

<生徒の皆様へのお願い～安全なテニスライフのために～>

テニスは生涯を通じて楽しむことができる素晴らしいスポーツです。当スクールでレッスンを受けていただくにあたって以下の注意事項をご確認いただき、安心・安全なレッスンとなるようご協力をお願いいたします。

### 【レッスンにあたっての注意】

テニスは常に危険と隣り合わせである事をご理解ください。

- ・体調の優れない時はレッスンをお休みしましょう
- ・体調に不安がない場合も急な体調の変化に充分ご注意ください
- ・プレーヤーとの接触など対人の事故がありますのでご注意ください
- ・テニスの道具による事故（ラケット・ボール・ネット・フェンスなど）がありますので充分ご注意ください

### 【レッスン前の注意】

レッスン前の体調管理をお願いいたします。

- ・レッスン前に体調が思わしくない場合はレッスンの参加をお控えください
- ・レッスン前に体調に不安がある場合はコーチにご相談ください
- ・レッスン時間前のボールを使用してのコートのご利用はお控えください

### 【レッスン中の注意】

十分なウォーミングアップは怪我予防には欠かせません。レッスン中はプレイされる一人一人が十分に注意し、お互いが怪我のないよう呼びかけ合いましょう。レッスン中に体調不良を感じましたら遠慮なくコーチに申し出てください。

- ・レッスン中は担当コーチの指示に従ってください
- ・レッスンの最初はウォーミングアップを入念に行い、徐々に体を慣らしていくよう心がけてください
- ・開始時間に遅れてスタートする場合には、個人のウォーミングアップを入念に行ってください
- ・ゲーム中やラリー中にコートの後ろを通り抜けることはできません
- ・プレイ中のコートサイドは危険ですのでコートから目を離さないよう充分ご注意ください
- ・ラケットを振る際は近くに誰もいないかを充分ご確認ください
- ・足元にボールがある場合は速やかに取り除きましょう
- ・無理な深追いは避けましょう
- ・コントロールできずに他プレーヤーや観ている人に向かって飛んでいったボールは、お互いに大きな声をかけ合って危険を回避してください
- ・水分の補給や休憩をこまめ取るようにしましょう（休憩時でなくても各自のタイミングで水分補給を行ってください）
- ・万が一事故が起こった場合、すぐにプレイを中断し担当コーチの指示に従ってください

### 【レッスン後の注意】

また次回も楽しくレッスンを受けていただく為に、身体のケアは忘れずに行いましょう。

- ・レッスン後は整理体操やストレッチなどクールダウンを行いましょう
- ・レッスン後に体調や身体が優れない場合コーチにお知らせください
- ・レッスン終了後、お隣のコートなどプレイ中のコート脇を通る場合充分ご注意下さい