

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

春は、もうすぐ

立春が近づいたものの、朝晩はまだまだ厳しい寒さが続いています。お正月から1ヶ月が経ちますが、体調はいかがでしょう？健康管理には、うがいやこまめな手洗い、栄養・睡眠・適度な運動が大事です。日頃から留意されて、この冬を元気にお過ごしください。

防府天満宮では梅の花が見ごろとなり、自然の変化から春の到来を感じることができます。プロ野球のキャンプも暖かい地方で始まり、三月末の開幕に向けて始動し始めました。植物の芽吹き始めとともに暖かい春を待ち望みながら、スポーツで汗を流し健康づくりに励みましょう。この一年を健康に、そして心豊かな生活を送るためには、この時期の体調管理や体力づくりがとても重要です。暖かい春の訪れは、もうすぐです。



やまぐちリフレッシュパークNEWS

新メンバー・新しいチームで！！

3学期には中学・高等学校とも三年生が引退し、新しいメンバーでの試合や新チーム体制での大会が数多く開催されるようになりました。1月には、全国高選抜卓球大会山口県予選、県体育大会高等学校バレーボールの部などが開催されました。これから新体制を確立し、新年度に向けて頑張りたいと思います。



卓球大会



バレーボール大会

山口市スポーツの森、山口マツダ西京絆スタジアムNEWS

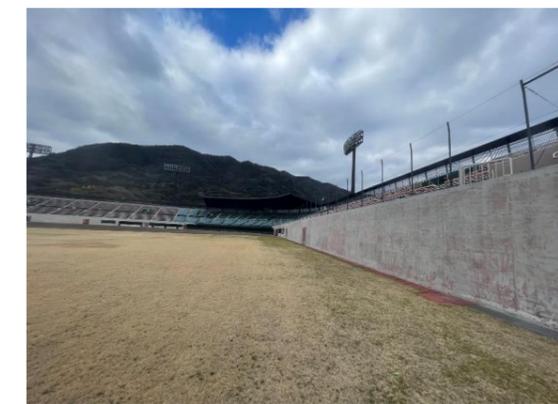
令和7年度「山口市スポーツの森」の利用促進について

山口市スポーツの森「山口マツダ西京きずなスタジアム」は、令和5・6年の2か年で改装工事を実施し、本年4月から装い新たに改装されましたスタジアムをはじめとして、第2球場・多目的広場・会議室等の施設の準備が整いました。今後の市民の皆様のご利用をよろしくお願いいたします。

なお、1月12日(日)に令和7年度の利用調整会議を開催いたしました。施設の空き状況もわかりますのでお気軽に施設へお電話をお願いします。

山口マツダ西京きずなスタジアム(083-928-1120)

皆様のお越しをお待ちしております。



2月行事予定

日程	行事名
1日 (土)	山口パッツファイブホームゲーム
2日 (日)	山口パッツファイブホームゲーム
8日 (土)	YAMAGUCHI CUP中学校バスケットボール大会 山口市サッカーチャンピオンズリーグU-15
9日 (日)	やまぐちジュニア強化卓球交流会 やまぐちレディースダブルス大会
11日 (火)	小学生定期練成会(剣道) 山口市サッカーチャンピオンズリーグU-15
15日 (土)	山口大学ハンドボール交流試合 裁判所バドミントン大会
16日 (日)	冬季ママさんバレーボール祭
22日 (土)	山口市ピククルボール協会交流試合
23日 (日)	春の全国小学生ドッジボール選手権 山口県大会
24日 (月)	山口市スポーツ少年団後期剣道合同錬成大会

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・イベントの調整ができました。申請いただいた団体の皆様には、決定通知書を1月31日付けで送付しましたので、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

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

2月行事予定

日程	行事名
16日(日)	山口市野球連盟学童審判講習会
20日(木・祝)	中国五県都市対抗軟式野球大会ブロック予選
23日(日)・24日(月・祝)	高松宮賜杯全日本軟式兼会長杯(一部)ブロック予選

2月休場日のお知らせ

2月4日(火) 2月11日(火) 2月18日

健康スポーツコラム

アクティブストレッチ

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



背中から腰の アクティブストレッチング

前回に続き、腰の張りや痛みを予防するストレッチングです。
相反神経支配を用いたダイナミックストレッチングにより、
腰から背中をじっくりと伸ばしましょう!



1 片手を伸ばせるくらいの間を空けて壁の前に立ちます。

2 片手を壁につけ、その手と反対側の足を軽く前に出します。腰から背中を伸ばすように、上体を前方に曲げていきます。背中と腰が十分に伸ばせるポジションで、息を吐きながら5秒ほど静止します。

3 からだをを起こしてから、肩甲骨を寄せて胸を張るようにします。このとき、5秒かけて息を吸います。

4 壁につく手を入れ替えて、1~3と同様に腰から背中を伸ばしていきます。これを3~5回繰り返します。

ストレッチ感をしっかりと感じましょう!

胸を張る動作を入れることで、背中と腰が伸びやすくなります。腰や肩に痛みがある場合は中止しましょう。