



新部長あいさつ

神奈川県中学校体育連盟
ソフトテニス専門部 部長
横浜市立末吉中学校 高梨 緑

今年度より県中体連ソフトテニス専門部長を務めます横浜市立末吉中学校の高梨 緑です。よろしくお願いいたします。新型コロナウイルス感染症拡大の中、日々の生活もまだまだ不安に包まれています。学校生活や部活動が再開し、多くの選手の皆さんは久しぶりにソフトテニスに打ち込み、さわやかに汗を流していることと思います。今後、どのような情勢になるのかも分かりませんが、一日も早く収束することを願い、また元の日常が戻ることを祈るばかりです。

このような社会情勢の中、今年度の事業については先行きが見えない状況です。しばらくは我慢の時、命を守る行動が最優先です。しかし、特に中学3年生の選手の皆さんにとっては、残り少ない中学校でのソフトテニス生活になります。夢や目標を失うことなく、ソフトテニスに情熱を注ぎ続けてほしい、そのような気持ちでいっぱいです。ソフトテニスを通じて培ってきたものは必ずいつの日か世のため、自分のために役立つものとなるはず。皆さんにはきっと明るい未来が待っていることと思います。今自分にできることを精一杯やってこれからも成長してほしいと思います。そして少しでも多くの選手がこの先、生涯にわたってソフトテニスに携わってくれることを願っています。

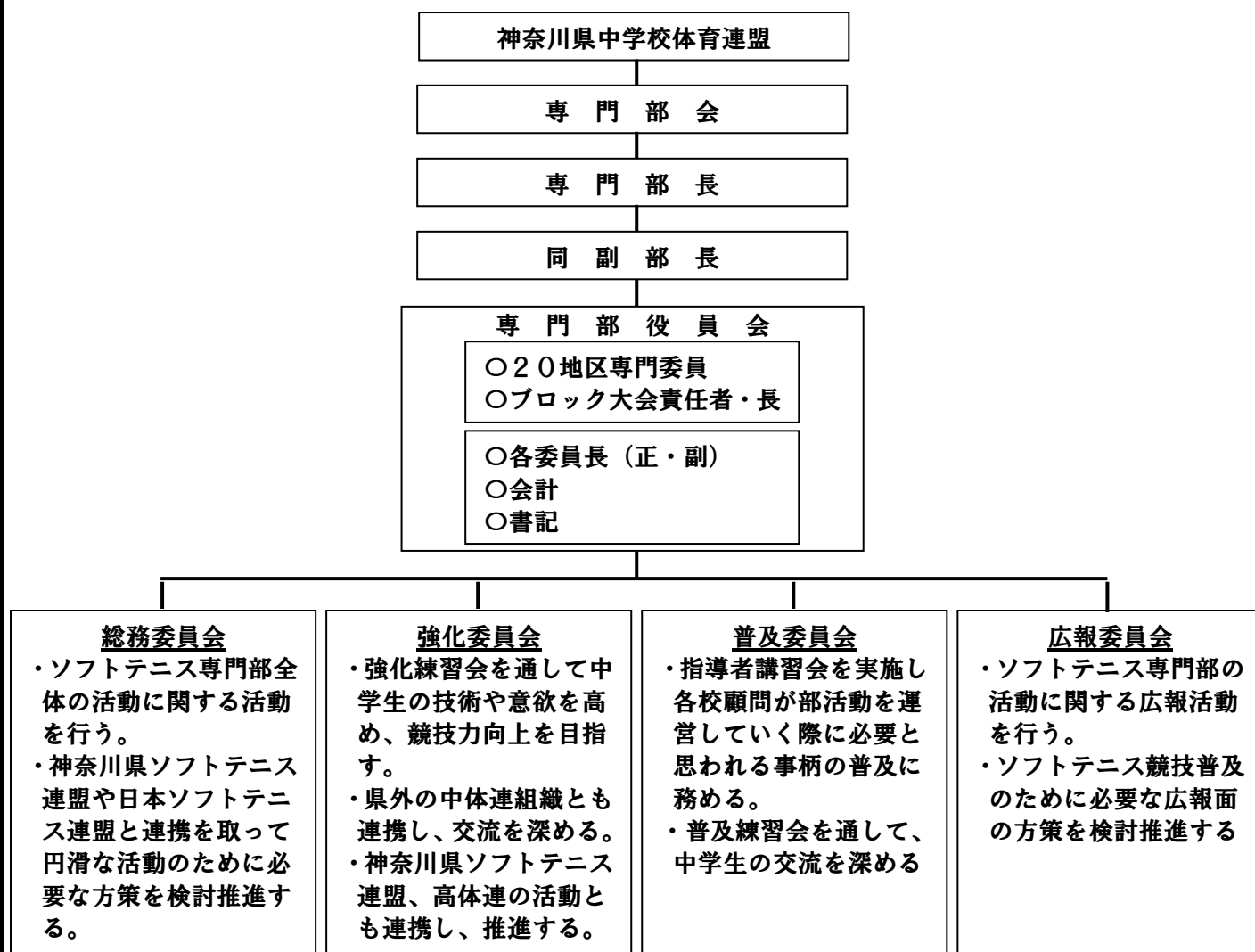
専門部の活動においては、昨年度はたくさんの困難な状況がありましたが、前専門部長田中祥章先生のリーダーシップのもと令和元年度の神奈川関東大会が成功に終わりました。各校の顧問の先生方をはじめ、選手の皆さん、保護者の皆様には多大なるご協力をいただき、誠にありがとうございました。

歴代の諸先輩方のお力で神奈川のソフトテニス専門部はまさに『安定』の時期を迎えています。強化リーグや普及リーグ、各研修大会などさまざまな視点でソフトテニスの普及と発展を目指し、全県を挙げての強化や交流が行われています。しかし、向上心を忘れてしまえば必ず衰退の一途を歩むものだと私は感じています。昨今の部活動を取り巻く状況は厳しいものがありますが、その一方で部活動は自分自身の夢や目標を追い求めれる有意義な教育活動であると思います。時代のニーズに合わせながらも、ソフトテニスを志す中学生のために、一人でも多くのソフトテニス愛好者を増やすために専門部もさらに躍進していきたいと思っています。

神奈川の強みは「チーム神奈川」にあると思っています。

今年度もどうぞソフトテニス専門部の活動に、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

ソフトテニス専門部 組織



関東大会記念「Tシャツ」 販売のお知らせ

今年度も県中体連を通じて“関東大会「サポートTシャツ」”を販売いたします。部活動が再開されましたら、各校顧問の先生より各ご家庭へ“関東大会「サポートTシャツ」の販売について”というプリントが配布されることと思います。このTシャツは神奈川県で開催される各種目の関東大会運営資金になります。出場者から参加費は取りますが、それだけでは関東大会は運営できません。県中体連では、すべての競技の専門部が関東大会運営資金に困らないよう組織として取り組んで下さっています。どうぞ趣旨をご理解の上、ご協力いただけますよう、お願い申し上げます。特に、関東大会で神奈川県選手団を支える役員スタッフの旅費の一部は、この“関東大会「サポートTシャツ」”の運営資金から運用されています。Tシャツならば、どんな競技でも練習に役立つだろう、という県中体連のご配慮もご理解いただければと思います。関東大会出場を目指して努力している選手の皆さんはぜひご協力いただきたいと思います。各校10枚以上注文されますと送料がかかりません。希望者は各校顧問の先生にお申し込みをお願いいたします。





令和2年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



距離を十分にとる

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



新型コロナウイルス感染症に関する情報:

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>



新しい生活様式に合わせて練習を！

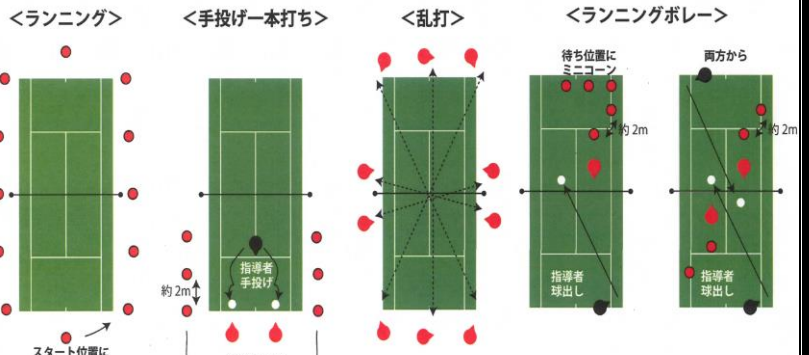
練習前に

- ・マスクはつけたまま
- ・着いたらすぐにウォーミングアップ
- ・トイレでは石けんで手洗い
- ・消毒液を用意しましょう



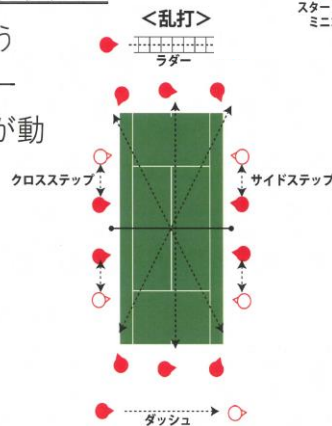
練習方法（ミニコーン利用）

- ・ミニコーンを利用して、待ち位置を決めましょう



待ち時間のない練習を

- ・待ち時間をなくしましょう
- ・それぞれが異なるメニュー
- ・常にコートにいるみんなが動ける練習の工夫を
- ・練習の効率化
- ・自律のチャンスです



練習後は

- ・再度消毒
- ・できればブラシの取っ手も
- ・終わったらまっすぐ帰ろう



日本ソフトテニス連盟『ソフトテニスの練習における留意点』

http://www.ista.or.jp/wp-content/uploads/2020/06/saikai_renshu_b.pdf

屋外でのいろいろな運動の組合せ方の例（中高生）

【例1】 家庭や近くの公園で運動する場合 30分

- ①ストレッチ 5分 (柔) 可動範囲を徐々に広げるなど、無理のないように行いましょう
- ②ウォーキング 10分 (持) 公道を利用して行う際は、安全に配慮しましょう
- ③縄跳び 5分 (巧) 素早く跳んだり、いろいろな跳び方に挑戦したりしましょう
- ④腕立て伏せ、上体起こし 10分 (力) 自己の体力に応じて、行う運動や回数を工夫しましょう

【例2】 家庭や近くの公園で運動する場合 45分

- ①ストレッチ 5分 (柔) 可動範囲を徐々に広げるなど、無理のないように行いましょう
- ②ウォーキング 15分 (持) 公道を利用して行う際は、安全に配慮しましょう
- ③縄跳び 5分 (巧) 時間を決めて続けて跳びましょう
- ④連続ジャンプ、サイドステップ 10分 (巧) リズミカルに跳んだり素早く跳んだりしましょう
- ⑤腕立て伏せ、上体起こし 10分 (力) 自己の体力に応じて、行う運動や回数を工夫しましょう

【例3】 校庭や運動場などで運動する場合 45分

- ①ストレッチ 5分 (柔) 可動範囲を徐々に広げるなど、無理のないように行いましょう
- ②ジョギング 10分 (持) 自己の体力に応じたペースを維持して行いましょう
- ③球技 20分 (巧) 相手と十分な間隔をあけてラリーなどを行いましょう
- ④腕立て伏せ、上体起こし 10分 (力) 自己の体力に応じて、行う運動や回数を工夫しましょう

【例4】 校庭や運動場などで運動する場合 60分

- ①ストレッチ 5分 (柔) 可動範囲を徐々に広げるなど、無理のないように行いましょう
- ②ジョギング 10分 (持) 自己の体力に応じたペースを維持して行いましょう
- ③球技 30分 (巧) 相手と十分な間隔をあけてラリーなどを行いましょう
- ④縄跳び 5分 (巧) 時間を決めて続けて跳びましょう
- ⑤腕立て伏せ、上体起こし 10分 (力) 自己の体力に応じて、行う運動や回数を工夫しましょう

スポーツ庁「屋外で行える運動の例」

https://www.mext.go.jp/content/20200421-mxt_kouhou01_000004520_6.pdf?fbclid=IwAR1Qf9NMTaJgdbR4rs7nOkOuJRvdwzAZ_IDZxSGM-zD9NgNSKIaBMEMUCsQ

