



スポルテ目黒

ホームページ <https://sporte-meguro.com>

2020年3月発行

4月からの活動について

目黒区では、新型コロナウイルス感染症予防のため、一部施設の公開や事業中止を2020年4月30日(木)まで延長することを決定しました。よって、**スポルテ目黒**は、**屋内種目**について2020年4月30日(木)まで中止とさせていただきます。5月以降はホームページ等でお知らせします。**屋外での活動に参加される際は、体調の確認と手洗い励行を十分にお願ひします。**

新型コロナウイルス感染症の影響により、区立体育施設の一部を次の通り、4月30日(木)まで休場いたします。何卒、ご理解いただきますようお願いいたします。なお、5月1日(金)以降の予定につきましては、決定次第お知らせいたします。

- <休場施設> 屋内施設(体育室、トレーニング室、スタジオ、プール(学校開放含む)、格技場、弓道場、エアライフル場は、一般公開、教室・講習会、団体貸切を中止いたします。
* 屋外施設(庭球場、野球場、サッカー場)は、ご利用いただくことができますが、感染拡大を防止する観点から、ご利用については慎重にご検討いただきますようお願いいたします。

※集団感染の共通点は、特に、「換気が悪い密閉空間」、「多くの人が集まる密集場所」、「間近で会話や発声をする密接場面」です。換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることを避けてください。屋内でお互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごすときはご注意ください。 * 他の施設・行事等の情報は目黒区ホームページ参照

会員のみなさまへ

活動量が減少している時期です。ご自宅などでなるべく身体を動かし、栄養バランスの良い食事、十分な休養をとるなど規則正しい生活を送り、免疫力を高めましょう。



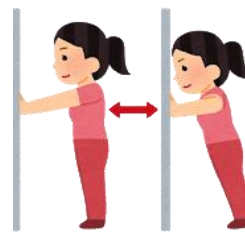
背伸び



スクワット



座位の足上げ



壁を使った腕立て伏せ



肩・腕のストレッチ

☆2019 会員アンケート集計結果まとめ☆

2019年3月から2020年2月までの期間で、会員継続をされた方にアンケートのご記入をお願いしました。ご協力ありがとうございました。

★回収数201名 会員種別と年代は右表のとおりです。<20代は0名でした>

年代	正会員	利用会員	計
10	0	8	8
30	1	2	3
40	3	8	11
50	6	15	21
60	12	55	67
70	32	33	65
80	8	14	22
NA	0	4	4
計	62	139	201

◎質問項目と集計結果

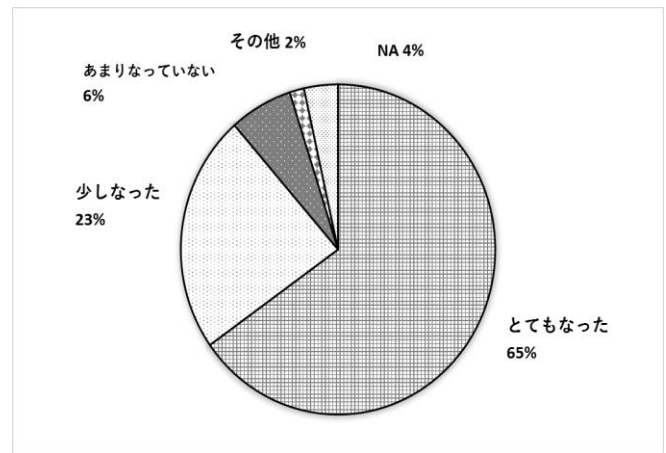
Q1 スポルテ目黒は運動を始めるきっかけになりましたか？

結果：とてもなった76% 少ななった12%
あまりなっていない3%
その他5% 回答なし4%

Q2 スポルテ目黒に参加して健康になりましたか？

結果：とてもなった65%
少ななった23%
あまりなっていない6%
その他2% 回答なし4%

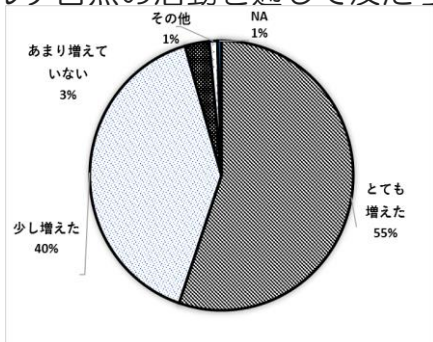
Q2 健康になりましたか？



Q3 スポルテ目黒の活動は楽しいですか？

結果：とても楽しい60%
楽しい35%
あまり楽しくない1%
その他1% 回答なし3%

Q4 スポルテ目黒の活動を通して友だちや話し相手が増えましたか？



結果：とても増えた55%
少し増えた40%
あまり増えていない3%
その他1%
回答なし1%



<おもな感想・要望・意見> **自由記述欄に記入していただきました。

○いつも楽しく参加させていただいています。とても良い活動ですので、ずっと続けてほしい。○おもに水泳に参加しています、多彩、多才なコーチ陣に感謝。○他の曜日にも活動してほしい ○小学生のプールの枠を増やしてほしい ○硬式テニスですが11時からの人数がとても多く、できればもう1コート作ってほしい。レベルも中間があると良いと思います ○土曜フットサル(小学生)の時間を毎週開催にしてほしい、コーチのご指導は子どもがとても有難く、自主練にも生かしております。いつもありがとうございます。

◎天候や会場の都合で活動を変更することがあります。事前にお問い合わせください。

スポルテ目黒 連絡先 03-5768-0064 (活動の1時間位前、朝は8時30分以降)
ホームページ <https://sporte-meguro.com> スポルテ目黒 フェイスブックページ