



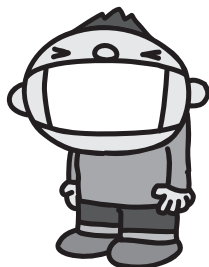
新年あけましておめでとうございます。今年も安心安全をキーワードに、皆様と一緒にテニスを楽しんで頂ける環境作りのお手伝いをして参ります。

年末からのステイホームが、コロナウィルス感染の拡大をいくらかでも縮小傾向に導いていることを願っております。引き続き感染症対策をぬかりなくお願いいたします。

さて、冬まっただ中、お正月休み中はステイホームでおせちお餅三昧、少し体重も増えて体がなまっている方が多いのではないのでしょうか。

■気を付けましょうこの季節！

気温が低く、寒さで固まった体は、急な運動には対応しきれないものです。テニス肘や筋断裂、ケガの件数も増えていく傾向にあります。楽しくテニス続けるために以下の事等を見直してみましょう。



1. 準備体操の徹底を！

手首足首のストレッチから軽いジョギング、体を軽く暖めてからしっかりと体操をしましょう。暖かい季節よりも念入りに行ってください。

また、ジャンプなど急激な負担を与える運動は避けたいですね。

レッスンに遅れた方でも準備体操は入念に行ってください。コートサイドに体操の手順を貼っておくと良いでしょう。

毎週テニスを楽しんで頂きたいですからね。



2. ウォーミングアップは徐々にしっかりと！

運動負荷は徐々にあげましょう。ミニラリーでゆっくり

りと打球から徐々に距離を延ばし球出して体を慣らしてからラリー練習に入るなど、段階を踏むように心がけます。



3. 待ち時間を減らす工夫を！

多人数のレッスンでは、どうしても順番を待つ時間が発生します。その間に体が冷えてしまわないような工夫が必要です。ミニネットでのボレーボレーや素振りを組み合わせて

出来るだけ体を動かし続けられるような工夫が必要です。

4. 服装にも注意！防寒のアドバイスを

コーチの着衣は冬季プレーの見本になるように心がけましょう。

近年は、高性能な軽く温かなウェアが沢山あります。体温の調節や汗を逃すような素材や重ね着、こまめに脱ぎ着して快適にプレーしていただきましょう。そのためのインターバルもレッスンメニューに入れる工夫をしてみても如何でしょうか。

プレーに適したウェアをお薦めし商品の売り上げもアップ！



追伸

近頃、ロブ追いのバックステップの時に踵をコートに引っかけて転倒し頭部打撲のケガを負う方が増えているようです。ロブ追いやスマッシュなどのフットワークは丁寧に重ねて指導することが必要と感じます。

皆様お気を付けて！

