

スクール会員の皆様へ

暑さ対策について

拝啓 日頃より当スクールをご利用いただきまして、誠にありがとうございます。

近年の夏の異常な猛暑で、日本各地では熱中症にかかる方が多くなっております。当テニススクールでは、昨年に引き続き暑さ対策を実施いたします。なお、本年より一部を変更となる部分がありますので、下記ご確認をお願いいたします。

皆様の安全を最優先とした対応となりますので、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

敬具

記

【内容】 暑さ指数（WBGT）が各クラスのレッスン開始 1 時間前の時点で 31℃以上の場合、アウトドアコート（3 番、4 番、5 番コート）の対象時間のレッスンは休講とします。暑さ指数（WBGT）はセサミテニススクール東久留米のアウトコートの 3 番コート横で計測したものとします。

なお、本年はレンタルコート及びプライベートレッスンにつきましては、各自で休憩や十分な水分補給を行っていただくことを前提に実施可能といたします。

また、本年より対策を追加致します（詳細は＜別紙 1＞「2025 年の追加対策について」をご確認ください）。

※暑さ指数（WBGT）については＜別紙 2＞をご参照ください。

【開始日】 2025 年 6 月 23 日（月） ～ 9 月 30 日（火）

【対象時間】

営業開始 ～ 16 時 00 分まで

※対象の時間帯、レッスン実施判断は各レッスン開始の 1 時間前といたします。

詳しくは＜別紙 1＞「暑さ指数が 31℃以上の場合にレッスン休講となるクラス」をご確認ください。

※各種イベントは上記時間帯に開催するものを対象とします。

【休講の場合の対応】

暑さ指数 31℃以上でアウトドアコートのレッスンは休講の場合、「WEB 振替画面」に「振替チケット」を 1 回分付与いたします。

※インドアレッスンでも差額なしで受講できます。使用期限は 1 年です。

※振替でアウトドアコートのレッスンを受講予定だった方も対象となります。

* 特別休会について

8 月中は猛暑によりレッスンの実施が難しいことが予想されます。

対象時間帯のアウトドアクラス所属の方で 8 月の休会をご希望の方は、『特別休会』として受付をいたします。

※受付期間は 7 月 10 日（木）まで。

※特別休会は休会費をいただきません。

※すでに 8 月の休会をお申し出されていた方（対象時間帯のアウトドアクラス所属の方）についても特別休会とし、休会費の引落しはいたしません。

セサミテニススクール東久留米

TEL : 042—472—1191

<別紙 1>

○暑さ指数が 31℃以上の場合にレッスン休講となる対象クラス

火曜日 ～ 金曜日		
時間帯	A	B
レッスン開始時刻	9:45～	11:20～
レッスン実施可否の 決定時間	8:45	10:20

土曜日							
時間帯	Jr.S	A・Jr.A	B・ちびっこ	Jr.C	C	Jr.D	D
レッスン開始時刻	8:25～	9:30～	11:05～	12:10～	12:40～	13:15～	14:15～
レッスン実施可否の 決定時間	7:25	8:30	10:05	11:10	11:40	12:15	13:15

日曜日							
時間帯	Jr.S	A	B・ちびっこ	C・Jr.C	Jr.D	D	Jr.E
レッスン開始時刻	8:25～	9:30～	11:05～	12:40～	13:45～	14:15～	14:50～
レッスン実施可否の 決定時間	7:25	8:30	10:05	11:40	12:45	13:15	13:50

＊上記各クラスの実施可否はホームページの「お知らせ」欄に掲載いたします。
＊ホームページをご覧になれない方は、フロントまでお電話いただき、レッスンの実施の可否をご確認ください。

○2025 年の追加対策について

- ① 飲料用に使用する氷をロビーへ常設いたしますので、ご自身の水筒等に入れてご利用ください。
- ② 氷嚢用に使用する氷をロビーへ常設いたしますので、ご自身の氷嚢等に入れてご利用ください。
- ③ レッスン時、塩分補給用の塩飴等をお渡しします。
- ④ アウトドアレッスン中、概ね 30 分に 1 回（5 分程度）、クラブハウスで休憩をとることといたします。
- ⑤ アウトドア 5 番コートには日傘を準備いたします。（安全上、コート外での利用とします）
- ⑥ ジュニアクラス（インドア・アウトドア）において、休憩時またはレッスン終了時に「ガリガリ君アイス（ソーダ味）」を提供いたします。

対象：ちびっこ、J1～J4、ST1、ST2 クラス

※アレルギー等ある場合は事前にフロントまでお知らせください。

○お願い

ご面倒ですがご自身で氷嚢、および氷嚢が解けないようにするための保冷バッグをご用意いただきますようお願いいたします。なお、ラウンジでも暑さ対策グッズをとして販売しておりますので、ご利用ください。

暑さ指数とは？

暑さ指数（WBGT（湿球黒球温度）：Wet Bulb Globe Temperature）は、熱中症を予防することを目的として 1954 年にアメリカで提案された指標です。 単位は気温と同じ摂氏度（℃）で示されますが、その値は気温とは異なります。暑さ指数（WBGT）は人体と外気との熱のやりとり（熱収支）に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい ①湿度、 ②日射・輻射(ふくしゃ)など周辺の熱環境、 ③気温の 3 つを取り入れた指標です。

運動に関する指針

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31℃以上 35℃未満	28℃以上 31℃未満	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など 体温が上昇しやすい運動は避ける。 10～20 分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28℃以上 31℃未満	25℃以上 28℃未満	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、 水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30 分おきくらいに休憩をとる。
24℃以上 28℃未満	21℃以上 24℃未満	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極 的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補 給は必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生する ので注意。

※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など