

あすなるテニス大会の諸注意

<セルフジャッジ>

1. 判定が難しい場合は相手に有利に。
2. 「アウト」または「フォールト」はボールとラインの間に、はっきりと空間が見えたとき。
3. サーバーはサーブを打つ前、レシーバーに聞こえる声でスコアをアナウンスする。
4. ジャッジコールは、相手に聞こえる声と、相手に見えるハンドシグナルを使って速やかにする。
5. コートの外の人には、セルフジャッジへの口出しはしない。

<注意事項>

1. エントリー：前日までに試合会場までの行き方を調べ、試合当日は 8:30 までにエントリーをする。
※友人同士、連絡を取り合い、同じ学校の選手の欠席はできるだけ本部に申し出る。
2. 試合開始：試合の控えになったら、試合を見ながら、前の試合が終了後すみやかにコートに入る。
3. 試合方法：セミアドの 1 セットマッチ。雨天や日没等により、2-2 からやタイブレークだけの 3 セットマッチで行うこともある。
4. 結果報告：試合終了後、勝者はすみやかに本部へスコアを報告する。
※敗者は使用球（ケースも）を持ち帰る。
5. 休憩：ポイント間は 20 秒。エンドチェンジは 60 秒。連続して試合を行う場合は原則 5 分～10 分。
6. ごみ処理：ペットボトルなど決められた場所に捨てる。（捨てる場所がない場合は持ち帰る。）
7. 競技中の疾病・障害の応急処置は、会場責任者等で行うが、その後の責任は負いません。
※保険に加入していますので通院等する場合は本部に連絡をとるようにしてください。

<熱中症を起こさないための注意点>

1. 飲んで、飲んで、とにかく水分を十分にとること。
※適した飲み物：水、ノンカフェインのお茶（麦茶、ルイボスティ等）、薄めたスポーツドリンク。
※適さない飲み物：清涼飲料水（糖分の入ったもの）、カフェインの多いもの（コーヒー、緑茶、烏龍茶等）
2. 飲むときは少しずつ飲む。
※試合前：1 時間ほど前から、15 分ごとに 150cc ずつ。
※試合中：エンドチェンジには必ず飲む。
※試合後：試合終了後から直ちに飲む。
3. 汗と一緒に失ったものは補給する。
※失われた塩分、ミネラル、カリウム等は果物やスポーツドリンクやタブレットで補給する。
4. 試合前の食事は、エネルギー源になるものをしっかり食べる。
※炭水化物＋柑橘類を中心に、油っこいものは避ける。
5. ウェアは体を締め付けない、ゆったりとしたものを着る。
6. 必ず帽子をかぶり、日焼け止めをぬる。
7. 試合前に日に当たり過ぎないこと。
※前の試合を見たり、応援は日陰で。
8. 汗をかいたシャツは着替える。特に試合後はすぐに着替えること。
9. エンドチェンジには首の後ろを冷たいタオルなどで冷やす。
10. エンドチェンジの際、正面から日差しを受けないようにする。
11. 気分が悪くなったら、すぐに会場責任者へ申し出て棄権をすること。決して無理はしない。
※ゆっくり息を吐き、自分で呼吸をコントロールする。