

# 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

北の地方からは、初雪や初霜の便りが届き、秋の深まりを五感で感じる季節になりました。県道262号線沿いのアメリカカエデが、色鮮やかに赤く染まり始め、ドライバーの目を楽しませてくれます。先月は、山口市スポーツフェスタがやまぐちリフレッシュパークで初めて開催されました。1500人以上の山口市民の皆さんが各種スポーツ・レクリエーションの体験に参加され、大変賑わいました。ボクシング・バレーボール・インディアカ・ボッチャ・空手道・なぎなた・硬式テニス・ペタンク・アーチェリーの他、多くのニュースポーツも体験することができ、スポーツを通して運動に親しむ第一歩になりました。

この秋は、天候にも恵まれ施設の利用者も増えています。今月は、リフレッシュパーク主催の「秋のスポーツ祭り」が開催され、ソフトバレーボール大会やソフトテニス大会、グラウンドゴルフ大会を開催します。週末や祝日は、大会がたくさん入っていますので、ホームページ等で空き状況を確認してご予約をお願いします。



### やまぐちリフレッシュパークNEWS

### 山口市スポーツフェスタ 10.9



レノファ健康元気体操



もちまき



アリーナでの各種目体



アーチェリー体験

### 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」指定管理者が決定

令和6年4月～令和11年3月までの5年間の指定管理者の申請があり、タタラスポーツ邑として応募、書類審査及びプレゼンテーションに参加いたしました。

結果発表が11月1日(水)に山口市のホームページで発表があり、指定管理者として「株式会社タタラ造園」に決定いたしました。

基本理念としては、利用者の「喜ぶ顔が見たい」

- ①利用者・地域・指定管理者との良好なパートナーシップを構築し、安心安全な運営を行います。
  - ②近隣住民のニーズにあった運営・サービスの向上を図ります。
- タタラスポーツ邑として基本理念に基づき職員一同取り組みますので、ご意見等がございましたら「スポーツの森事務所」までご連絡ください。



スタジアム正面玄関

リフレッシュパーク

11月行事予定

日程	行事名
3日 (金)	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 (土)	山口県教連親睦球技大会 (アリーナ、グラウンド)
5日 (日)	山口県体育大会バレーボール大会県予選 県知事旗争奪ソフトボール大会
7日 (火)	矢野健康体操実技研修会
8日 (水)	古希ソフトボール大会
11日 (土)	山口近郊クラス別卓球大会中学の部 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
12日 (日)	山口県体育大会剣道競技 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
14日 (火)	レディースダブルス卓球大会
17日 (金)	リフレ杯グラウンドゴルフ大会
18日 (土)	山口市冬季オープンバドミントン大会 出雲大社杯学童軟式野球大会三日目
19日 (日)	山口市バドミントン協会大会 Aクラスソフトボール大会
23日 (木)	リフレ杯ソフトバレーボール大会
25日 (土)	山口近郊クラス別卓球大会一般の部 大内親睦少年サッカー大会
26日 (日)	山口市ママさんバレーボール大会 防府市松崎剣友会剣道講習会 山口県シニアリーグソフトボール山口大会 中四国学生駅伝 (ゴール第3駐車場)

施設の概要や行事等についてはホームページをご覧ください。

Eメール [ts-mura@c-able.ne.jp](mailto:ts-mura@c-able.ne.jp)

リフレッシュパーク



公式LINE QRコード

タタラスポーツ邑

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

スポーツの森

11月行事予定

日程	行事名
4日 (土)	西日本軟式野球選手権大会
5日 (日)	西日本軟式野球選手権大会 宮野地区秋季球技大会
8日 (水)	ねんりんピック山口2023大会
11日 (土)	山口県体育大会学童軟式野球大会
12日 (日)	山口県体育大会1部軟式野球大会 維新リーグ 山口市サッカー協会
19日 (日)	高田良雄杯西京旗市内大会
25日 (土)	山口大学医学部準硬式野球部練習試合
26日 (日)	維新リーグ
30日 (木)	宮野小学校持久走大会 (外周道路)

11月休場日のお知らせ 11月21日(火) 11月28日(火)

健康スポーツコラム

肩こり改善!!

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」「肩甲骨」「胸郭周囲」の  
ダイナミックストレッチング

今回も肩のストレッチをお届けします。動作はすべて、反動をつけずにゆっくりと大きく行いましょう。コツは、エンドポイント (以下EP、動ける範囲いっぱい) まで動かすことです。



4つのストレッチは、片側の肘を曲げ、手首をリラックスさせた姿勢から始めます。



1 肘をからだの前へ動かし、肘を上にあげてEPで2秒止めます。



2 背中側に動かしEPで2秒止め、再び前方に肘を動かします。これを2~3往復繰り返します。



3 肘を頭の方に動かしてEPで2秒止めます。次に、肘でからだにタッチするようなイメージで下の方に動かします。これを2~3往復繰り返します。



4 肘でクロールを泳ぐように前回しを3回行い、背泳ぎをするイメージで後ろ回しを3回行います。



呼吸のコントロール  
肘を「前」と「上」に動かすときに息を吸い、「後」と「下」に動かすときに息を吐きます。