

# テニスカレッジ通信

by 千歳テニスカレッジ

無料振替期限のご案内

6月分：8月 6日（金）

7月分：9月 3日（金）

受講変更届け締切日

8月期：7月10日（土）

**ServiceAce**（スクール管理システム）の受講可能期間は有料振替期間も含まれています。ご注意ください。

## 夏休み限定！入会不要の7日間トライコース（対象：外部生・幼稚園年中～高校生まで）

7月24日（土）～8月31日（火）の期間中、都合良い日に7日間、通常クラスで受講できます。土、日もOK！ラケットも貸し出しします。 スクール生のご家族・兄弟、姉妹に是非おすすめください。

テニスには興味があるけれど普段、学校の部活や習い事で忙しい学生さん、夏休みを利用してテニスに初挑戦または実力アップを目指して是非参加下さい。（初心者、経験者共OKです）

受講料： キッズクラス ￥13,475(税込)    Shクラス    ￥15,400(税込)

Jrクラス    ￥20,216(税込)    JrMクラス    ￥21,175(税込)

お申し込みはフロントまで。

## ■キッズ・ショート・ジュニアクラス対象“DAN-Qテスト”のお知らせ

年2回行われている段級テスト、昨年は新型コロナウイルス感染症の予防対策のため、夏の“DAN-Qテスト”は中止しましたが、今年は7月17日（土）～7月23日（金）の1週間、レッスン時間内に行います。日頃の練習成果がでるよう頑張りましょう！！

DAN-Qテストの詳細は “やる気ツズ通信” をご参照ください。

\*レッスン雨天中止のクラスがあった場合でも この期間しかテストは行いません。雨が降った際は、期間内のクラスへお振替えいただき受講ください。

キッズ	25級～21級
ショート	20級～16級
ジュニアW	15級～11級
ジュニアY	10級～6級
ジュニアLB	5級～1級



## ■熱中症対策をしましょう！

### ◆好ましい服装・持ち物

帽子は必ずかぶるようにしてください。

ネッククーラー又はタオル等で、首の後ろを保護してください。

飲み物は必ず持参、購入してください。（お子さんには1ℓ位の水分を持たせてください）

ウェアは吸湿性・通気性の良いものをおすすめします。

タオル・着替えを持参し、汗はすぐ拭きとるようにしてください。

### ◆予防法1 レッスンに向けて体調を整えよう！

レッスンの前日はよく睡眠をとり翌日のレッスンに向けて体調づくりをしましょう。

また、寝不足、下痢、二日酔いなどで体調がよくない時は無理をしてレッスンを受講しない様にしましょう。

◆予防法2 水分補給をしっかりとしよう！

「のどが渇いたな！」と思う前に飲むのがコツです。

また運動中はスポーツドリンクを飲むことをお勧めします(水より体内吸収早いため)

水分補給方法は レッスン直前 250ml位

レッスン中 15分～30分毎に水分補給(レッスン中10以上目安に)

◆予防法3 保冷剤等で首の後ろを常に冷やそう！

首には頸動脈という太い動脈が流れています。その為ここをしっかりと冷やすことにより体内温度の上昇を防ぐことができます。

わきの下、股の間にも大きな動脈が流れているので、そこを冷やすのも効果的です。

レッスン中は襟をたてるなどし、首の後ろを直射日光に当てない様に気をつけ、保冷剤等で冷やしてあげましょう。

## ■テニスシューズを履きましょう！

---

テニスをプレーするうえで、テニスシューズはラケット同様、大事なアイテムです。

テニスシューズを履くことで、快適にプレーができるのと同時にテニスでは前後左右様々な方向に、瞬間的に動かないといけないこと、ボールを返球する時には足を踏み込む必要があるため、安定性が求められます。無理に急な方向転換をしたり、足を踏み込んだりすると、足の関節に負担がかかるため、安定性があり、コートの特徴に合った(千歳はオムニコートです)テニスシューズを選んで履くことによって関節への負担を軽減し、ケガの予防にもなります。

小さなお子様も普段履いているシューズよりもちょっときつく感じるかもしれませんが、成長期の足を守るためにも、サイズの合ったテニスシューズを履くことをお勧めします。

### テニスシューズの選び方

当スクールはオムニコートですので、オムニコート用又は、オムニ・クレイコート用のテニスシューズをお選びください。

サイズは足をシューズの前に詰めて、かかとの後ろに指が1本入る位の余裕のあるものにしてください。

目安としては、メーカーにもよりますが、現在お子様が履いているシューズの0.5～1cm程大きめのものが多いようです。

わからないことがありましたら、遠慮なくコーチにお尋ねください。

## UVカット商品キャンペーン開催中

---

そろそろ本格的に気温が高くなってきました。紫外線対策の準備はお済みですか？

キャップ・サンバイザー、グローブ、アンダーウェアが入荷予定です。レッスン受講の際、

ちょっとフロント内の商品をのぞいてみてください。

コーチ配置表は裏面にプリントしてあります。ご参照ください！！