

各都道府県バウンドテニス協会

代表者 殿

一般財団法人 日本バウンドテニス協会  
会長 衣 笠 剛



「第42回全日本バウンドテニス選手権大会」の開催について(ご案内)

拝啓 時下ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

平素は本会の運営につきまして格別のご高配を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、標記「第42回全日本バウンドテニス選手権大会」を下記要領にて開催いたします。

つきましては、内容ご確認のうえ「大会参加申込書(各種目別)」を下記のとおりご提出くださいますようお願い申し上げます。

なお、懇親会および弁当の申込み等については、後日ご案内いたします。

敬 具

記

1. 開催日程

2024年5月5日(日)・6日(月・祝)

2. 大会会場

東京体育館

住 所：〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-17-1

電 話：03(6380)4832

3. 実施要領

詳細については、別添「第42回全日本バウンドテニス選手権大会実施要項」をご参照ください。

※ なお、参加料振込先は「全日本選手権大会専用口座」となっております。

お間違えのないよう、関係者への周知徹底をよろしく願いいたします。

4. 提出書類および提出締切日

「大会参加申込書(種目別参加者名簿)」：2024年2月6日(火)12:00必着  
プログラム作成の都合上、既に出場する選手が決定している協会につきましては、お早めにご提出くださるようよろしくお願いいたします。

5. 提出先および問い合わせ先

一般財団法人日本バウンドテニス協会事務局

住 所：〒105-0022 東京都港区海岸1-10-30

電 話：03-6625-8966

メール：kyokai@boundtennis.or.jp

6. その他

前日や当日の悪天候等により、交通機関が遅延することも予想されますので、その際は、余裕を持った会場入りをお願いいたします。

以上

[添付資料]

- ・「第42回全日本バウンドテニス選手権大会」実施要項
- ・大会参加申込書
- ・種目別参加者名簿
- ・下肢痙攣の予防について

# 「第42回全日本バウンドテニス選手権大会」

## 【実施要項】

1. 開催日： 2024年5月5日（日） ダブルスの部  
2024年5月6日（月・祝） シングルの部
2. 会場： 東京体育館 メインアリーナ
3. 主催： 一般財団法人日本バウンドテニス協会
4. 主管： 東京都バウンドテニス協会
5. 後援： スポーツ庁（予定）  
東京都（予定）  
公益財団法人日本スポーツ協会（予定）  
公益社団法人全国スポーツ推進委員連合（予定）  
全国都道府県教育委員会連合会（予定）
6. 協賛： 株式会社ヤクルト本社  
ヤクルト商事株式会社
7. 協力： ナガセケンコー株式会社（予定）  
東京ヤクルト販売株式会社（予定）

### 8. 大会日程

5月 5日(日)			5月 6日(月・祝)		
受付	開会式	終了式	受付	開始式	閉会式
10:00	11:00	17:30	8:30	8:50	19:00

### 9. 競技種目

- |     |       |            |         |     |
|-----|-------|------------|---------|-----|
| (1) | フリーの部 | 男子・女子ダブルス  | (16才以上) | 2種目 |
| (2) | フリーの部 | 男子・女子シングルス | (16才以上) | 2種目 |
| (3) | ミドルの部 | 男子・女子ダブルス  | (45才以上) | 2種目 |
| (4) | ミドルの部 | 男子・女子シングルス | (45才以上) | 2種目 |
| (5) | シニアの部 | 男子・女子ダブルス  | (60才以上) | 2種目 |
| (6) | シニアの部 | 男子・女子シングルス | (60才以上) | 2種目 |

※年齢は、2024年4月1日現在の満年齢をもって定める。

### 10. 参加要項

- (1) 各都道府県の代表参加選手枠は下記の表のとおりとする。

ダブルスの部（組）						シングルの部（人）					
男子			女子			男子			女子		
フリー	ミドル	シニア	フリー	ミドル	シニア	フリー	ミドル	シニア	フリー	ミドル	シニア
1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2

- (2) 第41回全日本選手権大会における第3位以上の入賞者は、大会実行委員会の推薦により、上記代表枠外で参加できる。但し、出場種目は前回の入賞種目に限る。
- (3) 2023年度のブロック選手権大会の各種目に優勝した者は、大会実行委員会の推薦により上記代表枠外で参加できる。  
但し、① ブロック選手権大会の優勝者が前年度の全日本選手権大会に入賞し、既に出場権を保持している場合に限り、次順の選手（準優勝者）が当該大会へ出場権を得ることができる。  
② 優勝者、準優勝者共に出場権を保持している場合においては、更に次順の選手（3位入賞者）が出場権を得ることができ、以下同様な扱いとする。  
③ いずれの場合も出場種目はブロック大会の入賞種目に限る。
- (4) 2024年2月20日（火）以降の、登録選手の変更は認めない。
- (5) 大会役員および運営委員の正副委員長は、本大会に選手として出場できない。

## 11. 競技方法

試合は、競技規則（2024年4月1日現在）によるほか、次の事項により実施する。

- (1) 試合は全種目トーナメント方式で行い、シニアの部は7ゲームマッチとする。
- (2) 出場選手は直前の試合が終了した時点で速やかにコートに出場すること。  
その時点から5分経過しても出場しない選手は棄権とみなすことがある。
- (3) 試合中の選手が身体の故障により試合を中断した場合は、同一試合1回限り、5分以内のタイムを認める。ただし、再度の故障による試合中断は、審判委員長と大会委員長が協議の上裁定する。
- (4) シングルス競技はシニアの部を除き「促進ルール」を適用して実施する。
  - ① シングルスゲームにおいて、試合開始後20分経過しても第3ゲームが終了していないとき、もしくは40分経過しても第6ゲームが終了していないときは、次のゲーム開始時点から促進ルールを適用する。  
(ただし、身体上の故障による中断時間は除く。)
  - ② 促進ルールが適用されたときは、各ゲームの第1ポイントのサーバーは当該ゲームで本来サービスすべきプレーヤーとし、第2ポイントと第3ポイントは第1ポイントのレシーバーがサービスを行う。以降、奇数ポイントを終わるごとにサーバーを交替する。
  - ③ 各ポイントは、レシーバーが10本の有効な返球ができた場合はレシーバー側の得点とする。
  - ④ その他はタイブレークゲームを含めて通常の競技規則通りとする。
  - ⑤ 一旦促進ルールが適用されたら、その後は試合終了まで促進ルールで行う。

## 12. 競技用具

- (1) コートは人工芝コートを使用する。
- (2) 用具は全て「一般財団法人日本バウンドテニス協会」が公認したものとする。

## 13. 参加資格

各都道府県協会にて推薦された、公認審判員資格以上を有する者。

## 14. 参加料

シングルス            4,000円            (選手1名につき)  
ダブルス            8,000円            (各1組につき)  
但し、申込終了後は欠場しても返金しません。

## 15. 申込方法

参加選手の申込みは、別添申込書に必要事項を記入の上、2024年2月6日(火)迄に大会実行委員会宛に送付し、参加料を下記口座に振り込むこと。

### (1) 送付先

〒105-0022 東京都港区海岸1丁目10番30号  
一般財団法人日本バウンドテニス協会 大会実行委員会宛

### (2) 振込先(専用口座)

■芝信用金庫への振込み	
銀行名	芝信用金庫 本店営業部
種別	普通
口座番号	0072023
名義	一般財団法人日本バウンドテニス協会

## 16. 組合せ

- (1) 申込締め切り後、大会実行委員会において、所定日に抽選で決める。
- (2) 前大会(第41回大会)の各種目優勝～第4位、および各ブロック代表選手をシード対象とする。

## 17. 表彰

- (1) 各種目優勝～第3位まで、それぞれメダル(金、銀、銅)並びに記念品を授与する。

## 18. 参加上の注意

- (1) 競技上の事故については、主催者は応急処置のみ行い、主催者が加入する傷害保険の範囲内での補償をする。
- (2) 参加選手および観戦者は、フェアプレイ精神を尊重し、コーチング、審判への暴言、中傷は厳に慎むこと。
- (3) 参加選手は、全日本選手権大会にふさわしいスポーツウエアで出場すること。  
(街着Tシャツの着用や、タオル等でのバンダナ代用についてはご遠慮ください。)

以上



**スポーツ振興基金**  
社団法人日本スポーツ振興センター

この大会はスポーツ振興基金の助成を受けています。

## 下肢痙攣の予防について

一般財団法人日本バウンドテニス協会  
医科学部会

全日本バウンドテニス選手権大会では、勝ち上がるにつれ、下肢痙攣（足がつる）を起こす選手が多くなってきました。激しい痛みに苦しみ、ベストパフォーマンスとは程遠いプレーとなり、残念な結果となってしまいます。

また、周囲に迷惑を掛けることにもなり、本人だけの問題では無いともいえます。

下肢痙攣は怪我ではありません。単なる疲労です。当日の試合数をこなすだけの体力不足、つまり日頃の練習、鍛錬不足であり、また、つらないようにケアをすることなど、厳しいようですが、コンディショニングに関する認識、努力不足だといえます。

各都道府県を代表する選手の皆さんに、この資料を参考にして、下肢痙攣についての認識を深めていただき、最後まで全力で、ベストパフォーマンスを引き出せるような選手になってくださればと願っています。

**概要：**運動で一番負荷がかかるのは身体を支えている脚の筋肉であり、特にふくらはぎの筋肉が酷使されて疲労しやすくなります。

発汗により身体の水分とミネラルが不足したときや、疲労がピークに達したときに、筋肉が異常収縮を起こしたり、神経が誤作動したりすることが原因となり、痙攣が起こり、足がつると言われています。

**原因：【準備運動不足】**

バウンドテニスを始める前にダイナミック・ストレッチなど準備運動を充分しているでしょうか。準備運動をしてしっかりと筋肉を柔らかくほぐし、温めておかないと、急に大きな力が加わることで足がつりやすくなります。

**【水分不足】**

水分補給は不足していませんか。大量に汗をかいていなくても水分補給は必要です。

身体の水分が足りなくなると血の巡りも悪くなります。血液の流れが悪

いと身体の隅々まで酸素や栄養素を運ぶことが出来なくなるので、筋肉が疲れやすくなります。水分が足りなくなった筋肉は痙攣を起こしやすく、足がつりやすくなるのです。

#### 【ミネラル不足】

大量の汗によって水分が失われると、同時に身体のミネラルも失われてしまいます。ミネラルは身体の中に微量しかありませんが、筋肉を動かしたり神経の伝達をスムーズにしたりする働きがあり、私たちの身体が動くためには必要不可欠なものです。

特に大事なものは

・マグネシウム、カルシウム、ナトリウム、カリウム

などです。

これらが汗によって体外に排出されてしまうと、体内のミネラルバランスが乱れてしまい、神経が異常興奮して筋肉がうまく動かなくなります。

筋肉は脳からの「動け」という命令があって初めて動くことが出来ますが、その命令を伝えているのが神経です。しかしミネラルが足りなくなるとその命令がうまく伝達できなくなって筋肉の動きに影響が出てしまいます。

特にマグネシウムやカルシウムが不足すると筋肉の収縮がうまくいかなくなり、疲労しやすくなり、足がつりやすくなるのです。

#### 【栄養不足】

ミネラルの他にも、不足すると足がつりやすくなるといわれている栄養素があります。それがビタミン B1 とタウリンです。

ビタミン B1 は疲労回復にも有効な栄養素で、豚肉や牛乳などに含まれています。タウリンはアミノ酸の一種ですが、魚介類に豊富に含まれています。

これらの栄養素が日常的に不足していると、運動をした時の筋肉の疲労回復が遅くなり、痙攣しやすくなってしまいます。

#### 【足の血流量の低下】

水分補給が不足したり、休憩中に足が冷えたり、シューズの紐がきついままだったりすると、血の巡りが悪くなります。酷使した足への血の巡りが悪くなると、疲労物質が流れにくくなるため、筋肉疲労が蓄積してしまい、足がつりやすくなります。

予防：スポーツを行っている時に足がつってしまうのは、身体の中の水分やミネラル分が不足している時に起こりやすいので、小まめにスポーツドリンクで水分補給をすれば、ある程度予防することが可能となります。また、疲労がピークに達していることが多いので疲労を少しでも取り除く為に足のマッサージなどを行い血行を良くしてあげることが大事となってきます。

#### 【ストレッチ・マッサージ】

ストレッチをして筋肉をよく伸ばし、温めておくことが大切です。ストレッチをすることで筋肉がほぐれて柔らかくなりますから、足がつるのを予防するのにも役立ちます。また、試合後のストレッチやマッサージもとても大切です。疲労し硬くなっている筋肉をほぐして血行を良くすることで、次の試合で足がつるのを予防します。

#### 【水分補給】

水分補給は喉が渴いてからでは遅いので、試合の2時間前くらいからはこまめに合計2リットル程度を15分おきに分けて飲むようにしましょう。そして試合を始める前にコップ1杯程度の水分を補給しておきましょう。汗と一緒にミネラルも失われてしまいますから、運動中にとる水分は電解質を含んだスポーツドリンクがおすすめです。水分は一度にとるよりもこまめにとった方が、胃腸に負担をかけません。

#### 【冷やさない】

足の筋肉が冷えると血行不良になり足がつりやすい状態になります。試合が終わったら、すぐに長いウォームアップパンツをはくようにしましょう。シューズの紐を緩め血行をよくし、乾いた靴下に時々履き替えましょう。

#### 【スクワット】

日頃の練習以外に、筋肉量を維持するための効果的な手段として、スクワット（屈伸運動）があります。やり方は簡単で、両足を肩幅に開いたら、ゆっくりと膝を曲げ伸ばしするだけです。注意点としては、膝がつま先より前に出ないこと。お尻をうしろに突き出すイメージで膝を曲げていくと正しいフォームになります。1セットの回数は10回程度で構いませんので、まずは疲労の残らない

回数からスタートして、徐々にセット数と回数を増やしていき、1日トータルで100回を目指しましょう。

対処法：(ふくらはぎ)

【ストレッチ】(つった場所をゆっくり伸ばす)

つま先をつかみ、膝が曲がらないように手前に引っ張れば伸ばすことができます。つま先に手が届かない場合は、タオルを足の裏に引っ掛けて引っ張る方法もあります。

【温める】

蒸しタオルや使い捨てカイロでつった箇所を温めるなどの方法があります。

【漢方薬を飲む】

漢方薬の芍薬甘草湯(しゃくやくかんぞうとう)を用意しておきましょう。「芍薬甘草湯」は、芍薬(しゃくやく)と甘草(かんぞう)の2つの生薬が協力してはたらき、筋肉の急激な緊張をゆるめ、痙攣に効果を発揮し、痛みをやわらげます。服用後10分ほどで足のつりがおさまることが多いようです。

ただし、長期服用はやめ、症状のひどいときだけ飲むようにします。

「芍薬甘草湯」には、「予防」という効果がありませんので、予防で服用することはおすすめできません。実際に痛みが起こってから服用するようにしてください。

【消炎鎮痛剤を使う】

・「ジクロフェナクナトリウム」配合の消炎鎮痛剤が、効果が高いと評判です。



その他参考：

【ツボを押す】

「承山」

場所は、アキレス腱から上に指をすべらせて、ふくらはぎの筋肉(腓腹筋)の盛り上がりが始まる場所です。おおよそ、アキレス腱と膝裏までの下肢のちょうど真ん中あたりにあります。ふくらはぎで左右に分かれる2つの腓腹筋の間に位置しているため、比較的わかりやすい場所にあります。筋肉の発達している方であれば、少しくぼんでいるようにも感じられる場所です。

押し方は、まず両手を使い親指を「承山」に当ててください。残りの四指はスネの前側を包むようにして軽く支えます。親指は左右の指を重ねても良いですし、親指を左右や上下に並べて広い箇所を押してもOKです。押す方向としては、上方向、斜めに沈み込むイメージで押ししてください。この承山は坐骨神経から分かれた腓骨神経が通る場所でもあるので、腰痛がある人は鋭い痛みを感じやすいツボです。日頃からもみほぐすようにすると、ふくらはぎがついた時にもすぐに使えるようになりますし、腰痛の予防やケアにもなります。

「飛陽」

場所は、「承山」から外側斜め下方向に指1-2本ほどずらしたところにあります。腓腹筋の奥深いところにあるヒラメ筋ですが、腓腹筋は下肢の上部にのみ位置しているため、この「飛陽」のツボはヒラメ筋に触れることができる場所でもあります。ツボの探し方は、まずは承山を見つけるところから始めてください。「承山」の斜め下(外側)に指をすべらせた場所にあるのが、「飛陽」です。少し心地よい感覚があり、筋肉疲労時や歩き疲れた後などのマッサージにも向いています。

押し方は、左脚であれば左手、右脚であれば右手を中心に使用します。もちろん、「承山」と同じように両手を使用しても構いません。あまり力を入れすぎないようにして、軽く小さな円を描くようにクルクルと押しながらほぐすと腓腹筋の下側も一緒に刺激を与えてマッサージができるため効果的です。

「築賓」

場所は、こちらまずは「承山」を探るところから始めてください。

「承山」から内側斜め下方向に指1-2本分ずらした部分にあります。

「飛陽」と同じように心地よい感覚があります。

押し方は、「飛陽」と同様に両手でふくらはぎを包むようにして、親指をツボにあててクルクルと優しく刺激してください。「飛陽」の反対側にあるツボですが、ふくらはぎの内側にあるツボで、内側の筋肉は少し柔らかくなっているのでさらに軽い圧を心がけてください。

【陸上選手やテニス選手が行っている例】

つった筋肉の一番ひどく痛む箇所と対象となる、反対側の足の同じ箇所を爪を立てて押すなど、刺激する方法も一定時間効果があるようです。

両足の疲労度バランスがとれていると身体が錯覚し、交感神経と副交感神経のバランスが保たれ、痙攣が止まるからと言われていています。

参考：足がつる・こむら返りの原因・予防・対処法

<http://komura.homeo-jp.net/>

これカラダ！ <https://kore-karada.jp/2016112597/>

筋けいれんの原因と対応

<http://www.bookhousehd.com/pdf/mism98.pdf>