

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

晩秋から初冬へ

比較的暖かかった11月が終わり、季節は晩秋から初冬に移り変わって、師走の12月を迎えました。これから朝夕の冷え込みが一層厳しくなり、芝生には霜が降りる季節になりました。市民プール横のため池には、先月からヒドリガモなどの冬鳥が渡来し、朝もやの立ち込める水面を忙しく泳ぎ回っています。大会やイベントの多かった秋が過ぎ、グラウンドや体育館も少しゆとりが出てきましたが、それでも個人利用の件数は相変わらず増加傾向にあります。これから寒い冬を迎え、バスケットボールやサッカーなどのウィンタースポーツの大会が多く開催されます。寒いからといって、家に閉じこもることなく、この冬場のうちにしっかりと基礎体力をつくっておきましょう。そして、この一年間の自分の健康生活を反省し、来年に向けて夢や目標を掲げてみてはいかがでしょうか……。



やまぐちリフレッシュパークNEWS

第25回 Wリーグ山口大会

日立ハイテククーガーズ vs. トヨタ紡織 サンシャインラビッツ

- 令和5年12月23日(土)、24日(日)
- やまぐちリフレッシュパーク(山口市)
- 日程
- 12月23日(土)
 - ・10:15~ U12女子山口市選抜 vs U12女子防府市選抜
 - ・13:30~ 日立ハイテク vs トヨタ紡織
- 12月24日(日)
 - ・10:15~ U12男子山口市選抜 vs U12男子下関市選抜
 - ・13:00~ 日立ハイテク vs トヨタ紡織
- チケット情報 (前売り ※当日券は各500円加算)
- 1階指定席
 - コートサイド1列目 5000円
 - コートエンド1列目 5000円
 - コートサイド2・3列目 4000円
- 2階自由席
 - 大人 2500円 ●小中学生・高校生 1000円
 - 車いす(同伴者1名可) 3000円
- ★Wリーグユニバースで販売中 <https://fan.pia.jp/wjbl/>



山口市スポーツの森、山ロマツダ西京絆スタジアムNEWS

令和6年度山口市スポーツの森 利用調整はじまる!

多くの市民の皆様にご利用していただくために、年間利用調整会議を1月中旬に実施いたします。「令和6年4月1日～令和7年3月31日」までの一年間に、大会やイベント等を計画される団体がおられましたら、12月末日までに山口市スポーツの森へ電話(083-927-1120)で、お問い合わせくださいますようお願いいたします。

なお、スタジアム改修工事のため、令和6年11月25日～令和7年2月21日までは、西京きずなスタジアムの利用はできません。第2球場・多目的広場は利用できます。お問い合わせを、お待ちしております。

スポーツの森 利用施設場所

- | | |
|---|---------------------------|
| ① | 山口マツダ西京きずなスタジアム(軟式・硬式野球) |
| ② | 第2球場(野球、ソフトボール) |
| ③ | 多目的広場(ソフトボール、サッカー、その他の競技) |
| ④ | 会議室 |
| | ・第1会議室 60名～80名程度 |
| | ・第2会議室 20名程度 |
| | ・第3会議室 20名程度 |



駐車場は、十分ありますので、是非施設及び会議室の利用をお願いします。

リフレッシュパーク		12月行事予定	
日程		行事名	
2日	(土)	山口県体育大会バドミントン競技スポーツ少年団の部	
		山口市剣道・稽古納め会	
		山口市野球スポーツ少年団学童軟式野球大会	
		愛鱗会品評会	
3日	(日)	大内地区後期ソフトバレーボール大会	
		山口市野球スポーツ少年団学童軟式野球大会	
		愛鱗会品評会	
5日	(火)	矢野健康体操実技研修会	
9日	(土)	tys杯高校バスケットボール選手権大会	
		山口市野球スポーツ少年団学童軟式野球大会	
10日	(日)	山口市バレースポーツ少年団指導者協議会会長杯	
12日	(火)	やまぐちレディースダブルス卓球大会	
15日	(金)	山口市グラウンドゴルフ大会	
16日	(土)	山口県体育大会バドミントン競技一般の部	
17日	(日)	ドコモショップゆめタウン店ふれあいソフトバレー大会	
		小学生定期錬成会(剣道)	
22日	(金)	女子バスケットボールWリーグ	
23日	(土)	女子バスケットボールWリーグ	
24日	(日)	女子バスケットボールWリーグ	

スポーツの森		12月行事予定	
日程		行事名	
3日	(日)	高田良雄杯、西京旗争奪軟式野球大会	
		山口市サッカー協会リーグ戦	
		宮野地区ロードレース大会(外周道路)	
9日	(土)	山口ボーイズ試合	
10日	(日)	山口ボーイズ試合	

12月休場日のお知らせ

12月5日(火) 12月12日(火) 12月19日(火) 12月26日(火)

健康スポーツコラム

腰痛予防!!

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



腰痛予防のストレッチ①

ポイントは腰に関連する各種筋肉を伸ばすことで腰部をリラックスさせることです。呼吸は自然に行い、気持ち良いくらいゆっくりと伸ばしつつ、痛みがでたら中止します。



1 おしりの筋肉(殿筋群)を伸ばす

伸ばしたい側の足首を逆の足のももに乗せます。その状態から背中をできるだけまっすぐにしたまま上体を曲げていきます。気持ち良く伸びていると感じるところまで伸ばし、15秒ほどキープします。

2 腿の裏側の筋肉を伸ばす

伸ばしたい側の膝を伸ばします。その状態から背中をできるだけまっすぐにしたまま上体を曲げていきます。気持ち良く伸びていると感じるところまで伸ばし、15秒ほどキープ。



呼吸は自然に行います。腰や膝に痛みがでたら中止します。



3 腰から背中にかけての筋肉を伸ばす

片手を腰にあて、逆の手は脛か足首付近をもつようにして上体を曲げていきます。このとき、背中を丸めてOKです。天井を向くように顔から体幹部分を回します。気持ち良く伸びていると感じるところまで伸ばし、15秒ほどキープ。



呼吸は自然に行います。腰や背中に痛みがでたら中止します。

年末年始休館日のお知らせ

リフレッシュパーク 令和5年12月29日(金)~令和6年1月3日(水)

スポーツの森 令和5年12月29日(金)~令和6年1月5日(金)

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

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