

リフレッシュパーク

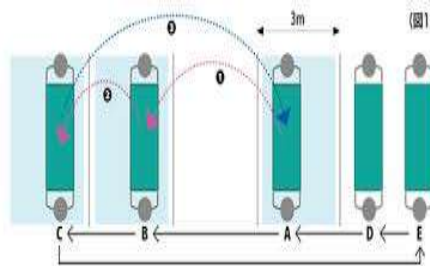
9月行事予定

日程	行事名
3日 (土)	高倉荒神旗争奪少年野球大会
4日 (日)	市民体育大会 (卓球、ソフトボール)
7日 (水)	小学生剣道定期練成会
10日 (土)	古希ソフトボール大会
10日 (土)	コロナワクチン接種会場
11日 (日)	県職労委員長杯ソフトボール大会
11日 (日)	コロナワクチン接種会場
13日 (火)	山口県商工会議所青年部ソフトボール大会
17日 (土)	レディースダブルス卓球大会
17日 (土)	山口市長杯争奪団体卓球大会
17日 (土)	愛児園運動会
18日 (日)	山口市職員労働組合委員長杯ソフトボール大会
18日 (日)	大内地区スローピッチソフトボール大会
19日 (月)	エンジョイスportsシーズンバスケットボール大会
23日 (金)	山防ブロック秋季ソフトバレー大会
23日 (金)	エンジョイスportsグラウンドゴルフ大会
24日 (土)	山口市中学校新人体育大会 (卓球、サッカー)
25日 (日)	エネギアカップママさんバレーボール大会
25日 (日)	全日本中国総合バレーボール選手権大会県予選会
25日 (日)	山口市中学校新人体育大会 (サッカー)
29日 (木)	山口市学校保健会

楽しみながら運動効果抜群!! オススメニュースポーツ 最終回

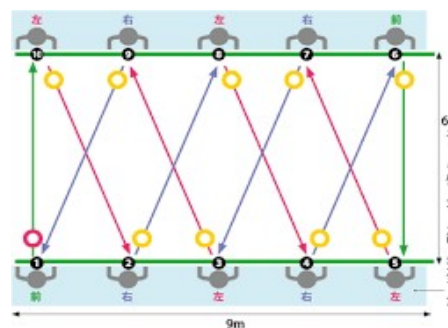
『チャレンジ・ザ・ゲームその⑨』 「ネット・パス・ラリー・10」

10人が5組のペアになり、図のようにネットを持って配置につきます。まず、Aペアがネットにボールを入れ、Bペアにパス。BペアからCペアにパス。Cペアは次に待機しているDペアにパス。「ホップ」「ステップ」「ジャンプ」のリズムで何回パスができるかをカウントします。カウントは「ホップ」「ステップ」「ジャンプ」の3回のパスで一回とカウントします。3分間のうち、何回続けてカウントできるかを競います。



『チャレンジ・ザ・ゲームその⑩』 「リング・キャッチ・クロス10」

10人が5人ずつ2組に分かれ、リングを1個ずつ持ち向かい合います(1人だけ別色のリング)。かけ声を合わせ、矢印の方向に全員でリングを一斉にスローイングし、リングをキャッチ。リングを落としてしまったらすぐに拾う。またニュートラルゾーン内でキャッチしたら、すぐにニュートラルゾーンから出る。別色のリングを持った人は、全員がニュートラルゾーンの外側にいることを確認し、「セーノースロー」等の掛け声をかけてスローイングとキャッチを続けます。別色のリングが最初の人に戻ってくるまでのタイムを競います。



スポーツの森

9月行事予定

日程	行事名
3日 (土)	山口県鴻城高校交流試合
4日 (日)	西日本軟式兼市長杯野球大会
10日 (土)	中国地区大学一部リーグ
11日 (日)	中国地区大学一部リーグ
11日 (日)	西日本軟式兼市長杯野球大会
18日 (日)	西日本軟式兼市長杯野球大会
19日 (月)	親子キャッチボール教室
24日 (土)	山口市中体連新人大会
25日 (日)	山口市中体連新人大会

親子クラブ作り教室開催

親子で楽しく、力を合わせて野球のクラブ作りに取り組みました。ひもを通したり、皮が堅いので大変そうでしたが、自分で作ったクラブの使い心地はどうでしょう。



2学期健康教室開催のお知らせ

○開催日 9月9日(金)～11月25日(金) 計10回

○時間 10時～11時30分

○受講料 3,000円

心も身体もリフレッシュしましょう。



リフレッシュパーク



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