

タタラスポーツ邑だより

リフレッシュパーク
公式LINE

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

スポーツの森
公式LINE



リフレッシュパーク&スポーツの森



風薫る五月

新緑の山々をバックに、ツツジやフジの花が映える季節になりました。農家の庭先には、早くも大きな鯉のぼりが立ち、爽やかな初月の青空を気持ちよく泳いでいます。朝夕は、まだ幾分寒さが残るものの、日中は25度近くまで気温が上がり、半袖で過ごせる日が多くなってきました。五月は、新年度がスタートして一か月たち、サークル活動や学校の部活動で施設を利用する人たちが増えてきます。また、全国大会の予選や春季県体が行われ、大きな大会やイベントが多い月でもあります。これから穏やかな初夏の暖かい陽気が続き、スポーツで健康づくりや仲間づくりをするには絶好の季節です。しかし、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもありますので、栄養と休養を十分にとり規則正しい生活習慣をこころがけましょう。皆様のご来場を心よりお待ちしております。



やまぐちリフレッシュパークNEWS

令和6年度 1学期リフレスポーツ教室の開催

新学期になり、リフレのスポーツ教室も始まりました。幼児から高齢者まで、数多くの皆さんの加入があり、アリーナは活気にあふれています。体力の維持・向上のサポートをして参りたいと思っています！！

やまぐちリフレッシュパーク スポーツ教室時間割

曜日 場所 時間	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日
	メイン	サブ	メイン	テニスコート	メイン	その他	メイン
9:00							
10:00			※大人の教室	※大人の教室	※大人の教室	※大人の教室	からだ遊び 1部 9:30~10:20
11:00	リフレッシュ ヨガ 10:15~11:30	いきいき健康教室 10:00~11:30	テニス教室 (硬式) 10:00~11:30	レディーススポーツ 10:00~11:30	5くらく 椅子ヨガ 10:30~11:30	(受講者) ※大人の教室	からだ遊び 2部 10:30~11:20
15:00							
16:00	幼児体育 年少 15:30~16:30		キッズスポーツ 16:00~17:00		幼児体育 年中・年長 15:30~16:30		幼児体育 年中・年長 15:30~16:30
17:00	キッズスポーツ 17:00~18:00		ジュニアスポーツクラブ 17:00~18:00		キッズスポーツ 17:00~18:00	(Aグラウンド)	Sテニスクラブ 17:00~18:00
18:00				(ABコート)	雨天時 メイン	Jr.サッカー 18:00~19:00	
19:00	キッズ野球教室 18:30~19:30			Jr.ソフト テニス教室 18:30~20:00			アスリートクラブ 18:30~20:00
20:00							

山口市スポーツの森、山口マツダ西京絆スタジアムNEWS

山口市長杯争奪高等学校野球大会開催

山口市の主催で、5月3日(金・祝)に市内の高等学校(山口高校、西京高校、山口県鴻城高校)三校によるリーグ戦が開催されます。この大会は市内の高等学校野球部が体力と技術の向上を目的として行われます。

また夏の全国高等学校野球選手権山口県決勝大会が「山口マツダ西京きずなスタジアム」を会場として大会が繰り広げられます。山口市内の高校が決勝大会に出場し、山口県代表を勝ち取るための強化試合であります。ぜひみなんで応援いたしましょう。

5月3日(金・祝) リーグ戦組み合わせ

第1試合 9時~

山口高校 対 西京高校

第2試合 11時30分~

山口県鴻城高校 対 山口高校

第3試合 14時~

西京高校 対 山口県鴻城高校



リフレッシュパーク

5月行事予定

日程	行事名
2日 (木)	山口コメディカル春のレクリエーション大会
3日 (金)	GW杯小学生バレーボール大会
4日 (土)	GW杯小学生バレーボール大会
5日 (日)	GW杯小学生バレーボール大会 全日本シニア県予選会長旗ソフトボール地区予選会予備日
6日 (月)	山防ブロック春季ソフトバレーボール大会 小学生剣道定期練成会
7日 (火)	大内地区老人クラブグラウンドゴルフ大会
8日 (水)	古希ソフトボール大会
10日 (金)	大日本プロレス山口大会
11日 (土)	サザングローイングカップ小学生バレーボール大会 中国高校男子ソフトボール選手権大会
12日 (土)	サザングローイングカップ小学生バレーボール大会 中国高校男子ソフトボール選手権大会 山口市中学校春季体育大会
13日 (月)	中国高校男子ソフトボール選手権大会
14日 (火)	レディースダブルス卓球大会 矢野健康体操実技研修会
16日 (木)	山口市学校保健会総会 平和テクノ展示会
18日 (土)	自治労スポーツ大会決勝大会バレーボール 大殿サッカー交歓大会
19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 Bクラス大会県体地区予選ソフトボール大会
21日 (火)	大内地区老人クラブ春の球技大会
23日 (木)	山口県老人クラブフォークダンス春季
25日 (土)	中国実業団9人制男子選手権バレーボール大会県大会 済生会親善ソフトボール大会
26日 (日)	中国実業団9人制男子選手権バレーボール大会県大会 山口市長旗争奪ソフトボール大会

5月3日(金)～5月6日(月)は18時閉館です。

リフレッシュパーク スポーツの森

公式LINE

公式LINEにお友だち登録をして、無料通話やメッセージ送信など便利な機能をご利用ください。

スポーツの森

5月行事予定

日程	行事名
3日 (金)	山口市長杯高等学校硬式野球大会
4日 (土)	NPBガールズトーナメント軟式野球大会県予選 山口県還暦野球大会第4節
5日 (日)	西京高校練習試合
11日 (土)	高円宮賜杯全日本学童軟式野球大会兼マクドナルドトーナメント
12日 (日)	高円宮賜杯全日本学童軟式野球大会兼マクドナルドトーナメント
13日 (月)	西日本地区学生軟式野球春季一部リーグ戦
14日 (火)	西日本地区学生軟式野球春季一部リーグ戦
15日 (水)	西日本地区学生軟式野球春季一部リーグ戦
16日 (木)	西日本地区学生軟式野球春季一部リーグ戦
17日 (金)	西日本地区学生軟式野球春季一部リーグ戦
18日 (土)	高円宮賜杯全日本学童軟式野球大会兼マクドナルドトーナメント
19日 (日)	山口県歯科医師会親睦軟式野球ソフトボール大会
25日 (土)	中国ろうきん杯学童軟式野球選手権大会
26日 (日)	中国五県軟式野球大会(2部) マツダスカイカップ防府大会

健康スポーツコラム

ふくらはぎのストレッチ

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

ふくらはぎのストレッチ

これからの季節、足先や下腿の冷えを感じやすくなりますので、ふくらはぎの筋肉の血行をよくして血液の循環を改善するストレッチを紹介します!



1 デスクやイスの背もたれ、または壁などに手をかけ、前傾姿勢をとります。

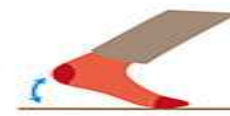


2 伸ばしたい脚を後方に大きく開きます。つま先を正面に向け、踵が浮かないように押し込むようにふくらはぎの筋肉を伸ばします。



この状態で10～15秒キープします。アキレス腱や足の甲側に痛みがでたら中止します。

3 2の状態の後方に伸ばした脚の膝を曲げ、踵を浮かし、つま先立ちになるようにします。そこから再び踵をつけるようにします。



止める時間はそれぞれ2秒で、左右10回繰り返します。これは動的ストレッチです。(これまでのゆっくりじわっと伸ばす静的ストレッチと少し異なります。)動きを入れることで血行を促進します。くるぶしあたりをレッグウォーマーや長めの靴下で暖かく保つことも重要です!

