

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。

※この頃は色がついているシューズでも大丈夫です。

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。