

130年近くある気象庁の観測史上最多の真夏日を更新し続ける中、今年も真夏の球宴がテニスコートや野球場で開催さ

れ、多くの感動的シーンが生まれました。小生の所属する実業団テニスチームもビジネスパルという実業団テニス全国大会に出場し、予選リーグを1位で突破！熱戦の末ベスト8で負けてしまいましたが、どの試合も素晴らしい戦いを繰り広げてくれました。ほとんどの選手は、クーラーボックスをコートに持って行き、チェンジエンドのたびに水分補給、氷で体を冷やすなど暑さ対策に工夫を凝らしていました。しかしながら熱戦は体力を激し



く消耗し、試合終了と同時にけいれんを起こす選手も見られました。はじめは意識がはっきりしていますが、試合終了とともに緊張が解けて意識を失いかけ、救急搬送される選手も一人二人ではなかったようです。でも、その選手たちは翌日試合会場に現れ、中には試合に出場した選手もいたのです。適切な2次救命処置の大切さを改めて目の当たりにした大会でした。

今年の6月には熱中症対策が法令化され、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」が義務化されています。お客様は勿論ですが、スタッフの体調維持管理を通じた健全なクラブ、スクール運営に取り組み、テニスの楽しさを広く伝えていきたいものです。

詳しくは厚生労働省のホームページをご覧ください。

■気をつけましょう！この季節

スポーツの秋到来！

各種入会キャンペーン実施など、新規会員が増える季節です。

一方で、気温・湿度など気候の変化は日替わり、さらには一日の中でも変化します。

各種怪我やトラブルが混在しやすい季節でもある秋。

お客様、スタッフへの注意喚起、予防策を講じましょう。

・施設チェックを強化しましょう

気温差によるコートの結露、落葉など、危険要素を排除しましょう。

転倒事故は骨折などの大きな怪我につながります。

始業時のみならず、営業中の定期チェックも「念入りに」行いましょう。



・本気の体操を実践しましょう

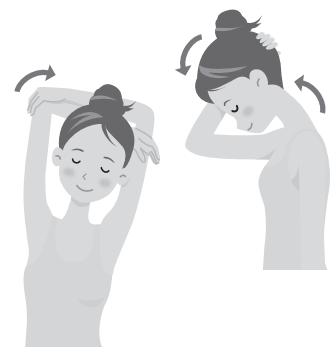
体操の順番や負荷を見直し、また、より効果的な体操にアップデートしましょう。

怪我の多い部位、テニス動作における負荷の大きい部位に効果のある体操であることが重要です。

また、急激なストレッチは肉離れやその要因になってしまうこともあります。

負荷や筋温を徐々に上げていくなどの工夫をしましょう。

体操はデモ担当のコーチだけでなく、全コーチと一緒に実施することで、その重要性がお客様に伝わります。



・年齢や体力に合った負荷を

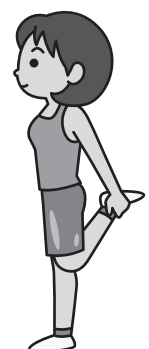
お客様の高齢化が続いており、この傾向はさらに加速すると考えられます。

近年は転倒事故も増えており、コーチはお客様をどの程度の負荷で動かすかの見極めも要求されます。

ある年齢以上のお客様の怪我は、「スポーツ人生の終わり」につながりかねません。

怪我の中でも一番多いのはハムストリング（太もも裏の筋肉）や腓腹筋（ふくらはぎ）など下肢の肉離れです。

動き出しの一步目での肉離れを回避するために、休憩中も足を動かすことや、ドリル時の待機からプレーに入る前には、コーチからストレッチを指示することを徹底しましょう。



・スクール生のレベル差対応を

進級者、復帰会員が増える季節です。

コーチは担当クラス内の技術レベルに差がないかチェックをしましょう。

怪我から復帰のお客様には負荷の少ないレベルから様子を見ることをおすすめするのも効果的です。それぞれの体力や事情を把握した上でクラスを回しましょう。



・新規入会者への対応

新規入会者はドリルにおけるローテーションや順番待ちになっていません。

また、あまりに複雑なローテーションはプレーへの集中度が下がる可能性もあります。

待機場所をコーンなどで分かりやすく示す、自然な流れのローテーションを組むことで、衝突事故などの危険性が少なくなります。

・調節しやすい服装を

昼夜の寒暖差が大きくなる時期です。

レッスン開始時は肌寒くとも、プレーとともに徐々に体温も上がってきます。

さらには待機休憩時には一気に汗で冷え込むなど、調節が難しい季節でもあります。

重ね着など、体温調節のしやすい服装のアドバイスをしましょう。



怪我＝退会であり、コーチの「大丈夫だろう」によって、お客様のスポーツ（人生）の楽しみが失われることもあります。

高齢のお客様はそのまま運動をやめてしまうことも考えられます。

「10年長生きできるスポーツ」は怪我防止とセットであると考え、最大限の怪我防止への対応をしましょう。

