



H.S.T.A

広島県シニアテニス連盟



連盟だより 第52号

2014年8月1日発行

今年も注意！ 正しい知識で熱中症を防ぎましょう！！

広島県シニアテニス連盟 会長 尾田 行令

今年もきびしい真夏日が続いていますが、会員の皆様には日々お元気で、楽しくテニスをされていることと存じます。熱中症対策には十分ご注意ください。

さて、9月には本連盟秋季大会を開催します。今年も多くの新入会員の方々をお迎えしていますが、どうぞ、多くの会員の皆様が大会にご参加いただき、ご活躍くださるよう、また、親睦を深めてくださるようお願いいたします。

今後とも、本連盟のためにご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

大会案内

1 第12回 広島県シニアテニス連盟秋季大会

開催日時 平成26年9月2日(火) 9:00～17:00
会場 広島市中央庭球場 (クレークコート11面)
申込期間 8月18日(月)～8月24日(日)
申込方法 募集要項参照 (後記)

2 第14回 中国シニアテニス連盟オープン山口大会

開催日 平成26年9月10日(水) 予備日 9月11日(木)
会場 岩国運動公園テニスコート (砂入り人工芝16面)
申込期間 受付終了

3 第13回 シニアオープンテニス岡山大会

開催日 平成26年11月13日(木)
会場 浦安総合公園テニスコート (砂入り人工芝20面)
岡山市浦安南町493-2
種目 男子ダブルス 60・65・70・75・80歳以上
女子ダブルス 50・55・60・65・70・75歳以上
申込期間 8月20日(水)～9月10日(水)必着
申込方法 別紙募集要項参照

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41回 広島県シニアテニス連盟西地区練習会

開催日時 平成26年8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 8月20日(水)
申込方法 年間申込書(会場で配布), はがき, FAX

宛先 〒733-0842 広島市西区井口5丁目8-25-603

脇坂 洋子 TEL/FAX 082-961-3277 (携帯 090-8530-9878)

その他 参加料 500円 (グループ対抗戦W)

65歳以上の方は年齢を証明できる運転免許証等のコピーをご持参ください。

2 第42回 広島県シニアテニス連盟西地区練習会

開催日時 平成26年10月22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15日(水)

申込方法等 同上

3 第11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 平成26年10月10日(金) 予定 9:30~16:00 (受付 8:50)

会場 びんご運動公園テニスコート (尾道市; 砂入り人工芝6面)

申込期限 10月3日(金) 参加料 700円 (グループ対抗戦W)

申込方法, 住所氏名を記入の上, はがきでお申し込みください。

宛先 〒720-0017 福山市千田町1-19-6

三宅 初美 TEL 084-955-2400 (携帯 090-6437-7463)

雨天問合せ先 三宅又は佐藤 [TEL084-926-9042 (携帯 090-7772-3577)]

大会・練習会 結果

1 第30回日本シニアテニス全国大会 (平成26年5月; 山口県宇部市)

男子ダブルス65才	優勝	児玉 剛・大田 幹夫
男子ダブルス75才	準優勝	吉川 信・藤井 賢三

2 第12回 広島県シニアテニス連盟夏季大会 (平成26年5月27日; 広島市中央庭球場)

男子の部

	優勝	準優勝	第3位
60歳以上	池本 秀昭	住井 賢一	中野 義憲
65歳以上	大田 幹夫	加藤 和博	蔵重 五十次
70歳以上	川淵 泉	小池 一司	今井 豊
75歳以上	谷本 裕昭	徳島 森造	向台 孝行

女子の部

	優勝	準優勝	第3位
55・60歳以上	脇坂 洋子	福光 寿子	立井 政子
65歳以上	高橋 はるひ	後藤 まり子	魚崎 サチ子
70・75歳以上	三戸 友枝	眞梶 きよ子	記谷 千秋

3 第39回広島県シニアテニス連盟西地区練習会

(平成26年4月2日; 佐伯運動公園)

第1位	小室 順, 青井真三, 中川哲夫, 三宅初美, 小跡典子, 桑田常代
第2位	塚田邦人, 中川伸良, 藤中久美, 高橋はるひ, 楨本成美
第3位	住井賢一, 山本真治, 湯谷重年, 伊川まゆみ, 角順子, 毛塚きよ子

4 第 10 回 広島県シニアテニス連盟備後地区親睦交流会

(平成 26 年 5 月 9 日 ; びんご運動公園)

第 1 位	松本信子, 角 順子, 脇本由恵, 東田秀也, 萩原征史郎, 井上 薫
第 2 位	峠 俊子, 有田典子, 新名広子, 加藤和博, 中野義憲, 藤井賢三
第 3 位	後藤まり子, 宮澤孝子, 門田和子, 山本 高, 藤井謙治, 藤中泰之

★ 年会費の納入について

平成 26 年度の年会費 (2,000 円) が未納の方は, 連盟だより第 51 号でご案内のとおり, 速やかに納入《口座振込》してください。

★ 熱中症対策

○ 気温が高い時はプレイしない

35 度以上の時の運動はかなり熱中症の危険が高くなるため、原則としてプレイしないこと。気温が高い日中は避け、早朝や夕方にテニスをやるのがベストです。

○ スポーツドリンクをこまめに飲む

ただでさえテニスは汗をかくスポーツですが、夏になるとさらに体内の水分が失われてしまいます。よって、こまめに水分補給が必要となってきます。30 分に一回は水分を補給しましょう。おすすめはスポーツドリンクです。

スポーツドリンクは電解質、塩分などが含まれており、熱中症対策にオススメです。水だけだと逆に症状を悪化させる危険があるようですので、水よりもスポーツドリンクを飲むようにしましょう。テニス開始前に必ず用意しておきたいところです。

飲む時は一気に飲まず、こまめに飲むのがいいようです。

○ 休憩をこまめに、そして多めに取る

テニスの練習はフォア、バック、フォアのボレー、バックのボレー、サーブ、ゲーム形式・・・など、色々なパターンで行うのが普通です。その合間合間に休憩を挟むようにすることで、熱中症になりにくい体に変身するのではないかとされています。

是非とも練習と練習の合間に、休憩を取り入れるようにしてください。そして水に濡らしたタオルで体を冷やしたり、スポーツドリンクをこまめに飲むようにしましょう。

○ 熱中症かなと思ったら・・・

倦怠感、めまい、吐き気、頭痛などを感じる場合、それは熱中症の始まりかも知れません。その時は以下の対策がお勧めです。

涼しい所に移動する。体を楽な状態にする。スポーツドリンクを飲む。水に濡らしたタオルなどで体を冷やす。

そして、きびしい状態だと感じるようなら、無理せずに必ず病院へ行くこと。

これが衝撃の事実。熱中症に強い身体を作る秘密の飲みもの、それは牛乳!!

毎日 30 分程度の早歩き (ややきつい運動) をした後、30 分以内に牛乳 300ml を飲み、1 週間続けると熱中症に強い身体になるそうです。牛乳のたんぱく質が血液量を増やし、身体から熱を放射してくれるからだそうです。

(出典: NHK ためしてガッテン)

第12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 平成 26 年(2014 年)9 月 2 日 (火) 9:00~17:00
(受付 9:00~, 試合開始 9:40~)
雨天中止 (当日の問合せ先 住井 090-1350-9700)
- 4 場 所 広島市中央庭球場 (クレークコート 11 面)
- 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、ノードバンテージスコアリング方式
- 6 順位の決定 1 勝率、2 取得ゲーム数、3 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
女子ダブルス 50 歳 55 歳 60 歳、65 歳、70 歳、75 歳
※ 平成 26 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に近いグループに統合する場合があります。
- 9 参加費 1,000 円 (当日、会場で納入してください。)
- 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 8 月 18 日~24 日の期間内に申し込んでください。
申込先 〒731-0211 広島市安佐北区三入 1-15-8 住井賢一
FAX/TEL 082-818-5135
メール sumii@fureai-ch.ne.jp
- 11 予 防 気温 35℃以上又は雷の発生が予報されるような場合は、試合を中断する場合があります。
- 12 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。

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 住井 賢一

TEL/FAX 082-818-5135

メール sumii@fureai-ch.ne.jp

ホームページ

<http://sports.geocities.jp/ja4bca33aha>

(広島県シニアテニス連盟で検索可)

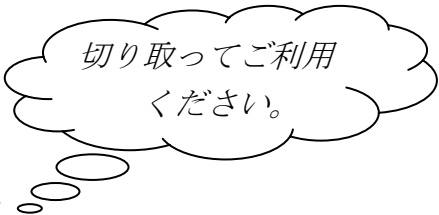


テニスを生涯スポーツとして元気に仲良く楽しみましょう!



H 26.5.27 広島県シニアテニス連盟夏季大会

◎▼○★□◆☆●△■◇♪



宛先 & 参加申込書様式

〒731-0211
 広島市安佐北区三入 1-15-8
 住 井 賢 一 行



☆ 氏名欄が2つありますが、ご夫妻等の申込みにご利用ください。

☆ 電話番号は、雨天中止の連絡用に使用させていただきます。

第12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2日(火)】 申込期間 8月18日～8月24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
			70歳以上
			75歳以上
氏 名			
氏 名			
電話番号			
地 区	広東 広西 呉 備後 (所属地区に○をしてください)		