

# スポルテ目黒

## 11月7日(日) スポルテ目黒 17周年記念イベント

17周年記念イベントを開催します！ スポーツの秋です！ 運動不足解消！  
 ストレス解消！ イベントに参加しませんか？ 午前中のみ屋外にて開催します。  
 「硬式テニス交流ゲーム」は会員のみ、その他はどなたでも参加できます。

◎会場：碑文谷体育館 野球場・庭球場・ウォーキングコース

\*体育室でのプログラムはありません。

◎時間：9:30~12:30

### 【野球場】

★9:30~12:30

アトラクションベースボール(小学生)

サッカーゲーム(小学生)

➡先着各50名

★9:30~10:20 気功(どなたでも)

★10:30~11:20 フラダンス(どなたでも)

★11:30~12:20 キッズダンス(5歳以上)

➡先着20名

### 【ウォーキングコース】

★10:00~11:00

ノルディックウォーキング(どなたでも)

➡先着20名



### 【駐車場】

★9:30~13:00

テイクアウト販売キッチンカー

会場内での飲食はできません

### 【庭球場】

★9:30~10:55 ★11:05~12:30

硬式テニス交流ゲーム AB面・CD面(中学生以上) ➡先着各16名

(※硬式テニスは会員限定)

ソフトテニス交流ゲーム EF面(中学生以上) ➡先着各15名



### 【注意事項】

- ①施設内での食事はご遠慮ください。
- ②参加者は必ず**事前の検温実施、マスクの着用、手指消毒**をお願いします。
- ③未就学児は保護者同伴をお願いします。
- ④野球場は運動シューズ、庭球場はテニスシューズをご持参下さい。  
スパイク、ハイヒール、サンダルはご遠慮下さい。
- ⑤受付開始は、実施時間の**15分前**から行います。
- ⑥車での来場はご遠慮ください。
- ⑦天候により内容を変更する場合があります。
- ⑧11/7が衆議院議員選挙日の場合は中止となります。




\*詳細は10月中旬のめぐろスポーツニュースまたはホームページ・チラシをご覧ください。

## ★スポーツ用具について・・・★

TOKYO2020 オリンピック・パラリンピック大会が9月5日に終了しました。  
東京での夏季の大会は1964年から57年ぶりの開催となりました。

オリンピックは33競技339種目、パラリンピックは22競技539種目が実施されたようです。今まであまり目にしなかった競技もあり、スポーツへの興味がさらに広がった方も多かったのではないのでしょうか？

★さて、各競技で使用しているボールの重さかどのくらいかご存知ですか？

①卓球	2,7g		⑥水球	400～450g
②硬式テニス	56～59,4g		⑦サッカー	410～450g
③硬式野球	141,7～148,8g		⑧ラグビー	410～460g
④ソフトボール	177,5～198,8g		⑨ハンドボール	425～475g
⑤バレーボール	260～280g		⑩バスケットボール	510～650g



パラリンピック種目の

ボッチャ 275～287g シットティングバレーボール 240～260g  
ゴールボールは なんと！1250g <予想以上に重い！>



\*上記は一般競技用です

○スポーツ実施時に用具やウエアの選択に悩むことはありませんか？

種目毎の用具は対象やレベルによって異なります。お子様や初心者の方とはとくに、スポーツの指導者やスポーツ店でアドバイスを受け、個人にあった用具を選びましょう。

## ★お知らせ★

\*祝日(振替休日含む)および年末年始はスポルテの活動がお休みです。

祝日 ー2021年11月3日(水)・23日(火)・2022年1月10日(月)  
年末年始ー2021年12月21日(火)～2022年1月7日(金)

## ◆ な そ な そ ◆

～身体も頭も柔らかく～

問題① ( ) の中に漢字1文字をいれましょう。さて何でしょう？

親 人 中 ( ) 小

問題② 99から1は何回ひけるでしょう？

答は下にあります

## ○ お 願 い ○

◎活動への参加時は体調の自己管理をお願いいたします。気温の変化が激しい季節です。汗をかいた後は特に身体を冷やさないようにウエア等での調節と水分補給や休憩を必ず行いましょう。無理をしないで、楽しく体を動かしましょう。

◎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>

緊急のお知らせは フェイスブック (ホームページの右横) をご覧ください。

★なそなそ★答え①「薬」それぞれに指がつく ②「1回」99-1=98になるので99から引けるのは1回