



H.S.T.A

広島県シニアテニス連盟



連盟だより 第95号

2025年5月1日発行

熱中症になる前に「暑熱順化」

桜の季節が終わったと思ったら、今年ももうすぐ熱中症の季節がやって来ます。熱中症対策として最近聞き始めた言葉に「暑熱順化」という言葉があります。簡単に言えば、体が暑さに慣れることですが、もう少し具体的に言うと、汗をかくことによる気化熱や、体の表面から空気中に熱を逃がす熱放散による体温調節機能を強化させることです。この機能が不足していると体に熱が蓄積されやすく、熱中症のリスクが増えるそうです。

この暑熱順化トレーニングには数日から二週間かかる、と言われていています。方法としては目安として週五回程度のウォーキング、サイクリング、筋トレなど軽く汗を流す運動が有効とされていますが、要するに汗を流せばいいわけで、テニスも有効だと思われます。毎日のようにテニスを楽しんでいる方々は、知らず知らず暑熱順化しているといえるのかもしれない。

以下に6月の親睦交流会と7月の夏季大会をご案内していますが、暑さに備えて熱中症になりにくい体を作って夏のテニスに備えましょう。

また、今年中国地区オープンを広島で9月に開催しますので、奮って参加ください。

広島県シニアテニス連盟 会長 加藤 和博

大会案内

1 第23回 広島県シニアテニス連盟夏季大会

開催日時 2025年7月4日(金) 9:40~15:00 (9:00 受付開始)
会場 広島翔洋テニスコート
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11日(水) ~ 6月20日(金)
申込方法 募集要項参照 (ページ6)
その他 クラス別、男女別、パートナー変動制

2 第25回 中国地区シニアテニス連盟オープン広島大会

開催日時 2025年9月24日(水)
会場 福山市竹ヶ端(たけがはな)運動公園庭球場
福山市水呑町4748番地 (TEL 084-956-4563)
申込期間 2025年8月13日(水) ~ 9月3日(水)
申込方法 募集要項参照 (ページ7)
その他 年齢別 男子ダブルス、女子ダブルス (ペア固定制)

広島地区親睦交流会案内

1. 第96回 広島県シニアテニス連盟 広島地区親睦交流会

開催日時 2025年6月4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) オムニ6面
 試合方法 ペア変動制ダブルス (希望レベル別交流)
 (人数調整によりご希望にそえない場合もあります)

参加料 300円 (当日徴収)

申込期間 2025年5月12日(月)~5月26日(月)
 定員(72名)になり次第、締め切りとなります。

※期限を過ぎての申込は受付出来かねますので**厳守**をお願いします。

申込方法 ・携帯メールに下記事項を記載して下さい。
 会員番号、氏名、電話番号、年齢 (2025年12月31日時点)
 希望レベル(A、B又はC)

<区分の目安>

レベルA：上級、レベルB：中級、レベルC：初級及び前記以外の者

申込先 加藤 久 メール：hisasi860515@gmail.com

その他 ・当日の連絡先(8:30~9:30) 加藤 久 携帯番号：090-2862-9861
 ・駐車場は奥側の半分をご利用ください。
 ・雨天等により開催が中止となった場合、一斉メールとホームページ
 (トップページ)でお知らせします。

大会・親睦交流会結果

1 第94回 広島県シニアテニス連盟 広島地区親睦交流会 (2025年3月21日開催)

場所：瀬野川公園テニスコート
 参加者：35名 (男性30名、女性5名)
 結果：順位付けしないため掲載しません

2 第95回 シニアテニス広島地区親睦交流会 (2025年4月23日開催)

場所：佐伯運動公園テニスコート
 参加者：45名 (男性28名、女性17名)
 結果：

第1位	ヒマワリ	蒲谷 真弓	脇坂 洋子		
		西田 雄二	加藤 久	恒吉 邦彦	
第2位	ユリ	山本 昌子	竹内 由香		
		柏木 勇治	加藤 和博	井上 未登	中野 義憲
第3位	キク	西田 泉	信川 妙子		
		堀口 修二	松浦 尚海	蔵重 五十次	山本 博司

3 第21回 広島県シニアテニス連盟春季大会 (2025年4月9日開催)

場所：ミットヨ スポーツパーク郷原テニスコート
 参加者：47名 (男子41名、女子6名)
 結果：

(男子の部)

	優 勝	準 優 勝	第 3 位
60・65歳 以上	矢嶋 重人	山崎 純治	由田 広富
70歳以上(1)	楠原 文生	山本 博司	山本 洋史
70歳以上(2)	大田 幹夫	岡峰 正二郎	加藤 久
75歳 以上	三宅 俊生	坂本 忍	中村 正司
80歳 以上	児玉 剛	今井 豊	林 幹盛

(女子の部)

	優 勝	準 優 勝	第 3 位
70・75・80歳以上	楠本 百合	湯原 富子	高橋 はるひ

事務局からのお知らせ

1 総会

2025年4月18日に開催し、下記5議案が出席者全員の賛成をもって決議されました。

- ・2024年度事業報告
- ・2024年度収支決算報告
- ・2024年度会計監査報告
- ・2025年度事業計画
- ・2025年度予算書

3 役員人事

2025年4月の総会において、今年度の役員体制が報告されると共に、理事会において2025年5月1日付けの役員体制が承認されました。別紙参照ください(ページ5)。

- (1) 理事の藤谷俊昭様および西田恵子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) 新たに加藤久様および中野義憲様が理事に就任されました。

3 2025年度年会費の納入について

前号にも記載しましたが、本年度年会費未納の方は、次の通り納入をお願いします。

- | | | |
|---|------|--|
| 1 | 年会費 | 2,000円 |
| 2 | 振込口座 | ゆうちょ銀行 記号番号 15120-14285871
(ゆうちょ銀行以外からの場合)
金融機関コード 9900 店番 518 預金種目(普通)
店名 五一八 口座番号 1428587 |
| 3 | 口座名義 | 広島県シニアテニス連盟 |
| 4 | 納入期限 | 5月31日 |

※年会費の納入は、事務処理上この口座振込に限定しますので、ご協力の程よろしく
お願いします。

※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。

4 会員登録方法について

前号に記載した手順に従い、入会、休会、復会、退会の手続きをお願いします。

広島県シニアテニス連盟

事務局 〒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

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

編集 奥野 至

広島県シニアテニス連盟役員名簿

2025年5月1日現在

役 職	氏 名	地 区	役 職	氏 名	地 区
会 長	加藤 和博	広 西	理 事	大田 幹夫	呉
副会長	中村 正司	備 後	理 事	戸田 靖代	備 後
副会長 (事務)	鈴木 史郎	広 西	理 事	平 嘉雄	備 後
理 事 (会 計)	山迫 晴美	備 後	理 事	藤井 雅治	備 後
理 事 (事務)	住井 賢一	広 東	理 事	今川 初美	備 後
理 事 (事務)	奥野 至	広 東	理 事	(*) 加藤 久	広 西
理 事	竹添 功三	広 東			
理 事	(*) 中野 義憲	広 東			
理 事	山本 昌子	広 東			
理 事	蒲谷 真弓	広 西	監 事	井上 薫	呉

(注1) (*)は新任の理事

(注2) 藤谷俊昭が退会の上、理事を退任

(注3) 西田恵子が理事を退任

本連盟の地区割は、次の4地区とする。

- 1 広島東地区 広島市（西区及び佐伯区を除く）、東広島市、安芸郡、山県郡
- 2 広島西地区 広島市（西区及び佐伯区）、廿日市市、大竹市
- 3 呉 地区 呉市、江田島市、豊田郡
- 4 備後地区 福山市、尾道市、三原市、竹原市、府中市、三次市、庄原市、安芸高田市、世羅郡、神石郡

第23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 2025年7月4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)
※ 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 (人工クレイコート 11 面)
広島市中区基町2番18号 TEL 082-224-2191
5 種目 参加者を男女別・クラス別のグループに分け、各グループ毎にパートナー
変動制ダブルスを行う。[年齢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
過去のシニア大会における優勝経験者
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
過去のシニア大会における入賞者(1 位～3 位)
クラス B での対戦を希望する者
- ・クラス C 前記以外の者
クラス C での対戦を希望する者

- 6 順位の設定 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 広島県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、5-5タイブレイク方式)
9 参加費 1,300 円(当日、会場で納入してください。)
おつりのないよう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、携帯SMS のいずれかの
方法で6月11日(水)～20日(金)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 携帯 090-4891-7329
メール info@hsta-home.sunnyday.jp
11 事故・傷害 参加者全員、1 日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 各種目の第1位を表彰し第3位までに賞品を贈呈します。但し、参加者が7
人以下の種目は第2位まで、5人以下の種目は第1位のみとします。
参加者全員に参加賞を贈呈します。
13 アクセス バス：広島バスセンターまたは「県庁前」バス停から徒歩3分
電車：「紙屋町」電停から 徒歩5分

第25回中国地区シニアテニス連盟オープン広島大会 募集要項

1. 主催 中国地区シニアテニス連盟
2. 主管 広島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. 日時 令和7年9月24日(水)
受付時間9:30~10:00、開会式10:00~10:15、試合開始10:20~
中雨決行。試合中止は現地にて決定します。
5. 会場 福山市竹ヶ端(たけがはな)運動公園庭球場 砂入り人工芝(20面)
福山市水呑町 4748 番地 TEL084-956-4563(管理事務所)
6. 種目 男子ダブルス60・65・70・75・80歳以上(令和7年12月31日現在の満年齢)
女子ダブルス50・55・60・65・70・75歳以上(令和7年12月31日現在の満年齢)
7. 募集人員 先着約100ペア程度
8. 参加資格 NPO 法人日本シニアテニス連盟会員且つ年会費納入者(入会手続中は参加可能)
9. 参加制限 本大会優勝ペアは、優勝後2年間は同一の種目には参加できません。
但し、男子80歳以上と女子75歳以上の種目は参加制限は有りません。
各種目共、4ペアに達しない場合は種目の変更をお願いすることも有ります。
10. 試合方法 6ゲーム先取、ノードバンテージ方式とします。各種目リーグ戦で4試合を予定しています。
但し、男子80歳以上と女子75歳以上の種目は3試合とします。
参加者数、キャンセル発生、天候等で変更する場合があります。
11. 順位決定 各種目別に①勝率、②取得ゲーム率、③合計年齢の高いペア、の順で決定します。
12. 表彰 各種目のブロック1位を表彰します。なお、参加者全員に参加賞を進呈します。
13. 申込み 参加の申込みはメール(SMS 携帯ショートメールでも可)にて必要事項を記入の上、
大会事務へお申込み下さい。
(代表者&ペアの氏名・会員番号・生年月日・出場種目・連盟所属県・住所・電話番号)
メールでの申込みが出来ない場合は「電話」、「FAX」又は「はがき」でも受け付けます。
(1) 申込先 〒731-5114 広島県広島市佐伯区美鈴が丘西 4-11-1 鈴木史郎 大会事務局宛
メール: info@hsta-home.sunnyday.jp
TEL : 090-4891-7329 FAX : 082-928-9280
(2) 受付期間 令和7年8月13日(水)~9月3日(水)
14. 参加料振込み 「参加決定の連絡」をメール若しくは電話で通知しますので参加料を払込んで下さい。
(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(口座番号)記号15120 番号14285871 (口座名義)広島県シニアテニス連盟
ゆうちょ銀行以外からの場合、(金融機関コード)9900 (店番)518 (預金種目)普通
(店名)五一八 (口座番号)1428587 (口座名義)広島県シニアテニス連盟
(3) 振込期限 令和7年9月10日(水)
(4) その他 ①参加料は振込み後、如何なる理由を問わず返金できませんのでご了承下さい。
②止むを得ず参加を取消す場合は、必ず大会事務局までご連絡願います。
15. 大会使用球 ヨネックスツアープラチナム
16. 傷害への対応 大会中の事故・負傷等について、主催者側は責任を負いません。
17. その他 大会プログラムは大会当日の受付時にお渡し致します。
大会結果や試合風景などは、後日ホームページに掲載しますのでご協力ください。

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. メール、SMSで申込みされる方は、この様式の項目を記載してください。

〒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23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4日(金)】 申込期間 6月11日～6月20日(必着)		
会員番号		
氏名		
性別	男 女	男 女
年齢 (2025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