



高齢者にどう向き合うかテニス事業

テニスはどのスポーツより長生きすることが発表されて久しいですね。

長生きできることはとても有り難いことではありますが、自分が高齢者と言われる範疇に足を踏み入れてみますと、どう長生きするかが大事なような気がします。

皆様、肌でお感じの通り、テニスクラブ・スクールの高齢化が進行し、お悩みのことと思います。一般的には65歳以上を高齢者というようですが体力も知力も気力も人それぞれ。悩ましいかぎりですね。

最近では高齢者の転倒事故が増えています。サイドステップやバックステップでシューズがコートに引っかかってしまうようです。本人が思っている以上に足が上がっていないんでしょうね。レッスンのメニューも高齢化対策が必要です。20年前は最上級のクラスでガンガンとプレーしていても、時がたてば若い人たちのボールスピードや動きについていけなくなる現実！スクールとして、クラブとして、どのようなクラス設定や、仕組み作りができるのか、どう長く「気持ちよく」テニスを楽しんで頂くのか考えなくてはなりません。高齢者というボリュームゾーンは経営的に見ても大切なマーケットな

のですから。

とあるスクールでのお話です。90歳になる会員の男性、会費の未納があったようですがご本人は支払ったとお話されていたそうです。担当スタッフがご家族にご相談したところ認知症であることを打ち明けられたそうです。さて支払いの件は一段落して、その後ご家族がその男性のレッスンを見学にいっしょにいました。後日家族会議を行い継続は難しいと判断なさり、ご本人も納得の上休会の手続きをなさったそうです。しばらくしてご家族の方がロッカーの荷物を引き取りにいらした際、帰りぎわスタッフに「今までありがとうございます。」と言って頂いたそうです。

お客様との信頼関係の構築はまず何よりも大切ですが、そのご家族の皆様まで視野に入れた対応は見事です。今後のテニス事業の在り方に大いに参考になる事例ではないでしょうか。

さて、筆者は後期高齢者ゾーンに向けて気力・体力・知力を鍛えながら、転ばないように飲み過ぎには注意してまいりましょう。

■気をつけましょう！この季節

コートおよび周辺の念入りなチェックを

秋口はコートの結露、落ち葉など、転倒事故に繋がる要素が増えます。

始業時チェックは「欠かさず」「念入りに」行いましょう。

体操の工夫をしましょう

体操の順番や負荷を見直しましょう。

急激なストレッチで肉離れを引き起こすこともあります。

徐々に筋肉の温度を上げていくなど、体操自体の負荷も考えてみましょう。

テニスの動作で負荷のかかる部位に効果のある体操であるかを見直しもお勧めします。

年齢や体力に合った負荷を

季節要因だけでなく、会員様の高齢化による事故が増えています。



近年は転倒事故も増えており、過度な負荷、無理な動きへのケアはより必要です。

送球の負荷への注意や、バックステップを避けるなど、マニュアル化をお勧めします。

怪我の中でも一番多いのはハムストリング（太もも裏の筋肉）や腓腹筋（ふくらはぎ）など下肢の肉離れ

です。

動き出しの一步目での肉離れを回避するために、休憩中も足を動かす、軽くストレッチをするなどの声掛けをしましょう。

スクール生のレベル差対応を

新規入会者だけでなく、進級者、復帰会員が増える季節です。

コーチは担当クラス内の技術レベルに差がないかチェックをしましょう。

クラス内のレベル格差は、負荷が掛かると事故の可能性が高まります。

新規入会者への対応

新規入会者はドリルにおけるローテーションや順番待ちになれていません。

あまりに複雑なローテーションにしない配慮も必要です。

また待機場所をコーンなどで分かりやすく示すことで、衝突事故などの危険性が少なくなります。

寒暖差に注意

昼夜の寒暖差が大きくなる時期です。

ドリルの負荷や生徒の配列を変えるなどの工夫をし

ましょう。

また、体温調節のしやすい服装のアドバイスをしましょう。



以前に比べ、会員様の年齢が上がっている施設がほとんどかと思えます。

より怪我予防等、安全への意識が重要になります。

怪我=退会であり、お客様のスポーツの楽しみが失われることとなります。

また高齢のお客様は回復後の運動再開への不安も大きいと思います。

まずは最大限の怪我防止への対応をしましょう。

