

～スポーツから笑顔が生まれるまちづくり～

■問・申し込み 東松島市体育協会 ☎82-9030 平日 9時～17時

7月・8月行われる大きな大会のお知らせ

■鷹来の森運動公園

- ・7/1（土）2（日） 第40回津田杯争奪中学校女子ソフトボール大会
- ・7/22（土）23（日） 第66回県中学校総体ソフトボール競技会
- ・7/29（土）30（日） 東松島サッカーフェスティバル
- ・8/3（木）～6（日） 第39回全国スポーツ少年団軟式野球交流大会

■市民体育館

- ・7/2（日） 東松島市バドミントン大会
- ・7/16（日） 第6回東松島市民オープン家庭バレーボール大会
- ・7/22（土） オリンピックデーフェスタ
- ・8/20（日） 第2回東松島市バレーボール協会会長杯女子交流大会

■矢本運動公園 テニスコート

- ・8/6（日） 第7回東松島オープンダブルステニス大会

※尚、上記の大会は各協会等が主催となっております。

※また、観覧される場合は各施設駐車場が混み合っている可能性がありますので、十分に注意されますようよろしくお願いします。



注意

【スポーツをする人が注意しなければならない熱中症対策】

■熱中症にかかりやすいのはどんなとき？

体が暑さに慣れていない時期（夏の初め頃や梅雨の合間など）に急に暑くなった日や、湿度が高く風の弱い蒸し暑い日にスポーツをすると、気温があまり高くなくても熱中症にかかる危険性があります。また、体調があまりすぐれないときに無理をするのも禁物です。

- 環境条件（気温・湿度・風速・直射日光など）に応じて運動の強度や運動時間を調節しましょう。（場合によっては、運動を中止することも検討しましょう。）
- 急に暑くなった日は特に注意し、徐々に暑さに慣らすようにして、短時間の軽めの運動から始めましょう。
- こまめに水分補給を行うとともに、汗で失われる塩分も補給しましょう。
- 暑い日は吸湿性や通気性がよい素材の衣服を選び、屋外では帽子をかぶりましょう。
- 疲労、睡眠不足、風邪（かぜ）などで体調がすぐれないときは、無理に運動するのはやめましょう。
- 防具をつけるようなスポーツの場合は、休憩中にゆるめて熱を逃がすなどの工夫をしましょう。