

タタラスポーツ邑だより

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

リフレッシュパーク
公式LINE

スポーツの森
公式LINE



リフレッシュパーク&スポーツの森



五月の空を鯉のぼりがスイスイ

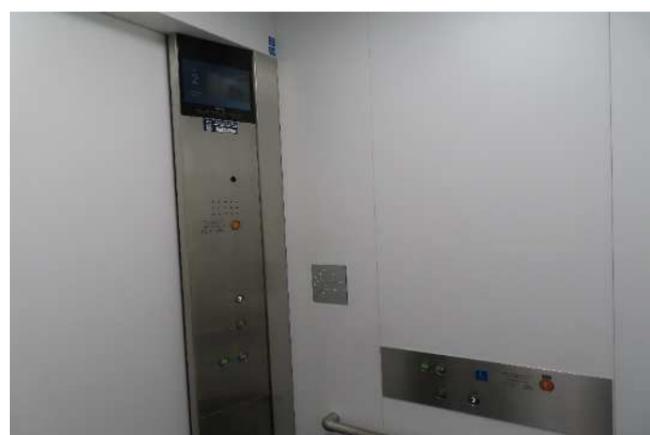
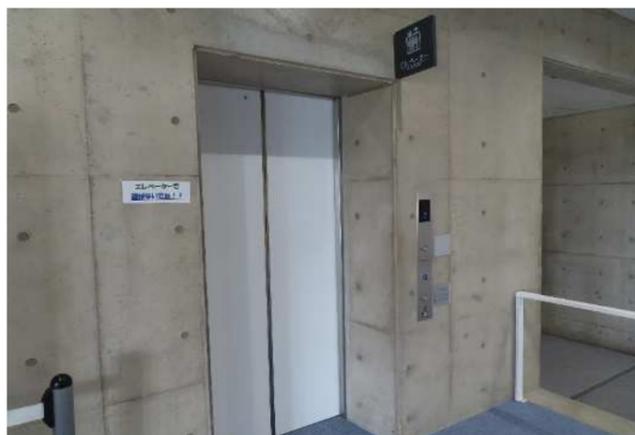
春の桜の開花は例年より遅れたものの、四月中旬からの暖かい陽気で野山の新緑も鮮やかに色づき、風薫る五月を迎えました。毎年恒例になった仁保川の鯉のぼりも「こどもの日」を前に、元気よく青空をスイスイ泳いでいます。ヤマツツジが咲き始めた市内の山間部では、早くも田植えの準備が始まっているそうです。新年度が始まって一か月が過ぎましたが、新入生や新しい団体が施設を利用することが多くなってきました。これからは、爽やかな初夏の天候が続き、健康づくりをするには最適の季節を迎えます。健康ブームにあやかって、ウォーキングや軽スポーツで体を動かし、いつまでもしなやかで丈夫な体を維持しましょう。次第に暑さも増してきますので、次の日に疲労やストレスを残さないように気をつけ、熱中症予防として水分補給と休息をこまめに行うようにしましょう。



やまぐちリフレッシュパークNEWS

エレベーターが新しくなりました！！

リフレッシュパークの改修工事の一つとして、この度エレベーターが新しくなりました。1階・2階しかありませんが、中には監視カメラやニュースが流れる液晶も設置されています。2階に上がられるご用事がある折には、是非ご利用していただければと思います。遊びでのご利用はご遠慮くださいね！！



山口市スポーツの森、山口マツダ西京絆スタジアムNEWS

山口市長杯争奪高等学校野球大会開催

山口市主催で5/3(土・祝)に市内の高等学校(山口高校、西京高校、山口県鴻城高校)三校による、リーグ戦が開催されます。

この大会は夏の全国高等学校野球選手権(甲子園)出場へ向けた強化試合として位置づけられたものです。

全国高等学校野球選手権山口大会の決勝大会は7/22(火)～7/27(日)に「山口マツダ西京きずなスタジアム」を会場として繰り広げられます。

その決勝大会に山口市内の高校が出場し山口県代表を勝ち取るため、みんなで応援いたしましょう。



第1試合	9時～	山口高校 対 西京高校
第2試合	11時30分～	山口県鴻城高校 対 山口高校
第3試合	14時～	西京高校 対 山口県鴻城高校

リフレッシュパーク

5月行事予定

日程	行事名
2日 (金)	山口コメディカル春のレクリエーション大会
3日 (土)	GW杯小学生バレーボール大会
4日 (日)	GW杯小学生バレーボール大会
5日 (月)	GW杯小学生バレーボール大会
6日 (火)	山口県道場少年剣道大会兼全国大会予選
7日 (水)	古希ソフトボール大会
10日 (土)	山口市中学校春季体育大会 (卓球) 全日本学童軟式野球大会兼マクドナルドトーナメント
11日 (日)	山口市中学校春季体育大会 (卓球) 全日本学童軟式野球大会兼マクドナルドトーナメント
13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
14日 (水)	大内地区老人クラブグラウンドゴルフ&ペタンク大会
17日 (土)	平和テクノ展示会 小学生定期練成会 (剣道) 九州山口沖縄文化ソフトボール大会
18日 (日)	山口市ママさんバレーボール大会 チャリティーダンスパーティー
20日 (火)	大内地区老人クラブ春の球技大会カローリング 大日本プロレス
22日 (木)	山口市学校保健会総会
25日 (日)	山防ブロック春季ソフトバレーボール大会 自治労スポーツ大会バレーボール 大内地区ソフトボール大会
27日 (火)	県老人クラブフォークダンス春季大会
31日 (日)	夏季オープンバドミントン大会 裁判所バドミントン大会 NHK旗学童軟式野球大会

5月3日(土)～5月6日(火) 18時閉館です。

やまぐちリフレッシュパークスポーツ教室

☆子どもの教室・初めてのからだ遊び教室(金) 幼児体育教室(火・木・金)
キッズスポーツ教室(火・木)

☆大人の教室・硬式テニス教室(水) レディーススポーツ教室(木) いきいき健康教室(水)

若干の空きがあります、受講希望の方は、リフレッシュパークまでご連絡ください。

スポーツの森

5月行事予定

日程	行事名
3日 (土)	山口市長杯高等学校硬式野球大会 還暦野球春季県リーグ
4日 (日)	NPBガールズ・トーナメント2025県予選
5日 (月)	NPBガールズ・トーナメント2025県予選(予備日)
6日 (火)	西京高等学校交流試合
10日 (土)	高円宮賜杯全日本学童軟式野球大会兼マクドナルドトーナメント
11日 (日)	高円宮賜杯全日本学童軟式野球大会兼マクドナルドトーナメント
17日 (土)	高円宮賜杯全日本学童軟式野球大会兼マクドナルドトーナメント
18日 (日)	中国五県軟式野球大会 (2部)
24日 (土)	高円宮賜杯全日本学童軟式野球大会兼マクドナルドトーナメント
25日 (日)	高円宮賜杯全日本学童軟式野球大会兼マクドナルドトーナメント
31日 (日)	鴻城高校交流試合 (県外チーム) 中国ろうきん杯学童軟式野球選手権大会

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



立ち姿勢を美しくする
アクティブストレッチング

立ち姿勢が美しくみえるコツは、肩甲骨が下がり、お腹が細くなっている姿勢です。その姿勢を実現するための今回のストレッチングは短時間ででき、肩こりも解消されます！1日数回実践してみてください。



1 息を吐きながら、肘を伸ばした状態で両手を前斜め下に向けまっすぐ伸ばします。(指もまっすぐ伸ばします)



肩甲骨を下げ、その分、首が引き上がり、伸びているようなイメージです。

2秒静止

2 両手は1の状態のままで、息を吸いながら肩甲骨を後ろ斜め上に引き上げます。



肩をすくめるようにするので、首が短くなるようなイメージです。5回ほど繰り返します。

2秒静止

3 今度は、両手を伸ばしたまま下から後ろに回します。息を吐きながら後ろ斜め下に肩甲骨を下げていきます。次に、息を吸いながら肩甲骨を前斜め上に上げていきます。肩がすくまります。



手の指が下方に向かったときは、ドローインを強調しながら、とくに肩甲骨を下げるイメージで首を引き上げます。5回ほど繰り返します。

各2秒静止

キメのポーズともいえるので、人前に立つ瞬間にイメージするとよいでしょう！