

タタラスポーツ邑だより

Eメール ts-mura@c-able.ne.jp



リフレッシュパーク&スポーツの森

新年明けまして、おめでとうございます。皆様お健やかに、新しい年2023年を迎えられましたでしょうか？今年、干支がうさぎの年にあたります。月にうさぎのシルエットが見えることから転じて、うさぎは月の使いと言われ「ツキを呼ぶ」縁起の良い動物とされているんだとか！今年一年が皆様にとって、健康で幸多く大きく飛躍できる年になりますよう心からお祈りしております。

リフレッシュパークは、多々良造園の指定管理となって17年目、スポーツの森は13年目を迎えます。令和になっての初めてのうさぎ年、今年はどうなるのでしょうか。今年もタタラスポーツ邑職員一同、一丸となって、心新たにサービスの向上に努め、市民に広く愛される施設になるよう努力してまいりたいと考えておりますので、どうぞご愛顧のほど、よろしくお願い申し上げます。

令和5年元旦 指定管理者 タタラスポーツ邑 職員一同



やまぐちリフレッシュパークNEWS

山口ペイトリオッツ公式戦開催



横浜エクセレンス戦



1月14日(土) 15時試合開始

・入場時間 13:15 先行入場 13:00

1月15日(日) 14時試合開始

・入場時間 12:15 先行入場 12:00

最近、やまぐちリフレッシュパークでもバスケットボールの施設利用者が急増しています。皆さんもプロの戦いを生で観戦しませんか？きっと盛り上がること間違いなし！！皆さんの声援で山口ペイトリオッツの勝利を後押ししましょう！！



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

「スポーツの森」利用調整会議開催

令和4年度から始まり8年度まで行われる大規模改修工事は、2年目を迎えます。皆様方にはご迷惑をおかけしておりますが、スタジアムの工事は、4月の利用再開に向け順調に進行しています。

来年度の利用について、1月15日(日)に利用関係者が集い「令和5年度スポーツの森利用調整会議」を開催、5年度の行事日程が決まります。

タタラスポーツ邑は、市民の方が気軽にスポーツを楽しみ、スポーツ文化が定着する事の実現に向けて、努力し利用者の方々の「喜ぶ顔が見たい」の思いの実現に向けて努力してまいります。



足場養生シートが設置されました

リフレッシュパーク

1月行事予定

日程	行事名
1日～3日	休館
6日 (金)	山防地区高校卓球大会
7日 (土)	山口市剣道連盟稽古始め
10日 (火)	やまぐちレディースダブルス卓球大会
14日 (土)	山口ペイトリオッツ公式戦
15日 (日)	山口ペイトリオッツ公式戦
21日 (土)	小学生定期練成会(剣道)
22日 (日)	山口市中学校バスケットボール1年生大会
28日 (土)	山口市サッカー協会1年生大会
29日 (日)	山口市室内アーチェリー大会 山口市サッカー協会1年生大会

スポーツの森

1月行事予定

日程	行事名
1日～5日	休場
15日 (日)	来年度利用調整会議

令和5年度利用申請について

来年度の体育施設利用予定調査票を、大会等でご利用いただいている団体の皆様へ12月1日に発送しました。ご利用を予定されている団体は、提出をお願いいたします。

提出締め切り日 **1月20日(金)**

健康スポーツコラム

その準備運動、どんな意味がある？

運動をする前に必ずやっておきたいのが準備運動です。ケガを防止するのはもちろん、その後の運動へのスムーズな入りをサポートしたり、パフォーマンスアップにつながるなど、様々な目的があります。また、一言で準備運動といってもその種類はさまざまです。

【準備運動(ウォーミングアップ)の主な目的・効果】

- 体温・筋温を上昇させる
血流量が増え、酸素の供給量も増えるため、筋肉の動きがスムーズになり、ケガの予防につながります。
- 関節可動域を広げる
筋温が上がると筋や腱が柔らかくなり、関節の可動域がアップ。また、関節を動かすことで潤滑油の役割をする滑液が分泌されるため、なめらかな動きが可能になり、ケガをしにくくなります。
- 心拍数を高める
心拍数、呼吸数を徐々に増加させることで、主運動時の心肺への急激な負担を軽減。主運動へのスムーズな入りを助けます。
- 神経を刺激する
筋肉とつながっている中枢神経を刺激するため、筋肉の反射的な動きが高まり、主運動にスムーズに入りやすくなります。



3学期スポーツの森教室のご案内

☆かんたんヨガ教室
1/12(木)～3/23(木) 全10回 5,000円
13:30～15:00 単発参加も可能



かんたんヨガ教室

☆健康教室
1/13(金)～3/17(金) 全10回 3,000円
10:00～11:30

令和4年度 健康教室 3学期予定表			
1月13日～3月17日 金曜日 10:00～11:30			
回数	会場	指導内容	
		前半(30分)	後半(50分)
	月日	全体指導	種目
1	1月13日	ストレッチ体操 筋力トレーニング	ヨガ&エアロビクス
2	1月20日	ストレッチ体操 筋力トレーニング	カローリング
3	1月27日	ストレッチ体操 筋力トレーニング	グラウンドゴルフ
4	2月3日	ストレッチ体操 筋力トレーニング	グラウンドゴルフ
5	2月10日	ストレッチ体操 筋力トレーニング	ヨガ&エアロビクス
6	2月17日	ストレッチ体操 筋力トレーニング	ベタンク
7	2月24日	ストレッチ体操 筋力トレーニング	カローリング
8	3月3日	ストレッチ体操 筋力トレーニング	ヨガ&エアロビクス
9	3月10日	ストレッチ体操 筋力トレーニング	ノルディックウォーク スボ森
10	3月17日	ストレッチ体操 筋力トレーニング	ノルディックウォーク 徳地青少年自然の家

令和4年度 かんたんヨガ教室予定表 (木曜日 13:30～15:00)			
回数	月日	活動内容	
		テーマ	構成
1	1月12日	基本の復習1	火の呼吸 上半身～下半身～全身
2	1月19日	基本の復習2	火の呼吸 上半身～下半身～全身
3	1月26日	基本の復習3	火の呼吸 上半身～下半身～全身
4	2月2日	体幹力向上1	火の呼吸 腹筋・背筋・バランス
5	2月9日	体幹力向上2	火の呼吸 腹筋・背筋・バランス
6	2月16日	体幹力向上3	火の呼吸 腹筋・背筋・バランス
7	3月2日	毒素排出1	片鼻呼吸 ねじり・逆転
8	3月9日	毒素排出2	片鼻呼吸 ねじり・逆転
9	3月16日	毒素排出3	片鼻呼吸 ねじり・逆転
10	3月23日	毒素排出4	片鼻呼吸 いろいろポーズ・ミニ瞑想

○裸足になれる、運動しやすい服装で来てください。
○水筒とタオルを持ってきてください。
○ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。

問合せ先 山口市スポーツの森管理事務所
TEL 083-928-1120

スポーツの森 1月休場日のお知らせ

1月4日(水) 5日(木) 10日(火) 17日(火) 24日(火) 31日(火)

リフレッシュパーク



公式LINE QRコード

夕夕スポーツ

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