

「夏のテニスを乗り切る暑さ対策について」

熱中症にならないための3つのポイントと3つのお願い

① 水分補給

「がぶ飲みせず」に「こまめに摂る」→ 内蔵に負担 ← 少し冷たいか常温が良い（できるだけスポーツドリンク）

1. レッスン前に
 2. 体操の後に
 3. ミニテニスの後に
 4. 球出し練習の後に
 5. ラリー練習やゲーム練習中は自分のペースで
- この様に10～15分おきに摂るのが目安になります。

② 体を冷やす、汗を拭く

レッスン中は、コーチが休憩時間は作りますが、ご自身の体調次第で休憩してください。

日陰や風通しの良い場所、扇風機の前、冷房の効いたフロントで体を休めてからレッスンに戻ってください。

またこまめに汗を拭くこと（濡れたタオルがオススメ）で体への負担を減らすことができます。汗が熱で蒸発していく時に体力が奪われていきます。

③ 服装にも注意

綿ではなくポリエステル系の給水速乾素材などのウェアがオススメです。

キャップ・サンバイザー・ネッククーラーなどは頭と首の温度上昇から守ってくれるので必須アイテムです。

日焼けも体力を奪います。日焼け止め、アームカバー、レギンスなども活用しましょう。

この3つのポイントに気をつけてレッスンにお越しください。

発熱・体調不良の方は、決して無理せずにお休みください。（振替有効期間は3ヶ月あります）

また、お客様とスタッフの安全を守る為に、7～9月は熱中症リスクを軽減する3つの対策を実施致します。

- 1.高温によるレッスンの中止もあります。
- 2.天候状況や人数により10分程度の休憩を取らせていただくことがあります。
- 3.スタッフもパラソルや椅子を使用させていただく場合があります。

全体休憩の場合は、ボールは打たずに必ず涼しい場所で休憩してください。

ご理解とご協力のほど宜しくお願い致します。

①高温によるレッスンの中止もあります

②天候状況により10分の休憩時間を取る場合があります

③スタッフもパラソル・椅子を使用させていただく場合があります