



H.S.T.A

広島県シニアテニス連盟



## 連盟だより 第56号

2015年8月1日発行

**Let's夏テニス 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

会員の皆様には、夏対策にご配慮され、ますますお元気で、日々楽しくテニスをされていることと存じます。夏バテ、熱中症には十分ご用心ください。

気温が高く、日差しが強い日のテニスには危険が潜んでいます。プレー中や試合中、気持ち良く快適に動くためにもしっかりと暑さ対策、汗対策が必要になります。今年も、連盟だよりに「熱中症対策」を掲載していますので、今一度ご参考にしてください。

さて、9月には本連盟秋季大会を真っ赤な中央コートで開催します。また、本連盟西地区、備後地区の練習会も予定されています。多くの会員の皆様に大会、練習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。

なお、今年から「eメールアドレスの登録」をお願いしているところですが、特に、大会参加者の方は、スマホ等携帯での登録をしていただければ、当日の開催情報がお手もとで分かりますので大変便利かと思えます。

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13回 広島県シニアテニス連盟秋季大会

開催日時	平成27年9月3日(木)	9:00~17:00
会場	広島市中央庭球場 (人工クレートコート11面)	
申込期間	8月10日(月) ~ 8月20日(木)	
申込方法	募集要項参照 (後記)	
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14回 シニアオープンテニス岡山大会

開催日	平成27年11月12日(木)
会場	浦安総合公園テニスコート 岡山市浦安南町493-2 (砂入り人工芝20面)
種目	男子ダブルス, 女子ダブルス
申込期間	8月20日(木)~9月10日(木)必着
申込方法	別紙募集要項参照

#### 3 第21回 鳥取大丸杯オープンシニアテニス大会

開催日	平成27年10月17日(土) 予備日18日
会場	コカコーラウエストスポーツパーク テニスコート (オムニ16面) 鳥取市布勢146-1
種目	パートナー変動制年齢別ダブルス
申込期間	8月15日(土)~9月15日(水)
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46回 広島県シニアテニス連盟西地区練習会

開催日時 平成27年8月26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19日(水)  
申込方法 年間申込書(会場で配布)、はがき、FAX、携帯メール  
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)

### 2 第47回 広島県シニアテニス連盟西地区練習会

開催日時 平成27年10月28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21日(水)  
申込方法等 同上

### 3 第13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27年10月9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7面)  
申込期限 10月2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13回 広島県シニアテニス連盟夏季大会 (平成27年5月26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	井上 薫	池本 秀昭	中野 義憲
65歳以上	大林 正博	歌田 豊	加藤 和博
70歳以上	児玉 剛	岡峰 正二郎	笹原 孝治
75歳以上A	堀内 広志	四田 政則	谷本 裕昭
75歳以上B	岩井 久雄	向台 孝行	榎並 勝

(女子の部)

	優 勝	準 優 勝	第 3 位
55・60歳以上	脇坂 洋子	江盛 美鈴	中川 美津子
65歳以上	三宅 初美	立井 政子	後藤 まり子
70・75歳以上	安部 智江	三戸 友枝	榎並 美佐子

## 2 第12回 広島県シニアテニス連盟備後地区親睦交流会

(平成27年5月8日；びんご運動公園)

第1位	尾高 玲子, 近藤 矢智恵, 山本 満智子, 舘上 要, 三浦 敏之, 有田 典子
第2位	大古場 光枝, 三浦 京子, 河野 まり子, 児玉 剛, 藤中 泰之, 大下 ひふみ
第3位	山迫 晴美, 今川 初美, 佐野 容子, 中村 正司, 桐島 岩夫, 栗田 恵子

## 3 第45回広島県シニアテニス連盟西地区練習会 (平成27年6月3日；佐伯運動公園テニスコート)

天候不良のため、参加者によるオープン形式の試合を行いました。

### ☆ 年会費の納入について

平成27年度の年会費(2,000円)が未納の方は、連盟だより第55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。

### ☆ eメールアドレス登録のお願い

eメールアドレスの登録をしていただくと、大会当日の開催案内(雨天中止等の情報)や連盟だより(スマートフォン、パソコンのみ)を事務局からの一斉メールで受け取ることができます。 ※登録方法は、連盟便り第55号に掲載しています。

### ☆ 熱中症対策

#### ○ 気温が高い時はプレイしない

気温が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ようにしましょう。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、熱中症対策に効果的です。水だけだと逆に症状を悪化させる危険があるので、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。早めに休憩を取るようにしましょう。その時は次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きましょう。

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 13 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 2015(平成 27)年 9 月 3 日(木) 9:00~17:00  
(受付 9:00~, 試合開始 9:40~)  
少雨決行 (試合中止は、当日決定します。)
- 4 場 所 広島市中央庭球場 (人口クレートコート 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 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  
女子ダブルス 50 歳 55 歳 60 歳、65 歳、70 歳、75 歳  
※ 平成 27 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 10 日~20 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!

別紙

切り取ってご利用  
ください。

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。

✦ 記入漏れのないようご確認ください。

第13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3日(木)】 申込期間 8月10日～8月20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)		