

タタラスポーツ邑だより

Eメール ts-mura@c-able.ne.jp



リフレッシュパーク&スポーツの森

新年明けまして、おめでとうございます。皆様お健やかに、新しい年2025年を迎えられましたでしょうか？今年、干支が乙巳(きのとみ)の年にあたります。60年周期の干支の中で42番目に位置し、「努力を重ね物事を安定させていく」という意味合いを持つ年とされています。また、巳は古代から再生や永遠の象徴とされ、皮を脱ぎ捨て新たな姿に生まれ変わる姿がその象徴となっています。こうした意味から巳年は、新しい挑戦や変化に対して前向きな姿勢を示す年とも解釈されています。今年一年が皆様にとって、健康で幸多く大きく飛躍できる年になりますよう心からお祈りしております。

リフレッシュパークは、多々良造園の指定管理となって19年目、スポーツの森は15年目を迎えます。令和になっての初めての巳年、今年はどんな年になるのでしょうか。今年もタタラスポーツ邑職員一同、一丸となって、心新たにサービスの向上に努め、市民の皆様幅広く愛される施設になるよう努力してまいりたいと考えておりますので、どうぞご愛顧のほど、よろしくお願い申し上げます。

令和7年元旦 指定管理者 タタラスポーツ邑 職員一同



やまぐちリフレッシュパークNEWS

山口市スポーツ次世代育成事業「ジュニア野球教室」開催

昨年末12月15日(日)に山口市内の小学生4~6年(野球経験者)を対象に、市内における「野球」の競技力向上を目的として、山口にゆかりのある元プロ野球選手を始め、女子プロ野球選手や独立リーグ(九州アジアリーグ)で活躍される選手など(計8名)を講師に招聘した「ジュニア野球教室」がやまぐちリフレッシュパーク第1グラウンドで盛大に開催されました。

スポーツ少年団の皆さんは、食い入るように講師の選手のお話を聞いたり実技を見たりして、技能の向上に役立てようと熱心に参加していました。



山口市スポーツの森、山ロマツダ西京絆スタジアムNEWS

3学期スポーツの森 教室のご案内

☆ 健康教室

- 1/10(金)~3/14(金)
- 全10回 5,000円
- 10:00~11:30



☆ かんたんヨガ教室

- (今回はリフレッシュパーク サブアリーナ)
- 1/16(木)~3/13(木)
 - 全8回 4,000円
 - 13:30~14:45

さまざまなスポーツが体験できます。見学大歓迎で

回数	会場	指導内容		会場
		前半(30分)	後半(50分)	
1	1月10日	ストレッチ体操 カトレニング	折り返しリレー 卓球	やまぐちリフレッシュパーク メインアリーナ
2	1月17日	ストレッチ体操 カトレニング	チャレンジサ・ゲーム 卓球	やまぐちリフレッシュパーク メインアリーナ
3	1月24日	ストレッチ体操 カトレニング	リズムステップ ショートテニス	やまぐちリフレッシュパーク メインアリーナ
4	1月31日	ストレッチ体操 カトレニング	リズムステップ ミニバレーボール	やまぐちリフレッシュパーク メインアリーナ
5	2月7日	ストレッチ体操 カトレニング	エアロビクス&ヨガ	やまぐちリフレッシュパーク メインアリーナ
6	2月14日	ストレッチ体操 カトレニング	バランスボール 室内バレー	やまぐちリフレッシュパーク メインアリーナ
7	2月21日	ストレッチ体操 カトレニング	チェアエクササイズ カローリング	やまぐちリフレッシュパーク メインアリーナ
8	2月28日	ストレッチ体操 カトレニング	チューブトレーニング グラウンドゴルフ	やまぐちリフレッシュパーク メインアリーナ
9	3月7日	ストレッチ体操 カトレニング	エアロビクス&ヨガ	やまぐちリフレッシュパーク メインアリーナ
10	3月14日	ストレッチ体操 カトレニング	ノルディックウォーキング	やまぐちリフレッシュパーク

令和6年度 かんたんヨガ教室3学期 予定表 (木曜日 13:30~14:45) スポーツの森				
回数	月日	場所	活動内容	
			LEVEL	構成
1	1月16日	リフレッシュパーク サブアリーナ	★★☆☆☆	基本の動きの復習から行います。
2	1月23日			1 リラックス(足のポーズ) 2 椅子に座った動き 3 ハラウスポーズ 4 猫のポーズ 5 リラックス(足のポーズ)
3	1月30日			※心拍数ピークの目安 50代:120分(20:10秒) 60代:110分(18:10秒) 70代:100分(16:10秒)
4	2月6日			
5	2月13日			※心拍数安静時の目安 60~70分(8~11:10秒)
6	2月20日			
7	2月27日 ※3回休講			
8	3月13日			収縮(おじり)や伸長(ほどき)、 リスミカ呼吸法、静く汗ばせ呼吸 の練習で、体がよくなり体質も 改善されます。セロトニンヨガ(※) の効果も高めていきましょう!

※3学期の会費は4,000円・ピタターは700円です。
○今学期は「リフレッシュパークのサブアリーナ」で行います。
○水筒とタオルを持ってきてください。
○ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。
★振替は、その学期内にお取りいただけますようお願いいたします。
山口市スポーツの森 TEL 928-1120(担当:漢野)

1月行事予定

日程	行事名
1日～3日	休館
5日 (日)	山口市剣道連盟稽古始
6日 (月)	山防地区高校卓球大会
11日 (土)	全国高校選抜山口県予選 (卓球)
12日 (日)	山防ブロック新春ソフトバレーボール大会 ダンス交流会
14日 (火)	やまぐちレディースダブルス卓球大会
18日 (土)	山口県高体連バレーボール大会 小学生定期練成会 (剣道)
19日 (日)	山口県小学生バレーボール新人大会 山防予選会
25日 (土)	山口県フライングディスク協会ドッチビー大会
26日 (日)	山口市卓球選手権大会 山口市室内アーチェリー大会

令和7年度 利用申請決定通知のお知らせ

令和7年度の大会・イベントの調整をしています。申請いただいた団体の皆様には、決定通知書を1月31日付けで送付しますので、ご確認ください。

《 注意事項 》

- ・決定後のキャンセルについては、キャンセル料が発生します。
- ・大会開催1か月前までに、申請の手続きをお願いします。

タタラスポーツ邑



やまぐちリフレッシュパーク TEL083-927-7211

公式LINE QRコード

山口市スポーツの森 TEL083-928-1120

施設の概要や行事等についてはホームページをご覧ください。

Eメール ts-mura@c-able.ne.jp

1月行事予定

日程	行事名
1日～5日	休場
12日 (日)	来年度利用調整会議

1月休場日のお知らせ

1月7日(火) 1月14日(火) 1月21日(火) 1月28日(火)

健康スポーツコラム

腰の張り解消！！

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



腰の張りを解消するストレッチング

ゆっくりじわ〜っと反動をつけずに伸ばす「スタティックストレッチング」という方法で、腰の張りを解消します。骨盤の前についている腸腰筋ちようようきんという筋肉や骨盤周囲の多くの筋肉がストレッチされます！



1 立ったまま、しっかりしたイスやテーブルに右手を付けてからだを支えます。右足を前に出し、前後に両足を腰幅の広さで軽く開きます。

2 後ろに引いた左足のつま先は外側に開きます。そのまま右足の膝を少しずつ曲げていきます。



左側の骨盤の前が伸びているのを感じていれば成功です。(ドローイン[®]をしながら) ゆっくり15~20秒伸ばします。呼吸は自然に行います。

3 次に左手を真上に上げます。

4 上げた左手と体側(上体)を右側に曲げていきます。



(ドローイン[®]をしながら) 左側の骨盤の前から体側にも伸びを感じます。今度は左右を入れ替えて行います。

