タタラスポーツ邑通信

タタラスポーツ邑だより

第179号 R4.6

http://tatara-sportsmura.com/

リフレッシュパーク＆スポーツの森

梅雨時の体調管理を万全に

一の坂川にホタルが飛び交う初夏を迎えました。五月中旬から真夏のような強い日差しが続き、気温も30度近くまで上がって、運動すると汗ばむ季節になりました。この時期は、一日の気温差が大きく、蒸し暑いため体調を崩しやすい時期でもあります。健康管理を十分に行い、規則正しい生活をして疲労やストレスをためないように気を付けましょう。日ごろから健康チェックを習慣化して、体重や血圧の測定などもこまめに行うとよいでしょう。また、夏が来るまでに暑さに負けない丈夫な体をつくるために、バランスのとれた栄養と休養や睡眠時間を十分にとることが大切です。六月は、毎年恒例の利用者マナーアップ月間です。利用者の皆様に施設利用のマナーや正しい使い方の啓発を行っておりますので、施設や器具を丁寧に使い、使用後の整備や後始末をきちんとお願いします。

やまぐちリフレッシュパークNEWS

第62回全日本実業団男子ソフトボール選手権大会中国地区予選会開催

５月14日(土)15日(日)に第６２回全日本実業団選手権大会の中国地区予選会が開催されました。中国地区トップクラスの強豪が参加し、迫力ある試合が展開されました。初めて見る力強い投球に驚きました。

【予選会結果】

第１代表
日本製鋼所広島
尾道造船株式会社

第２代表
三菱重工広島
ＵＢＥ株式会社

第３代表
三菱自動車水島

全国大会でのご健闘をお祈りします！！

山口市スポーツの森、山口マツダ西京きずなスタジアムNEWS

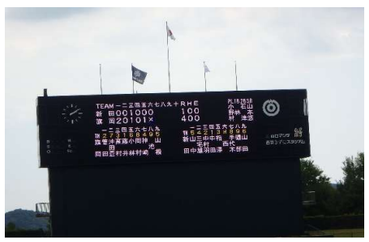
高円宮賜杯第42回全日本学童軟式野球大会
マクドナルド・トーナメント　山口県大会

5月7日(土)に開幕し決勝戦は5月21日(土)に行われ白熱した大会が繰り広げられました。

優　勝　　旗岡スポーツ少年団（下松）

準優勝　新田軟式野球スポーツ少年団（防府）

優勝チームは明治神宮球場で行われる全国大会に、準優勝チームは第27回高野山旗全国学童軟式野球大会に出場します。山口県代表としてみなさん頑張ってください。



リフレッシュパーク

６月行事予定

日程		行事名
1日	(水)	古希ソフトボール大会
4日	（土）	JTバレーボール教室
		ＮＨＫ旗争奪少年軟式野球大会(初日)
5日	（日）	全日本クラブカップ選手権大会兼予選会
		ＮＨＫ旗争奪少年軟式野球大会(二日目)
7日	（火）	矢野健康体操実技研修会
11日	（土）	山口市中学校選手権卓球大会
		自治労スポーツ大会山口県本部決勝大会
		山口市中学校サッカー選手権大会
		山口市中学校選手権大会（ソフトテニス）
12日	（日）	大内地区前期ソフトバレーボール大会
		小学生剣道定期練成会
		山口市中学校サッカー選手権大会
		山口市中学校選手権大会（ソフトテニス）
14日	（火）	レディースダブルス卓球大会
18日	（土）	ＮＨＫ旗争奪少年軟式野球大会(三日目)
19日	（日）	Ｂクラス県体育大会地区予選ソフトボール大会
25日	（土）	ＮＨＫ旗争奪少年軟式野球大会
26日	（日）	小鯖地区体育大会

スポーツの森

６月行事予定

日程		行事名
4日	(土)	全日本中学女子県予選会
5日	（日）	中国五県軟式野球大会
		山口市野球連盟会長旗野球大会
11日	（土）	山口市中体連選手権野球大会
		中国ろうきん杯学童野球大会
12日	（日）	山口市中体連選手権野球大会
		山口市サッカー協会リーグ戦
18日	（土）	山口県高野連審判講習会
		山口市中体連選手権野球大会
25日	（土）	山口高校交流試合
26日	（日）	山口市野球連盟会長旗軟式野球大会

ナイターシーズン到来です

過ごしやすい季節になりました。
ナイター照明のもとでプレーをしませんか。
ご利用は1週間前からの予約が必要となります。
詳しくは事務所までお問い合わせください。

楽しみながら運動効果抜群！！オススメニュースポーツ No.6

『チャレンジ・ザ・ゲームその③』　「ペア・リング・キャッチ」

向かい合った２人が３つ以上のリングをまとめて投げ合い、トータルでいくつのリングをキャッチできるか、少人数で楽しめる種目です。２人の距離は、お互いの両手を大きく広げた距離の長さなので、子ども同士であれば距離は短く、大人であれば広くなります。そのため異年齢の対抗戦も楽しめます。

『チャレンジ・ザ・ゲームその④』　「ネット・パス・ラリー」

ネットにボールをのせて持ち、ペア２組で向かい合い、ネットの上のボールを交換して楽しみます。目を合わせ、呼吸をそろえ、声を掛け合うのが成功のポイントです。小グループ内でのふれあいや交流づくりを演出するのにも適しています。

職員紹介

副所長　藤原　良朗

良い施設になるよう努力します。
よろしくお願いいたします。

職員　石井　稜太

ガンバリます！よろしくお願いします。

公式LINE　QRコード

タタラスポーツ邑

やまぐちリフレッシュパーク　TEL083－927－7211

山口市スポーツの森　TEL083－928－1120