

# タタラスポーツ邑だより

Eメール ts-mura@c-able.ne.jp

やまぐちリフレッシュパーク TEL 083-927-7211

山口市スポーツの森 TEL 083-928-1120

リフレッシュパーク  
公式LINE

スポーツの森  
公式LINE

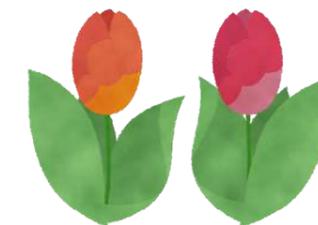


## リフレッシュパーク&スポーツの森



### 新年度スタート

三月末までは、まだ朝夕は厳しい寒さが続きましたが、ようやく春本番を迎え暖かい春の陽気になりました。桜の花もほころび始め、宮野地区の山々は今、こぶしの純白の花や山桜の淡いピンクの花が、色鮮やかに新芽が出始めた山を彩っています。リフレッシュパークの近くでもウグイスのさえずりが聞かれるようになり、花壇の草花も春を待ちわびていたかのように一斉に美しい花を咲かせて、五感で春を感じる季節になりました。さて、令和6年度がスタートし、スポーツの森とリフレッシュパークでは、まもなくスポーツ教室が開講します。本年度も多くの市民の方々の利用をお待ちしておりますので、暖かい春の陽射しの中で思い切り体を動かして、健康づくりや体カアップを図りましょう。今からが春本番、スポーツで体を動かし始める絶好の季節です。



### やまぐちリフレッシュパークNEWS

「ロンドンパラ金メダリストとゴールボールを体験しよう！」という障がいへの理解を深める市民講座が、山口市障がい福祉課主催で開催されました。「一歩踏み出す勇気～自分が変われば世界が変わる～」という演題で浦田理恵氏の講演会やゴールボールの体験会が実施されました。県内でもゴールボールができる施設は当リフレッシュパークしかありません。皆さんも仲間と一緒に挑戦されませんか？今年パリオリンピックイヤーです。日本ゴールボールチームも応援しましょう！！



### 山口市スポーツの森、山口マツダ西京絆スタジアムNEWS

#### 「山口市スポーツの森」の指定管理者の指定が決定しました

地域福祉の一層の増進を図るため、山口市から株式会社多々良造園に令和6年4月1日から令和11年(2029年)3月31日までの5年間、指定管理を継続して受けることになりました。

職員一同努力し、市民の方が訪れて良かったといわれる施設にしていきたいと思います。4月は桜の花が咲き掘ります。ウォーキング等で施設へのお越しを、お待ちしております。



リフレッシュパーク

4月行事予定

日程	行事名
3日 (水)	古希ソフトボール大会
6日 (土)	小学生剣道定期練成会
	高体連山防支部ソフトテニス大会
7日 (日)	ソフトバレー山防ブロック審判講習会
	山口県一般男子二部&Bクラスソフトボール大会
	高体連山防支部ソフトテニス大会
9日 (火)	レディースダブルス卓球大会
13日 (土)	山口県中部地区中学校バドミントン錬成大会
14日 (日)	山口市会長杯ママさんバレーボール大会
	第1回Aクラスソフトボール大会
20日 (土)	高体連山防支部春季卓球大会
	ねんりんピックソフトボール県予選会
21日 (日)	全日本実業団中国クラブカップ選手権大会県予選会
	春季山口市近郊ソフトテニス大会
26日 (金)	中国大学バレーボールリーグ戦春季大会
	春の近郷親睦グラウンドゴルフ大会
27日 (土)	中国大学バレーボールリーグ戦春季大会
28日 (日)	中国大学バレーボールリーグ戦春季大会
	全日本シニア県予選会長旗ソフトボール地区予選会
29日 (月)	山口近郊シニアママさんバレーボール大会
30日 (火)	トヨタカローラ山口スポーツ大会

スポーツの森

4月行事予定

日程	行事名
3日 (水)	山口高等学校練習試合
6日 (土)	国民スポーツ大会軟式野球競技選考会 (県大会)
	高円宮賜杯全日本学童野球大会
	山口県学童選手権大会兼宮本和知旗争奪野球大会
7日 (日)	国民スポーツ大会軟式野球競技選考会 (県大会)
	高円宮賜杯全日本学童野球大会
	山口県学童選手権大会兼宮本和知旗争奪野球大会
13日 (土)	国民スポーツ大会軟式野球競技選考会 (県大会)
	山口県学童選手権大会兼宮本和知旗争奪野球大会
14日 (日)	国民スポーツ大会軟式野球競技選考会 (県大会)
	中国五県軟式野球大会 (1部)
18日 (木)	自治労軟式野球大会県庁支部予選会
20日 (土)	国民スポーツ大会軟式野球競技選考会 (県大会)
	中国地区学童軟式野球選手権大会
21日 (日)	国民スポーツ大会軟式野球競技選考会 (県大会)
	会長旗争奪軟式野球大会 (成年)
22日 (月)	自治労軟式野球大会県庁支部予選会
23日 (火)	自治労軟式野球大会県庁支部予選会
27日 (土)	中国地区学童軟式野球選手権大会
28日 (日)	中国五県軟式野球大会 (2部)
29日 (月)	全日本少年軟式野球大会
	中国地区学童軟式野球選手権大会

やまぐちリフレッシュパーク  
公式LINEご利用ください



リフレッシュパークの各種スポーツ教室や行事の確認が簡単にできます。ぜひご利用ください。

お友だち登録よろしくお願ひします

健康スポーツコラム



猫背解消！胸のストレッチ

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

猫背解消！胸のストレッチ

オフィスワークやスマホなどの作業で前かがみになる時間が続くと猫背になりがちです。この姿勢だと胸の筋肉(大胸筋)が縮んだままとなり、猫背が常態化してしまいます。胸を伸ばし正しい姿勢をキープしましょう！

- 机やテーブルの天板を利用して、肘を90度に曲げた状態で天板に手をつきます。
- 胸を天板と同じ高さか、さらに低く下げていきます。手をついた方の胸の大胸筋が伸びていることを確認します。  
約15~20秒を左右2~3セット  
気持ちよくなる程度に伸ばします
- 次に、立った状態で後ろ手に絡みます。
- 3の状態から肩甲骨を背骨に寄せるように、組んだ手をお尻から遠ざけてななめに離していきます。  
大胸筋が伸びていることを感じながら気持ちよくなる程度に  
20~30秒を2~3セット

1日に数回行うといいでしょう。肩や腰に痛みが出たら中止します。

山口市スポーツの森  
公式LINEを始めました



行事予定の確認や、無料通話など便利な機能があります。ぜひお友だち登録していた

お友だち登録よろしくお願ひします