



4月に発生した熊本地震により被災された方には心よりお見舞い申し上げます。

本震災は、本震と思われた揺れが前震であり、余震を警戒していたところに、さらに大きな本震が起こるといふ、これまでに例を見ない状況に、その被害は甚大なものとなりました。

本震から1か月以上経過した現在も避難生活を余儀なくされている方が多数おられ、また避難生活によるストレス、病気などの震災関連死、また食中毒などの二次的な被害状況もあるとのこと。一刻も早く日常生活を取り戻されることを心より願ってやみません。

さて、私達テニス事業者はこのような災害時に何が出来るでしょうか。阪神淡路大震災、東日本大震災におきましても、テニスコートが広域避難場所として機能し、また避難所設置場所として提供されたり、インドアテニスコーチが避難物資保管及び物流拠点としての役割を果たした例も聞いています。

私達のテニスビジネスは地域密着型であり、善き時はもちろん、災害などの非常時にも地域に寄り添い、貢献できる場であることこそが、本来ではないでしょうか。

そのためにも日頃から地域との連携を深め、地域に根ざし、認められる場所でありたいと、心より願うものがあります。

先の震災、そしてこの度の熊本地震の被災者の皆様には心からのお見舞いを申し上げるとともに、地域における私達の役割を見つめ直し、進んで参りたいと思います。

## ～熱中症にご注意！～

日差しがきつく、気温が上昇する厳しい季節がやってきます。

適度な休憩と水分補給で熱中症の発症を抑えましょう。

### ■運動時の水分補給

- ① 水分補給のタイミング  
30分前後の間隔でこまめに水分補給して下さい
- ② 水分補給する量  
1回に1口～200mlが適しています
- ③ 飲み物の温度  
常温、5度～15度に冷やした物が適当です。  
冷たすぎる物は吸収が悪いので避けましょう
- ④ 飲み物の成分  
塩分濃度0.1～0.2% 糖度3～5%（スポーツドリンクが適しています）

喉が渴いたなと思った時には脱水は始まっており、心拍数は上昇、運動パフォーマンスも落ち始めます。

自分の好きなタイミング（自由飲水）だけでなく時間を決めて強制的に水分補給（強制飲水）によるこまめな水分補給を心がけましょう

## ～天候の急変に注意！～

これから梅雨に入り夏に向けて、突然の豪雨や台風の発生などが考えられます。

状況によっては、レッスンの中止を決定しなくてはなりません。

また、雷は非常に動きが早く、落雷は人命に直結する事故につながります。

雷雲レーダーの確認やポータブルタイプの雷感知器等を常備し、天候の状況によってすぐに中止の判断ができるように予めルールを決めておきましょう。

