



リフレッシュパーク & スポーツの森



弥生三月、もう春ですね！！

プロ野球のオープン戦が始まり、サッカーJ2残留のレノファ山口の開幕戦も行われ、ようやく球春の訪れを感じる季節になりました。リフレッシュパークのテニスコート横の土手には、暖かい春の陽射しを待ち望むかのように、つくしが頭を持ち上げてきました。今年の春先は天候不順な日が多く、短い周期で天気が変わり、気温の変化が大きく体調を崩された方も多かったのではないのでしょうか？

さて、暖かい地方からは、こぶしや桜のつぼみが膨らみ始めたそうです。今月は、スポーツ少年団のお別れ大会や中学・高校の新人大会が開催されます。スポーツの森は、今月で工事完了となり、4月からの新しい野球場の開始を心待ちにしております。緑の新しい芝の新芽が出始める頃には、また試合ができると思います。楽しみにお待ちください。



やまぐちリフレッシュパークNEWS

第1回おいでませ！やまぐちピククルボール大会

最近よく見聞きするようになりましたピククルボールというニュースポーツ。この度やまぐちリフレッシュパークにおきまして、第1回のピククルボール大会が開催されました。ピククルボールとは、テニス、卓球、バドミントンの要素を合わせもったラケットスポーツです。コートのサイズはバドミントンのコートと同じで、ボールは穴の開いた硬いプラスチック製の物です。



ピククルボール



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

大規模災害時の廃棄物仮置き場としての運用

令和8年度から、スポーツの森多目的広場及びサブグラウンドが、災害廃棄物の仮置き場としての運用が始まります。大規模災害が発生した際には、施設利用が中止となります。そうしたことから、入口の改修工事が実施されました。



リフレッシュパーク

3月行事予定

日程	行事名
1日 (土)	湯田温泉スリッパ卓球大会
	ハンドメイド ~2日
	若獅子旗きさら杯争奪少年軟式野球大会 2日・8日・9日
2日 (日)	ニッタク杯湯田温泉卓球大会
6日 (木)	県老人クラブフォークダンス交流会
8日 (土)	市オープンクラブ対抗バドミントン大会
	小学生定期錬成会
9日 (日)	市スポ少バレーボール卒団大会
11日 (火)	やまぐちレディースダブルス大会
	矢野健康体操実技研修会
15日 (土)	山口ライオンズ杯卓球大会 ~16日
	ハンドメイドのみの市 ~16日
16日 (日)	市サッカーチャンピオンズリーグU15 20日・22日
	市早春アーチェリー大会
	錦鯉品評会
19日 (水)	古希ソフトボール大会
20日 (木)	市ハンドボール教室 冬
21日 (金)	GG春季大会
22日 (土)	県高体連バドミントン1年生大会
	西日本チャレンジカップアーチェリー大会 ~23日
23日 (日)	きさらぎ杯ママさんバレーボール大会
	市近郊Jrソフトテニス大会
27日 (木)	バレーボール交流大会
29日 (土)	バドミントン親睦会
30日 (日)	県リーグバレーボール大会

やまぐちリフレッシュパークの令和7年度施設利用予定が、決定いたしました。ホームページの大会スケジュールの欄に掲載いたしましたので、ご利用いただけたらと思います。

タタラスポーツ邑。

リフレッシュパーク

山口市スポーツの森

TEL 083-927-7211

TEL 083-928-1120

Eメール ts-mura@c-able.ne.jp

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。

スポーツの森

3月行事予定

日程	行事名
1日 (土)	山口大学医学部準硬式野球部練習試合
2日 (日)	高松宮賜杯第69回日本軟式野球兼会長杯野球大会(2部)
8日 (土)	山口ミラクルクラブ軟式野球大会
9日 (日)	山口ミラクルクラブ軟式野球大会
15日 (土)	山口大学医学部準硬式野球部練習試合
22日 (土)	山口市中体連春季錬成野球大会
23日 (日)	高松宮賜杯第69回日本軟式野球県会長杯野球大会(2部)
29日 (土)	高円宮賜杯第44回全日本学童軟式野球大会
30日 (日)	高円宮賜杯第44回全日本学童軟式野球大会

健康スポーツコラム

上半身・下半身を同時に！！

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



上半身と下半身を同時にストレッチング

腿の裏側からお尻、さらには脇の下から胸にかけての部位を同時に伸ばすスタティック(静的)ストレッチングを紹介します。デスクワークで縮みがちな上半身と下半身の筋肉や筋膜を同時に伸ばすことができます！



1 足を肩幅くらいに開き、机など安定した台に両手をかけます。

2 次に膝を曲げずにゆっくりと腰から曲げていきます。背中が一直線になるようにします。



上半身の胸と脇、下半身のとくにお尻から腿の裏側が伸ばされるのを感じましょう！

3 自然に呼吸しながら30秒ほど伸ばします。慣れてきたら60~90秒程度かけて長く伸ばしてみてください。



肩や腰に痛みがある場合は中止しましょう！