

# 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&スポーツの森



### スポーツの秋、本番

川土手のススキやコスモスが秋風に吹かれて気持ちよさそうに揺れ、街路樹のアメリカ楓が少しずつ紅葉し始めました。リフレッシュパーク周辺の水田もほぼ稲刈りが終わり、澄みきった青空に深まりゆく秋を感じる季節になりました。残暑はまだ残っているものの、朝夕は涼しさが増し、幾分過ごしやすくなってきました。トレーニングルームやテニスコート、体育館の利用者も猛暑の夏よりは増え始め、スポーツをするには最適な季節を迎えました。今月は、市のスポーツ行事をはじめ、スポーツ少年団の大会や県の体育大会、職場のレクリエーション大会等が多く開催されます。爽やかな秋晴れの下で、みなさんもスポーツの秋に運動して気持ちよい汗を流し、健康づくりや体カアップのために何かいいこと始めてみませんか？運動することが生活の一部となるように習慣化していきましょう。



### やまぐちリフレッシュパークNEWS

#### ラジオ体操優良団体 山口県表彰 受賞

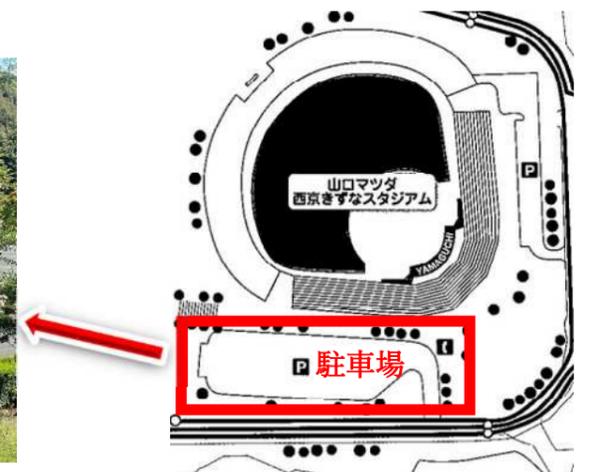
この度、やまぐちリフレッシュパークの指定管理者タタラスポーツ邑の親会社である株式会社多々良造園が、ラジオ体操優良団体の山口県表彰を受賞することとなりました。この賞は、ラジオ体操を始めてから満2年以上継続しており、実施日数が50日以上あること、さらにはラジオ体操の普及促進に寄与した功績が著しい団体に授与される賞です。現在も継続中であり、職員の労災防止及び健康管理等、安全衛生面での寄与が大きいことが認められました。いつでもどこでも誰もが気軽に行えるようにつくられたラジオ体操は、正しく行えば、健康増進や老化予防にも効果があります。やまぐちリフレッシュパークの教室においても普及促進を進めていこうと思います。



### 山口市スポーツの森 山ロマツダ西京きずなスタジアムNEWS

#### 駐車場区画整備

山ロマツダ西京きずなスタジアム駐車場の区画整備を実施いたしました。従来のスタジアム西側の駐車場は、大型バス21台、普通車が80台置ける区画整備をしていましたが、利用者の意見として、普通の駐車スペースを増やしていただきたいとの意見がありましたので、大型バス7台、普通車136台(56台)に区画を広げました。今後、西側駐車のご利用をお願いします。



リフレッシュパーク

10月行事予定

日程	行事名
2日 (水)	国体バレーボール女子練習 古希ソフトボール大会
4日 (金)	大内なかよし保育園運動会
5日 (土)	西京カップドッジボール大会 みやのの森幼稚園運動会
6日 (日)	全日本総合選手権バレーボール大会県予選会 全国剣道交流大会強化練習 Bクラスソフトボール大会
8日 (火)	レディースダブルス卓球大会 矢野健康教室実技研修会 大内地区老人クラブグラウンドゴルフ&ペタンク大会
10日 (木)	山口県老人クラブフォークダンスフェスティバル秋季
11日 (金)	明星幼稚園運動会
12日 (土)	山口県中学校新人体育大会卓球の部 花尾第二保育園運動会 山口大内クラブ招待学童野球大会初日
13日 (日)	山口県中学校新人体育大会卓球の部 スポーツ吹矢山口県大会 山口大内クラブ招待学童野球大会二日目
14日 (月)	山防ブロックブロンズレディースソフトバレー大会 山口市スポ少剣道合同錬成会 山口大内クラブ招待学童野球大会三日目
17日 (木)	電友会山口支部グラウンドゴルフ大会
19日 (土)	中四国九州中学校選抜バレーボール錬成大会 山口大内クラブ招待学童野球大会四日目 高体連山防支部県体地区予選ソフトテニス大会
20日 (日)	ひまわりカップママさんバレーボール大会 裁判所バドミントン大会 大内地区健康体育祭 高体連山防支部県体地区予選ソフトテニス大会
22日 (火)	大内老人クラブカローリング大会
24日 (木)	山口市職員採用試験体力測定
25日 (金)	中国五大学学生ハンドボール競技
26日 (土)	山口県職員球技大会
27日 (日)	高体連秋季山防支部バドミントン選手権 読売新聞社杯ソフトボール大会
30日 (水)	ハンドメイド

10月は保育園の運動会や、バレーボール・卓球・バドミントンなど各種大会が目白押しです。

スポーツの森

10月行事予定

日程	行事名
5日 (土)	中国地区大学野球連盟秋季リーグ戦
6日 (日)	中国地区大学野球連盟秋季リーグ戦 高田良雄杯西京旗杯争奪軟式野球大会
7日 (月)	中国地区大学野球連盟秋季リーグ戦
12日 (土)	山口県中学校新人体育大会(野球)
13日 (日)	山口県中学校新人体育大会(野球)
14日 (月)	維新リーグリーグ戦
19日 (土)	山口大学医学部準硬式野球部練習試合 山口県土木建築部軟式野球大会
20日 (日)	高田良雄杯西京旗杯争奪軟式野球大会
27日 (日)	高田良雄杯西京旗杯争奪軟式野球大会

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



姿勢改善・肩こり予防の  
アクティブストレッチング

体幹部と胸郭部、さらには首の運動を行いながら筋肉の運動と関連する筋肉・筋膜をストレッチしていきます。これにより、頭もスッキリします!



1 イスに浅く座り、片手を首の後ろに回し肘を上げます。



2 もう一方の手は、反対側に回して腿の上のあたりへ。上げた方の手の肘を目で追いながら、みぞおちあたりを中心としてからだを回旋させます。



2では息を吸いお腹をへこませて、次の3では息を吐きお腹をへこませて行います(ともにドローイン\*)。  
\*2016年8月号、2017年3月号で紹介

3 同じく肘を目で追いながら、2と逆側からからだを回旋させます。お腹の前側の腹斜筋や腹直筋を収縮させることで、回した方と逆側の背中の筋肉が伸ばされます。



背中側の筋肉を収縮させると胸が張られていきます。最後まで肘を目で追うようにからだを回し、無理のないところで3秒ほど停止します。

無理のない程度まで回して3秒ほど停止します。以上を3~5セット繰り返します。首や腰に痛みを感じたら中止します。