注 意 事 項

1. 出　　席　●プレーできる服装になって、試合予定時刻までに大会本部に出席を届けましょう。
理由如何問わず、いかなる場合も遅刻はウォークオーバーとなります。
最終決定はレフェリー判断になります。

2. 試合方法　●3セットマッチ（各セット6−6後、7ポイントタイブレーク）
予選は8ゲームマッチ。全ての試合はノーアドバンテージ
※ＳＳＣ大会はシングルス本戦ベスト16、ダブルス本線ベスト8から3セットマッチ、
それまでは8ゲームマッチで行います。
※天候等により試合方法が変更になる場合があります。
●ダブルスのみ、セットオールの第3セットは、マッチタイブレーク（10ポイント）を
採用します。
●セルフジャッジで行ってください。
【セルフジャッジの方法】
アウト・フォルトの時は相手に分かるように明確なジュスチュア
（片手を大きく上げる）と一緒に大きな声でコールする。
ポイント・ゲームカウントはサーバーがコールを必ず行う。

3. 試合進行　●試合進行表（控選手はオーダーオブプレイボードで発表）にしたがって行いますので該当
選手は、前の試合が終了したら直ちにコートへ入れるように準備をしておいてください。
●当日2試合以上ある選手が、次のラウンドのコール時に不在の場合、棄権とします。
食事等により長時間コートを離れる時は、必ず本部で時間を確認してください。

4. ｳｫｰﾐﾝｸﾞｱｯﾌﾟ　●3分以内に試合をできるようにすること。

5. 試合結果　●試合終了後、**両者**がすみやかに本部への報告を行ってください。

6. ボールとウェアー　●prince イエロー　ファイナルセットでボールチェンジしてください。
●テニスウェアーに限る。(JTA テニスルールブックに準じます)

7. 日　　程　●次の日に勝ち進んでいる人は、試合終了後、日程変更が無いかを本部で必ず確認して
ください。
●コート状態等により日程変更・時間変更・会場変更を行うこともありますので、試合の有無
は、一旦会場に行き選手自身で確認してください。

8. けいれん　●試合中「自然的体力消耗＝けいれん」による中断は認めません。

9. コーチング　●ゲーム中のコーチングアドバイスは厳禁いたします。

10. その他のルール　●日本テニス協会のテニスルールブックのテニスルールに準じます。

11. 仮ドローについて　●仮ドローの記載事項に誤りがある場合は、エントリーの際に申し出をお願いします。
●仮ドローと日程は変更する場合がありますので、必ず大会前日に最終確認をお願いします。

12. 飲　料　水　●コート内持込は、ジャグに限ります。(缶・ビン等は不可)

13. きれいに　●各会場では、空き缶、ゴミを決められた場所に捨てましょう。

14. そ　の　他　●2021年6月15日付の関東ジュニアコンピューターランキングに基づきドロー作成。

15. ペナルティ　●関東テニス協会ジュニア委員会ペナルティ規定を採用します。

※なんらかの事情で棄権しなければならなくなった場合、大会要項に記載されている予選及び本戦前日の17：00までに各会場へ文書にて欠場届をご提出ください。（ＦＡＸ可）

※競技中の疾病・傷害の応急処置は主催者側で行いますが、その後の責任は負いません。

暑さによるトラブルを防ぐために

真夏の炎天下でのプレーでは体力が著しく消耗されるため、熱中症に対して十分に注意が必要です。熱中症は軽率に無理をしてプレーを続けると、適切な処置が遅れた場合は死亡に至るため、その危険性を認識しておくことが大切です。

熱中症は必ずしも気温が高い日に発生するわけではなく、気温と湿度との関係が重要になります。ちなみに気温が 30℃の場合は、湿度が 50%以上になると発症の確率が高くなるので、気温と湿度の状態を把握することが予防の第一歩です。熱中症の初期症状は、足や腕に痙攣が起こり、続いて失神やめまい、疲労感、頭痛、吐き気のいくつかの症状がともなって現れ、この段階で、すでに生命が危険な状態にあります。

まずは、熱中症にかからないよう予防に努め、思い当たる症状が感じられたら、無理をせず速やかにプレーを中止するように心がけましょう。

熱中症の予防法

◆ 水分の補給をしっかりおこなう

炎天下のスポーツでは 1 時間に 1.5ℓ の水分が失われます。試合前後に体重がほぼ変わらない状態が理想的です。

◆ 水分の補給はこまめにおこなう

試合前：1 時間ほど前から、15 分ごとに 150 ㎖ずつとりましょう。

試合中：エンドチェンジには必ず飲みましょう。

試合後：スポーツドリンクなどにより水分と一緒にエネルギーを補給しましょう。

◆ 飲み物を選ぶ

飲み物に適したもの：10℃ぐらいの冷水、スポーツドリンク

飲み物に適さないもの：清涼飲料水（糖分を多く含んだもの)、カフェイン類

◆ 試合前の食事に気をつける

試合 2 時間前には食事を済ませ、ご飯、パン、麺類などの消化のいいエネルギー源となるものをとりましょう。味の濃いものや油っこいものは避けましょう。

◆ 服装に気をつける

ウェアは通気性が良く熱を吸収しない白系統のものを使用しましょう。

◆ 必ず帽子をかぶる

◆ 長時間、日光に当たらない

1 時間に 1 度は、日陰に入り体を冷やしましょう。

◆ ひどく汗で濡れたシャツは着替える

◆ エンドチェンジでは、首筋に氷嚢や冷たいタオルを当てて体温を下げる。

◆ 試合後は、コンディションチェックしストレッチやアイシングをおこなう。

◆ 試合前日は、しっかり栄養を取り、早めに就寝する。

◆ 気分が悪くなったら、決して無理をせず、審判に申し出る。