

# タタラスポーツ邑だより

Eメール ts-mura@c-able.ne.jp

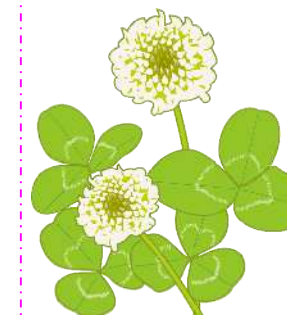


## リフレッシュパーク&スポーツの森

### 弥生三月、もう春ですよ

WBCワールドベースボールクラシックも練習からいよいよ本番が始まろうとしています。レノファ山口の開幕戦も行われ、ようやく球春の訪れを感じる季節になりました。リフレッシュパークのテニスコート横の土手には、暖かい春の陽射しを待ち望むかのように、つくしが頭を持ち上げてきました。今年の春先は天候不順な日が多く、短い周期で天気が変わり、気温の変化が大きく体調を崩された方も多かったのではないのでしょうか？

さて、暖かい地方からは、こぶしや桜のつぼみが膨らみ始めたそうです。今月は、スポーツ少年団のお別れ大会や中学・高校の新人大会が開催されます。スポーツの森は、公式戦の開幕に備えて、これから固くなった内野グラウンドに新しい土と空気を混ぜて耕す「掻き起こし」という作業を行います。緑の新しい芝の新芽が出始める頃には、ふかふかの黒土でまた試合できる日を楽しみにお待ちしております。



### やまぐちリフレッシュパークNEWS

#### ゴールボール体験会

やまぐちリフレッシュパークの自主事業として、2月にパラスポーツ「ゴールボール」の体験会を行いました。30名の参加者があり、アイシェードをつけての簡単なゲームも行いました。見えない状態でのプレーは、五感が研ぎ澄まされた感覚で、とても新鮮であったという感想もあり、参加された皆さん全員、楽しまれていました。

県内で唯一ゴールボールができる環境となりましたので、是非ご利用ください。



#### ～モニタリングご協力をお願い～

利用者の皆さんの声を反映して、より快適に利用しやすい施設になるよう、1ヶ月間、利用者アンケート(満足度調査)を行っています。ご協力をお願いします。

### 山口市スポーツの森、山ロマツダ西京きずなスタジアムNEWS

#### 令和5年度「スポーツの森」教室のご案内

| 事業名             | 内容  | 開催日時                                       | 参加料           |
|-----------------|---|--|---------------|
| いきいき健康教室        | 中高年の方々を対象にスポーツを通じて健康で元気になるための教室です。                    | ・1学期(4月～6月)<br>・2学期(9月～11月)<br>・3学期(1月～3月) | 各学期<br>3,000円 |
| かんたんヨガ教室        | 初めての方にも無理なくヨガを楽しんでいただけます。呼吸を深めて気持ちよく体を動かしましょう。        | ・1学期(4月～6月)<br>・2学期(9月～11月)<br>・3学期(1月～3月) | 各学期<br>5,000円 |
| インターバル速歩(実技と講話) | 歩くことは体と心の体力づくりにつながります。歩くことの必要性和歩くことの楽しさを学習する機会を提供します。 | 10月7日(土)<br>10時から                          | 500円          |

リフレッシュパーク

3月行事予定

| 日程      | 行事名                                      |
|---------|--|
| 2日 (木)  | 山口県老人クラブフォークダンス                          |
| 4日 (土)  | 山口市野球スポーツ少年団軟式野球大会初日                     |
| 5日 (日)  | きさらぎ杯ママさんバレー大会<br>山口市野球スポーツ少年団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) | 山口市冬季オープンクラブ対抗バドミントン大会<br>小学生剣道定期錬成会     |
| 12日 (日) | バレーボールスポーツ少年団卒団大会                        |
| 14日 (火) | 山口市早春アーチェリー大会                            |
| 18日 (土) | やまぐちレディースダブルス卓球大会                        |
| 19日 (日) | 山口県高体連バドミントン1年生大会<br>西日本チャレンジカップアーチェリー大会 |
| 21日 (火) | 山口市子ども会球技大会                              |
| 22日 (水) | 古希ソフトボール大会                               |
| 24日 (金) | グラウンドゴルフ春季大会                             |
| 25日 (土) | 山口県近郊強化試合バレーボール                          |
| 26日 (日) | 山口県リーグバレーボール大会 (一般男女)                    |
| 29日 (水) | バレーボール交流大会中学校女子の部                        |
| 30日 (木) | 中四国医歯薬医短学生バドミントン大会                       |

健康スポーツコラム

毎日の運動習慣がこわ〜い糖尿病を防ぐ!



- 糖尿病のかかりやすさチェック
- 近親者・家族に糖尿病の患者がいる
  - 太り過ぎ・肥満
  - 喫煙者である
  - 40歳以上
  - 著しい運動不足
  - 脂っこいものをよく食べる
  - お酒をよく飲む
  - 甘いものが大好き
  - ペットボトルのジュースをよく飲む
  - 慢性的にストレスを感じている
  - 腹囲が85cmを超える
  - 健康診断で血糖値が高いと言われた

糖尿病は、初期段階ではほとんど自覚症状が無い  
ため、気が付いたときにはかなり病気が進行している  
怖い病気です。発症すると様々な代謝異常が起き、  
血管や内臓、骨や歯などがダメージを受け、末期には  
失明したり、透析治療が必要となることも。そもそも日  
本人は遺伝的に糖尿病にかかりやすい体質を持って  
いるとも言われています。とくに運動不足は糖尿病の  
大きなリスク。血糖値が高めと指摘されたら、食生活  
の見直しと同時に、負担の少ない軽めの運動から  
徐々に生活に取り入れていきましょう。

まず有酸素運動は、ウォーキングやジョギング、水  
泳、自転車などできるだけ大きな筋を使用する全身運  
動をできれば毎日、少なくとも週に3〜5回。各20〜60  
分間行い、1週間の合計が150分以上の実施が推奨さ  
れています。

| 事業名       | 内容   | 開催日時               | 参加料             |
|-----------|--|--------------------|-----------------|
| 親子キャッチボール | 親子でボールを投げたり打っ<br>たり走ったり。スタジアムの中<br>を親子で野球を楽しみます。 | 9月18日(月・祝)<br>9時から | 1組<br>1,000円    |
| 勤労者ナイター   | スタジアムのナイターを利用<br>して勤労者野球の試合を開催<br>します。」          | 9月実施               | 1チーム<br>15,000円 |

令和5年度の「スポーツの森」での自主事業が決まりました。  
参加してみたい教室がありましたら、お気軽にスポーツの森事務所 (TEL083-928-1120)  
へ、お電話でお問合せ下さい。



スポーツの森

3月行事予定

| 日程      | 行事名                |
|---------|--------------------|
| 4日 (土)  | 山口ミラクルクラブ軟式野球大会    |
| 5日 (日)  | 高松宮賜杯全日本軟式兼会長旗野球大会 |
| 12日 (日) | 高松宮賜杯全日本軟式兼会長旗野球大会 |
| 18日 (土) | 山口市中学校春季錬成大会       |
| 19日 (日) | 高松宮賜杯全日本軟式兼会長旗野球大会 |
| 25日 (土) | 高円宮賜杯・全日本学童軟式野球大会  |
| 26日 (日) | 高円宮賜杯・全日本学童軟式野球大会  |

昨年11月から行っています「山口マツダ西京きずなスタジアム」改修工事も3月末で終了し  
ます。長らくご不便をおかけしましたが、4月1日(土)より利用可能となります。皆様のご利  
用お待ちしております。

リフレッシュパーク



公式LINE QRコード

夕夕スポーツ邑

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