



連盟だより 第80号

2021年8月1日発行

「新しい生活様式」を守りながら、コロナ禍の夏を乗り切ろう !!

マスクが日常となって二度目の夏になりました。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。ワクチン接種も徐々に進んでいますが、感染の収束までもう暫くの辛抱が必要です。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。

コロナ禍の夏は、熱中症への備えが欠かせません。熱中症は外気と体温調節のバランスの問題ですので、屋内や気温があまり高くなくても発症の危険があります。軽度の場合は、めまいや立ちくらみ・発汗・筋肉痛が、中度の場合は、倦怠感や虚脱感などの熱疲労の症状が発症し、重度になると意識障害や痙攣、歩行障害などの状態に至ります。プレイ中以外でもお互い2m以上離れている時はマスクを外しましょう。喉が渇く前に、少量に分けてこまめに水分と塩分を補給し、涼しい場所での休息などの体温管理で熱中症を防ぎましょう。

これからも、8月、10月の地区練習会、9月の秋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、どうぞ引き続き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、今年の総会も昨年同様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が、緊急事態宣言により止む無く2練習会が中止となりました。引き続き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秋季大会

開催日時 令和3年9月14日(火) 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[人工クレートコート 11面]
 申込期間 8月16日(月)~8月26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 鳥取県立布勢運動公園(ヤマタスポーツパークテニスコート)
 鳥取県鳥取市布勢146-1
 募集期間 中止となりました。

3 第6回広島県シニアテニス連盟三次大会

開催日時 令和3年11月5日(金) 9:00～15:00
会場 みよし運動公園テニスコート(砂入り人工芝：屋内4面、屋外8面)
広島県三次市東酒屋町敦盛493
申込期間 10月1日(金)～10月15日(金)
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。

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76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8月25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 8月22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)、ハガキ、FAX、携帯ショートメール
申込先 〒731-5138 広島市佐伯区海老山南1-11-9
中川 正敏 TEL/FAX 082-921-8250 携帯 090-6849-2906
その他 (1) 練習会当日の連絡先(8:30～9:30)
中川 正敏 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。

2 第25回 広島県シニアテニス連盟 備後地区親睦交流会

開催日時 令和3年10月22日(金) 9:30～17:00(集合9:00)
会場 びんご運動公園テニスコート(尾道市；砂入り人工芝10面)
申込期限 10月8日(金) 参加料 700円(グループ対抗戦W)
申込方法 別紙様式3によりハガキまたは携帯ショートメールで申し込んでください。
申込先 〒723-0144 三原市沼田東町末広315-289
中村 正司 携帯 080-1905-1103
その他 雨天問合せ先 中村または山迫 晴美 090-9500-3497

3 第77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10月27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 10月24日(日) 参加料 300円(グループ対抗戦W)
申込方法 第76回練習会に同じ

大会・練習会 結果

1 第24回備後地区親睦交流会 (令和3年5月21日 びんご運動公園テニスコート)

中止

2 第75回 シニアテニス連盟西地区練習会 (令和3年6月9日：佐伯運動公園)

中止

3 第 19 回 広島県シニアテニス連盟夏季大会

(令和 3 年 7 月 2 日：広島翔洋テニスコート 中央庭球場)

試合結果

(注*) 7名グループの第3位は参考

種 目	優 勝	準 優 勝	第 3 位
A クラス (さくら)	佐伯 恭子	秋本 貞雄	松木 直美
A クラス (ばら)	西田 雄二	丸岡 昌水	* (加藤 和博)
B クラス (さくら)	相馬 忠寛	小室 順	岡山 真弓
B クラス (ばら)	岡田 時彦	高橋 はるひ	前城 京子
B クラス (きく)	由田 広富	蔵重 五十次	楠本 百合
C クラス	向台 孝之	中野 義憲	* (畝 茂)

☆ 熱中症について学ぼう！ 予防と対策

* 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ます。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秋季大会

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9月14日（火）9:00～15:00
（受付 9:00～、開会式 9:20、試合開始 9:40）
雨天中止（当日の問い合わせ先 鈴木 Tel 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 試合方法 パートナー変動制年齢別ダブルス
6ゲーム先取、セミアドバンテージスコアリング方式
- 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 種 目 男子ダブルス 60歳、65歳、70歳、75歳、80歳
女子ダブルス 50歳、55歳、60歳、65歳、70歳、75歳、80歳
※ 2021（令和3）年12月31日現在の満年齢によります。
※ 参加者数によっては年齢の近いグループに統合する場合があります。
- 9 参加費 1,100円（当日会場で納入してください。）
- 10 申込方法 別紙1の様式によって、ハガキ、FAX、メール（連盟パソコン）の
いずれかの方法で8月16日（月）～26日（木）の期間内にお申込み
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 参加者全員、1日の傷害保険に加入します。
への対応 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 各種目の1位を表彰し、入賞者（第3位まで）に賞品を贈呈します。
（但し、参加者が7名以下の種目は第1位から第2位まで（5人以下
の種目は第1位のみ）。なお、参加者全員に参加賞を進呈します。

第6回広島県シニアテニス連盟三次大会

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11月5日（金）9:00～17:00
（受付 9:00～、開会式 9:20、試合開始 9:40）
雨天中止（当日の問い合わせ先 米澤 Tel 0824-64-3458）
※ 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 みよし運動公園テニスコート（砂入り人工芝：屋内4面、屋外8面）
広島県三次市東酒屋町敦盛493（みよし運動公園管理事務所 TEL 0824-62-1994）
- 5 種 目 男子ダブルス 60、65、70、75、80歳以上 [パートナー固定制]
女子ダブルス 50、55、60、65、70、75、80歳以上 [パートナー固定制]
※ 2021（令和3）年12月31日現在の満年齢によります。
※ 参加者数によっては年齢の近いグループに統合する場合があります。
- 6 募集人員 先着70ペア（募集人員に達したところで締め切ります）
- 7 参加資格 NPO 法人日本シニアテニス連盟会員
- 8 試合方法 6ゲーム先取、セミアドバンテージスコアリング方式
申込ペアにより、各種目とも4試合を行います。
- 9 順位の設定 1勝率、2得失ゲーム数、3取得ゲーム率、4合計年齢の順で決定
- 10 表 彰 各種目の1位を表彰し、入賞者（第3位まで）に賞品を贈呈します。
（但し、参加者が7名以下の種目は第1位から第2位まで（5人以下の種目は第1位のみ）。なお、参加者全員に参加賞を進呈します。
- 11 申 込 (1) 申込方法 別紙2の様式によってハガキでお申し込みください。
申込先 〒728-0013 広島県三次市十日市東3-16-13-902
米澤 伸夫 [TEL 0824-64-3458]
(2) 申込期間 10月1日（金）～10月15日（金）
- 12 参加費 1ペア 3000円（昼食代は含みません）当日会場でお支払いください。
- 13 事故・傷害 参加者全員、1日の傷害保険に加入します。
への対応 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。
- 14 アクセス (1) 中国自動車道三次 IC から車で約5分、尾道松江線三次 IC から
約15分
(2) JR 三次駅からバスで10分
- 15 その他 大会資料は当日会場でお渡しします。
募集定員超過後のお申込みの場合は電話で連絡します。

☆ 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「3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、極力お釣りのいらな​​いよう​​に​​お​​願​​い​​し​​ま​​す。

別紙 1

第 19 回広島県シニアテニス連盟秋季大会 参加申込書【大会開催日 9 月 14 日（火）】 申込期間 8 月 16 日～8 月 26 日（必着）			
会員番号			
種 目	男 子		女 子
		60 歳以上	50 歳以上
		65 歳以上	55 歳以上
		70 歳以上	60 歳以上
		75 歳以上	65 歳以上
		80 歳以上	70 歳以上
			75 歳以上
			80 歳以上
氏 名		歳	
氏 名		歳	
電話番号			
地 区			

別紙 2

第 6 回広島県シニアテニス連盟三次大会 参加申込書 【大会開催日 11 月 5 日（金）】 申込期間 10 月 1 日～10 月 15 日（必着）		
種 目	男 ・ 女 （ ） 歳以上	
会員番号	NO. （ ）	NO. （ ）
氏 名 (ふりがな)	代表者	
生年月日	(歳)	(歳)
住 所		
電話番号		

※2021(令和3)年12月31日現在の満年齢を必ず記入してください。

別紙様式 3

第 25 回広島県シニアテニス連盟 備後地区親睦交流会参加申込書 大会開催日 令和 3 年 10 月 22 日（金） 申込期限 令和 3 年 10 月 13 日（水）				
会員番号	氏 名	性別	年齢	電 話 番 号

熱中症防止5カ条 [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とりましょう。
 3. 試合前、長く陽に当たることは避けましょう。
 4. 白や通気性の良いウェアを着ましょう。
 5. 汗を拭き、できるだけ体を冷やしましょう。
- 少しでも気分が悪い時は、我慢せずに大会スタッフ、大会役員に知らせてください。

セルフジャッジ5原則

1. 判定が難しい場合は「Good」(相手に有利)にする
2. 「アウト」または「セーフ」はボールとラインの間にハッキリと空間が見えたとき
3. サーバーはサーブを打つ前にレシーバーに聞こえる大きな声でスコアをアナウンス
4. ジャッジコールは、相手に聞こえる声と、相手に見えるハンドシグナルを使って速やかに
5. コート外の人、セルフジャッジへの口出しはしない

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