



H.S.T.A

広島県シニアテニス連盟



## 連盟だより 第67号

2018年5月1日発行

**テイクメンテ。本気でカラダのことを考えてみませんか！  
肩、腰、膝、肘・・・痛みや違和感はありませんか！  
早めにカラダのメンテナンスを受けてみましょう！**

広島県シニアテニス連盟 会長 尾田 行令

今年も季節を先取りしたかのような暑さの日々が続いています。ご自身の健康管理には十分ご留意いただき、いつまでもお元気で、益々のご活躍のほどをお願い申し上げます。

「テニスを生涯スポーツ」とし、「テニスで健康づくり」をするためにも、スポーツ障害の予防・治療方法等について、早めの「カラダメンテナンス」を受けてみましょう。

さて、本連盟では、4月20日に総会を開催して、平成30年度の事業計画を策定しました。今年度は、連盟主催大会を6回開催し、うち2回はオープン大会とします。特に今年は中国地区オープン大会を5年ぶりに広島で開催します。他県からおいでになる多くのお仲間の皆様との対戦をお楽しみいただくとともに、交流を深めていただきたいと思います。また、地区練習会・親睦交流会も昨年どおり7回計画されています。年間4回発行する「連盟だより」でそれぞれの大会、練習会等のご案内をいたします。どうぞ、多くの会員の皆様が大会、練習会等にご参加いただき、親睦を深め、ご活躍くださるようお願いいたします。

今後とも、シニアテニス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16回 広島県シニアテニス連盟夏季大会

開催日時 平成30年5月31日(木) 9:00~17:00  
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 5月10日(木) ~ 5月17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18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 平成30年9月14日(金) (予備日なし)  
会場 びんご運動公園テニスコート [砂入り人工芝 屋外14面, 屋内4面]  
尾道市栗原町997  
申込期間 6月22日(金) ~ 7月7日(土) ○○○  
申込方法 募集要項参照(別紙)

申込期間に注意してください。

## 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17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30年5月9日(水) 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 申込終了

### 2 第60回 広島県シニアテニス連盟西地区練習会

開催日時 平成30年6月6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 5月30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)

## 大会・練習会 結果

### 1 第14回 広島県シニアテニス連盟春季大会

(平成30年4月11日；呉市総合スポーツセンターテニスコート)

#### (男子の部)

	優 勝	準 優 勝	第 3 位
60歳以上	中川 正敏	下中 文雄	平 嘉雄
65歳以上	加藤 和博	池本 秀昭	藏重 五十次
70歳以上	太田 幹夫	大林 正博	林 幹盛
75・80歳以上	向台 孝行	山本 勝昭	榎並 勝

#### (女子の部)

	優 勝	準 優 勝	第 3 位
55・60歳以上	杉内 左知子	太田 紀代子	蒲谷 真弓
65歳以上	脇坂 洋子	小西 すま子	河野 まり子
70・75歳以上	榎並 美佐子	魚崎 サチ子	島津 義子

### 2 第59回広島県シニアテニス連盟西地区練習会

(平成30年4月4日；佐伯運動公園テニスコート)

第1位	秋本 貞雄, 能美 博, 小林 通男, 江盛 美鈴, 緒方 真佐子, 越智 典子
第2位	加藤 久, 歌田 豊, 三戸 友枝, 小跡 典子, 河野 まり子
第3位	栗村 博, 藏重 五十次, 今井 豊, 清水 真由美, 小林 悦子, 徳永八千代

## ☆ 役員人事

本連盟理事の高橋 邦弘様と藤中 久美様が退任されました。本連盟から、これまでのご苦労に対して感謝状と記念品をお送りします。

また、新たに太田 紀代子様 (広島西)と秋本 貞雄様 (広島東)が理事に就任されました。なお、1名空席となっていました副会長に加藤 和博様 (広島西)が就任されました。

## ☆ 平成 30 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	平成 30 年 5 月 31 日 (木)		

- ※ 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。なお、ゆうちょ銀行の口座をお持ちの方は、その口座から ATM で上記口座に振込むと、手数料が無料になります。
- ※ 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。
- ※ 年会費未納者は、日本シニアテニス連盟において、「退会者扱い」になります(休会者を除く)。また、納入が確認できない場合は、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のでご注意ください。

## 熱中症

熱中症とは体の内外の‘あつき’が原因で発生する障害の総称で、**熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病**などに分けられる。**熱失神**は皮膚血管の拡張によって血圧が低下、脳血流が減少しておこるもので、めまい、失神などがみられる。**熱疲労**は大量の汗をかき、水分の補給が追いつかず脱水がおこり、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などがみられる。このような状態になったら、涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給すれば通常は回復する。吐き気やおう吐などで水分補給ができない場合には病院に運び、点滴を受ける必要がある。


**熱射病**は体温の上昇のため中枢機能に異常をきたした状態で、意識障害 (応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない) が特徴で、頭痛、吐き気、めまいなどの前駆症状やショック状態などもみられる。進行すれば、全身臓器の血管がつまって臓器障害を合併することが多く、死の危険のある緊急事態である。そのため体を冷やしながらか集中治療のできる病院へ一刻も早く運ぶ必要がある。いかに早く体温を下げて意識を回復させるかが予後を左右するため、現場での処置が重要で、熱射病が疑われる場合には、直ちに冷却処置を開始する。冷却は、皮膚を直接冷やすより、全身に水をかけ、濡れたタオルを当てて扇ぐ方が、気化熱による熱放散を促進させるので効率がよくなる。また、頸部、腋下 (脇の下)、鼠径部 (大腿部の付け根) などの大きい血管を直接冷やす方法も効果的である。

国際テニス連盟では 1)練習は朝や夕に 2)30分ごとの休憩 3)チェンジコートの際の日除け 4)顔をぬらし首に濡れたタオル 5)ウォームアップからの水分補給 6)必ず帽子をかぶる 7)暑いところでの大会参加では4日から1週間前から慣れさせる 8)天候と練習プログラムをあわせるなどで熱中症を予防するよう推奨している。

(日本テニス協会テクニカルサイエンスサポート部会)

# 第16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 2018(H30)年 5月31日(木) 9:00~17:00  
(受付 9:00~, 試合開始 9:40~)  
雨天中止(当日の問い合わせ先 住井 ☎090-1350-9700)
- ※ 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 人工クレートコート 11面)
- 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 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 **5月10日~17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 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。

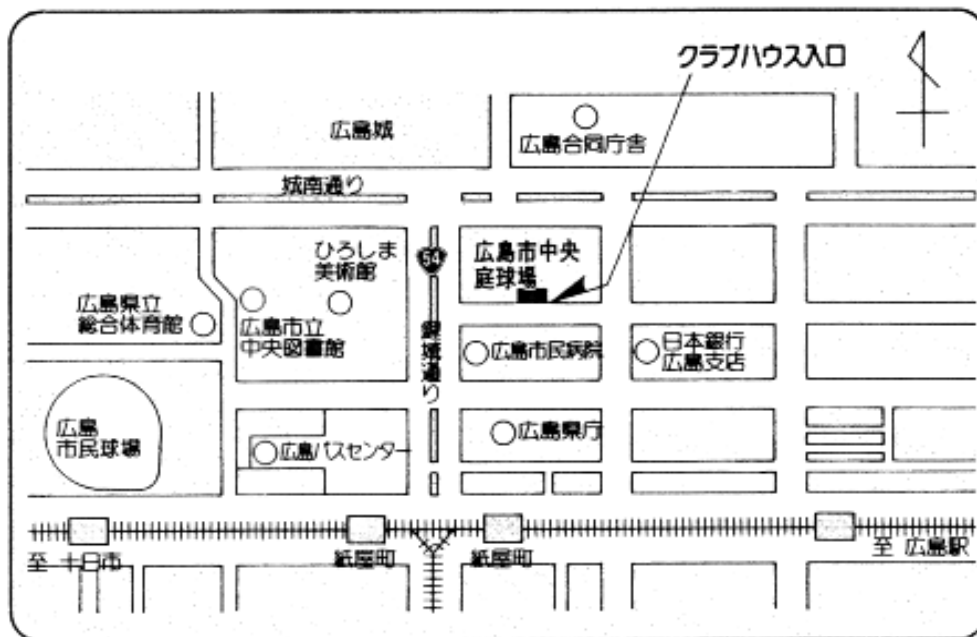
- 12 表 彰 各グループの第1位から第3位までを表彰し、賞品を贈呈します。  
(別途、参加者全員に参加賞があります。)

13 アクセス

[所在地] 広島市中区基町2番18号 TEL : 082-224-2191

[交通アクセス] ・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

広島市中央庭球場案内図



中央庭球場には駐車場がありません。  
車でお越しの方は、地下の広島市中央駐車場(有料)を  
ご利用いただくと便利です。

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](mailto: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)

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。

〒731-0211  
広島市安佐北区三入1-15-8  
住 井 賢 一 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16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5月31日(木)】 申込期間 5月10日～5月17日(必着)		
会 員 番 号		
氏 名		
性 別	男 女	男 女
年 齢	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