

柳生群だより

4月号

Vol.101



春でも油断してはいけない、熱中症。

熱中症と言えは7月や8月をイメージしがちです。しかし、身体が気温の上昇に慣れない、春も気をつけなければいけません。

熱中症を防ぐために。

① 喉が渴いていなくても水分をとる

特にしんどいときはたくさん飲むので、いつでも水分がとれるように飲み物を準備しておきましょう。

② 通気性の良いウェアを身に付ける

ウェア中は、出来るだけテニスウェア、もしくはスポーツ用のウェアを身に付けることをお勧めします。

③ 体調の悪い時は、無理をしない

睡眠不足や食事が十分に摂れていないと熱中症になりやすいです。

以上の3つのことを意識して、健康第一でテニスを楽しきましょう。

体調がすぐれない時はすぐにコーチやフロントスタッフにお声掛けください。

気温が高くなり、汗をかきやすくなりました。

服装はなるべく薄着のほうが良いでしょう。

肌寒いと感じる時は長袖と長ズボンでも良いかもしれませんが、

下には半袖と半ズボンを着ておくと暑くなった時に脱いで

体温調節ができます。

テニス選手や私たちがコーチも体温調節の為に、このような

服装でウェアを行っていきことが多いです。

「テニスに来る時の持ち物リスト」

・飲み物

脱水症状や熱中症の対策で、水分補給は必ず行いましょう。

・タオル

汗をかくとグリップが滑ったり、汗が目に入りボールが見えづらくなることがあるので、こまめに汗を拭きましょう。

・着替え

汗が乾くと身体が冷えることもあるので、ウェア後はお着替えをしたほうが良いでしょう。

勿論、ラケットとシューズもお忘れのないようにお越しく下さい。

柳生群便りは4月号をもって終了いたします。

今後はインスタグラム等のSNS上で各コーチが発信します。是非見てください。

テニスクイズ

ルールを学んで楽しくテニス

「前回の問題」

フィッチは試合のいつ行くでしょうか？

「前回の答え」

フィッチは試合前に行きます。

やり方・手順

どちらかがフィッチと言う。

フィッチと言われた側は、「マア・ダウン」を選択して相手に伝える。

ラケットをこまの様に回す。

ラケットが倒れた時にグリップエンドを相手に見せる。

その後、選ぶ権利を得たプレイヤーは「サーブ」レシーブ・ネット・脚に選択させるも選べる。