

県大会に伴う確認事項及び諸連絡について

1. 九州大会・全国大会出場チームについて(各チームに伝達・確認) **申合せ事項(厳守)**

長崎県大会で優勝すれば、九州大会・全国大会に出場できるわけではありません。

あくまでも長崎県大会で優勝し、「**出場資格を得る**」ということは、九州・全国大会の九州ミニ連・日本ミニ連に「**推薦できるチーム**」であって、「**出場が確定するわけではない**」ということ。

→ では、「**出場が確定する**」のは…

■全国大会

(1) 日本ミニ連が申込書、日本ミニ連登録等の書類を審査し、承認したチーム。

■九州大会

(1) 幹旋される旅行会社及び宿泊施設について厳守する。

(2) 日帰りでの参加は不可。途中敗退での、宿泊・弁当のキャンセルはできません。

※ 九州大会開催県のミニ連が幹旋する「弁当注文及びレセプション参加」については極力協力するという考え方でお願いをする。

■玉名でのフレンドシップ大会

(1) 幹旋される宿泊施設について厳守すること。

※ 熊本県ミニ連が幹旋する「弁当注文及びレセプション参加」については極力協力するという考え方でお願いをする。

1位のチームは九州大会へ出場する権利を得るが、あくまでも本県協会・ミニ連が県代表として大会事務局に推薦するだけであって、**最終決定は九州大会事務局が行う。**

九州大会の参加申し込み等に不備がある場合や、申合せ事項が守れなかった場合、大会事務局・本県協会・本県ミニ連の指導等に従わない場合は推薦を取り消し、他のチーム(本大会の上位チームから順に)を推薦することとする。

ですから、長崎県大会(夏・秋とも)に出場するチームは、以上の申合せ事項を厳守できるチームを各ブロックで確認し、了承したチームでなければならないということです。

今年度の九州大会は、鹿児島県で開催されます。各チームとも、金銭面でたいへん御苦労するかとは存じますが、何とぞ申合せ事項を厳守するよう、お願いいたします。

2. 開場時間・アップ時間とアップコート割当について

【1日目】

- **開場時刻 : 8:30** **開会式 : 9:00** **第1試合 : 9:30**
- 開場後～8:55 … **第2試合のチーム**がアップ可能
- 開会式後～ … **第1試合のチーム**がアップ可能
- 2試合目以降のチームは、**試合前の10分間**でコートでのアップ

【2日目以降】

- 開場時刻 : **8:30**
- 第1試合 1時間前～第1試合 30分前まで … **第2試合のチーム**
- 第1試合 30分前から … **第1試合のチーム**

3. 競技規則について

- ① 試合時間を1日目は1時間、2日目・3日目は1時間5分と設定し原則定刻で行う。定刻を過ぎる場合は、試合終了の10分後に次の試合を開始する。
- ② 登録選手を変更する場合は、大会初戦のスコアシート記入の前に、各会場の役員に連絡すること。（ただし、けが・病気等の理由による変更のみ）それ以降の変更は認められない。
- ③ 選手登録証の確認
→ 試合前3分前に大会役員で行う。それまでに、選手は登録証を持参して番号順にベンチに待機しておくこと。
- ④ コーチライセンス（E2 級以上）の確認
→ ただし、九州大会はE1 級以上のライセンスが必要である。
※ 選手登録の確認と同時に行う。
- ⑤ マンツーマンディフェンスの推進に基づき、マンツーマンコミッショナーを設置して試合を行う。
- ⑥ ベンチエリアの目安となるラインを引いている。ミニバスケットボールのルールに規定はないが、円滑な試合運営のために設けている。タイムアウトを請求する際には、ベンチエリアを出て、T O席まで行きタイムアウトの請求をすること。それ以外の場合は、ベンチエリアから出ないようにする。
- ⑦ コーチは、試合開始5分前までに、T O席においてスコアシートへのサインを行う。その際、淡色のチームから行い、淡色チームのメンバーが見えないように隠した上で、濃色チームが行う。
- ⑧ 帯同審判員は、日本公認D 級以上とする。

4. 熱中症予防について

暑い中での試合が予想されます。選手の健康管理には、十分注意されてください。各会場においても、熱中症の予防について呼びかけていきます。下記の資料及び県ミニ連HP「熱中症事故防止に関する資料」を参考にいただき、熱中症予防にご協力をお願いいたします。

熱中症とは

文字通り熱にこもるとい病気で、炎天下や蒸し暑い屋内での運動や作業中に大量な汗をかいて、ミネラル、塩、それから水分、そして体の中の体温が異常に上昇してしまう状態の総称。
熱中症は、熱けいれん、熱疲労、熱射病の3つに分かれる。

熱けいれん

汗をかいて多くの塩分を失ってけいれんを引き起こす。けいれんの場所は腹筋や、それから足のつり、そういう状態を起こす。

熱疲労

大量に汗をかきますので、体の中の水分が減って脱水によるショック状態をいっています。非常に疲労感が強いという状態。

熱射病

これは体でつくられる熱と放散される熱のバランスが崩れてしまった状態で、非常に体温が高くなってしまふ。その場合にいろいろ症状があるが、全身が熱い、顔面が赤くなっている、紅潮。それから大量の汗をかく、そしてひどくなるとぼーっとして、めまいを訴え、最後に意識不明、けいれんを起こして、そして呼吸や心臓が止まってしまうという悲惨な状態になる。

熱中症の予防

十分な水分補給を行いながら運動をする、また危険な状態であれば競技をやめたり、練習を中止したりという対処がやっぱり必要になってきます。

水分補給の大切なポイントがあります。水を飲むと胃に入ります。そして小腸に動きます。水は小腸で吸収されます。ですから、胃から早く小腸に水が移ってもらわなければいけない。

そのための条件としては、5度から15度ぐらいの冷たい水、それから少し塩分の入っているもの、例えば0・1%から0・2%ぐらいの食塩水。それから糖分、これも必要です。4%から6%ぐらいの糖分。

大体は今市販されているスポーツドリンクがそのような組成になっています。

長時間の場合にはそういうスポーツドリンクが非常にいい。けれども、短時間の場合には必ずしもスポーツドリンクではなくて、真水でも構わない。冷たい水を飲んでいただくだけでも十分です。

15分ごとに大体1回に150ccから200cc、1カップぐらいのお水を飲むのがいい。

こまめにとることが必要。1回にたくさん飲みますと胃の負担も非常に大きくなるので、少量の水を繰り返し、繰り返し飲むことの方が効果的。ガブガブたくさん飲んではいけません。

熱中症の処置

「熱けいれん」

塩分が失われる熱けいれんは、まずは風通しのいい所で足を高くして寝かせます。塩分が失われているので、0・1%、少し濃いめの食塩水を飲ませてあげる。

けいれんしているわけなので、タオルで温めます。熱疲労はこれも同じで、風通しのいい所で足を高くして寝かせます。そして脱水になっていますので、塩分の少し入っているものを15分ごとに、ほんの少量ですけれども、50ccから100ccぐらいの水を適宜飲ませていきます。スポーツドリンクも可能で、少しずつ飲ませること。大量に飲ませると吐いてしまったりする場合がありますので注意してほしいと思います。

「熱射病」

これも風通しのいい所で足を高くして寝かせるが、顔を横向きにして寝かせます。

これは吐いてしまったりして、その吐いた物が気管支の中や、肺の中に詰まってしまうたりしますので、その予防。

それから非常に高い温度の血液が全身に駆け巡っていますので、比較的表面に近い動脈、首、脇、みぞおち、それから足の付け根に大きな動脈が走っているのですが、その部分を氷で冷やす。

とにかくそのような部位をどんどん冷やしてあげることが必要ですので、ビニール袋に氷を入れて冷やしてあげることが大切です。

時々、寒いというふうにして、もういいという場合がある。けれども、その時にやめないで、どんどん冷やしてあげることが必要。途中でやめて、そしてまた病状が悪くなるというケースもあるので、構わず冷やす。

(参考文献 健康ワンポイントホームページ

『夏は熱中症にご用心』

慶応義塾大学スポーツ医学研究センター助教授 大西洋平先生

インタビュアー ニッポン放送アナウンサー 那須恵理子

<http://kk.kyodo.co.jp/kenko/thema/20030703.htm>)

「最後に…」

どの会場も、競技コートには空調の設備がありません。くれぐれも、各チームで事前に予防できるように配慮されてください。