

## 大会開催おける注意事項とお願い

### ★試合進行について（募集要項も参照）

- 試合方法 全試合6ゲーム先取・ノーアドバンテージ
- 試合報告 試合終了後、勝者がすみやかに本部に届けてください。
- 審判 全試合セルフジャッジで行います。
- 使用球 テクニファイバーコート

### ★体調管理はしっかりと！

ちょっとした注意で体調不良やケガを防ぐことができ

スポーツをする前に下記のポイントをチェックしてください。

- 体調を整える～寝不足や風邪ぎみなどで体調の悪いときはスポーツを控えましょう。
- 服装に注意～通気性の良い服装を着て、帽子はかぶりましょう。

待機中は寒いので防寒対策できるよう脱ぎ着しやすい服装で。

- こまめに水分補給～「のどが渴いた」と感じたときには、すでにかかなりの水分不足になっています。定期的に少しずつ水分を補給しましょう。汗と一緒に塩分も失われますから、スポーツドリンクがおすすめです。

※気分が悪くなったら、無理をせずに早めに申し出てください。

### ★公園からのお願い

- ゴミは各自でお持ち帰りください。
- 場内での喫煙は条例で禁止されています。
- 貴重品は自己管理でお願いします。
- 忘れ物は一定期間終了後に処分させていただきます。
- 盗難・紛失につきましては一切責任を負いかねますので、予めご承知おきください。
- 公園内では食べ物の提供はしていません。各自忘れずにお持ちください。
- 公園内のベンチに限りがありますので、簡易チェア等をご用意いただくと便利です。