

リフレッシュパーク
公式LINE

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

スポーツの森
公式LINE



リフレッシュパーク & スポーツの森



夏本番、万全の健康管理を

梅雨の前半は西日本地方は少雨で晴れの日が多く、運動すると汗ばむ陽気が続いていましたが、後半は梅雨らしいじめじめした長雨が続きます。リフレッシュパークでは、夏のプール営業に向けて、ボランティアによるプール清掃を行いプール開きの準備が整いました。スポーツの森は、夏の高校野球選手権の県決勝大会に向けて、最高のコンディションで試合ができるよう、今からグラウンドや芝生の管理を念入りに仕上げていきます。さあ、これから本格的な夏を迎えます。日差しが強く、湿度と気温が高い日が続きますので、スポーツされる方はもちろん、観戦や応援の方も水分補給と休憩を十分にとって、熱中症対策を十分に行いましょう。



やまぐちリフレッシュパークNEWS

プール営業が始まります



今年もプールの季節がやってきました。6月26日(木)に神事を行い、安全の祈願をしました。7月19日(土)より一般利用を開始します。本年度も人数制限もなく、営業時間は9時30分～18時になります。12時～13時は休憩時間ですのでお間違えのないように願います。

プール清掃完了!

6/21(土)にプール清掃をしました。多くのボランティアの皆様のご協力できれいになりました。ご協力いただきましたスポーツ教室のご家族の皆さん、大内中や学生の皆さん、本当にありがとうございました。



山口市スポーツの森、山口マツダ西京絆スタジアムNEWS

第107回全国高等学校野球選手権山口大会開催

「夏の甲子園 山口大会」第107回全国高等学校野球選手権山口大会が7月12日(土)から県内4会場(岩国:絆スタジアム・周南:津田恒美メモリアルスタジアム・宇部:ユニーオールスタジアム・下関:オーヴィジョンスタジアム下関)で52チームが参加し開催されます。

7月22日(火)から勝ち上がった8校による山口県決勝大会が、改修工事も完了した「山口マツダ西京きずなスタジアム」で開催されます。「高校球児の熱い戦い」をみんなで応援いたしましょう。

	日程	開始時間	
		第一試合	第二試合
準々決勝	7月22日(火)	10時	12時30分
	7月23日(水)	10時	12時30分
準決勝	7月25日(金)	10時	12時30分
決勝	7月27日(日)	10時	



天候の状況で大会日程が変更される場合がありますので、スタジアム事務所(083-928-1120)へご確認ください。

リフレッシュパーク

7月行事予定

日程	行事名
5日 (土)	山口県職労委員長杯バレーボール大会
	小学生定期練成会(剣道)
	チャンピオンリーグサッカー
6日 (日)	全日本ドッジボール選手権山口県大会
	フクダダンスアカデミーダンスパーティー
	市長旗争奪ソフトボール大会
8日 (火)	レディースダブルス卓球大会
12日 (土)	会長杯卓球大会
	剣道・杖道連盟合同稽古会
	山口県中学校ソフトボール選手権大会
13日 (日)	山防ブロック夏季ソフトボール大会
	山口県中学校ソフトボール選手権大会
19日 (土)	JTバレーボール教室
	山口県土木建築部ソフトボール大会
20日 (日)	マルキュウ卓球教室
	参議院議員選挙
	山口県スポーツ大会スポ少選手選考会
21日 (月)	会長杯小学生バレーボール大会
22日 (火)	山口県中学校ソフトボール選手権大会
23日 (水)	山口県中学校バレーボール選手権大会
24日 (木)	山口県中学校バレーボール選手権大会
26日 (土)	団結バドミントン大会
	ゴールボール体験会
	大殿サッカー交歓大会
27日 (日)	大内地区子ども会スポーツ大会
	中学生クラブチームバスケットボール大会
	tys杯山口杯争奪ソフトボール大会
	芝生広場大内地区子ども会スポーツ大会

山口市民プール 利用について



利用時間	9時30分～18時		休憩時間	12時～13時
利用料金	大人	210円	高校生以上	
	子ども	100円		

スイミングキャップを必ずかぶってください。

スポーツの森

7月行事予定

日程	行事名
5日 (土)	文部科学大臣杯全日本少年春季軟式野球大会ENEOSトーナメント
6日 (日)	文部科学大臣杯全日本少年春季軟式野球大会ENEOSトーナメント予備日
12日 (土)	文部科学大臣杯全日本少年春季軟式野球大会ENEOSトーナメント
13日 (日)	西日本軟式野球選手権大会(A級ブロック)
14日 (月)	西日本軟式野球選手権大会(A級ブロック)
20日 (土)	全日本春季少年軟式野球大会
22日 (火)	全国高等学校山口県決勝大会 準々決勝2試合
23日 (水)	全国高等学校山口県決勝大会 準々決勝2試合
25日 (金)	全国高等学校山口県決勝大会 準決勝
27日 (日)	全国高等学校山口県決勝大会 決勝

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



腰の機能を改善させるストレッチング

腿の前側にある大腿四頭筋と大腰筋という筋肉をストレッチすることで、腰痛の予防や改善につながります!
初めに、必ず安定した机とイスを用意して、2~3人が間に立てるくらいの間隔を空けて配置しておきます。



1 体重をかけても耐えられるくらいに適度に間隔を空けて、両手のひらを机の上に左右平行につき、安定させます。

2 片足を上げて、背もたれのあるイスに膝をつき、足首を背もたれにかける状態で置きます。



この状態で十分ストレッチ感がある場合は、次の3に進まなくても大丈夫です。

3 2の状態からやや上を向くように上体を反らし、背筋を伸ばしていきます。このとき、腿の前側に気持ちよいレベルのストレッチ感が得られます。

今度は、左右の足を入れ替えて行いましょう!

ドローインを行いながら、呼吸を止めずに15秒ほどキープします。腰や膝に痛みを感じたら中止します。

