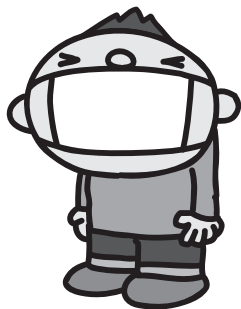




■感染症にご注意ください！

気温が下がり、空気が乾燥する冬は、感染症の季節です。

定番のインフルエンザに加え、最近はノロウイルスなどの感染も猛威を振るうようになりました。たくさんの人が集まるテニス施設は感染拡大場所になりやすいもの。また、スタッフ間での感染は運営の大きなリスクとなります。正しい知識と適切な予防法・対応で、感染症予防につとめましょう。



1. 消毒薬の設置

施設入り口・洗面所に消毒用アルコールを設置し、入場者に必ず消毒をしていただきましょう。もちろんスタッフも同様です。

2. 手洗い・うがいの徹底を

こまめな手洗い、うがいを推奨しましょう。まずは流水、石鹸による手洗い、そしてアルコール消毒です。洗面台付近への啓蒙ポスター等も効果的です。スタッフにも同様に徹底しましょう。



3. 適切な対処法を

ノロウイルスは突然の嘔吐を伴う場合が少なくありません。嘔吐物等は感染源になりますので、適切な処置をしましょう。

- ・嘔吐物を処理する際は、使い捨ての手袋、マスク、ビニールを着用します。
- ・布やペーパータオルなどで、外側から内側に向けて、静かに拭き取ります。



- ・使用した布やペーパータオルなどは、すぐにビニール袋に入れ密閉して処分します。
 - ・嘔吐物が付着していた床とその周囲は、0.10%次亜塩素酸ナトリウムを染み込ませた布やペーパータオルなどで覆うか、浸すようにして拭いてください。（アルコール消毒液では効果はありません）
- 適切な対応、日々の努力で感染を食い止めましょう！

■気をつけましょう！この季節

季節も変わり、寒さも厳しく感じるようになりました。気温が低いこの時期、寒さで固まった体は、急な運動には対応しきれないもの。

当然、怪我の発生率も上がります。ご注意ください。

1. 準備体操の徹底を

手首足首のストレッチから軽いジョギング、その後、しっかり体操を行いましょう。気温の高い季節よりも念入りに行うのが良いでしょう。またジャンプなど筋肉に急激な負荷を与えるものは止めましょう。体操でも筋断裂を起こす場合があります。レッスンに遅れて入った方にも自身での体操を徹底しましょう。コートサイドに体操方法を掲示すると良いでしょう。



2. ウォーミングアップは徐々にしっかりと

運動負荷は徐々にあげましょう。まずはミニラリーでゆっくり打球、徐々に距離を延ばす、球出しドリルで体を慣らしてから、ラリー練習に入るなど、段階を踏むようにしましょう。



3. 待ち時間を減らす工夫を

多人数のスクールレッスンでは、どうしても待ち時間が発生します。

待ち時間に体が冷えてしまわない工夫をしましょ

う。

ミニネットでのボレーボレーや素振りなど、常に動きが止まらないようなドリルの工夫をしましょう。

4. コートコンディションに注意

夜露、朝露、凍結でコートが滑らないかなど、コートコンディションの確認をしましょう。また、気温が低いと雨天後の乾燥にも時間が掛かりますので注意しましょう。始業時のチェックシートを作成し、確認体制を確立すると良いでしょう。

5. 服装のアドバイスを

コーチの服装は冬季のプレーの見本になるようにしましょう。

最近は軽くて動きやすい素材、つくりのウェアも増えてきました。温度調節がしやすいよう、重ね着をし、体の温まり方でこまめに調節しましょう。

ベンチコートは動き難く、プレーの妨げになるので、待機時の着用に残めましょう。プレーに適したウェア着用の啓蒙が重要です。



安全委員会主催「テーピング講習会」開催報告

安全委員長 金田 彰

2014 年 12 月 9 日小菅英二先生を講師に迎えテーピング講習会（限定 24 名）を開催いたしました。小菅先生は全日本ベテランテニスランキング 50 歳以上 6 位（2014 年 12 月現在）の現役プレーヤーです。

会場は神奈川県大和市にある、先生の経営する小菅鍼灸接骨院の診察室を研修場所として行われました。

人体の構造、筋肉と関節骨の動きから先生の説明を受けテーピングの基本から学びました。

第一回は、テニス肘と足首の為のテーピング方法について

先生のデモンストレーションの後に実践しました。先生のテーピングはシワが無く、柔らかでまるでギブスのような仕上がりで参加者から感嘆の声があがりました。

その後も一人一人に丁寧な指導いただき、参加者はとても真剣に取り組んでいました。

何より、先生がプレーヤーであること、ラケットを持って筋肉や関節骨の動きを解説して頂き、大変わかりやすい講習となりました。後はどれだけ自分で実践するかが課題となるでしょう。

定期的に理論と実践の研修が必要とのご意見を頂き、検討することといたしました。

