

**重要**

## 第 49 回北九州ジュニアテニス選手権大会に出場される選手 および関係者のみなさま

日頃より、北九州市テニス連盟が主催します大会へご参加・ご協力をいただき感謝申し上げます。  
さて、高校野球を筆頭にこれから先、夏休み中に開催される各競技大会につきまして、様々な熱中症対策を講じたうえで実施されようとしています。

当連盟も7月30日～8月2日に上記大会を開催する予定ですが、他競技の動向や日本テニス協会が2024年度のルール改訂において熱中症発症が懸念される状況での主催者の対処基準としての「ヒートルール」を規定したことを受けて連盟としても、上記「ヒートルール」を考慮した対応を行うことを決定しました。

ヒートルールを適用した場合は、以降の試合スケジュールが大幅に変わりますので本部アナウンスに注意してください。

選手の体調には個人差があります。以下の準備・心構えを行った上で当日不調となった場合は決して無理をせず周囲の方に助けを求めてください。また、選手の指導者およびご父兄の方々にはこれらの対応に関し、十分なサポートをお願いします。

※ 当日、熱中症症状が出ましたら、周りの方が資料1を参考にして、症状に応じた処置を行い、本部に連絡してください。

### **【試合前日・当日にやっておいた方がよいこと】**

- ・ 良質な睡眠（寝る1～2時間前の入浴、スマホやゲームは少なくとも寝る1時間前にはやめる、冷房の使用）
- ・ 当日朝、尿の色チェック（濃い色だったら危険、ペットボトル1～2本分を試合までに飲んでおく）
- ・ 朝食を取る（無理なら栄養ゼリーやカロリーメイトもやむなし）
- ・ 十分水分を取る（寝る前に100～200ml。朝ペットボトル1本分を少しずつ、試合中はチェンジコートごとに100～200ml）いずれも、電解質を含むものがよく、体内吸収率のよい経口補水液を推奨する。
- ・ 白っぽいウエアの方が熱吸収が少ない、帽子の着用。紫外線予防と熱放散効果のあるインナーの着用。
- ・ 着替えのテニスウエアを複数枚準備する。

### **（ 試合中の深部体温低下対策 ）**

- ・ 氷、保冷剤や凍らせたPETボトルを持ってゆき、手のひらや首回りを冷やす。
- ・ 市販のかき氷パックやアイススラッピーパック、シェイクした氷の服用で体内から冷やす。

資料 1 熱中症の症状と処置の方法

資料 2 試合で力を出すためのアドバイス

## 【熱中症の症状】（熱中症診療ガイドライン）

重症度 1：めまい、立ちくらみ、大量の発汗、強い口渇感、筋肉がつる

重症度 2：頭痛、吐き気、嘔吐、強い倦怠感（だるさ）、虚脱感

重症度 3：意識障害、せん妄（応答がおかしい）、痙攣、失調（真直ぐ歩けない）、高体温

## 【熱中症の処置】＝ 脱水を改善し、体温を下げる

重症度 1, 2：① 経口補水液が体内への吸収が非常に早い（OS-1 等）

スポーツ飲料水は糖が多く含まれ吸収されにくい、運動中に飲むとチャポチャポする。

水やお茶だけ多量に飲むと痙攣を起こしやすいので注意。塩分や電解質を補給する事。

：② 体温を体外から下げる

全身冷水浴＞手足の冷水浴・冷却＞シャワー＞クーラーの効いた部屋や  
車内での最大送風の順に体温低下作用あり

※ 3点冷却は、血管壁が厚く、血流が速い大血管の場所なので体温低下作用が少ない

：③ 体温を体内から下げる

アイススラリー：シャーベット、スムージー、氷（かき氷）

重症度 3：救急車要請の上、到着まで全身冷却（シャワー、全身冷水タオル冷却＋扇風機）



### 【熱中症の予防】

- ① 量・質の良い睡眠
- ② 尿色のチェックと補水
- ③ 体重減少チェック(体重の2%以上減少したら上記処置をする)
- ④ 十分な食事
- ⑤ 帽子、冷感衣服、薄い色調

## 「試合で力を出すためのアドバイス」

(やってる選手となにもしない選手では差が出るというエビデンス)

### 【 睡眠 】; 睡眠不足で熱中症になりやすく、判断力、集中力、持久力が低下

対策) 寝る 1~2 時間前に風呂に入ってリラックスし、寝る前にスマホ、ゲームをしない

参考) 室温 26 度が最も良質な睡眠が得られるという学説がある

### 【 朝食・飲水・尿色チェック 】

対策) いつものように朝食をしっかり取る。入らなかつたら栄養補給ゼリーやバナナで補う

対策) 尿の色が黄色だったら脱水気味。試合までに 1 リットル以上の水分を摂取しておく

### 【 競技中の冷却によるパワーアップ 】

対策) 試合前の軽度体幹訓練、捕食、アイスラリー (シャーベット、かき氷など)

試合合間の手足冷却 (冷水や冷やしたペットボトル、ハンカチで巻いた保冷剤を握る)

### 【 翌日の為のリカバリー 】; その日の疲れを回復させ、翌日に持ち越さない

対策) 練習、試合後になるべく早く捕食 (おにぎり、タンパク質、乳製品など)

対策) アクティブリカバリー

練習、試合後に軽い有酸素運動をすると筋疲労がより早く回復する

⇒夕方のスロージョギングや自転車走行 30 分程度でよい

対策) 風呂で交代浴 (温浴と水浴 (又はシャワー) を 10~15 分ずつ交互に行う)

対策) 風呂の後のストレッチ、筋マッサージ

## 第49回北九州ジュニアテニス選手権大会 仮ドロー

| 日程<br>会場<br>種目 | 第1日目             | 第2日目      | 第3日目      | 第4日目     | 予備日    |
|----------------|------------------|-----------|-----------|----------|--------|
|                | 7/30(火)          | 7/31(水)   | 8/1(木)    | 8/2(金)   | 8/3(土) |
|                | 三萩野<br>桃園        | 三萩野<br>桃園 | 三萩野       | 三萩野      | 桃園     |
| 男子シングルス        | 1R-3R (三)<br>(桃) | 4R (三)    | 5R.QF (三) | SF、F (三) |        |
| 男子ダブルス         | -                | 1R-3R (三) | 4R、QF (三) | SF、F (三) |        |
| 女子シングルス        | 1R-3R (桃)        | 4R (桃)    | 5R.QF (三) | SF、F (三) |        |
| 女子ダブルス         | -                | 1R-3R (桃) | QF (三)    | SF、F (三) |        |

大会日程のコート (三) : 三萩野、(桃) : 桃園

※7月30日男子シングルス1～3回戦の175番～232番の試合は桃園庭球場で行います。

### 【注意事項】

- ◎ 前年と同じく、本ドローは一団体に2部を三萩野、桃園両会場で、お渡しますので各団体に本ドローを受け取る担当者を予め決めておいてください。
  - 1 参加者は自分の試合の開始時間の10分前までに必ず大会本部に出席を届けてください。  
棄権することになった場合は、速やかに事務局へ連絡してください : 090-9567-0072
  - 2 全試合セルフジャッジで行います。
  - 3 試合はオーダーオブプレー（コート割試合順序）で行います。
  - 4 試合方法は次の通りです。
    - ・全試合1セットマッチ（ノーアドバンテージ方式で6-6、7ポイントタイブレーク）とします。
    - ・全試合セットブレーク方式（3ゲームを終わるまではエンドチェンジの休憩はできない）を採用します。
    - ・本試合はノーレットルールを適用します。
    - ・雨天及びその他の事情で試合形式を変更する場合があります。
  - 5 試合前の練習はサーブ4本のみとします。
  - 6 ボールは初戦と決勝戦のみニューボール、その他の試合はセットボールとします。
  - 7 試合終了後、勝者は必ずスコアとボールを本部に届けて下さい。
  - 8 服装はテニスウェア（シャツ、ショーツ、スカートで男子は袖あり。Tシャツは禁止）を着用し、必ずテニスシューズを着用してください。
  - 9 駐車場や公園通路での練習は禁止します（通行者に危険を及ぼすため）。
  - 10 雨天の場合は各コートに行って確認してください。電話による問い合わせはお断りします。
  - 11 ケイレンによる試合中断は認めません。また、負傷、事故については応急処置のみとします。
  - 12 各人の持ち物は各自で管理してください。大会本部は責任をもてません
  - 13 各人のゴミは各人で持ち帰ってください（同行の方も十分ご注意ください）
  - 14 時節柄、熱中症になることが懸念されます。飲物等は各自十分に準備してください。

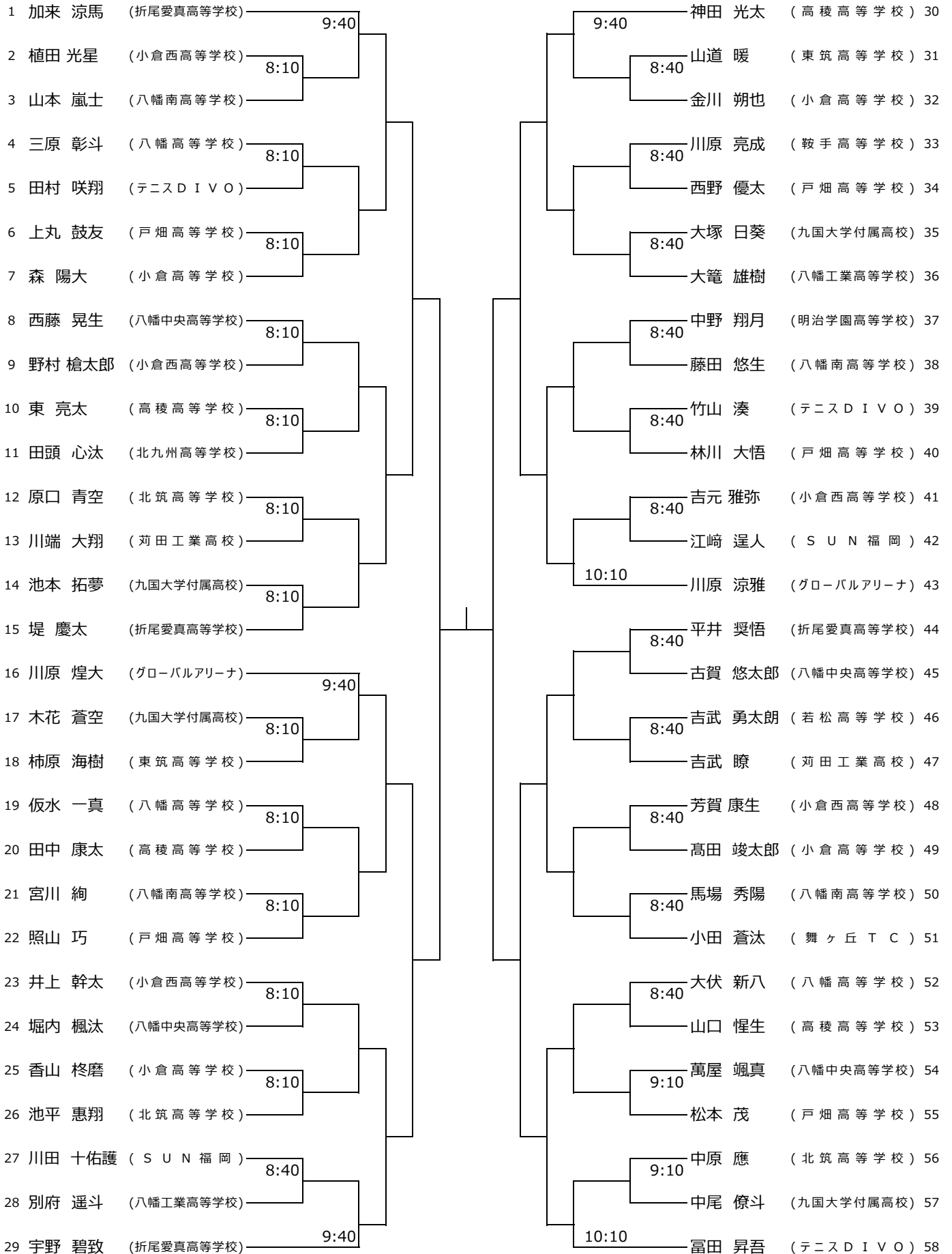
※仮ドローに名前間違いなどありましたら、事務局までご連絡ください : 090-9567-0072

**朝、皆さんが来た時と同じ状態にして帰りましょう！**

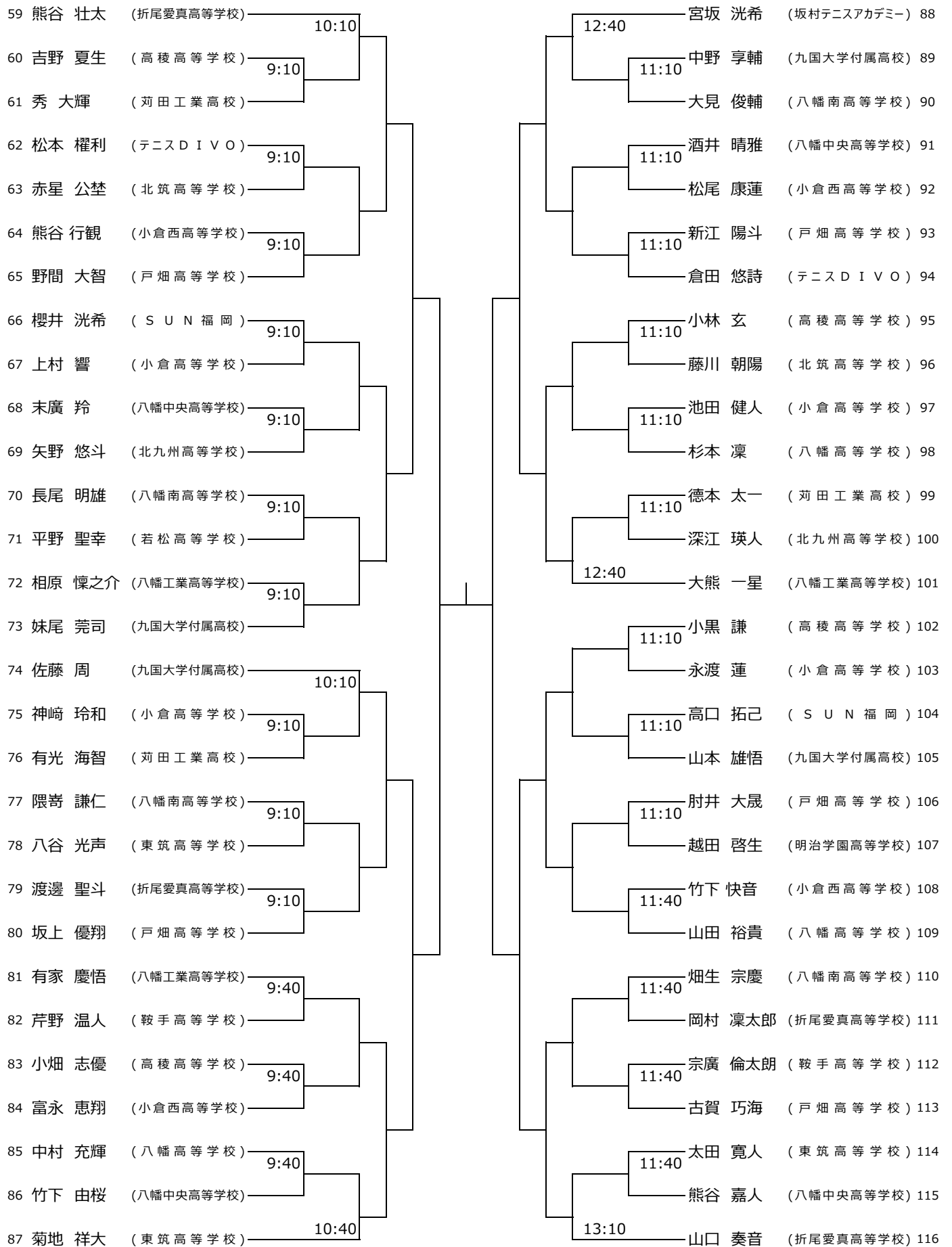
# 北九州ジュニアテニス選手権大会

2024/07/30 三萩野庭球場

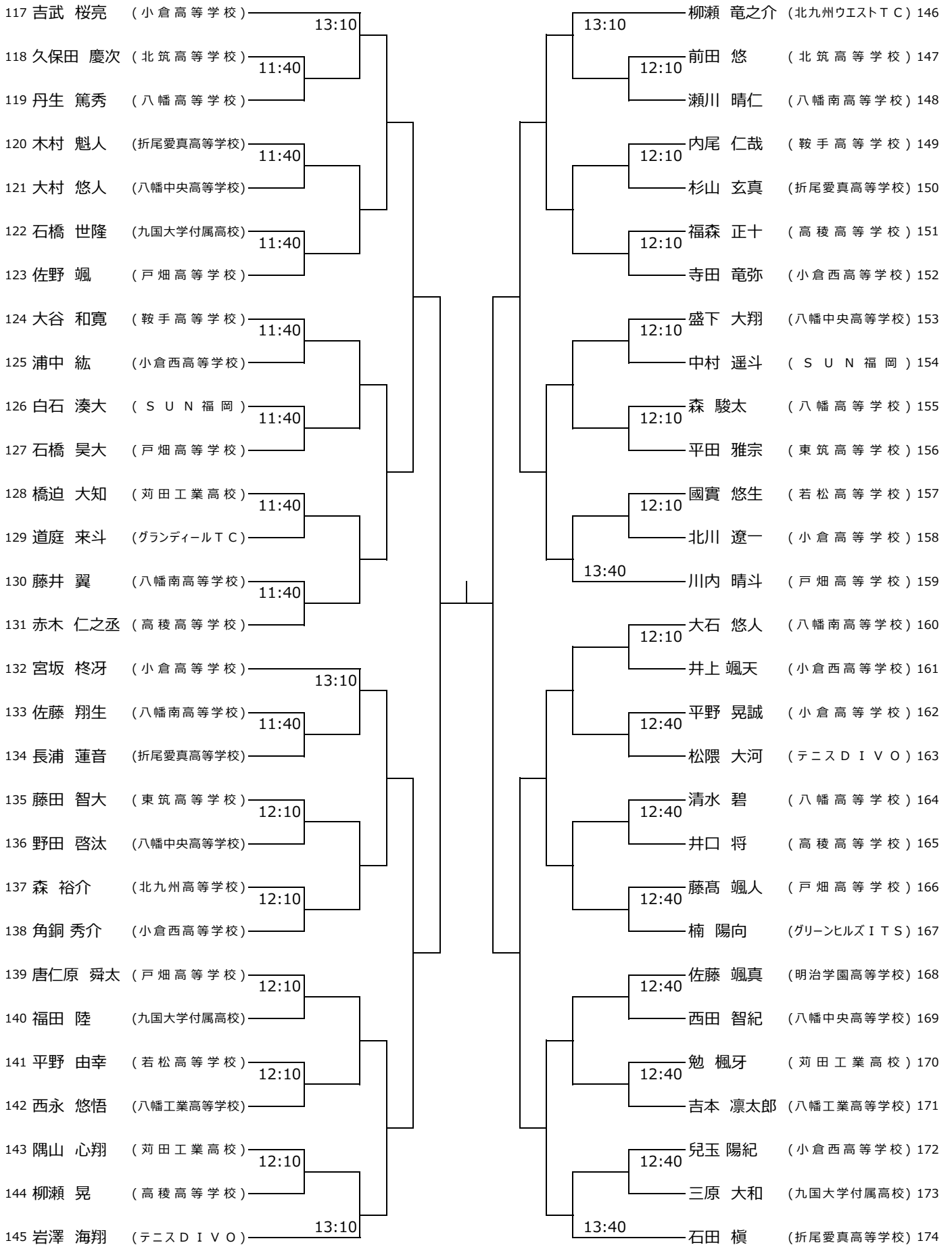
## 男子シングルス ( 1 / 4 )



**男子シングルス ( 2 / 4 )**



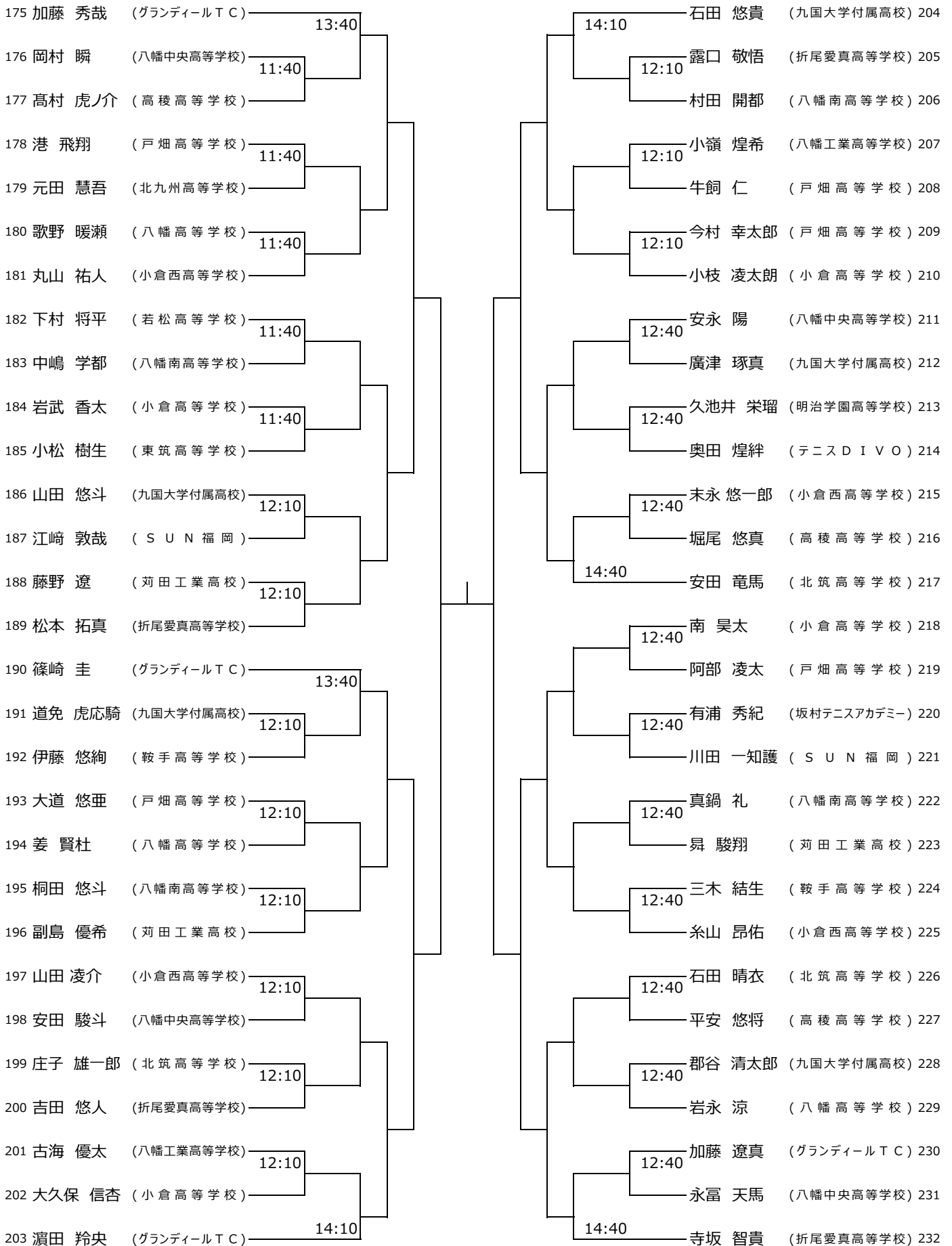
# 男子シングルス ( 3 / 4 )



# 北九州ジュニアテニス選手権大会

2024/07/30 桃園庭球場

男子シングルス (4 / 4)

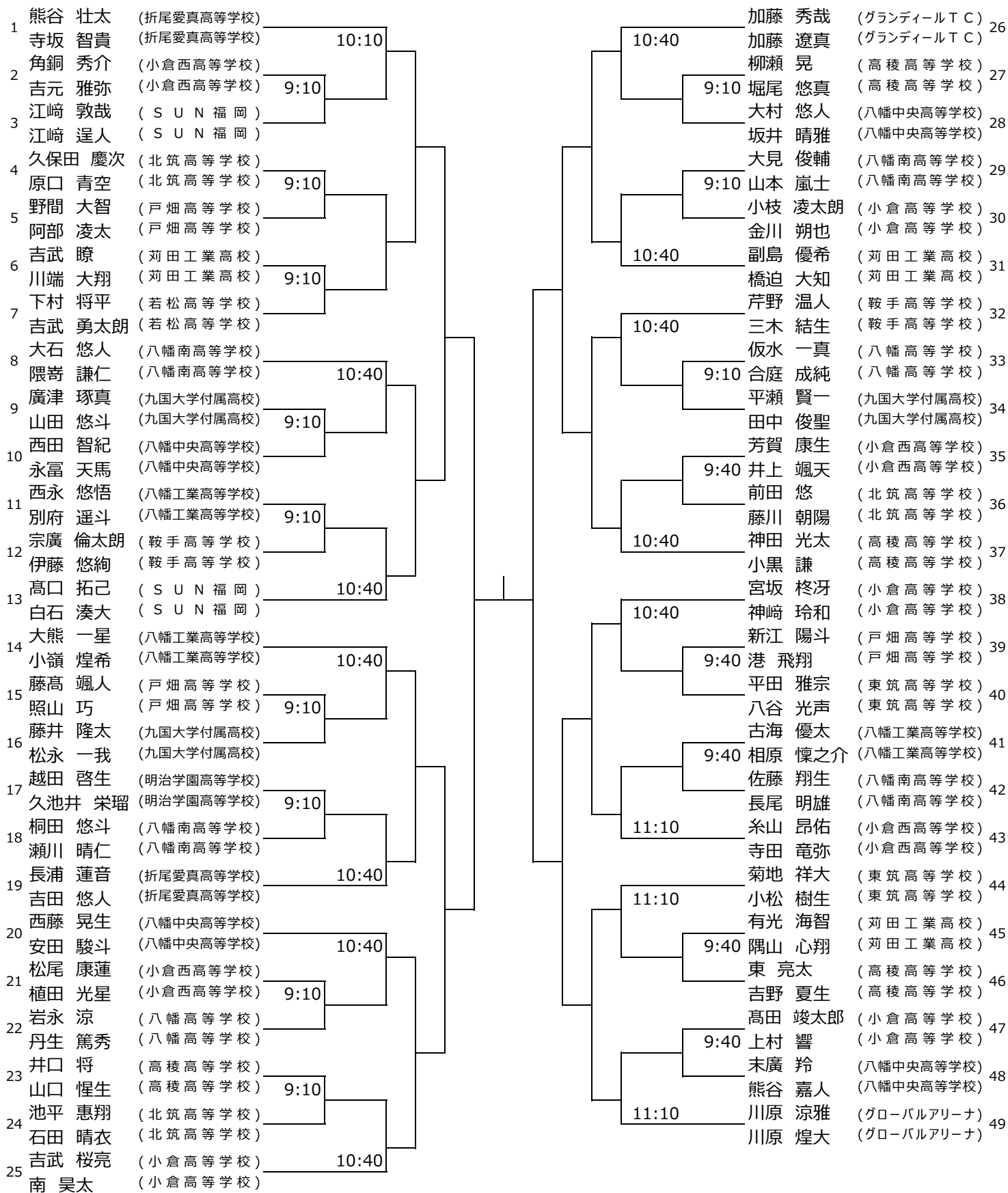




# 北九州ジュニアテニス選手権大会

2024/07/31 三萩野庭球場

## 男子ダブルス (1 / 2)

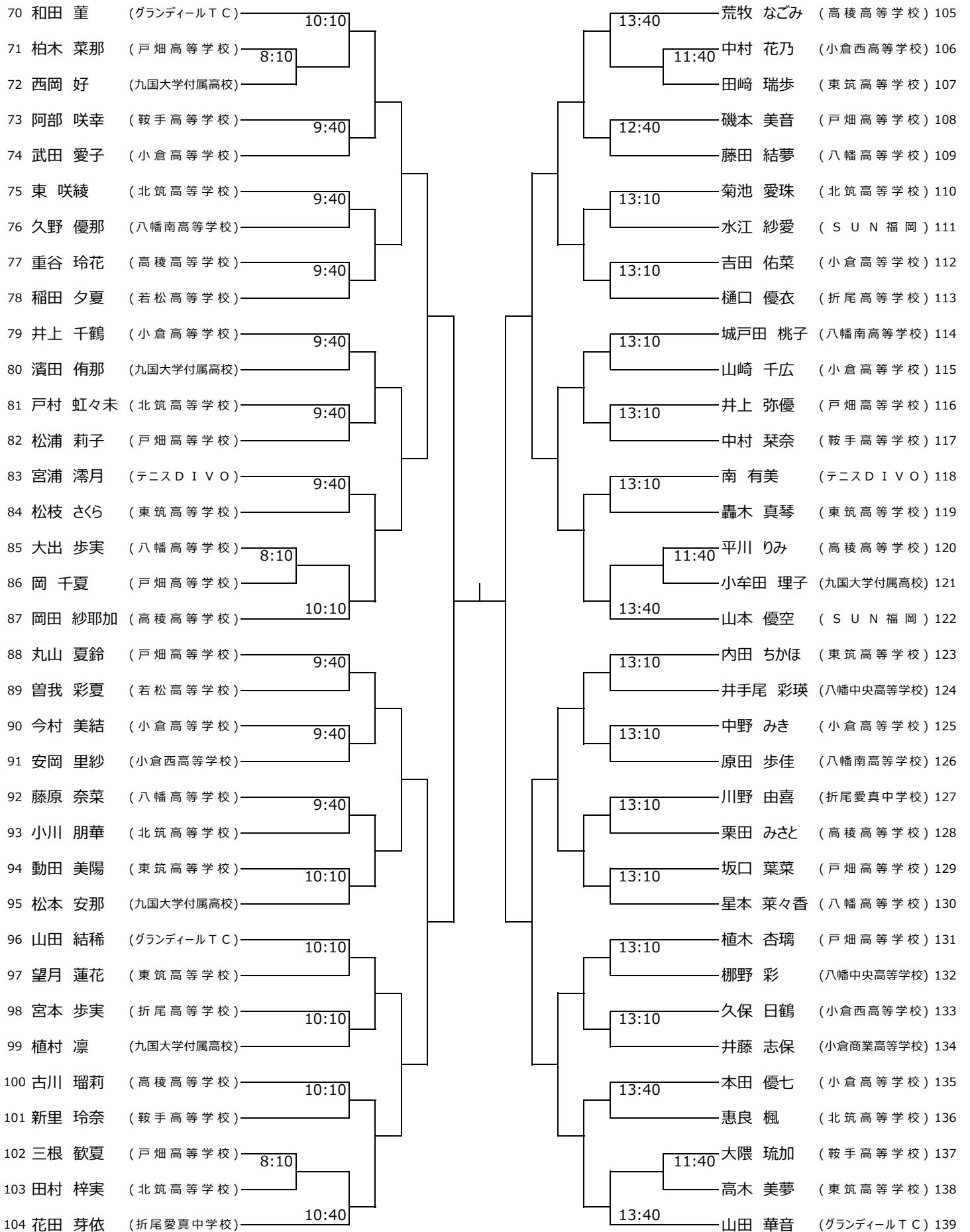


# 男子ダブルス ( 2 / 2 )

|    |                   |       |  |  |  |       |                   |    |
|----|-------------------|-------|--|--|--|-------|-------------------|----|
| 50 | 宇野 碧致 (折尾愛真高等学校)  |       |  |  |  |       | 石田 悠貴 (九国大学付属高校)  | 75 |
|    | 堤 慶太 (折尾愛真高等学校)   | 11:10 |  |  |  |       | 佐藤 周 (九国大学付属高校)   |    |
| 51 | 福田 陸 (九国大学付属高校)   |       |  |  |  | 11:10 | 古賀 悠太郎 (八幡中央高等学校) | 76 |
|    | 山本 雄悟 (九国大学付属高校)  | 9:40  |  |  |  | 10:10 | 萬屋 颯真 (八幡中央高等学校)  |    |
| 52 | 盛下 大翔 (八幡中央高等学校)  |       |  |  |  |       | 香山 柗磨 (小倉高等学校)    | 77 |
|    | 岡村 瞬 (八幡中央高等学校)   |       |  |  |  |       | 平野 晃誠 (小倉高等学校)    |    |
| 53 | 村田 開都 (八幡南高等学校)   |       |  |  |  |       | 野村 槍太郎 (小倉西高等学校)  | 78 |
|    | 藤田 悠生 (八幡南高等学校)   | 9:40  |  |  |  | 10:10 | 兒玉 陽紀 (小倉西高等学校)   |    |
| 54 | 太田 寛人 (東筑高等学校)    |       |  |  |  |       | 平野 由幸 (若松高等学校)    | 79 |
|    | 柿原 海樹 (東筑高等学校)    |       |  |  |  |       | 平野 聖幸 (若松高等学校)    |    |
| 55 | 木村 魁人 (折尾愛真高等学校)  | 11:10 |  |  |  | 11:40 | 渡邊 聖斗 (折尾愛真高等学校)  | 80 |
|    | 平井 奨悟 (折尾愛真高等学校)  |       |  |  |  |       | 岡村 凜太郎 (折尾愛真高等学校) |    |
| 56 | 山田 裕貴 (八幡高等学校)    |       |  |  |  |       | 赤木 仁之丞 (高稜高等学校)   | 81 |
|    | 森 駿太 (八幡高等学校)     | 11:10 |  |  |  | 11:40 | 福森 正十 (高稜高等学校)    |    |
| 57 | 平安 悠将 (高稜高等学校)    |       |  |  |  |       | 藤井 翼 (八幡南高等学校)    | 82 |
|    | 高村 虎ノ介 (高稜高等学校)   | 9:40  |  |  |  | 10:10 | 中嶋 学都 (八幡南高等学校)   |    |
| 58 | 井上 幹太 (小倉西高等学校)   |       |  |  |  |       | 原田 幸弥 (九国大学付属高校)  | 83 |
|    | 富永 恵翔 (小倉西高等学校)   |       |  |  |  |       | 吉田 孝信 (九国大学付属高校)  |    |
| 59 | 永渡 蓮 (小倉高等学校)     |       |  |  |  |       | 竹下 快音 (小倉西高等学校)   | 84 |
|    | 岩武 香太 (小倉高等学校)    | 9:40  |  |  |  | 10:10 | 山田 凌介 (小倉西高等学校)   |    |
| 60 | 徳本 太一 (苜田工業高校)    |       |  |  |  |       | 大籠 雄樹 (八幡工業高等学校)  | 85 |
|    | 秀 大輝 (苜田工業高校)     |       |  |  |  |       | 藤野 遼 (苜田工業高校)     |    |
| 61 | 松本 拓真 (折尾愛真高等学校)  | 11:10 |  |  |  | 11:40 | 濱田 鈴央 (グランディールTC) | 86 |
|    | 露口 敬悟 (折尾愛真高等学校)  |       |  |  |  |       | 篠崎 圭 (グランディールTC)  |    |
| 62 | 木花 蒼空 (九国大学付属高校)  |       |  |  |  |       | 川内 晴斗 (戸畑高等学校)    | 87 |
|    | 郡谷 清太郎 (九国大学付属高校) | 11:10 |  |  |  | 11:40 | 佐野 颯 (戸畑高等学校)     |    |
| 63 | 内尾 仁哉 (鞍手高等学校)    |       |  |  |  |       | 浦中 紘 (小倉西高等学校)    | 88 |
|    | 山崎 琢生 (鞍手高等学校)    | 9:40  |  |  |  | 10:10 | 丸山 祐人 (小倉西高等学校)   |    |
| 64 | 吉本 凜太郎 (八幡工業高等学校) |       |  |  |  |       | 真鍋 礼 (八幡南高等学校)    | 89 |
|    | 有家 慶悟 (八幡工業高等学校)  |       |  |  |  |       | 宮川 絢 (八幡南高等学校)    |    |
| 65 | 小畑 志優 (高稜高等学校)    |       |  |  |  |       | 藤田 智大 (東筑高等学校)    | 90 |
|    | 田中 康太 (高稜高等学校)    | 9:40  |  |  |  | 10:10 | 山道 暖 (東筑高等学校)     |    |
| 66 | 堀内 楓汰 (八幡中央高等学校)  |       |  |  |  |       | 大谷 和寛 (鞍手高等学校)    | 91 |
|    | 野田 啓汰 (八幡中央高等学校)  |       |  |  |  |       | 川原 亮成 (鞍手高等学校)    |    |
| 67 | 安田 竜馬 (北筑高等学校)    | 11:10 |  |  |  | 11:40 | 中野 翔月 (明治学園高等学校)  | 92 |
|    | 赤星 公埜 (北筑高等学校)    |       |  |  |  |       | 佐藤 颯真 (明治学園高等学校)  |    |
| 68 | 中村 遥斗 (SUN福岡)     |       |  |  |  |       | 櫻井 洸希 (SUN福岡)     | 93 |
|    | 川田 十佑護 (SUN福岡)    | 9:40  |  |  |  | 10:10 | 原 楓真 (SUN福岡)      |    |
| 69 | 森 陽大 (小倉高等学校)     |       |  |  |  |       | 庄子 雄一郎 (北筑高等学校)   | 94 |
|    | 池田 健人 (小倉高等学校)    |       |  |  |  |       | 中原 應 (北筑高等学校)     |    |
| 70 | 河崎 涼太郎 (九国大学付属高校) |       |  |  |  |       | 妹尾 莞司 (九国大学付属高校)  | 95 |
|    | 川畑 天士 (九国大学付属高校)  | 10:10 |  |  |  | 10:10 | 中尾 僚斗 (九国大学付属高校)  |    |
| 71 | 松本 茂 (戸畑高等学校)     |       |  |  |  |       | 勉 楓牙 (苜田工業高校)     | 96 |
|    | 上丸 鼓友 (戸畑高等学校)    |       |  |  |  |       | 鼻 駿翔 (苜田工業高校)     |    |
| 72 | 末永 悠一郎 (小倉西高等学校)  |       |  |  |  |       | 安永 陽 (八幡中央高等学校)   | 97 |
|    | 熊谷 行観 (小倉西高等学校)   | 10:10 |  |  |  | 10:10 | 竹下 由桜 (八幡中央高等学校)  |    |
| 73 | 畑生 宗慶 (八幡南高等学校)   |       |  |  |  |       | 大久保 信杏 (小倉高等学校)   | 98 |
|    | 馬場 秀陽 (八幡南高等学校)   |       |  |  |  |       | 北川 遼一 (小倉高等学校)    |    |
| 74 | 石田 楨 (折尾愛真高等学校)   | 11:10 |  |  |  | 11:40 | 山口 奏音 (折尾愛真高等学校)  | 99 |
|    | 杉山 玄真 (折尾愛真高等学校)  |       |  |  |  |       | 加来 涼馬 (折尾愛真高等学校)  |    |



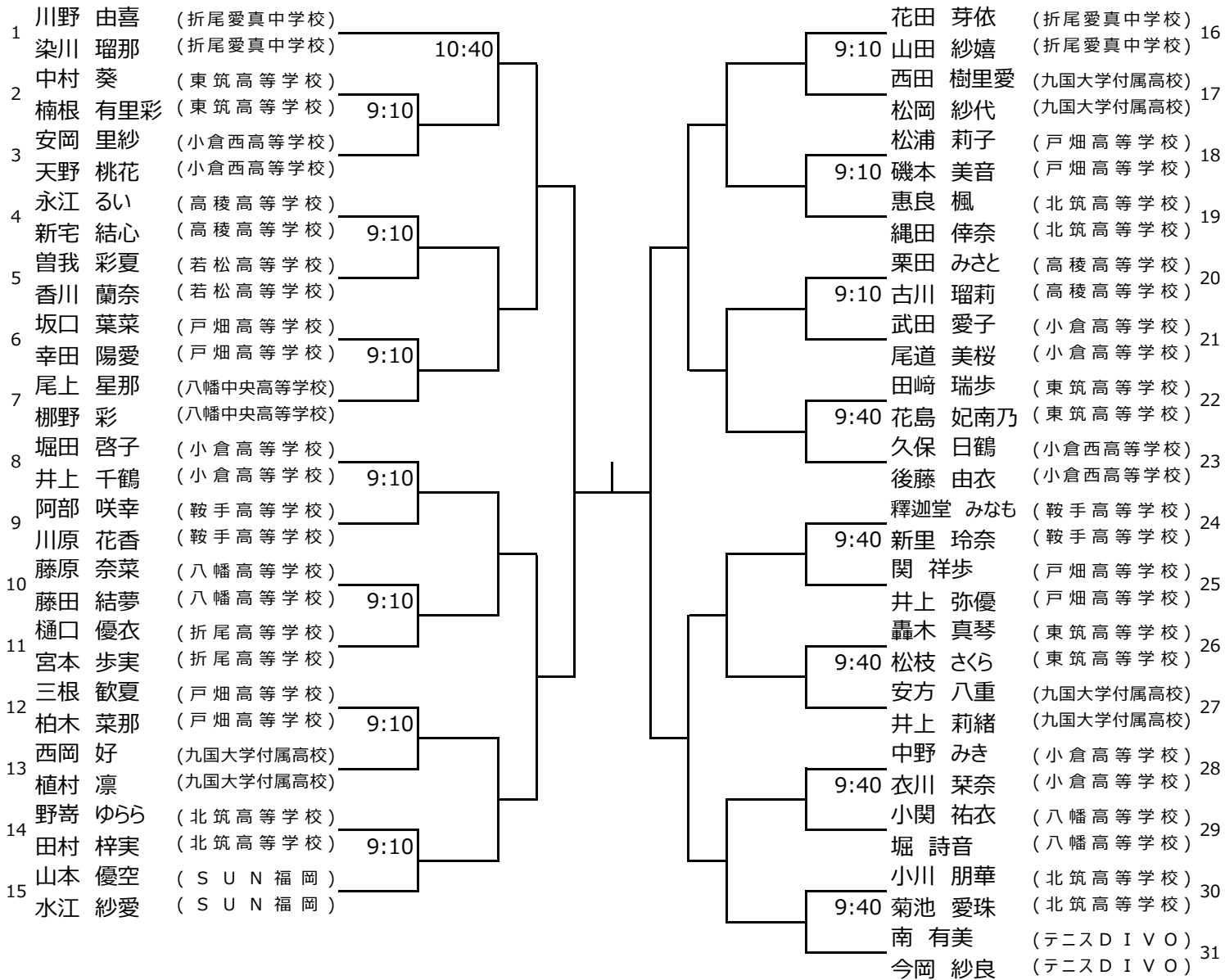
**女子シングルス ( 2 / 2 )**



# 北九州ジュニアテニス選手権大会

2024/07/31 桃園庭球場

## 女子ダブルス ( 1 / 2 )



# 女子ダブルス ( 2 / 2 )

