

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



日没が少しずつ早くなり、スポーツ教室を終えた子どもたちが夕焼け空をバックに芝生広場で遊ぶ姿が、深まる秋を感じさせます。イチョウや楓の葉も色づき始め、朝夕の冷え込みが次第に増してきました。この季節は、一年の中でも一番穏やかな好天が続くことから、行楽や旅行・スポーツには絶好の季節でもあります。しかし、朝夕と昼間の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもありますので、健康管理にはくれぐれも留意しましょう。

高齢社会を迎え、ウォーキングやジョギングで体を鍛えたり、スポーツクラブで健康づくりに励んだりする人が、年々増えているそうです。高齢者の体力・運動能力はここ数年、右肩上がりです。みなさんもスポーツの秋に何か自分の健康法を見つけ、実践したり習慣化するようにがんばってみませんか。

まもなく令和5年度の大会やイベントの予約受付を行う時期になりました。リフレッシュパークは、12月1日から受付を開始しますので、各スポーツ団体の事務局の方は、予定が決まり次第お早目にお申込みください。



やまぐちリフレッシュパークNEWS

室内特殊コーティング 感染予防対策済み！

10月13日(火)に、トレーニングルーム・キッズルーム・ロビー・男女更衣室のロッカーを抗菌・抗ウイルス・消臭・防臭施工しました。これまで、利用者の皆様には大変不自由をおかけしましたが、今後は安心してご利用いただけます。しかし、これまでの感染症対策へのご協力は、変わらずお願いいたします。基本は「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。よろしくお願いいたします。

リフレ杯開催

《コカ・コーラ杯ソフトテニス大会》

- ・日 時 11/13(日) 9:00~16:30
- ・参加料 1ペア 一般・大学生1,000円、高校生800円、中学生600円
- ・申込み締切 10/28(金) 必着

《リフレ杯グラウンドゴルフ》

- ・日 時 11/25(金) 9:30~14:00



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

山口マツダ西京きずなスタジアム改修工事が始まります

山口市スポーツの森の改修工事が、令和4年度から令和8年度までの5年間にわたって進められます。第一期として、令和4年10月24日～令和5年6月30日にスタジアムの改修工事が行われ、防水工事、通路階段改修、屋根塗装改修、バックネット改修、吊天井撤去、スコアボード棟の外壁、防水改修等が実施されます。

スタジアム工事日程について

- ①工事期間 **令和4年11月7日(月) ~ 令和5年3月31日(金)**
- ②スタジアムは利用できますが、観客席は利用できません。
令和5年4月1日(土) ~ 令和5年6月30日(金)
- ③スタジアム全てがご利用ができます。 **令和5年7月1日(土)~**

「スポーツの森」へ来場された皆様方には、ご不便をおかけいたしますが、ご協力をお願いいたします。



現場事務所建設中



観客席も改修します

リフレッシュパーク

11月行事予定

日程	行事名
3日 (木)	山口県体育大会スポ少剣道の部 山口市PTA親睦ソフトボール大会
4日 (金)	大内なかよしこども園運動会
5日 (土)	山口県教連親睦球技大会(アリーナ、グラウンド) 山口県職員球技大会(テニス)
6日 (日)	山口県体育大会 バレーボール大会県予選 県知事旗ソフトボール大会
8日 (火)	やまぐちレディースダブルス卓球大会 矢野健康体操実技研修会
9日 (水)	古希ソフトボール大会
10日 (木)	大内老人クラブカローリング大会 コロナワクチン接種会場
12日 (土)	小学生剣道定期練成会 出雲大社杯朝日新聞社旗争奪少年野球大会初日 コロナワクチン接種会場
13日 (日)	出雲大社杯朝日新聞社旗争奪少年野球大会二日目 リフレ杯ソフトテニス大会
18日 (金)	中国高校ソフトボール大会開会式
19日 (土)	中国高校ソフトボール大会
20日 (日)	山口市冬季バドミントン大会 中国高校ソフトボール大会
25日 (金)	リフレ杯グラウンドゴルフ大会
26日 (土)	山口市子ども会フェスティバル 大内親睦少年サッカー大会 大内地区後期ソフトバレー大会
27日 (日)	2022市内トーナメント少年軟式野球大会 中四国学生駅伝(ゴール第3駐車場)

スポーツの森

11月行事予定

日程	行事名
5日 (土)	県知事杯野球大会学童山口県大会
6日 (日)	県知事杯野球大会1部山口県大会 高田良雄杯西京社旗争奪軟式野球大会 宮野地区秋季球技大会
13日 (日)	山口市サッカーリーグ
18日 (金)	中国高校ソフトボール大会練習会場
19日 (土)	中国高校ソフトボール大会練習会場
20日 (日)	中国高校ソフトボール大会練習会場
26日 (土)	出雲大社杯朝日新聞社旗争奪少年野球大会

令和5年度山口市スポーツの森利用申し込みについて

(令和5年4月1日～令和6年3月31日まで)

多くの市民の皆様にご利用していただくために、施設の利用調整会議を1月中旬に実施します。

次年度に、大会やイベント等を計画される団体等がおられましたら、12月16日(金)までに、山口市スポーツの森へお電話でお問合せください。

山口市スポーツの森 TEL 083-928-1120



スタジアム以外に、サッカーやグラウンドゴルフにも利用できる『多目的広場』がございます。

健康スポーツコラム

血液高めと言われたら、有酸素運動のはじめ

健康診断や人間ドッグなどで血圧を測定したら基準値よりも高かった…。こんな経験はありませんか？そのまま放っておくと「高血圧」になってしまう可能性も少なくありません。血圧が高まる要因として挙げられるのが、塩分の多い食事や飲酒、喫煙、運動不足、ストレス。つまり数値を悪化させないためには生活習慣の見直しがとても大切です。ここでは高血圧の予防に効果的な運動をご紹介します。誰でも簡単に取り入れられる運動なので、血圧の数値が気になる人はぜひ参考にしてみてください。



診察室で測定
上の血圧(収縮期)
140mmHg以上
または
下の血圧(拡張期)
90mmHg以上



家庭で測定
上の血圧(収縮期)
135mmHg以上
または
下の血圧(拡張期)
85mmHg以上



ウォーキングなど
軽めの有酸素運動を
毎日30分程度



ダンベルなどを用いた
軽い筋力トレーニングを
週2～3回



厚生労働省：高血圧の人を対象にした運動プログラムを参考に作成

11月休場日のお知らせ

11月22日(火) 11月29日(火)

リフレッシュパーク



公式LINE QRコード

夕タラスポーツ邑

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