

タタラスポーツ邑だより



リフレッシュパーク&スポーツの森



心はずむ春到来、新年度スタート!

「春は、甲子園から」の言葉通り、高校野球の選抜大会が始まると、なぜか心が弾んできます。朝夕は幾分冬の寒さが残っているものの、ようやく暖かい春の訪れを感じる陽気になりました。花壇には、水仙やチューリップ、パンジーなどの春を彩る草花が美しく咲き誇っています。一の坂川沿いの桜も少しずつ開花を始め、もうすぐ満開の見頃を迎えそうです。いよいよ春本番、スポーツで汗を流し、健康づくりや体力アップを始めるには最適な季節です。お友達を誘って、スポーツやレクリエーションで温かい春の日差しの中で、思いっきり体を動かしてみましょう。やまぐちリフレッシュパークは、エレベーターの工事が終わり、通常通りの利用ができるようになりました。スポーツの森とリフレッシュパークのスポーツ教室も、四月中旬から新年度の活動が始まります。本年度も多くの市民の皆様のご利用をお待ちしております。心も体もリフレッシュして、新年度をスタートさせましょう。



やまぐちリフレッシュパークNEWS

節目の「ありがとう」
2025年にスタートした「湯田温泉スリッパ卓球大会」が今年で10周年を迎えました。10周年を記念して、今年も多くの参加者が集まりました。会場には、おそろいのユニフォームを着る人だけでなく、アニメキャラクターのコスプレをする人や楽しい着ぐるみを着て試合をする人など、会場を盛り上げて、湯気が立ち上るような熱い戦いが繰り広げられました。

JAグループ山口 PRESENTS
第10回 湯田温泉スリッパ卓球大会
3月1日(土) 開会式 9:30- 閉会式 10:00-
会場 湯田温泉 西の森体育館
主催 湯田温泉スリッパ卓球大会実行委員会
協賛 (株)サンダー山口 湯田温泉 西の森体育館
協賛 (株)ニッポンエスエス 湯田温泉 西の森体育館
協賛 (株)ニッポンエスエス 湯田温泉 西の森体育館
協賛 (株)ニッポンエスエス 湯田温泉 西の森体育館

今年は記念すべき10回目を迎え、県内外から548人の過去最多の参加がありました。試合は初心者の部と経験者の部に分かれて行われました。参加者の中には、おそろいのユニフォームを着る人だけでなく、アニメキャラクターのコスプレをする人や楽しい着ぐるみを着て試合をする人など、会場を盛り上げて、湯気が立ち上るような熱い戦いが繰り広げられました。



山口市スポーツの森、山口マツダ西京絆スタジアムNEWS

山口マツダ西京きずなスタジアム改修工事終了

利用者の皆様方へご迷惑をおかけしておりました2か年に渡る改修工事が、無事終わりました。ご協力ありがとうございました。

本年度の主な工事としては、人工芝を黒土に改修・ラバーフェンスの改修・ダッグアウト・廊下・ロッカールーム・トイレ・会議室等の室内改修が実施されました。30年ぶりに、見違えるようにスタジアムが美しくなりました。



ダッグアウト



第1会議室



おむつ交換台設置



「ラバーフェンス広告募集」

山口市では、山口マツダ西京スタジアムのラバーフェンスへの広告掲出を希望する広告主を募集されています。詳しい内容は、「山口市交流創造部スポーツ交流課(083-934-2873)」及び「山口マツダ西京きずなスタジアム」まで、お問い合わせください。



リフレッシュパーク

4月行事予定

日程	行事名
2日 (水)	古希ソフトボール大会
5日 (土)	高川学園剣道錬成大会 高体連山防支部ソフトテニス大会
6日 (日)	山口市会長杯ママさんバレーボール大会 剣道・杖道連盟合同稽古会 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 矢野健康体操実技研修会
12日 (土)	中国高校ハンドボール選手権山口県予選会 小学生剣道定期錬成会
13日 (日)	中国高校ハンドボール選手権山口県予選会 山口市会長旗争奪ソフトボール大会 オレンジ同好会バドミントン親睦大会
19日 (土)	高体連山防支部春季卓球大会 ねんりんピックソフトボール県予選会
20日 (日)	全日本実業団中国クラブカップ選手権大会県予選会 Aクラスソフトボール大会
25日 (金)	春の近郷親睦グラウンドゴルフ大会
26日 (土)	九州山口医学部剣道競技大会 県職労軟式野球中国ブロック大会予選会
27日 (日)	九州山口医学部剣道競技大会 全日本シニア県予選会会長旗ソフトボール地区予選会 春季山口市近郊ソフトテニス大会
29日 (火)	国重杯卓球大会
30日 (火)	トヨタカローラ山口スポーツ大会

スポーツの森

4月行事予定

日程	行事名
5日 (土)	高円宮賜杯第45回全日本学童軟式野球大会マクドナルドトーナメント 第46回山口県学童選手権大会
6日 (日)	高円宮賜杯第45回全日本学童軟式野球大会マクドナルドトーナメント 第46回山口県学童選手権大会
12日 (土)	第79回国民スポーツ大会軟式野球競技選考会 (県大会) 第46回山口県学童選手権大会
13日 (日)	国民スポーツ大会軟式野球競技選考会 (県大会) 第58回中国五県軟式野球大会 (1部)
17日 (木)	自治労軟式野球大会県庁支部予選会
19日 (土)	第79回国民スポーツ大会軟式野球競技選考会 (県大会) 第38回会長旗争奪軟式野球大会 (成年) 第29回中国地区学童軟式野球選手権大会
20日 (日)	第79回国民スポーツ大会軟式野球競技選考会 (県大会) 第38回会長旗争奪軟式野球大会 (成年)
21日 (月)	自治労軟式野球大会県庁支部予選会
22日 (火)	自治労軟式野球大会県庁支部予選会
26日 (土)	第79回国民スポーツ大会軟式野球競技選考会 (県大会) 第42回全日本少年軟式野球大会 第29回中国地区学童軟式野球選手権大会
27日 (日)	第79回国民スポーツ大会軟式野球競技選考会 (県大会) 第58回中国五県軟式野球大会 (1部)
29日 (火)	第42回全日本少年軟式野球大会 第29回中国地区学童軟式野球選手権大会

健康スポーツコラム

肩こり予防のスタティックストレッチ

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

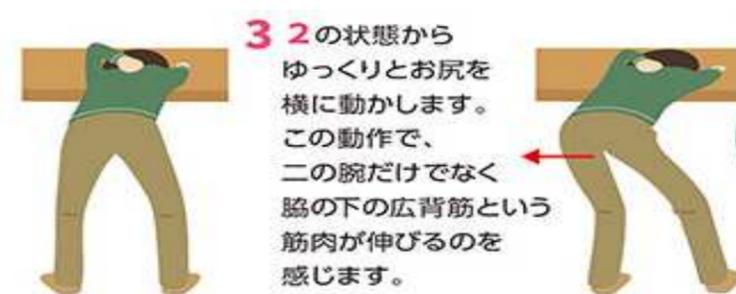
1 テーブルに対して正面を向いて、1歩分ほど間を空けて立ちます。足は軽く横に開いておきます。肘を高い位置で曲げて左手を頭の後ろに伸ばし、手のひらが首の下あたりにくるようにします。



2 腰を前方に曲げながら右腕をテーブルの上に伸ばし、右肘から右腕全体を置きながら脇を開いていきます。左手でバランスをとりながら行います。このとき、上腕三頭筋と呼ばれる二の腕の筋肉が伸びるのを感じます。



10~15秒ほどかけ、ゆっくり呼吸しながら行います。



3 2の状態からゆっくりとお尻を横に動かします。この動作で、二の腕だけでなく脇の下の方背筋という筋肉が伸びるのを感じます。

この状態でさらに10~15秒伸ばします。腰や肩に痛みがでたら中止します。

4 今度は、左右の腕を入れ替えて行いましょう!

腰から肩にかけてついている背中の筋や二の腕の筋肉を伸ばし、肩こりや腰の張りを改善するスタティックストレッチをご紹介します。腰の下くらいの高さがあり、体重をかけても安全なテーブルや机の前で行ってください!