

～熱中症の予防に関して～

■ 熱中症の発生は「当日の環境」だけではなく「体調」も大きく影響します。

試合前には「適切な食事」「十分な睡眠」をとって体調が万全の状態でお出場でしてください。

「少し調子悪そうだけど、前は大丈夫だったから」

などと考えるのは危険です。
無理をしないようにしてください



■ 熱中症のサインに注意

子供は大人に比べると無理をしますので右記の事項に当てはまるサインがあれば迷わず棄権をしてください。涼しいところで休憩をし水分・塩分補給を行ってください

- めまいや顔のほてり
- 筋肉痛や筋肉のけいれん
- カラダのだるさや吐き気
- 汗のかきかたがおかしい
- 体温が高い 皮膚の異常

■ 「暑さに慣れている」「暑さに慣れていない」の個人差



普段、アウトドアで練習をしている選手とインドアで練習をしている選手とでは暑熱順化が違います。普段「**インドア**」や「**夕方の涼しい時間帯**」だけで練習をしている選手は特に注意をして見守ってください。当然、ふだん、暑い中で練習をしているから大丈夫！という過信も危険ですので注意してください。

■ 試合方式の変更・中止の判断をする場合があります

大会当日の環境によって当初の試合方式からの変更や中止の判断をする場合がありますのでご理解とご了承の上ご参加をお願いいたします。

■ 熱中症予防のためのおすすめグッズ

スポーツジャグ



帽子



白いウェア



スポーツドリンク



氷のう



日傘



■ 熱中症に関する情報

環境省

<http://www.wbgt.env.go.jp/>

日本スポーツ協会

<http://www.japan-sports.or.jp/>

熱中症ゼロへ

<https://www.netsuzero.jp/learning/le04>

8/8 (水) にこここカルシウム 神奈川横浜山手YITCレッドボール大会 8月(2)



<インフォメーション及び ドロー>



選手の皆様 この度は「スクスクのっぽくんカップ」にお申し込みいただき、誠にありがとうございます。

ドロー、集合時間含めまして各選手、ご確認くださいませようお願いいたします。

集合時間	当日連絡先	ルール・試合方法	当日の流れ
レッドボール 9時20分	080-3120-5130	ドロー表に記載しておりますので、ご確認をお願いします。	①各選手、集合時間までに本部に集合してください。 ②スタッフの指示のもと、準備運動、ラリー練習、カウントコールの練習を行ったあと試合を行います。

クラブハウスに集合してください

注意事項

【受付】

・出場者は各自、事前に集合時間を確認し、遅刻のないように定刻までに受付を済ませてください。遅れた場合は欠場扱いとなります。いかなる理由も遅刻は認められませんのでご注意ください。

【雨天などの中止判断】

・雨天、コート不良などによる中止の決定、集合時間変更などは開始1時間前にしますので、各自大会当日連絡先に電話確認もしくはスポ人 News & Topicsで確認をしてください。(遠方からお越しの選手も考慮できませんので、ご注意ください)

【試合進行】

・オーダーオブプレーで進行します。控えに入ったら呼び出しをしますので大会本部付近で待機してください。

【欠場連絡】

・やむを得ず欠場する場合は、info2@spojin.com にメールにて大会名、名前、所属、電話番号を記載の上、ご連絡ください。大会要項記載、締切日以降のキャンセルはエントリー費の返還はございません。

【会場でのマナー】

・当日の練習コートはございません。また、会場内でのボレーボレーなどのボールを使った練習はご遠慮願います。
・会場で出たごみはお持ち帰りください。

【キャンセル待ち】

・試合前日(15時)までにキャンセルが出た場合のみ出場可能です。その場合は、弊社より電話でご連絡いたします。
・キャンセル待ちを辞退される選手は、お手数ですが弊社までご連絡をお願いいたします。スポコインの返還作業をいたします。

【その他】

・天候などにより、試合方法が変更となる場合がございます。
・カメラマンがコートに入る場合があります。撮影写真の使用権は主催者に帰属します。
写真をHP等に掲載する場合がありますので、写真の削除をご希望の方はご連絡下さい。
・運営スタッフからのルール説明、注意事項は必ずお守りください。

会場案内

場所： 横浜インターナショナルテニスコミュニティー 神奈川県横浜市中区山手町 2 3 0

サーフェス： クレーコート

※会場に関する以外は、「ファイブフォー株式会社スポ人大会事務局」までお問合せ下さい。必ず住所をご確認の上、来場ください

お問い合わせ

大会開催前までの連絡先 (平日10時~17時まで)

ファイブフォー株式会社 メール : tour2@spojin.com

※ 当ドローは選手の参加状況により、当日まで変更の可能性がございます。

神奈川県横浜山手YITCレッドボール大会 8月(2)

【直近のランキング適用】

No. rank		ブロック	大野 俊亮	石井 温	原田 菜月	岩崎 理穂	石井 千智	勝敗	順位
1		大野 俊亮	横須賀ダイヤモンドテニスクラブ	男性	7				
2		石井 温	YITC	男性	8				
3		原田 菜月	YITC	女性	8				
4		岩崎 理穂	YITC	女性	7				
5		石井 千智	アポロコーストテニスクラブ	女性	8				

【ルール・注意事項】

- ・総当りで順位を決定します。
- ・順位決定方法は、①勝敗 ②直接対決 ③得失点差 ④ランキング の順番で決定します。
- ・全試合 10ポイント先取（先に10ポイント取ったほうが勝ち）
- サービス2ポイント交代（チェンジコートなし）

【ランキングポイント配分】

こちらを参照ください。