

夏の運動・スポーツ活動時は、 感染症対策 熱中症予防 に努めましょう

新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である「身体的距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」や、「3密（密集、密接、密閉）」を避けるなどの「新しい生活様式」が求められています。
これから暑い日が続き、熱中症のリスクが高くなりますので、「新しい生活様式」における熱中症予防を心掛けましょう。

運動・スポーツ活動時の注意

これまでの外出自粛の影響による体力低下や暑さに慣れていないこと、マスクを着用して運動・スポーツをすると熱放散が妨げられるため、通常より熱中症のリスクが高くなります。

- ▶ マスク着用により、水分補給を忘れたり、体温が下がりにくいことがありますので十分に気をつけてください
- ▶ マスクをしていつも通りの運動をすると、運動強度が上がることがありますので、速度を落とすなど調整をしてください
- ▶ 息苦しさを感じたときはすぐにマスクを外すことや休憩をとる等、無理をしないでください
- ▶ 屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう

出典：環境省・スポーツ庁ホームページより

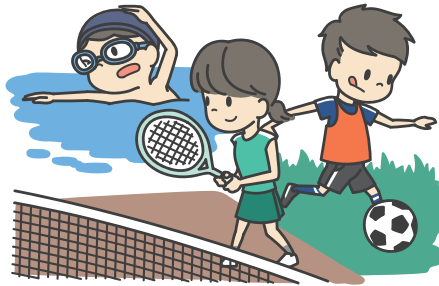


問 スポーツ振興課管理係 ☎5722-9690

イベント情報・お知らせ

第59回 目黒区体育祭 秋季大会

対象 区内在住・在勤・在学者、NPO法人目黒体育協会の加盟団体に登録・加盟しているかた
参加費 個人競技は、100円から。団体競技は、1チーム1,000～5,000円。小・中学生は原則半額。種目により、実費や保険料が必要な場合あり



申各体育館で配布の申込書（区ホームページから印刷可）と参加資格が確認できるもの（運転免許証・健康保険証・学生証など、またはそれらの写し）を、各体育館（受付時間は9:00～21:00、申込締切日は17:00まで）、主管団体指定先、NPO法人目黒体育協会へ

※詳細は各大会要項をご覧ください

問NPO法人目黒体育協会

☎5722-8088 ☎5734-1032 9:00～16:45(土・日・祝日は除く)

種目	対象	日程	時間	会場	申込期間
ソフトテニス	中	8/20(木)	9:00～	駒沢オリンピック公園 庭球場	7/1(水)～7/31(金)
サッカー	社	9/6(日)	8:50～	砧サッカー場ほか	7/1(水)～7/11(土)
水泳	小・中・高・社	9/6(日)	9:00～	区民センター 屋外プール	6/23(火)～7/24(金・祝)
テニス	高校男子D	8/18(火)	9:00～	駒場体育館庭球場	6/19(金)～7/18(土)
	高校女子D	8/19(水)			

注：小=小学生、中=中学生、高=高校生、社=社会人・大学生(スポーツの学生連盟加入者を除く)、D=ダブルス

目黒区のスポーツ施設

地区	体育施設名	所在地	電話	FAX
北部	駒場体育館・駒場プール	〒153-0041 駒場2-19-39	3485-7761	3485-3926
東部	区民センター体育館・プール	〒153-0063 目黒2-4-36	3711-1139	3711-2594
中央	碑文谷体育館	〒152-0003 碑文谷6-12-43	3760-1941	3760-1943
	五本木小学校屋内プール	〒153-0053 五本木2-24-3	3714-8511	(FAXと共用)
南部	中央体育館	〒152-0002 目黒本町5-22-8	3714-9591	3714-9540
	碑小学校屋内プール	〒152-0003 碑文谷1-18-14	3793-2606	(FAXと共用)
西部	八雲体育館	〒152-0023 八雲1-1-1 めぐろ区民キャンパス内	5701-2984	5701-2985
	緑ヶ丘小学校屋内プール	〒152-0034 緑が丘2-13-1	3718-3130	3723-8744
	宮前公園庭球場	〒152-0023 八雲3-19-12	3723-3342	—
その他	砧野球場・砧サッカー場	〒157-0067 世田谷区喜多見1-12-2	3415-2361	3415-7081

申し込み記入例

- ① イベント名など
- ② 郵便番号・住所
- ③ 氏名(ふりがな)
- ④ 電話・FAX番号
- ⑤ 年齢
- ⑥ 性別

記事に特に記載がない場合

- 重複申し込み不可
- 費用は無料
- 対象者は原則、区内在住・在勤・在学者
- 1人1枚1イベント・講座

申込先に記載がない場合の宛て先

〒153-8573
目黒区役所(住所記入不要)
スポーツ振興課☎☎☎☎係
HPは区のホームページから申し込み可