



新緑まぶしいテニスに最適の季節が過ぎると、梅雨そして夏の暑さがやってきます。

太陽のもと、汗を流すというスポーツの醍醐味は、反面、体には厳しい状態を強いています。適切な水分補給や休憩により、熱中症を予防し、お客様がより快適に安全にプレーを楽しめるよう準備をすることが大切です。

また、今や仕事に欠かせないアイテムであるパソコン、そしてインターネットですが、便利な反面、様々なリスクも含んでいます。正しい知識と備えの元に活用されま

すことをお勧めいたします。

～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！～

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。

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。

～気をつけましょう！（ネット情報編）～

今や私たちの生活に欠かせないものになりつつあるインターネットですが、便利な反面、様々な危険性を含んでいるのも事実です。

多くの情報が瞬時に得られることは最大のメリットではありますが、誤情報も少なくなく、正しい情報を正しく利用するという力も必要になります。

瞬時に情報を得られると言うことは、情報の流出も瞬時であることを意味し、ネット上に仕掛けられた罠やウイルスに引っ掛けてしまうと、使用しているパソコン1台のみならず、その他、連携しているパソコンを含むネットワーク全体から情報が漏洩する恐れもあります。

またネット上の文章や画像には著作権・肖像権・所有権等、様々な権利が存在し、それらを安易にコピー、引用することは法に抵触する可能性の高い、非常に危険なことでもあります。

利便性の高いインターネットですが、正しい知識の元に活用することが重要です。

1. ウイルス対策ソフトの導入を

使用するPCすべてにウイルス対策ソフトをインストールしましょう。

またソフトは常に最新の状態に更新しておきましょう。

外部からの悪意を含んだ攻撃は、メールやネット閲覧等、多方面から仕掛けられます。ウイルス対策ソフトの導入は最低限の備えと言えるでしょう。

しかしながら近年、PCに悪影響を及ぼす攻撃は様々な形でやってくるようになり、ウイルス対策ソフトのみでは万全とは言えません。セキュリティルーターの導入等、二重三重の備えに越したことはありません。

2. パソコンの使い分けを

会員管理ソフトを導入されている事業者も多いかと思えます。会員管理ソフトは個人情報に代表される、取扱いを厳にしなければいけない様々なデータを扱います。これらのデータの漏洩・流出の事故を避けるため、会員

管理ソフト用 PC と事務処理用 PC を分けることをお勧めします。

またそれぞれの PC の使用権限を職位別にすることも有効です。

3. メディアの使用制限を

メディアと呼ばれる電子記憶媒体（SD カード・USB メモリ等）は、データの読み込み、書き出しが容易で非常に便利なツールですが、反面、データ流出や紛失の危険性も孕んでいます。またインターネット経由でのウイルス感染対策を施していても、メディアからのウイルス感染には別の対策が必要です。

原則としてメディア使用は禁止するのが安全でしょう。

4. インターネット閲覧には制限を

インターネット上には不適切なサイトも存在します。それらのサイトには閲覧ただけでウイルスに感染したり、さらに不適切なサイトへ強制誘導されるものもあります。

最大の防御策は閲覧しないことです。インターネット閲覧にフィルタリング(制限)を掛けることが良いでしょう。制限はブラウザ（閲覧ソフト）設定、ウイルス対策ソフトでもある程度対応が可能です。

5. 情報発信にはガイドラインを

HP 上のニュース等のオフィシャルな発信事項はもちろんですが、スタッフ日記等のブログや Facebook ページ、Twitter 等の SNS ツールでの発信にはガイドラインを設定しましょう。

スタッフやお客様の個人情報保護、法令を遵守すること、公序良俗に反しないこと、スポーツ施設であることのイメージを損なわないことを基準に策定するのが良いでしょう。オフィシャルな発信には飲酒・喫煙に関連するものやスタッフルーム内が写った画像は避けたほ

うが賢明です。

インターネット掲示板への書き込みも禁止したほうが良いと思われます。

6. スタッフ個人のネット発信について

スタッフ個人のブログ、Facebook、Twitter 等の発信についてもある程度、把握しておいた方が良いでしょう。

お客様はスタッフ（特にコーチ）の情報には敏感です。ブログや Facebook、Twitter での発信・発言は、私たちが思う以上に細かくチェックされています。個人発信だからと何をしても良いわけではありません。不用意な発言や画像の映り込み等には細心の注意を払うよう、日頃から教育しておきましょう。

7. コピー＆貼り付けは厳禁

ネット上の文章、画像は簡単にコピー・引用出来てしまいますが、それらには必ず権利関係が存在します。イラスト、画像も無料使用可を明確に謳ったもの以外は勝手に使用してはいけません。

安易なコピー＆貼り付けをして、後から高額請求をされる例もありますので、注意が必要です。

8. 情報は解禁日を確認

展示会・試打会・商談等、一般ユーザーより早く新製品情報に触れる機会が多くありますが、承諾無しに商品画像・詳細をネット上へ公開するのは避けましょう。

新製品には情報解禁日が設定されており、それ以前に公開することは禁じられています。必ず解禁日を確認しましょう。

一度ネット上に公開された情報は、削除してもどこかに残ってしまいます。

発信前の体制づくりが重要になります。

