙に記載して送信してください。
3. PCメールで申込みされる方は、この様式で申込書を添付してください。

〒731-5114

広島市佐伯区美鈴が丘西4-11-1

鈴木 史郎 行

- 1 記入漏れのないよう、ご確認ください。
- 2 記載欄が2つありますが、ご夫婦等の申込みにご利用ください。

第19回 広島県シニアテニス連盟夏季大会 参加申込書 【大会開催日7月2日(金)】 申込期間 6月9日～6月17日 (必着)		
会員番号		
氏名		
性別	男 女	男 女
年齢 (2021年末時点)	歳	歳
電話番号		
登録ランク	A・B・C・D・無	A・B・C・D・無
テニス歴	年	年
希望クラス	A・B・C	A・B・C
地区	広東・広西・呉・備後	広東・広西・呉・備後

広島県シニアテニス連盟 事務局 (第19回夏季大会申込み)

〒731-5114 広島市佐伯区美鈴が丘西 4-11-1

TEL/FAX 082-928-9280

メール info@hsta-home.sunnyday.jp

## 第21回中国地区シニアテニス連盟オープン鳥取大会

### 募 集 要 項

1. 主 催 中国地区シニアテニス連盟
2. 主 管 鳥取県シニアテニス連盟
3. 公 認 NPO 法人日本シニアテニス連盟
4. 後 援 鳥取県テニス協会・鳥取市テニス協会・新日本海新聞社
5. 日 時 令和3年9月7日(火) 予備日 令和3年9月8日(水)  
受付時間 8:40~9:20、開会式 9:30~9:45、試合開始 9:45~  
雨天の場合も会場へご参集ください。中雨決行。試合中止は現地で決定します。
6. 会 場 ヤマトスポーツパークテニスコート(鳥取県立布勢運動公園)  
屋外オムニコート16面 鳥取県鳥取市布勢146-1 TEL 0857(31)6911
7. 種 目 男子ダブルス 60歳以上・65歳以上・70歳以上・75歳以上・80歳以上  
女子ダブルス 50歳以上・55歳以上・60歳以上・65歳以上・70歳以上・75歳以上  
(令和3年12月31日現在の満年齢によります。)
8. 募集人数 先着80ペア(募集人員に達したところで締め切ります。)
9. 参加資格 NPO 法人 日本シニアテニス連盟会員(参加申込書に会員番号をご記入ください。)
10. 参加制限 各種目とも、本大会優勝ペア(ブロック1位を含む。)は、優勝後2年間は同一種目に参加できません。
11. 種目別の参加制限 各種目とも4ペアに達しない場合は該当種目の試合を行わず、種目を変更することもあります。
12. 試合方法 6ゲーム先取、ノーアドバンテージ方式で行います。各種目リーグ戦4試合を予定しています。ただし、参加者数、天候等で変更する場合があります。
13. 順位決定 各種目別の順位の決定は、  
①勝率 ②取得ゲーム率 ③合計年齢の大きい方、の順で決定します。
14. 表 彰 各種目の優勝者(各種目複数ブロックの場合はブロック優勝とします。)を表彰します。  
なお、参加者全員に参加賞を進呈します。
15. 参加申込み
  - (1) 申込み方法
    - ① 代表者が募集要項末尾の「参加申込書」に必要事項を記入し、往復はがきに貼付して、下記大会事務局へお申し込みください。
    - ② 返信用はがきの宛先に代表者の郵便番号、住所、氏名、電話番号をご記入ください。
    - ③ 参加の可否と参加料の振込みについて、後日代表者に返信用はがきで通知します。
  - (2) 受付期間 令和3年7月1日(木)~令和3年7月20日(火) 必着
  - (3) 申込み先 〒680-0463 鳥取県八頭郡八頭町宮谷223-2  
第21回中国オープン鳥取大会事務局  
岡田悠二 TEL&FAX 0858(72)0770

(4) その他

- ① 受付開始日以前の申し込みは無効とします。
- ② 参加申し込み後のペアの変更を認めます。速やかにご連絡ください。
- ③ やむを得ない事情により参加を取り消す場合は、速やかにご連絡ください。
- ④ 参加の中止に伴い、事務局において対戦相手の変更を行うことがありますので、あらかじめご了承ください。

16. 参加料の振込みは「大会参加決定通知」を確認後、下記郵便振替口座へ振り込んでください。

- (1) 参加料 1ペア 4,000円 (昼食は各自でご用意ください)
- (2) 振込先 ゆうちょ銀行 01390-5-69210 口座名 鳥取県シニアテニス連盟
- (3) 振込期限 令和3年7月30日(金)
- (4) その他
  - ① 振込み期限内に振込みが確認できない場合、参加決定を取り消します。
  - ② 振込み後は、理由を問わず参加料を返還できませんのでご了承ください。

17. 大会使用球 ブリジストン XT8

18. 傷害への対応 大会中の疾病、事故、負傷について主催者側は責任を負いません。

19. 「大会実施要項」は8月10日頃発送の予定です。

(切り取ってはがきに貼付してください。)

第21回中国地区シニアテニス連盟オープン鳥取大会 参加申込書		
種目	男・女、 歳以上	
会員番号		
(フリガナ) 氏名	【代表者】	
生年月日	西暦 . . ( 歳)	西暦 . . ( 歳)
住所	〒 -	〒 -
電話番号		