

# 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

### 春は、もうすぐ

立春が近づいたものの、朝晩はまだまだ厳しい寒さが続いています。お正月から1ヶ月が経ちますが、体調はいかがでしょう？健康管理には、うがいや手洗いをよくし、栄養、睡眠、適度な運動に留意してこの冬を元気に過ごしましょう。防府天満宮では、梅の花が見ごろとなり、春は確実に近づいていることが、自然の中からも探すことができます。プロ野球のキャンプも暖かい地方で始まり、三月末の開幕に向けて始動し始めました。植物が芽吹き始めるように、わたしたちも暖かい春が来ることを信じて、スポーツで汗を流し健康づくりに励みましょう。この一年を健康で、心豊かな生活を送るためには、この時期の体調管理や体力づくりがとても重要です。暖かい春の訪れは、もうすぐです。



### やまぐちリフレッシュパークNEWS

#### 新メンバー・新しいチームで！！

3学期には中学・高等学校とも三年生が引退し、新しいメンバーでの試合や新チーム体制での大会が数多く開催されるようになりました。1月には、県高等学校バレーボール新人大会、市近郷中学校バドミントン大会、市中学校バスケットボール1年生大会などが開催されました。これから新体制を確立し、新年度に向けて頑張ってもらいたいと思います。



県高等学校バレーボール新人大会



市近郷中学校バドミントン大会

### 山口市スポーツの森、山口マツダ西京絆スタジアムNEWS

#### 2024年2月17日(土)「セ・パ交流アニソンDJ」開催

2月17日に西京スタジアムでは、全国から参加のアニソンDJ12人が流す音楽(アニメソング等)を聴きながら、野球とアニメの好きな人達を集めて交流を図るイベントが開催されます。

開演は11:00から17:30まで、雨天決行です。  
参加無料ですので、興味のある方はぜひご参加ください。

#### ♪ 2024年2月17日(土) ♪

- ♪ 開演 11時
- ♪ 終了 17時30分
- ♪ 場所 山口マツダ西京きずなスタジアム
- ♪ 参加料 無料
- ♪ 雨天決行





リフレッシュパーク		2月行事予定
日程	行事名	
3日	(土)	YAMAGUCHICUP中学バスケットボール大会
4日	(日)	冬季ママさんバレーボール祭大会
10日	(土)	野田学園カップ卓球大会
		小学生剣道定期練成会
11日	(日)	春の全国小学生ドッジボール県大会
13日	(火)	レディースダブルス卓球大会
16日	(金)	高体連バドミントン専門部顧問総会
		山口市主催卓球イベント準備
17日	(土)	「長州産業Presents 石川佳純47都道府県サンクスツアー in 山口」
23日	(金)	山口市スポ少剣道合同練成会
24日	(土)	ハーツバスケットボール大会
		裁判所バドミントン大会
25日	(日)	3on3バスケットボール大会



石川佳純 JAPAN THANKS TOUR

47都道府県サンクスツアー in 山口

2024.2.17

## 令和6年度 利用申請決定通知のお知らせ

令和6年度の大会・イベントの調整ができました。申請いただいた団体の皆様には、決定通知書を2月1日付けで送付しましたので、ご確認ください。

### 《 注意事項 》

- ・決定後のキャンセルについては、キャンセル料が発生します。
- ・大会開催1か月前までに、申請の手続きをお願いします。

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

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

スポーツの森		2月行事予定
日程	行事名	
11日	(日)	山口市野球連盟・学童審判実技講習会
21日	(水)	山口大学硬式野球部引退試合
23日	(金)	中国五県都市対抗野球ブロック予選大会
24日	(土)	中国五県都市対抗野球ブロック予選大会
		山口大学準硬式野球部練習試合
25日	(日)	高松宮賜杯大会兼会長杯野球大会

2月休場日のお知らせ

2月6日(火) 2月13日(火) 2月20日(火)

西京スタジアム掻き起し整備のお知らせ(整備期間中はご利用いただけません)

2月5日(月) ~ 2月16日(金)

## 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③

前号(8月)号のドロインを活用します。姿勢のストレッチ(4月号)と似た姿勢ですが、今回は立って行います。胸郭の動きと、胸と腰背部を交互に伸ばし、胸や腰背部および体幹の腹斜筋などを伸ばします。



**1**  
深呼吸するような姿勢で、左右の肩甲骨を背骨に引き寄せます。胸郭が大きく開きます。肩甲骨はできるだけ下げるようにしながら肩を外側に回します。掌を後ろに引下げます。



**2**  
ドロインをしながら息を吸います。3秒吸って5秒吐きます。吐いているときは、背中をできるだけ丸くします。このときもドロインをしながら息を吐ききります。肩甲骨を背骨からできるだけ遠ざけます。



**3**  
掌を胸の前で合わせるようにして、準備します。



**4**  
背中とお腹の筋肉をしぼり、ドロインしながらからだを回旋させます。その後、ゆっくりと息を吐きながら戻り、逆側も回旋します。腰から回すというより、みぞおちのあたりを中心に回します。5秒息を吸って限界までひねったら、ゆっくりと吐きながら真ん中に戻り、交互に繰り返します。



腰から回らないように注意!  
痛みを感じたら中止!