



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 & スポーツの森

暑い夏を元気に乗り越えましょう

夏の甲子園を目指す高校野球選手権の県決勝大会が終わり、山口県の代表校が決まりました。青空に入道雲が似合う季節になり、梅雨が明けてからは35度前後の猛暑が続いています。この暑さで市民プールには、涼を求めて毎日たくさんの親子連れが訪れ、週末は多くの利用者がいます。夏休みに入っても、インターハイ(バドミントン女子)が始まり、体育施設は休む暇なく稼働しています。利用者の皆様も暑い中での健康管理に留意して、特に熱中症の予防にはくれぐれも注意して水分補給と休息をこまめにとるようにしましょう。暑い夏を元気に乗り越えるためにも、スポーツでいい汗をかいて、健康づくりや体力づくりに励みましょう。これからが、夏本番です！



やまぐちリフレッシュパークNEWS

山口市誕生20周年記念 山口市スポーツ次世代育成事業 広島サンダースによる山口市ジュニアバレーボール

7月19日(土)に男子V1リーグに所属するJTサンダース広島選手の皆さんが、山口市のバレーボールスポーツ少年団の子どもたちに、指導をしてくださいました。選手の身長の高さはもちろん、プレーのスピードの速さや正確さ、機敏な動きに子どもたちは目が点になっていました。将来の日本を背負う選手が発掘されますことを祈ります！！



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県決勝大会開催

「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、県内の4会場で熱戦が繰り広げられ、勝ち残った8チームによる決勝大会が7月22日(火)～27日(日)に、山口マツダ西京きずなスタジアムで「高校球児の熱い戦い」が繰り広げられました。

52チームの頂点に勝ち上がった「高川学園・南陽工業」で決勝戦を行い、10対3で高川学園が勝利しました。

4年ぶり3回目の優勝を果たした高川学園は、8月5日(火)から阪神甲子園球場での大会に参加し、新たな戦いに挑みます。皆様方の応援をよろしくお願いします。



8月行事予定

日程		行事名
2日	(土)	剣道・杖道連盟合同稽古会
3日	(日)	スポーツリズムトレーニングフェスティバル
5日	(火)	インターハイ バドミントン競技
6日	(水)	インターハイ バドミントン競技
7日	(木)	インターハイ バドミントン競技
8日	(金)	インターハイ バドミントン競技
10日	(土)	山口市ハンドボール教室夏
		県教連リフレッシュ研修会
		Aクラスソフトボール大会
11日	(月)	小学生定期練成会(剣道)
12日	(火)	レディースダブルス卓球大会
17日	(日)	山口市民バスケットボール大会 中学校の部
18日	(月)	高体連秋季山防支部卓球大会
19日	(火)	山口県小学校体育実技研修会
23日	(土)	韓国昌原姉妹都市15周年記念バレーボール大会
		剣道四・五段昇段審査会
24日	(日)	エネルギーカップママさんバレーボール大会
		山口市剣道講習会剣道三段以下審査会
26日	(日)	シニア山口 山口支部カローリング大会
30日	(土)	山口市等職員親睦ソフトバレーボール大会
		APEXうるふバスケットボール大会
		高倉荒神旗争奪少年野球大会
31日	(土)	山口市オープンクラス別卓球大会中学生の部
		三師会スリッパ卓球大会
		検察庁親善野球大会

ゴールボール体験会開催

7月26日(土)にサブアリーナで、ゴールボール体験会が実施されました。日本ゴールボール協会の主催で、東京パラリンピック、パリパラリンピックに出場され優勝・入賞経験のあるトップアスリートの方々による指導で、基本から実践練習まできめ細かく教えてくださいました。アスリートの実技を見て、参加者も圧倒されていました。また、とても良い体験会であったと喜んでいらっしかったです。



スポーツの森

8月行事予定

日程		行事名
1日	(金)	山口リーグ高校野球
3日	(日)	県スポーツ大会兼県知事杯軟式野球大会（2部）
9日	(土)	中国地区選抜・九州地区選抜交流戦
10日	(日)	中国地区選抜・九州地区選抜交流戦
		県スポーツ大会兼県知事杯軟式野球大会（2部）
19日	(火)	中国五大学学生競技大会硬式野球
20日	(水)	中国五大学学生競技大会硬式野球
23日	(土)	ボーイズリーグ北九州（日本少年野球連盟）
24日	(日)	県スポーツ大会兼山口県知事杯軟式野球大会（2部）
		マラソンナイト
31日	(日)	検察庁親善野球大会

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

けんこうきょうしん

肩甲挙筋の スタティックストレッチング

肩こり筋の代表格である肩甲挙筋という筋肉のストレッチングです。肩こりを予防し、頭がすっきりとして仕事はかどります。首はデリケートな部位ですから、けっして無理せず、ゆっくり気持ちのいいレベルで行ってください！



1 左手を上から後ろに伸ばし、
てのひら 掌が首の後ろあたりに
ふれる状態にします。



2 さらに、右の手を上から頭頂部に軽く置きます。



3 2の状態から、
右斜め前にゆっくりと
頭を倒していきます。



そのまま60～90秒
じっくり伸ばします。
ゆっくりと呼吸して
脱力しましょう。

4 今度は左右の手を入れ替えて、左側に倒します。



ちょっと疲れてきたときに
行くと良いでしょう！