

長嶋さんの計報をお聞きして、驚きと共にスポーツ界にとって太陽のような存在の喪失感が日本中に漂っているかのように感じるのは私だけでしょうか？あのお声で、「セコムしてますか？」は私の心に焼き付いています。次は松岡修造さんがやってくれたらいいのに、などと一人思うのです。

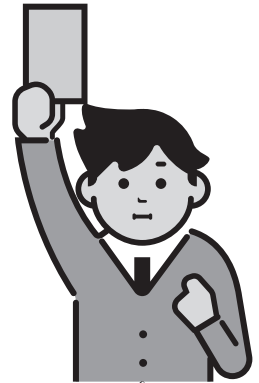
さて最近、ハラスメント、コンプライアンス、ガバナンス等カタカナ用語に溢れ、むず痒い思いをするのですが、皆さんは如何でしょうか？

「コンプライアンス」を日本語に訳すと「法令遵守」のこと。組織が法律や規則、倫理や社会規範に従って行動することを意味します。

当たり前のことだろう、規則や法律を守るのは！！とおっしゃいますが、振り返ってみますと何やら怪しくあぶなっかしいことはありませんか？企業の活動において

も個人の行動についても、身近に「それって良いの？」と確認できるようにしておけたらいいですね。

- その行為行動は企業理念に反していないか？
- 自分の行為は社会のルールに反していないか？
- 自分の行為は自分の良心に反していないか？
- その行為は家族に後ろめたくないか？



早速、事務所の壁に貼り付けようと思います。

～気をつけましょう！この季節～

湿度の高い梅雨から本格的な夏に入ります。

近年の気候変動により、さらに厳しいコンディションも予想されます。

お客様、スタッフともに体調管理を一層強化しましょう。

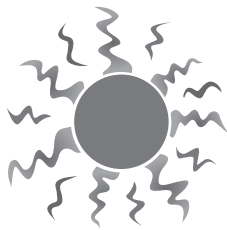
*暑熱順化

身体を徐々に暑さに慣れさせていきましょう。

空調の効いた室内の生活に慣れてしまうと、「発汗」の機能が低下し、暑さに対応できない身体になってしまいます。

積極的に汗をかける身体にするために徐々に暑さに慣らしていきましょう。

- ・ウォーキングなどの負荷の少ないスポーツで身体を慣らしましょう。
- ・腹筋などの簡単なトレーニングで少しでも筋肉量を増やし血行促進をしましょう。
- ・入浴は湯船に浸かりましょう。
- ・冷房の設定温度が低くなりすぎないように注意しましょう。



*プレー時の注意

・こまめな休憩を

練習時は長くなりすぎないようにこまめに休憩をとみましょう。

試合時もチェンジコート時はしっかり休みましょう。レッスンではドリルの切り替わり等に水分補給の時間を取りましょう。

コーチはレッスン時に水分補給タイムを設定するようにしましょう。

また、お客様にはご自身の判断で水分補給や休憩のためにプレーを抜けられるようお勧めしましょう。

・お客様の様子に注意

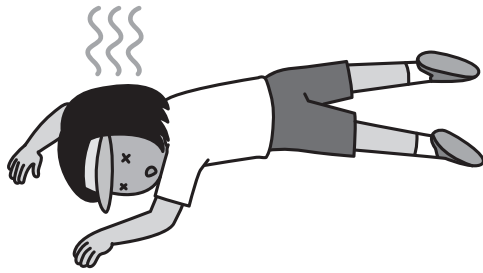
お客様の表情や動きなどを注意深く観察し、おかしいなと思ったら休憩や水分補給などの指示を出しましょう。場合によっては、レッスンを抜けることもお勧めしましょう。

シニアは自分の状況を感じ取れない場合も多いため、コーチによるケアが必要です。

ジュニアは自分からは言い出しにくく、無理をしてしまう場合も多くあります。

また、帽子を被っている場合、表情も読み取りにくい





ものです。

コーチから近づいての観察、声掛けをしましょう。

• 水分補給

一度に多くを摂取するのではなくこまめな水分補給が大事です。

飲み物の温度は、常温または5度～15度に冷やした物が適当です。

温度が低い方が爽快感はありますが、低すぎると吸収が悪くなりますので注意しましょう。

水やお茶ではなく、塩分、糖質、電解質を補給できるスポーツドリンクを飲みましょう。



喉が渴いたなと思った時には脱水は始まっており、熱中症になっている場合もあります。

運動中だけでなく、来場前からこまめに水分補給をすることが重要です。

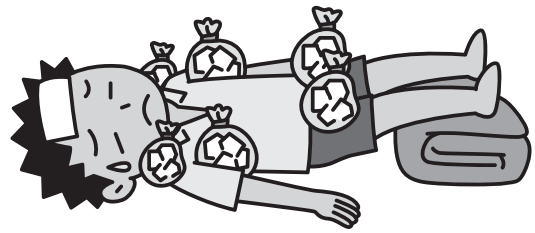
* 熱中症になった場合は

まず身体を冷やしましょう。風通しの良い日陰に移動させ、衣服を緩め安静にします。

太い血管のある部位（首・両脇・足の付け根）部分を冷却しましょう。

自力で水分補給が出来ない場合や吐き気、手足の痺れがある場合は、救急車の要請、医療機関での受診が必要です。

生命に関わる場合もありますので、救急車要請を躊躇しないことです。



* 熱中症対策（厚生労働省）

令和7年6月1日、職場における熱中症対策を強化するため、改正労働安全衛生規則が施行され、これにより、現場における「体制整備」・「手順作成」・「関係者への周知」が事業者には義務付けられました。

対象は、「WBGT 値（暑さ指数）が28度以上又は気温31度以上の環境下で連続1時間以上又は1日4時間を超えて実施」が見込まれる作業とされ、テニス事業者はこれに該当するものと思われます。

主な改正内容

- 熱中症のおそれがある労働者の早期発見
- 状況に応じ、迅速かつ適切に対処
- 熱中症の重篤化を防止するため、「体制整備」・「手順作成」・「関係者への周知」

上記は事業者には義務付けられ、対策を怠った場合は罰則が課せられます。

厚生労働省サイトの「熱中症予防のための情報・資料サイト」をご参照ください。

（「厚生労働省 熱中症」で検索）

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

