

タタラスポーツ邑だより



リフレッシュパーク＆スポーツの森



今年のしめくりをしっかりと

早いもので、令和4年のカレンダーも最後の一枚となり、師走の12月を迎えました。紅葉で飾られた街路樹も落葉し、市民プール横のため池には、北方からヒドリガモが渡来して初冬の風物詩にもなっています。

11月中・下旬は、比較的穏やかで温かい日が続きましたが、これからは朝夕の冷え込みが一段と厳しくなり、ランニングする人の吐く息も白く見える本格的な冬がやって来ます。体を動かすこともついおっくうになりがちですが、忘年会や飲酒の機会が増えて体調を崩しやすくなる季節です。コロナに加えてインフルエンザが流行する時期でもあるので、健康管理には十分に気をつけましょう。今年一年を振り返り、自分の健康生活を反省して、来年の抱負や目標を掲げてみてはいかがでしょうか。みなさんにとって、来る年が健やかで幸多い年になりますよう、お祈りしています。



やまぐちリフレッシュパークNEWS

スポーツの秋 真っ盛り！！

11月20日(日)メインアリーナでは、「山口市冬季オープンバドミントン大会」、サブアリーナでは、「フォルトウーナの卓球大会」、グラウンドでは、「中国地区高等学校ソフトボール大会」と、どの会場も熱戦が繰り広げられ、スポーツの秋 真っ盛りとなりました。スポーツには、するスポーツ・みるスポーツ・ささえるスポーツがありますが、どの会場にもその光景が見られ嬉しく感じました。スポーツの秋は、まだまだ続きます。

選手の皆さんは、日頃の練習の成果を十分に発揮され、ベストを尽くしてください。応援の方は、しっかり声援を届けてください。スタッフの皆さんは、縁の下の力持ちとして、大会がスムーズで無事に終了できますよう運営をよろしくお願いいたします。



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

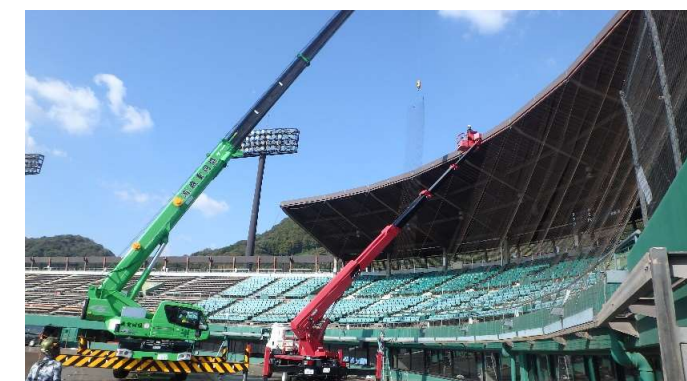
山口市スポーツの森利用のお願い

山口市スポーツの森では、今現在、スタジアムを中心に改修工事が進んでおります。来年4月にスタジアムの改修工事が終わる予定で整備されています。

令和5年度にスタジアム・第2球場・多目的広場・会議室等の施設を利用して、スポーツや会議等をされる計画がございましたら是非利用していただきたいと思います。

また「山口市スポーツの森」の「環境・施設・利用等」にご意見がございましたら、電話等でも構いませんので、ご連絡をお願いいたします。

山口市スポーツの森 Tel 083-928-1120



リフレッシュパーク

12月行事予定

日程	行事名
3日 (土)	中国地区車いすバスケットボール大会
4日 (日)	中国地区車いすバスケットボール大会 Aクラスソフトボール大会
6日 (火)	矢野健康体操実技研修会
10日 (土)	tys杯高校バスケットボール選手権大会 山口市剣道稽古納め会 コパ・モストラーアビリダージ小学生サッカー大会
11日 (日)	山口市ママさんバレーボール大会 コパ・モストラーアビリダージ小学生サッカー大会
13日 (火)	やまぐちレディースダブルス卓球大会
17日 (土)	山口県体育大会バドミントン競技一般の部
18日 (日)	ハーツバスケットボール大会 福田ダンスアカデミーダンスパーティー
24日 (土)	山口県バトン協会演技大会 小学生定期錬成会（剣道）
25日 (日)	山口市バレーボールスポ少指導者協議会会長杯
26日 (月)	山口県中学校新人バドミントン大会
27日 (火)	山口県中学校新人バドミントン大会

健康スポーツコラム

歩くことは、なぜ身体にいい？



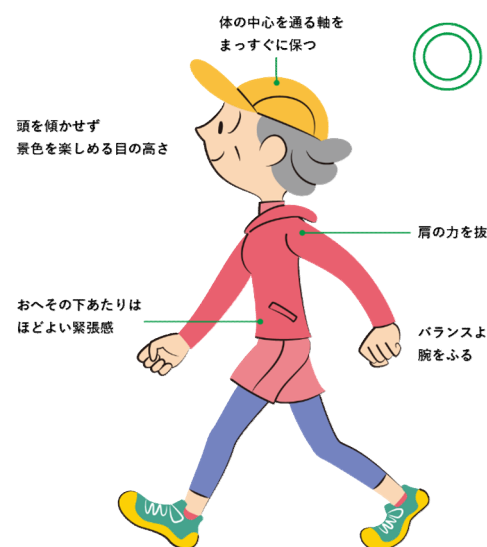
日本で、週1回以上散歩やウォーキングをしている人はなんと約3,700万人もいると言われています。運動が苦手でも、あまり好きではないという人でも気軽に始められる上、多くの健康効果が見込めるため、いわばもっとも身近で手っ取り早い運動と言えるかもしれません。ある意味、最強の運動でもある“歩く”ことの効果について、さらに、効果を高める歩き方についてもご紹介します。

■美しいウォーキングフォーム

ウォーキングの健康効果はさまざまなものがあり、ざっと以下のようものが挙げられます。

- 生活習慣病予防
- 心肺機能向上
- 持続力向上
- 骨粗しょう症予防
- 脳の活性化

歩くことが体に良いことは間違いありませんが、せっかく貴重な時間を使って歩いたら、効果の高い歩き方をしたいものです。たとえば猫背や反り腰になっていたり、ひざを曲げたトボトボ歩きでは効果も半減。自分の歩いている姿を客観的に見るのは難しいので、周囲の人にスマホで撮影してもらい、まずは自分の歩き方をチェックしてみましょう。



スポーツの森

12月行事予定

日程	行事名
1日 (木)	宮野小学校持久走大会
3日 (土)	2022市内トーナメント少年軟式野球大会
4日 (日)	宮野地区ロードレース大会（外周道路） 若獅子旗・きらら杯争奪少年軟式野球大会
11日 (日)	維新リーグ 決勝大会 山口市サッカーリーグ

☆3学期健康教室のご案内

3学期は1月13日(金)から始まります。冬は運動不足になりがちです。毎日少しずつ体を動かしましょう。



☆12月1日(木) 宮野小学校持久走大会開催

1年生から6年生まで声援を受けスタジアム外周道路を一生懸命走ることでしょう。

☆12月4日(日) 宮野地区ロードレース大会開催

3年ぶりにロードレースが開催されます。
小学生2~3km 中学生・大人 3~5km
健康・体力に自信のある人達がスポーツの森を周回します。



12月休場日のお知らせ

12月6日(火) 12月13日(火) 12月20日(火) 12月27日(火)

リフレッシュパーク



公式LINE QRコード

タタスポーツ邑

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