**練習道具について　（2019.7.6更新）**

≪1年生へ≫

練習道具は毎年、よく聞かれる質問なので、先に文面で連絡しておきます。

内容が分からない場合は、お父さん・お母さんと一緒に見てください。

1. ソフトテニスラケット　　※硬式テニス用ではなく、ソフトテニス用です。

５月末までは、1年生全員にラケットの貸し出しをしていますので、急いでラケットを購入しなくても大丈夫です。どんなラケットがいいか、先輩や顧問、テニスショップの店員にいろいろ聞いて、納得する一本を購入した方がいいと思います。

※なお、ラケットのガットは、青色や黄色などの色付きガットは禁止です。

②テニスシューズ

　５月末までは、体育で使用している外履きシューズで大丈夫です。それ以降は、白色を基調とした“テニスシュ

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　※この頃は色がついているシューズでも大丈夫です。

ーズ”を購入し、６月からは部活のときはテニスシューズをはいてください。その際は必ずオムニコート用のテニスシューズを選んでください。

③練習ウエア

　基本的に体育着で大丈夫です。ほかのスポーツウエアでも構いません。特にＴシャツやポロシャツは綿100％の素材のものよりも、速乾性のあるものがおすすめです。

④試合用ウエア

ユニフォーム5点（ポロシャツ・短パン・ウォームアップ上・ウォームアップ下・ゼッケン）を学校から注文します。※今年も9月末の新人戦に間に合うよう、随時注文する予定です。

⑤スポーツソックス

　少し厚手のスポーツソックス（白色・ワンポイントＯＫ）を購入してください。テニスメーカーのソックスであれば、公式の試合でも使用できるのでおすすめです。ユニフォームのメーカーに合わせるのもGoodです。

　※くるぶしが見える短いソックスは公式戦では禁止です。

⑥帽子（キャップ）

　男子部員：ソフトテニスメーカーのキャップを購入してください。熱中症対策のためにも必ず購入をしてください。メッシュ生地の通気性のいいものをおすすめします。

女子部員：女子の新入部員(2018年度新入生より)はユニフォーム購入に合わせて全員で統一したものを購入しますので、先に買わないでください。それまでは、女子部で持っている帽子(計21)を貸し出しします。なお、女子ユニフォーム購入は5月中旬～6月上旬になります。

⑦水筒・ジャグ

　平日練習は500～1000ml、土曜日は1500ml、日曜日は2000ml。これが最低限必要な飲み物の量です。中身はスポーツドリンクを2倍に薄めたものがベストです。スポーツドリンクにはミネラルが多く含まれていて、熱中症予防にもなります。

不明な点や質問があれば、顧問や先輩に気軽に聞いてください。

ソフトテニス部顧問　久松・越野・寺田