

「健康」

桜花の候、皆様いかがお過ごしでしょうか。

春は何となくソワソワする季節でございます、新学期は始まるわ、引っ越ししなきゃならないわ、花粉は飛んでくるわ、いろんなことがございますが、ましてや今年2026年は私共にとっては、大変な年でございます。冬季オリンピックは日本選手が大活躍！冬季オリンピック史上最多メダル獲得。りくりゅうペアの演技に感動し私涙しましたね。このコラムが皆様に届くころには、ワールドベースボールクラシックが決勝を迎える頃でしょうか。大谷選手ははじめ侍ジャパンの選手の活躍が見たいものがございます。次に控えしは、サッカーワールドカップ！史上最多48か国が参加！日本代表初のベスト8の壁を突破するか！などと考えている間にフレンチオープン、ウィンブルドンとグランドスラム、そして9月には名古屋でアジア大会！ソワソワドキドキでございます

ね。寝不足必至！選手たちは勿論でございますが、応援する私達もベストコンディションでいたいものです。大谷選手はテレビのインタビューで「健康で試合に臨むこと」の重要性を話しておられました。「健康」って何？と思ひまして調べましたところ、世界保健機構（WHO）の憲章にこう書かれておりました。

「健康とは、完全な肉体的、精神的及び社会福祉の状態であり、単に疾病または病弱の存在しない事ではない。」そして「すべての人民の健康は、平和と安全を達成する基礎であり、個人と国家の完全な協力に依存する。」「健康であることは人種や、宗教、政治的信念に関らず万人の有する基本権利の一つである。」

大谷選手って凄いですね！

さて皆さん、寝不足に注意して、健康でテニス楽しんでくださいね！

～気をつけましょう！この季節～

三寒四温から、いよいよテニスシーズンの到来です。新入会員様も新入スタッフも増える春です。

新年度は基本の確認を全スタッフへ、お客様への周知も忘れずに安全管理体制を見直しましょう。

～スタッフ～

1. 新人スタッフが増える時期です。

特に春は学生スタッフさんが増えます。

社会経験やアルバイト経験のないスタッフさんには安全危機管理の概念はありません。

まずは、テニスにおける事故の事例や可能性、それによる影響などを理解してもらい、安全管理の重要性を分かっていたくださいましょう。

安全管理マニュアルの確認など、漏れのない初期研修を実施することが大事です。

また、肉離れや捻挫などのけがへの応急処置（RICE）、またCPR（心肺蘇生）の研修を行いましょ



う。

加入している保険の適用範囲なども理解し、事故発生時に的確な対応、ご案内が出来るようにしましょう。

「たしかこうだった」「だと思ひます」などの不正確な案内をするよりも、上位者に繋ぎ正しいご案内をすることも決め事としましょう。コーチ、フロント共に同様の対応が出来ることが重要です。

2. 異動の季節です。

施設の違いなど、事業所与件による安全管理ルールの違いなどを把握しましょう。

近隣の病院の情報も確認しましょう。この機会に情報をアップデートしても良いでしょう。

避難経路や避難場所も違います。広域避難場所には一度足を運ぶなど、施設外の情報も確認しましょう。

3. 体調管理を徹底しましょう。

インフルエンザ、コロナ等は無くなったわけではありません。



避難場所

また、ノロウイルスなどのウイルス性胃腸炎も流行しています。

手指消毒やうがい、手洗いは継続し習慣化しましょう。

体調に異変を感じたら速やかに検温し、発熱の場合は出勤を控える、下痢や吐き気などの場合も無理に出勤しないようにしましょう。

ウイルス性疾患は同居家族に感染しやすいので、家族の体調変化も共有しておくといいでしょう。

～レッスン～

1. 体操

レッスン前の体操をお客様がどこまで真剣にしてくださいしているか。

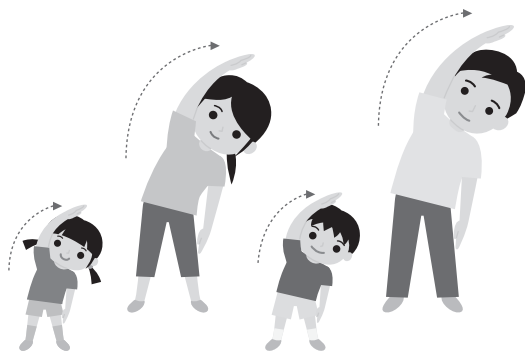
それはコーチの体操が真剣かどうかにも比例します。

体操を担当するコーチ以外のコーチも準備等、特段の業務がなければ一緒に体操をしましょう。

お客様と会話をしたり、コミュニケーションも大事ですが、そのせいで体操が疎かになってはいけません。コーチの本気度が怪我の発生頻度に影響するということを全スタッフで共有しましょう。

また、新入会員は体操も初めてです。どの部位にどう効いているか、何を意識して動かすかなど、コーチが分かりやすく説明しながら体操をしましょう。

レッスン終了時にはまとめや連絡事項を伝えながら、整理体操（ストレッチ）を行いましょう。



2. 水分補給

冬場でも急に気温の上昇した日には熱中症に近い症状になる方も出ます。

外はまだ寒くとも、インドア



コートなどは思いの外、汗を大量にかいている可能性もあります。

運動時の水分補給は季節を問わずであることを認識しましょう。

レッスン中の水分補給は「個々に摂っていただく」のではなく、ドリルの切り替え時などにコーチの指示で一斉に実施し、適正な水分補給を促しましょう。

3. 高齢化対策

会員層の高齢化もあり、怪我が増えています。

下肢、特にふくらはぎの肉離れは増加傾向です。特にレッスン終盤では疲労も蓄積し、怪我が増える傾向にあります。

ドリルの待機から自分の順番に入る前に、コーチからストレッチを指示しましょう。

コート脇にストレッチボードなどを設置するのも良いかもしれません。

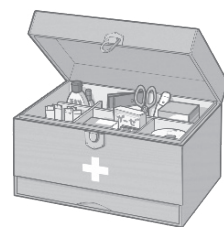
その場合、使い方ガイドの掲示も忘れずにしましょう。



～その他～

1. 救急箱

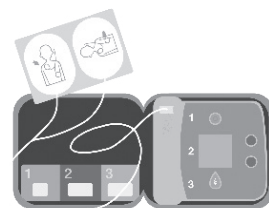
中身のチェックをしましょう。足りないものは補充をしましょう。



2. AED

表示があるか、設置場所の確認、スタッフへの周知をしましょう。

パッドが期限切れでないかも確認をしましょう。



3. 消防設備

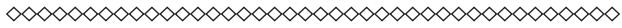
消火器や消火栓の設置場所を確認しましょう。

また消火器が避難通路をふさいでいないかなど、正しい設置場所かの確認も必要です。



■導入による経営的メリット

- リスクマネジメントの強化：スタッフがパニックにならず、組織的に対応できる。
- 安全配慮の可視化：受講修了証の掲示やAEDの設置は、施設価値を高める強力な指標。
- スタッフ教育の一環：「命を預かっている」というプロ意識の醸成。



【受講・詳細のご案内】

以下のQRコードより、総務省消防庁による「普通救命講習」の概要や、事前学習ができるWEB講習（eラーニング）をご確認いただけます。（※実際の受講申込みは、各自治体の消防署HPから行えます）

[総務省消防庁 応急手当WEB講習]



[(公社) 日本テニス事業協会 AEDご紹介ページ]



[普通救命講習会の様子：(公社) 日本テニス事業協会 安全・危機管理セミナーにて]



コートでの安全は、あなたの一歩から。AEDの設置とスタッフ全員の講習受講を!!



音声ガイドに従う

