

## 危険防止についての注意事項

レッスン中にけがなどをしないため、次のことを守りましょう！

- ① 朝、熱が高かったり、カゼをひいていたり、しんどいなど体の調子が悪い時は、無理をせずお休みしましょう。調子が良くなり参加する時は、必ずコーチに伝えましょう。
- ② 体調チェック表を忘れずに持ってきてください。
- ③ レッスン中に気分が悪くなったとき、ケガをしたとき、どこか痛くなった時は、すぐにコーチに伝えましょう。
- ④ レッスンの前、途中、終わった後は、必ず水分を取りましょう。
- ⑤ 足元のボール、シャトル、ラケットや用具は必ずよけてください。また、飛んできたボールやシャトルなどが顔に当たらないように、周りに注意しましょう。みんな気がついた時は、お互いに声を掛け合いましょう。
- ⑥ コーチが「危ない！」といったときには、すぐに目を伏せましょう。
- ⑦ レッスン中にトイレなど場所を離れるときは、必ずコーチの指示に従ってください。
- ⑧ 遅れてきたら必ず準備運動を行ってから、コート・グラウンドへ入りましょう。(コーチに指導してもらってください。)

**これを守らないと、思わぬ大事故につながるようになります。**

**協力してください。**