

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

# タタラスポーツ邑だより



## リフレッシュパーク&スポーツの森



### 感動のリオオリンピック

例年にない35度以上の猛暑日が続く、雨の少なかった暑い夏が、ようやく終わろうとしています。今年の夏は、何と言ってもパリオリンピックで日本全国が盛り上がった夏でした。プロ野球や高校野球の話題も影をひそめるくらい、このパリオリンピックでの日本選手のメダル獲得は、わたしたち日本人に大きな感動と喜びを与えてくれました。とりわけ、山口県にゆかりのある選手では、バスケットボールの河村勇輝選手や陸上女子10,000mの高島由香選手、フェンシングの加納虹輝選手らは山口県民の誇りでもあり、逆境を跳ね返すあきらめない不屈の精神は、応援する者にも大きな感動と夢を与えてくれました。今までのオリンピックでメダルが縁遠かった高飛び込みや馬術、近代五種もメダルを獲得し、四年後のロスオリンピックに期待感を持たせる大きな成果を残したオリンピックでした。



### やまぐちリフレッシュパークNEWS

#### やまぐちリフレッシュパーク カローリング大会

やまぐちリフレッシュパーク主催のカローリング大会が8月17日(土)にサブアリーナにおいて開催されました。

本年度は昨年度の2倍の6チームの参加をいただき、1試合3イニング総当たり戦での試合を行いました。チームメイトとのコミュニケーションづくりや夏休みの思い出作り、対戦したチーム同士との交流が深められ、白熱したゲームが繰り広げられました。優勝はいきいき健康教室に参加されている「寺田チーム」がみごと優勝をされました。



### 山口市スポーツの森、山口マツダ西京絆スタジアムNEWS

#### 2学期スポーツ教室が始まります

ヨガ教室...9/19(木)~11/21(木) 13:30~14:45 計10回 受講料5,000円(ビクター700円)  
健康教室...9/13(金)~11/15(金) 10:00~11:30 計10回 受講料5,000円

令和6年度		かんたんヨガ教室2学期		予定表	
回数	月日	場所	活動内容	LEVEL	構成
1	9月19日		基本の動きの練習を行います。		
2	9月26日		1 リラックス(腹のポーズ) 2 椅子に座った動き 3 パラッスポーズ 4 傾斜ポーズ 5 リラックス(腹のポーズ)		
3	10月3日		※心拍数ピーク時の目安 60代:120分(20/10秒) 70代:110分(18/10秒) 70代:100分(16/10秒)		
4	10月10日		※心拍数安静時の目安 50~70分(8~11/10秒)		
5	10月17日	第一会議室	★★☆☆☆		
6	10月24日		収録(おじの)や梅香(ぼんご)、 リズムカルな歌、軽く汗ばむ程度 の運動量で、血流がよくなり血管も 拡張します。セロトニン(※) の効果を高めていきましょう!		
7	10月31日				
8	11月7日		※セロトニン(※)ホルモン ピーク時と安静時の心拍数を計測し、 自律神経と血圧の健康を向上させます。 血圧値を下げる効果も期待 されます。		
9	11月14日				
10	11月21日				

令和6年度		健康教室		2学期予定表	
回数	月日	会場	指導内容	会場	
		前半(30分)		後半(50分)	
		全体指導	種目	会場	
1	9月13日	ストレッチ体操 筋力トレーニング	リズムステップ 風船バレー	第1会議室	
2	9月20日	ストレッチ体操 筋力トレーニング	チューブトレーニング チャレンジ・ゲーム	第1会議室	
3	9月27日	ストレッチ体操 筋力トレーニング	チェアエクササイズ クオリティー	第1会議室	
4	10月4日	ストレッチ体操 筋力トレーニング	ヨガ&エアロビクス	第1会議室	
5	10月11日	ストレッチ体操 筋力トレーニング	グラウンドゴルフ	第1会議室	
6	10月18日	ストレッチ体操 筋力トレーニング	グラウンドゴルフ	第1会議室	
7	10月25日	ストレッチ体操 筋力トレーニング	ヨガ&エアロビクス	第1会議室	
8	11月1日	ストレッチ体操 筋力トレーニング	リズムステップ チャレンジ・ゲーム	第1会議室	
9	11月8日	ストレッチ体操 筋力トレーニング	チューブトレーニング 室内バレー	第1会議室	
10	11月15日	ストレッチ体操 筋力トレーニング	オリエンテーリング	第1会議室	

残暑厳しい毎日ですが、汗を流しておもいきり体を動かしましょう。欠席の場合、リフレッシュパークでの教室との振替も可能です。

リフレッシュパーク

9月行事予定

日程	行事名
1日 (日)	エネルギーカップママさんバレーボール大会
	小学生剣道定期練成会
	山口市職員労働組合委員長杯スポーツ大会
4日 (水)	古希ソフトボール大会
7日 (土)	県職労団結バドミントン大会
	愛児園運動会
	県職労委員長杯ソフトボール大会
8日 (日)	中国総合バレーボール選手権県予選会
	山口地方行政連絡協議会ソフトボール大会
10日 (火)	レディースダブルス卓球大会
14日 (土)	山口市中学校新人体育大会 (卓球、サッカー、ソフトテニス)
15日 (日)	山口市中学校新人体育大会 (卓球、サッカー、ソフトテニス)
16日 (月)	山口市民バスケットボール教室
21日 (土)	山口県情報産業協会スポーツ大会
	山口ココモ保育園親子運動会
	子育てマナビィ
	全日本知的障がい者フットソフトボール大会
22日 (日)	全日本マーチングコンテスト山口県大会
	全日本知的障がい者フットソフトボール大会
23日 (月)	山口商工会議所ソフトボール大会
26日 (木)	大内すこやか保育園運動会
	山口市学校保健会
27日 (金)	山口市グラウンドゴルフ協会秋の近郷隣親睦大会
28日 (土)	山口市秋季オープンバドミントン大会
	小学生剣道定期練成会
	大内地区スローピッチソフトボール大会
29日 (日)	山口市スポーツフェスタ

スポーツの森

9月行事予定

日程	行事名
1日 (日)	西日本軟式野球大会 (1部)
7日 (土)	山口県鴻城高校交流試合
	知事杯軟式野球大会 (学童)
8日 (日)	第47回西日本軟式野球大会 (2部)
9日 (月)	山口高校練習試合
10日 (火)	山口高校練習試合
14日 (土)	山口市中学校新人体育大会
15日 (日)	山口市中学校新人体育大会
	第47回西日本軟式野球大会 (2部)
16日 (月)	日本郵便中国地区野球大会
17日 (火)	山口市中学校新人体育大会 (予備)
22日 (日)	第47回西日本軟式野球大会 (2部)
23日 (月)	親子キャッチボール教室
	維新リーグリーグ戦
29日 (日)	第69回高田良雄杯西京旗軟式野球大会

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



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

骨盤の動きを改善する  
アクティブストレッチ\*

骨盤の動きを知ると自然により姿勢になり、立ち姿勢や座り姿勢が美しくなります。さらに、正しい姿勢は筋肉への負担を減らし、脳の働きを活性化させます。

1 イスに浅く腰掛け、  
腿の上に手を置きます。



※ 伸ばしている時間は3~5秒程度で、ゆっくり数回繰り返します。ある筋を収縮させると、その逆側の筋肉が伸ばされやすくなります。相反神経支配というメカニズムを交互に繰り返し行うテクニックです。

2 次に、骨盤を立てるようにして  
背筋を伸ばしていきます。  
腿に置いた手の掌を上に向け  
息を吸い、背中の筋肉が  
軽く収縮しているのを感じます。  
(このとき、お腹の筋は  
伸びようとしています)  
そのまま3秒止めます。



3 次に息を吐きながら骨盤を寝かせて  
背中を丸めていきます。  
腿に置いた掌は下に向け  
お腹の筋肉が軽く  
収縮しているのを感じます。  
(このとき、背中の筋は  
伸びようとしています)  
そのまま3秒止めます。



この骨盤の動きと  
背骨の連動を5回ほど  
繰り返しましょう。  
腰に痛みが出たら  
中止します。

