

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

全国的に台風の上陸や大雨洪水による自然災害も多く、短い夏が終わり少しずつ秋の訪れを感じる季節になりました。今年の夏は、天候不順な日が多かったため、屋外レジャーやスポーツを中止された方も多かったのではないのでしょうか。9月を迎え、暑さも幾分和らいで、スポーツには最適な季節です。この夏あまり運動できなかった方、運動不足で夏太りした方には、スポーツで是非リフレッシュを図り、体もシェイプアップしていきましょう。

生涯スポーツ時代を迎え、退職後や高齢期を迎えても、いつでもどこでも誰もがスポーツできる環境が整っています。若いころかじったことのあるスポーツや、チャレンジしたいと思っている健康運動に挑戦してみるのもよい方法です。これから迎えるスポーツの秋に「健康づくり・仲間づくり・生きがいくくり」を始めてみましょう。



やまぐちリフレッシュパークNEWS

たくさんのイベント・大会が開催されました！



湯田温泉スリッパ卓球大会



職業体験イベント「知る職」



スポーツリズムトレーニングフェスタ



リフレ杯カローリング大会

山口市スポーツの森、山ロマツダ西京絆スタジアムNEWS

山口市スポーツの森で開催する教室に参加しませんか

○親子キャッチボール教室

- ・日時 9月18日(月・祝) 9時から
- ・小学生の親子でスタジアムの中でキャッチボールを楽しみましょう。



○インターバル速歩トレーニング

- ・日時 10月7日(10時~11時30分)
- いつもの歩き方を少し変えるだけで「1万歩」よりも効果がある「インターバル速歩」の体験講座に参加されませんか。

※ 申込は、山口市スポーツの森にお願いします。

リフレッシュパーク

9月行事予定

日程	行事名
2日 (土)	県職労団結バドミントン大会
	小学生剣道定期練成会
	高倉荒神旗争奪少年野球大会
3日 (日)	山口市民スポーツ大会 (卓球、ソフトボール)
6日 (水)	古希ソフトボール大会
8日 (金)	全日本レディースソフトボール大会
	山防ブロック秋季ソフトバレー大会
9日 (土)	愛児園運動会
	全日本レディースソフトボール大会
10日 (日)	中国総合バレーボール選手権県予選会
	全日本レディースソフトボール大会
11日 (日)	全日本レディースソフトボール大会
12日 (火)	レディースダブルス卓球大会
16日 (土)	山口市中学校新人体育大会 (卓球、サッカー、ソフトテニス)
	山口市長杯争奪団体卓球大会
17日 (日)	山口市中学校新人体育大会 (卓球、ソフトテニス)
	山口市職員労働組合委員長杯ソフトボール大会
18日 (月)	山口市民バスケットボール教室
	山口市職員労働組合委員長杯ソフトボール大会
22日 (金)	エンジョイスポートグラウンドゴルフ大会
23日 (土)	全日本マーチングコンテスト山口県大会
	大殿サッカースポーツ少年団サッカー大会
24日 (日)	全日本総合選手権バレーボール県予選会
	会員事業所 団体対抗ソフトボール大会
28日 (木)	山口市中学校新人体育大会 (ソフトテニス)
	山口市学校保健会
30日 (土)	山口市秋季オープンバドミントン大会
	山口・中央ココモ保育園合同親子運動会
	山口市野球スポーツ少年団市内リーグ戦
	山口地域行政連絡協議会ソフトボール大会

リフレッシュパークのお知らせ

9月18日 (月) は18時閉館です

リフレッシュパーク



公式LINE QRコード

タタラスポーツ

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

スポーツの森

9月行事予定

日程	行事名
2日 (土)	中国地区信連親睦野球大会
3日 (日)	西日本兼市長杯軟式野球大会
4日 (月)	山口高校交歓試合
7日 (木)	全日本レディースソフトボール大会
8日 (木)	全日本レディースソフトボール大会
	学童県知事杯
9日 (金)	全日本レディースソフトボール大会
	西日本兼市長杯軟式野球大会
10日 (土)	全日本レディースソフトボール大会
	中国地区大学野球連盟秋季一部リーグ戦
12日 (月)	中国地区大学野球連盟秋季一部リーグ戦
13日 (火)	中国地区大学野球連盟秋季一部リーグ戦
16日 (土)	山口市中学校新人体育大会 (野球)
17日 (日)	山口市中学校新人体育大会 (野球・サッカー)
18日 (月)	親子キャッチボール教室
	中国ろうきん杯学童軟式野球大会
23日 (土)	還暦野球大会
	中国ろうきん杯学童軟式野球大会
24日 (日)	西日本軟式野球大会市内予選
30日 (土)	中国地区大学野球連盟秋季リーグ戦

健康スポーツコラム

自分の姿勢を見直そう!!

監修/長畑芳仁 (NPO法人日本ストレッチング協会 理事長)
絵/うえだしげこ



肩こり・腰痛予防の第一歩「姿勢」を見直そう!

悪い姿勢で長時間作業を続けていると、からだにゆがみや部分的な筋肉の短縮を引き起こします。肩こりや腰痛の原因は、その悪い姿勢のせいかもしれません。まずは自身の「姿勢」を見直しましょう。



骨盤が後ろに傾き背中が丸まる猫背は、5kg近い頭の重さを肩回りの筋肉が常に支えている状態です。



パソコンを脇に置き、からだを捻ったまま作業を行うと、体幹部の筋肉や脊柱が常に捻じられている状態になります。



足を組むと骨盤が傾き、バランスをとるためにからだは捻じれ、体幹部の筋肉や脊柱が捻られた状態になります。

改善ストレッチ



イスに浅く腰かけ、骨盤を立てて座ります。イスの座面を持ち、肩甲骨を寄せます。頭は斜め上を向くように軽くあごを上げ、肩甲骨を引き下げ、首が長くなるようなイメージで胸を伸ばし、深呼吸を3回行います。(4秒で吸って2秒止めて6秒で吐く)