

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

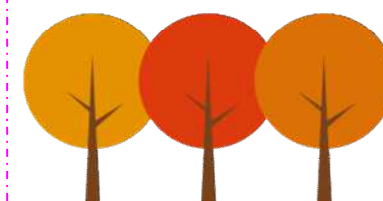


リフレッシュパーク&スポーツの森



スポーツの秋！満開

少しずつ朝晩の冷え込みが強くなり、イチョウやアメリカ楓などの街路樹が紅葉し始め、深まりゆく秋を感じる季節になりました。先月後半は、久しぶりの選挙でスポーツイベントが途絶えましたが、今月もスポーツ少年団の招待試合や地区や会社の運動会や球技大会等が続いて、「スポーツの秋」満開となります。秋雨前線の影響で、秋らしい天気があったりなかったりでしたが、これからは爽やかな秋晴れが続くものと期待しています。スポーツで、健康づくりや体力づくりをするには絶好の季節です。しかし、朝夕と昼間の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもありますので、健康管理にはくれぐれも留意しましょう。サッカーのJリーグも最終戦が近づき、プロ野球の日本シリーズも間もなく開幕し、日本中がスポーツで熱くなりそうです。



やまぐちリフレッシュパークNEWS

屋内・屋外 運動会！！

秋の気配も少しずつ感じられるようになりました。屋内・屋外共に運動会で賑わっているやまぐちリフレッシュパークです。左の写真は、明星幼稚園の運動会の一コマ、右の写真は、今年初めてリフレで開催された大内地区の運動会の様子です。大勢の皆さんが走ったり跳んだり頑張っている選手を応援している姿は、とても温かい気持ちになります。やっと以前の光景が戻ってきたと感じられ、嬉しい今日この頃です！！



山口市スポーツの森 山口マツダ西京きずなスタジアムNEWS

「階段の手すり新設」

施設利用者の皆様方の要望でもありました。「階段の手すり」が新たに設置されました。

第2球場の駐車場を利用しての、スタジアム野球観戦や、小学校のマラソン大会、施設内のウォーキング等、高齢者の方も動きやすい環境整備として、階段の手すりを新設することができました。

多くの市民の方に来場して、施設内を見学していただきたいと思います。



リフレッシュパーク

11月行事予定

日程		行事名
2日	(土)	山口県教連親睦球技大会 (アリーナ、グラウンド)
		テラナーサリー運動会
3日	(日)	山口県体育大会バレーボール大会県予選
		エンジョイスportsシーズン ペタンク
4日	(月)	山口県体育大会スポ少剣道の部
		山口県スポーツ大会スポ少卓球の部
		山口県シニアソフトボール決勝大会
6日	(水)	古希ソフトボール大会
9日	(土)	山口市冬季オープンバドミントン大会
		小学生剣道定期練成会
10日	(日)	出雲大社杯朝日新聞社旗争奪少年野球大会初日
		山口オープンクラス別卓球大会 (中学生の部)
		出雲大社杯朝日新聞社旗争奪少年野球大会二日目
12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
13日	(水)	山口日産社内運動会
16日	(土)	山口県U-15バスケットボール選手権大会
		出雲大社杯学童軟式野球大会三日目
17日	(日)	山口県U-15バスケットボール選手権大会
		大阪国際招待卓球選手権大会山口県予選会
22日	(金)	リフレ杯グラウンドゴルフ大会
23日	(土)	コカ・コーラ杯ソフトバレーボール大会
		中国五大学学生アーチェリー競技大会
24日	(日)	山口県バトン選手権大会
		東アジアホークス卓球大会県予選会
		中国五大学学生アーチェリー競技大会
		Aクラスソフトボール大会
30日	(土)	中四国学生駅伝 (ゴール第3駐車場)
		山口クラス別卓球大会一般小学生の部
		ハンドメイドパーティー
		大内親睦少年サッカー大会



24日は第3駐車場が、駅伝のゴールになっているため、駐車場の混雑が予想されます。



スポーツの森

11月行事予定

日程		行事名
2日	(土)	山口県体育大会兼第40回山口県知事杯軟式野球大会(学童)
		山口大学医学部準硬式野球部練習試合
3日	(日)	山口県体育大会兼第40回山口県知事杯軟式野球大会(一部)
4日	(月)	山口市指導者協議会市内リーグ決勝大会
9日	(土)	ねんりんピック山口2023大会
10日	(日)	維新リーグ リーグ戦
16日	(土)	山口大学医学部準硬式野球部練習試合
17日	(日)	中国五県都市対抗軟式野球選手権大会 (Aクラス)
		宮野地区秋季球技大会A/B
24日	(日)	維新リーグ
28日	(木)	宮野小学校持久走大会 (外周道路)

山口マツダ西京きずなスタジアムは、令和6年11月25日(月)~令和7年3月31日(月)改修工事が行われます。それに伴い、スタジアム、投球練習場、会議室が利用できません。第2球場、多目的広場は利用できます。令和7年4月1日(火)全施設利用再開の予定です。ご不便をおかけしますが、よろしくお願い致します。

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



胸・肩・背中の
アクティブストレッチ

先月に続き、姿勢改善と肩こり予防効果があるストレッチを紹介しします。胸や背中の筋収縮を利用して、積極的に肩から背中上部の筋肉・筋膜を伸ばします。



イスに浅く座り、背筋を伸ばします。
まず右手で、左手の肘をつかむポジションからスタートします!

1 左手の後方(背中側)に、背中の筋肉を収縮させながら、左肘を動かしていきます。胸の筋肉が伸びていくのが分かります。(左肘をつかんでいる右手も、無理のない程度まで左側に動かします。)一方、右側の肩と背中が伸びていくのも感じます。同時に左側の胸と、肩と背中の筋も伸びていきます。



5秒キープし、呼吸は自然に行います。

2 そこからドロイン*を強めて、みぞおちを中心に、さらに左肘を左後方へと引きます。(※2016年8月号、2017年3月号等で紹介)このとき、右胸の筋肉を積極的に収縮させるようにします。肩と背中がさらに伸びていくのが分かります。



そのまま5秒キープします。腰から回らないように注意します!



肩や腰に痛みや違和感を感じたら中止します。

ゆっくりと開放し、1~2を左右入れ替えて、3セットほど繰り返します。