



「水泳教室開催のお知らせ」

全学向けの水泳教室を開催します。初心者は1種目25m、最上級者は100m個人メドレーの完泳を目標とし、参加者の水泳能力に応じて指導を行いますから全く泳げない人も安心して参加できます。

日 時 平成2年7月9日(月)～20日(金)

(11, 15日を除く10日間) 12時～13時30分

場 所 名古屋大学プール(教養部裏)

対 象 本学の学生, 院生, 教職員で春の健康診断で異常のなかった人に限ります。

定 員 約40名

夏期休業中のプール一般開放について

今年度も夏期休業中のプールの一般開放を行います。利用者は、プール使用心得やプール監視員

の指示をよく守り、事故防止に十分心掛けて下さい。更衣はプール専用の更衣室を使用し、身分証明書をプールサイドの受付に提出し、利用者名簿の記入を行って下さい。なお、盗難防止のため、貴重品等は必ず受付に預けて下さい。

開放期間 平成2年7月9日(月)～8月31日(金)
(日曜日を除く)

開放時間 12時～18時(土曜日は12時～17時)

ただし、7月9, 10, 12～14, 16～20日は水泳教室開催のため13時30分より開放します。

利用資格

1. 本学の学生, 院生, 教職員で春の健康診断の結果異常の認められなかった者。
2. ツベルクリン反応陽転1ケ年以内の者を除く。
3. 伝染性疾患, 発疹症, 扁桃腺炎, 耳鼻咽喉疾患, 流行性結膜炎, 急性・慢性諸疾患等の者を除く。

なお、天候や水温などプールコンディションの悪い日は開放を中止することがあります。

(体育科学部)

Q 最近のテニスブームの中で、私も影響を受けて、初心者の仲間入りをする事になりました。ところでどんなスポーツでも、初めの第一歩が大切だと聞いております。テニスの場合、用具とか練習の仕方とかなどについて、あらかじめ初心者が心得ていなければならない基礎知識を紹介して下さい。(女子職員 32才)

A テニスに必要な用具としてここではラケットとシューズについて選び方のポイントを紹介いたします。

ラケット選ぶ際には、重さとグリップの太さを優先してラケットを選ぶことです。重さとしては、軽めのものが最初は操作しやすいので望ましい

いでしょう。太さは親指と人さし指で輪を作り親指の第一関節に人さし指の先が当るぐらいの太さと覚えておいてください。女性の場合ですと4½のグリップで、XSLかUSLと書いてある重さがよいでしょう。同じ表示でも実際に振って、振りやすい方をお勧めします。もちろん大きさはレギュラーではなく(ほとんど見かけませんが)、ラージかセミラージが良いでしょう。シューズは底の模様の違いにより、クレー(土)コート用とハードコート用、オールラウンド用があります。よく練習されるコート

に合わせて購入して下さい。ただ、ハードコートの場合、衝撃吸収のため、少し厚手のソックスをはく方が望ましいので、靴のサイズもソックスを履いて合わされる方が無難でしょう。

練習上の留意点は、準備運動をしっかり行ってからテニスの練習に入るといことです。特に下半身にかかる負担はかなりのものですから、膝の屈伸運動や脚部のストレッチが必要でしょう。実際の練習では、ラケットという道具が自分の手の平と同じように扱えることとテニス

ボールの弾み方を身体で覚えることが上達の秘訣です。

そのために、正しいグリップで一人で行うボールつきや二人で行うボール渡しなどが効

果的です。また、相手に打ってもらったボールや自分で壁にボールを投げて返ってくるボールを掴む練習も効果的です。

ネットを挟んで打ち合う練習をする際には、短かい距離から徐々に長くしていくことです。スイートスポットに当れば飛びすぎるぐらいなので、ラケットを振り回すことは控えたものです。特にグリップの握りすぎには十分注意し、小鳥を手の中で殺さない程度に優しく握りましょう。

(体育科学部 山本 裕二)

健康・スポーツ相談

Q & A