

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



暑い夏を元気に乗り越えましょう

夏の甲子園を目指す高校野球選手権の県決勝大会が終わり、山口県の代表校が決まりました。青空に入道雲が似合う季節になり、梅雨が明けてからは35度前後の猛暑が続いています。この暑さで市民プールには、涼を求めて毎日たくさんの親子連れが訪れ、週末は1000人近い利用者がいます。夏休みに入っても、中学校の選手権大会や秋の県体予選が始まり、体育施設は休む暇なく稼働しています。利用者の皆様も暑い中での健康管理に留意して、特に熱中症の予防にはくれぐれも注意して水分補給と休息をこまめにとるようにしましょう。暑い夏を元気に乗り越えるためにも、スポーツでいい汗をかいて、健康づくりや体力づくりに励みましょう。これからは、夏本番です！



やまぐちリフレッシュパークNEWS

暑い夏は、山口市市民プールで泳ぎませんか

夏休みに入り、やまぐちリフレッシュパーク内の山口市市民プールも連日にぎわいを見せています。水のきれいな市民プールで泳いで、この暑さを元気に乗り切りましょう。水泳帽子を必ずご持参ください。

■利用料金・・・小人(3歳以上)100円 大人(高校生以上)210円

■営業時間・・・午前(9:30~11:50)午後(13:00~17:50)
昼の12時~13時までは、補水や水質管理のため退場していただきます。



山口市スポーツの森、山口マツダ西京絆スタジアムNEWS

第106回全国高等学校野球選手権山口県決勝大会開催

「夏の甲子園山口大会」第106回全国高等学校野球選手権山口大会が県内の4会場で熱戦を繰り広げられ、勝ち残った8チームによる決勝大会が、7月23日(火)~28日(日)に山口マツダ西京きずなスタジアムで開催されました。

猛暑の中で高校球児による熱い戦いが繰り広げられ、52チームの頂点に勝ち上がった南陽工業高等学校は、山口県代表として「甲子園」に出場します。皆様方の応援、よろしくお願いいたします。



リフレッシュパーク

8月行事予定

日程	行事名
1日 (木)	山口市老人クラブ カローリング大会
3日 (土)	大内地区子供会スポーツ大会
	三師会ソフトボール大会 芝生広場大内地区子ども会スポーツ大会
4日 (日)	スポーツリズムトレーニングフェスティバル
	Aクラスソフトボール大会
8日 (木)	やまぐちレディースダブルス卓球大会
	山口県教職員連合会ソフトバレー
8日 (木)	山口市 English village
9日 (金)	女性教員のための体育研修会
	県教連リフレッシュ研修会
10日 (土)	全国剣道交流大会強化訓練
	サッカーU-15チャンピオンズリーグ
11日 (日)	山口市市民バスケットボール大会中学校の部
12日 (月)	バドミントン親睦大会
	小学生定期練成会(剣道)
13日 (火)	レディースダブルス卓球大会
17日 (土)	全日本選手権カデットの部卓球
	リフレカローリング大会
18日 (日)	高体連秋季山防支部卓球大会
20日 (火)	山口県小学校体育実技研修会
21日 (水)	ドローン体験会県障害者社会参加推進センター
23日 (金)	山口県高体連卓球専門部山防支部大会
	山口市グラウンドゴルフ協会夏季大会
24日 (土)	山口県高体連卓球専門部山防支部大会
	高倉荒神旗争奪少年野球大会
	高体連秋季山防支部県体地区予選ソフトテニス大会
25日 (日)	山口市剣道講習会剣道三段以下審査会
	高倉荒神旗争奪少年野球大会
	高体連秋季山防支部県体地区予選ソフトテニス大会
	大内地区クップ大会(芝生広場)
31日 (土)	大内地域交流センター見守り活動及び避難行動研修会
	高倉荒神旗争奪少年野球大会

スポーツの森

8月行事予定

日程	行事名
1日 (木)	山口リーグ高校野球
2日 (金)	山口リーグ高校野球
3日 (土)	郵便局長杯第63回西京学童軟式野球大会
4日 (日)	郵便局長杯第63回西京学童軟式野球大会
5日 (月)	郵便局長杯第63回西京学童軟式野球大会
6日 (火)	第46回中国中学校軟式野球選手権大会
7日 (水)	第46回中国中学校軟式野球選手権大会
8日 (木)	第46回中国中学校軟式野球選手権大会
9日 (金)	第46回中国中学校軟式野球選手権大会
10日 (土)	郵便局長杯第63回西京学童軟式野球大会(予備日)
11日 (日)	山口県体育大会兼山口県知事杯軟式野球大会(1部・2部)
17日 (土)	山口県体育大会兼山口県知事杯軟式野球大会(学童)
	マラソンナイター交流試合
18日 (日)	山口県体育大会兼山口県知事杯軟式野球大会(2部)
25日 (日)	山口県体育大会兼山口県知事杯軟式野球大会(2部)
31日 (土)	山口県鴻城高校交流試合
	山口県体育大会兼山口県知事杯軟式野球大会(2部)

健康スポーツコラム

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

腰痛と肩こり防止のストレッチ

長時間のデスクワークや冬場、こたつで猫背姿勢を続けると、からだの前側の筋肉が短縮して、腰痛や肩こりの原因となります。机を使ったストレッチで解消しましょう!



必ずしっかりと安定した机で行ってください!

胸からお腹、さらには骨盤の前側に軽いストレッチ感があります。腰に痛みを感じたら中止します。

1 机に背を向けて立ち、後ろ手で机に手を付き支えとして、足は前後に軽く開きます。ゆっくりと上半身を後ろに反らします。無理のない状態で止め、ゆっくりと10秒ほどかけて大きく息を吸ってから、**ドローイン**※を行います。



※ **ドローイン**
(2016年8月号で紹介) 息を吸った後、ゆっくり吐き出しながらお腹を大きく引っ込める動作。



2 引き続き、机に置いた手でしっかりとからだを支えながら、前後に大きく足を開きます。後ろに下げた方の足の膝を曲げて、床に膝を近づけるようにします。このときも**ドローイン**をします。



後ろに下げた足の方の骨盤の前や腿の前側がストレッチされます。痛みを感じたら中止します。足を入れ替え、2~3セット繰り返します。

リフレッシュパーク

公式LINE

公式LINEにお友だち登録をして、便利な機能をご利用ください。

- ・無料通話
- ・メッセージ送信
- ・空き状況確認
- etc



スポーツの森

