

中央体育館だより

毎月発行: 令和4年7月1日

7月号 VOL.167



〒152-0002 目黒区目黒本町5-22-8 TEL: 03-3714-9591 FAX: 03-3714-9540

目黒区立中央体育館



感染症対策について



現在、区立体育施設に於いては、感染症防止策を講じたうえで運営をしております。施設や種目の特性・感染状況により、人数制限、内容の中止・変更をすることがあります。予めご了承ください。また、変更が生じた場合、随時、中央体育館公式HPにてご案内いたします。

<https://meguro-taiiku.com/>



利用定員の変更について

7月より「競技場」「スタジオ」の貸切定員数を変更いたします。引き続き、感染症対策にご理解・ご協力をお願いいたします。

貸切会場	定員	
競技場	全面 80 名 (半面 40 名)	→ 全面 100 名 (半面 50 名)
第1格技場	40 名	40 名
第2格技場	40 名	40 名
弓道場	20 名	20 名
スタジオ	9 名	→ 10 名
エアライフル場	7 名	7 名

スポーツ活動中の「熱中症予防」5ヶ条

- ①暑いとき無理な運動は事故のもと
- ②急な暑さに要注意
- ③失われる水と塩分を取り戻そう
- ④薄着スタイルでさわやかに
- ⑤体調不良は事故のもと

【参考文献: 日本体育協会熱中症予防ガイドブック】



運動中、過度の脱水にならないように適切な水分の補給が必要となります。その適量は運動の強さ、体の大きさ、気象条件などによって大きく異なるため、個人の特性を考慮して補給量を判断し、適切な水分補給を心掛けてください。



水分補給について

運動前 コップ1～2杯程度の水分・塩分

運動中 コップ半分～1杯程度の水分・塩分を20～30分ごとに

運動後 30分以内に水分・塩分

【参考文献: 日本生気象学会 / 日常生活における熱中症予防】



目安としては、運動による体重減少が2%を超えないように補給します。

0.2%程度の塩分

5～15℃

塩分補給を忘れずに!

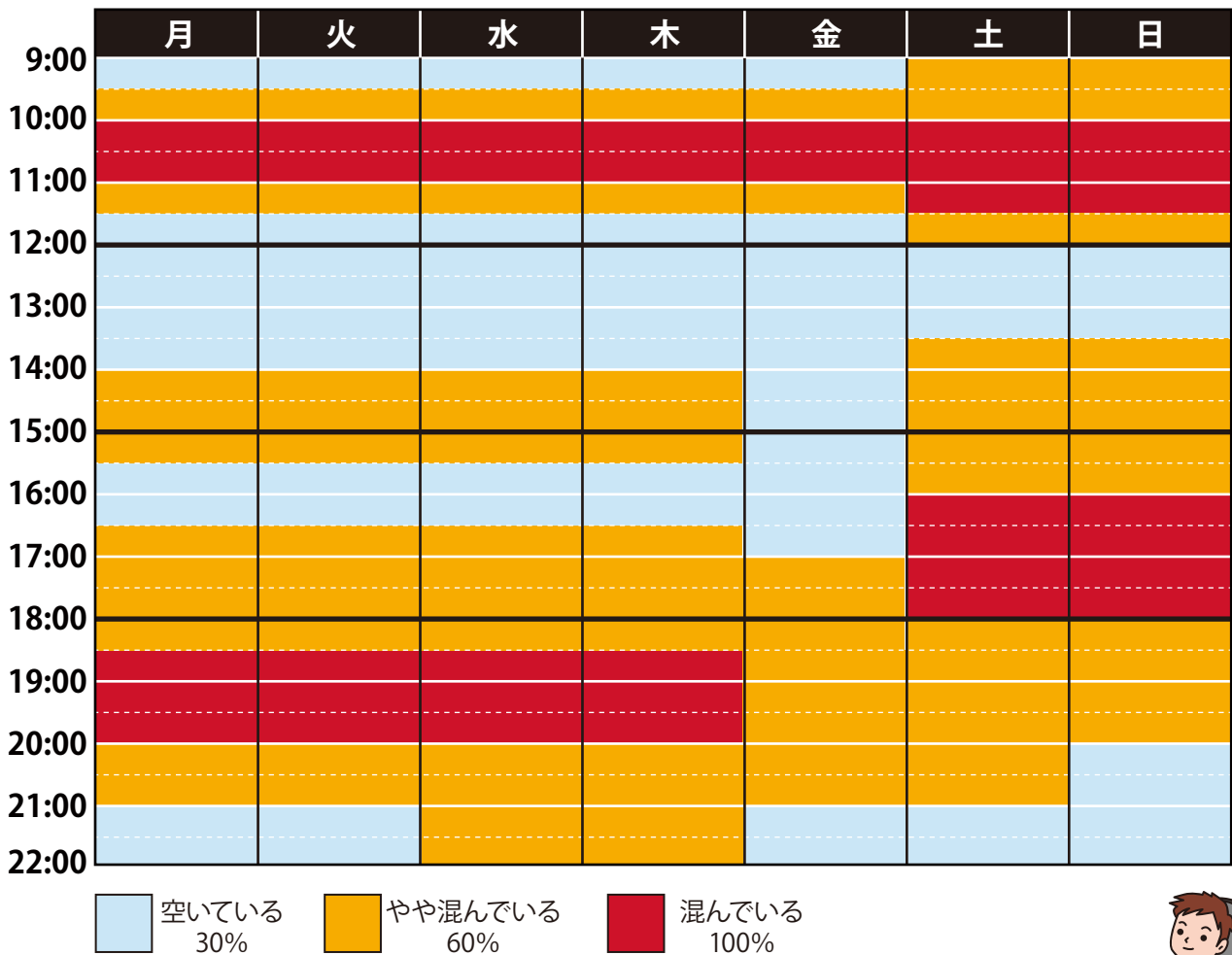


【コップ1杯 200ml】

トレーニング News

トレーニング室『混雑』平均状況

2022 年 6 月時点



定員変更のお知らせ

7月より「トレーニング室」の定員数を緩和いたします。引き続き、感染症対策にご理解・ご協力をお願いいたします。



15 名 → 20 名



★水分補給・体調管理には十分ご注意ください★