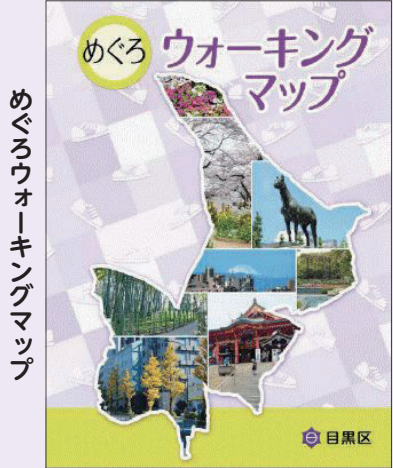




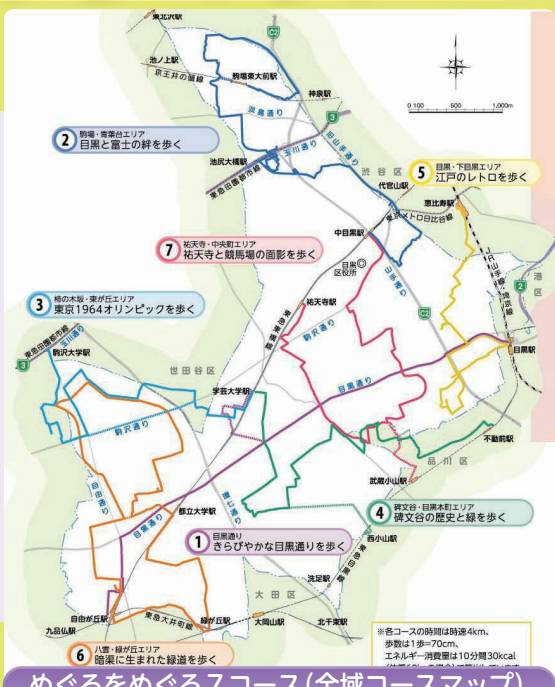
東京2020オリンピックまであと**281**日
東京2020パラリンピックまであと**313**日

めぐろウォーキングマップを配布しています!



ウォーキングは日々の生活の中で気軽にできる健康づくりの1つです。区では、区内の名所を楽しみながら安全安心にウォーキングができるコースを掲載した「めぐろウォーキングマップ」を作成しています。新しい生活様式やウィズ・コロナの生活の中で、ウォーキングは運動不足やストレスの解消など、気分をリフレッシュさせる効果があります。このマップを活用し、気軽にウォーキングに取り組みましょう。四季の移ろいを感じながら歩いてみると、新たな発見があるかもしれません。
※ウォーキングをする際は3密を避けるなど、新型コロナウイルス感染防止に努めましょう

配布場所 総合庁舎(区政情報コーナー〈1F〉・健康推進課〈3F〉・スポーツ振興課〈5F〉)、図書館、体育館、地区サービス事務所、住区センター



問 健康推進課健康づくり係 ☎5722-9586 FAX5722-9329
スポーツ振興課スポーツ事業係 ☎5722-9695 FAX5722-9754

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1,000~8,000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、各体育館へ(受付時間は9:00~21:00、申込締切日は17:00まで)
※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 FAX5734-1032
9:00~16:45(土・日・祝日は除く)

種目	対象	開催日時	会場	締切日
駅伝・ロードレース	小・中・高・社	12/6(日) 9:00~	駒沢オリンピック公園陸上競技場	10/19(月)~11/13(金)
サッカー	中	11/28(土) 8:30~ 12/5(土)	砧サッカー場	10/15(木)~11/13(金)
ゴルフ	社	11/11(水) 8:20~	武蔵野ゴルフクラブ 八王子市	10/15(木)~11/1(日)
エアロビック	幼・小・中・高・社	11/23(月・祝) 10:00~	中央体育館	当日会場へ
健康体操	小・中・高・社	11/1(日) 13:00~	区民センター体育館	10/15(木)~23(金)

注: 幼=4~6歳程度、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)

TOKYOウォーク2020 アプリウォーク開催のお知らせ

都内3か所の魅力あふれるエリアで、スマートフォンアプリを使用し、期間内に各自のタイミングで気軽に街歩きを楽しめるウォーキングイベントです。

実施期間 10/31(土)~11/30(月)

費用 無料

申込期間 10/16(金)~11/21(土)

コース スポーツレガシーコース 1964→2020へ(目黒区・世田谷区・渋谷区)ほか2コース

申 公式HP <https://www.tokyo-walk.jp/>
問 東京都オリンピック・パラリンピック準備局スポーツ推進部事業推進課 ☎5320-7098

自宅でできる運動を紹介します⑥

今回は筋トレの王道である腹筋とスクワットを紹介します。今月号は駒場体育館の協力で作成しました。
駒場体育館 ☎3485-7761 FAX3485-3926

腹筋

①床に仰向けになり、膝を立てて直角にする
②息を吐きながら、おへそをのぞきこむように上半身を持ち上げる
※腰が浮かないように!

スクワット

①足を肩幅に広げ姿勢を正し、まっすぐ立つ
②お尻を後ろに引きながら太ももと床が平行になるくらいまで腰を落とす
※膝がつま先より前に出ないように!

初心者向けメニュー

手を太ももに乗せ、上半身を持ち上げる際に膝へとスライドさせる

背中を壁に預け離れないように壁と足の距離を調節しながら行う

★10回を目安に運動しましょう
★運動中に痛みが出た場合は無理せず中止しましょう