

注 意 事 項

1. 選手は試合開始15分前に、プレーできる服装になって本部に出席を届けてください。届出のない場合は棄権とします。(時間厳守！)(天候等により変更もありますので本部にて確認してください。)
2. 試合方法 本戦全試合～準決勝 1セットマッチ(6-6タイブレーク)
決勝戦 3セットマッチ(6-6タイブレーク)
※ 天候等の状況により試合方式が変更になる場合があります。
3. 使用球は、HEAD TOUR XT。
4. セルフジャッジで行ってください。セルフジャッジの時は選手以外、コートに入れません。
セルフジャッジの方法(アウト、フォルト時に、相手にわかるように片手をあげてコールする。ポイント、ゲームカウントはサーバーがコールを必ずおこなう。)
5. 試合前のウォームアップはサービス4本のみです。2度にわたる注意を受けたプレーヤーは、双方失格にします。また、会場内及び近隣道路・駐車場でのラリー等を一切禁止とします。
6. 試合中「自然的体力消耗」による中断は認めません。
7. ゲーム中フェンス越しからのコーチング、声援は厳禁とします。
8. プレーヤーはオーダーオブプレーに従って試合がコール(掲示)された時、ただちにプレーすることができるよう準備をしないてはならない。また、試合への遅刻した選手の扱いは以下のとおりとする。

遅刻の内容	
一方が15分を超える場合	ノーショウとなりプレーできない(遅刻者失格)
双方が15分を超える場合	2人ともノーショウとなりプレーできない(双方失格)

※ 10分以上15分未満の遅刻に対するペナルティは廃止されました。

9. 雨天の場合でも原則集合をお願いします。コート状況等により日程変更・時間帯変更・会場変更を種目別に行なう場合は、当スクールホームページにてご確認ください。当日午前8時以降発表しますが、遅れる場合もございますので予めご了承ください。
10. 勝者は試合終了後、日程・試合開始時間変更の有無を本部で必ず確認してください。
11. ユニフォームはテニスウェア(ゲームシャツ可)のみとし、Tシャツは不可とします。
12. 進行上、前の試合が終了したら直ちにコートに入りウォームアップを開始してください。
13. 試合進行上、ナイターになることもあります。
14. 雷が遠くで鳴った場合でも、選手の安全を考慮して試合を中断する場合があります。
15. 試合結果の報告は勝者が行ってください。
16. 待機中・試合中のケガ等に関して一切の責任を負いかねます。応急処置のみさせていただきます。
17. 盗難・紛失等に関しては一切の責任を負いかねますので、各自貴重品等の管理を行なってください。
18. コート上で携帯電話及び電子機器の使用・鳴音を禁止します。必ず事前に電源を切っておいてください。違反をすると警告を受け、その後繰り返した場合は失格となります。
19. 12歳以下のみ、3セットマッチ(決勝戦)でフルセットに入る前の休憩を選手から要求があった場合に10分以内でとることが出来る。その他種目はなし。
20. セットブレイクルールを採用します。
21. エントリーはテニスウェア・テニスシューズ着用のうえ、ジュニア登録証を持参して受付に提示してください。

※ 駐車場に限りがありますので、公共機関をご利用ください。

■大会情報の開示に必要な選手名・所属等をHP、その他に掲載いたしますので予めご了承ください。

セルフジャッジのやり方

- A. 選手は、ネットより自分側のボールのすべてについて判定しなければいけない。あやふやな場合は、すべて相手方に有利になるように判定しなければならない。
- B. 「アウト」や「レット」のコールは瞬間的にしなければならない。
コールが遅れたり、あやふやなコールをすることは、それがはっきり分らなかったことを意味し、アウトをコールできなかったボールは、サービスボールも含めてグッドであるとみなして判定しなければいけない。又、観客に聞いてはならない。しかし、インだったボールを誤って「アウト」とコール（ミスジャッジ）したが、直ちに訂正した場合は、1回目は故意でない妨害としてポイントレットにする。2回目以降は故意に妨害したとして失点する。
※ウイニングショットとみなされた場合はレットにはなりません。
- C. サーバーはポイントおよびゲームのスコアを相手に聞こえるようにコールする責任がある。
- D. プレーを妨げるようなそれ球が隣のコート等から来たとき、プレーの進行中に直ちにレットのコールすること。ポイントが終わってからではコールはできない。また、プレーの妨げにならないかぎり、他方からのそれ球を理由にレットをコールすることは、正しいスポーツマンシップとは言えない。

暑さによるトラブルを防ぐ為に

真夏、炎天下での試合や練習では著しく体力を消耗し、熱中症と呼ばれる熱射病、熱疲労、熱痙攣（ねつけいれん）を引き起こすことがあります。場合によっては死亡することもあり、十分な注意が必要です。熱中症は、気温25℃でも湿度が100%なら発生する可能性があります。ちなみに、気温が30℃なら湿度50%以上になると熱中症が起こる可能性が高くなります。気温と湿度の状態を把握することが予防の第一歩です。

熱中症を起こさない為の注意点を以下に示しますので参考にしてください。

1. 飲んで、飲んで、とにかく水分を十分にとること。
* 飲む為に適したもの：水、お茶類、薄めたスポーツドリンク。
* 飲むのに適さないもの：清涼飲料水（糖分の入ったもの）、カフェイン。
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（これ以上は吸収できない）ずつ。
* 試合中：エンドチェンジには必ず飲む。
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。
* ご飯、パン、麺類の炭水化物（+柑橘類）を中心に、油っこいものは避ける。
5. ウェアーは体を締め付けない、ゆったりしたものを着る。
6. 必ず帽子をかぶり日焼け止め（SPF15以上のもの）を塗る。
7. 試合前に日に当たり過ぎないこと。
8. 試合と練習の間は、体の水分を元に戻すために十分な時間をとる。
9. ひどく汗をかいたシャツは着替えること。特に試合後はすぐに着替えること。
10. エンドチェンジには首の後ろを氷嚢（ひょうのう）や冷たいタオルなどをあてて冷やす。
11. エンドチェンジの際、正面から日差しを受けない方向を向いて座る。
12. 試合後はすぐに水分を補給し、合わせてクーリングダウン、ストレッチ、アイシングを行う。
* 試合後、すぐに座り込んだり寝転んだりすることは、筋肉の拘縮（こうしゅく）や痙攣（けいれん）を起こす原因となる。
13. 休養、睡眠、栄養を十分に、しっかりとる。
14. 気分が悪くなったら、すぐに役員に申し出ること。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し、パニックを起こさないこと。