

タタラスポーツ邑だより

Eメール ts-mura@c-able.ne.jp

リフレッシュパーク
公式LINE

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



さあ、元気よく2学期スタート!

立秋を過ぎ、朝夕は少し過ごしやすくなったものの、日中はまだ厳しい暑さが続いています。山口県の今年の夏は、台風や大雨の被害はなかったものの、猛暑による熱中症患者がかなり出たようです。市民プールには、この夏もたくさんの方のご利用をいただき、誠にありがとうございました。大きな事故やケガもなく営業できたことを関係者一同、大変喜んでおります。

さて、学校も2学期がスタートしました。これから次第に過ごしやすく、スポーツをするには一番最適な季節を迎えます。暑さでなまっていた体をリフレッシュし、この夏の運動不足を解消して、夏バテ気味の体調を早く回復させましょう。まだまだ残暑厳しい折、水分補給と休息を十分にとるように心がけましょう。



やまぐちリフレッシュパークNEWS

全国高等学校総合体育大会 バドミントン競技大会女子の部 開催

8月5・7・8日の3日間、バドミントン女子の学校対抗戦、個人対抗ダブルス戦、シングルス戦の予選から準々決勝戦までが行われました。全国から集結した選手たちの白熱したプレーが展開されました。ソルトアリーナ防府で準決・決勝戦が行われましたが、山口県代表の柳井商工が学校対抗・ダブルス・シングルス1位を独占し、3冠を勝ち取ると共に、春夏10連覇を達成する快挙を成し遂げました。



山口市スポーツの森、山ロマツダ西京絆スタジアムNEWS

「山ロマツダ最強きずなスタジアム30周年記念事業」の開催について

山ロマツダ西京きずなスタジアムは山々に囲まれた素晴らしい環境の中でのびのびとプレーでき、スポーツの楽しみを心ゆくまで味わえるスタジアムです。

1,995年5月に開場して、本年度で30周年を迎えることとなりました。30年をお祝いし、記念事業を11月9日(日)に開催することが決定いたしました。詳しいプログラムは10月号に掲載いたします。みなでお祝いいたしましょう。



ラバーフェンスに広告が入りました



リフレッシュパーク

9月行事予定

日程	行事名
2日 (火)	臨時休館
3日 (水)	古希ソフトボール大会
6日 (土)	維新summer cup バレーボール大会
	小学生定期練成会(剣道)
	NHK旗軟式野球少年大会決勝
7日 (日)	中国総合バレーボール選手権県予選会
	Bクラスソフトボール大会
	大内地区クップ大会
9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
	労働組合スポーツ大会
13日 (土)	山口市中学校新人体育大会(卓球、サッカー、ソフトテニス)
14日 (日)	山口市中学校新人体育大会(卓球、サッカー、ソフトテニス)
	スポーツ推進委員講習会
15日 (月)	山口市エンジョイスportsシーズン山口市民バスケットボール大会
	大内地区スローピッチソフトボール大会
16日 (火)	野田学園進路説明会
	山口市中学校新人体育大会(サッカー、ソフトテニス)
17日 (水)	労働組合スポーツ大会
20日 (土)	山口市秋季オープンバドミントン大会
	山口ココモ保育園親子運動会
	全日本知的障がい者フットソフトボール大会
21日 (日)	山防ブロック秋季ソフトバレーボール大会
	剣道・杖道連盟合同稽古会
	全日本知的障がい者フットソフトボール大会
23日 (火)	全日本マーチングコンテスト山口県大会
	山口商工会議所団体対抗ソフトボール大会
25日 (木)	山口市学校保健委員会研究協議会
26日 (金)	山口市グラウンドゴルフ協会秋の近郷隣睦大会
27日 (土)	精神科看護協会ソフトバレーボール大会
	愛児園乳児保育所運動会
	山口市野球スポーツ少年団市内リーグ
28日 (日)	山口市スポーツフェスタ



9月28日(日) 山口市スポーツフェスタ開催
トレーニングルーム無料開放します。
 ☆10時15分～22時
 ☆高校生以上限定

スポーツの森

9月行事予定

日程	行事名
1日～5日 (月～金)	西日本軟式野球秋季2部リーグ
6日 (土)	県スポーツ大会兼第41回県知事杯軟式野球大会(スポ少の部)
7日 (日)	第48回西日本軟式野球大会(1部)
13日 (土)	山口市中学校新人体育大会
14日 (日)	山口市中学校新人体育大会 第48回西日本軟式野球大会(1部)
20日 (土)	郵便局長杯第64回西京学童軟式野球大会
21日 (日)	西日本軟式野球秋季2部リーグ
23日 (火)	郵便局長杯第64回西京学童軟式野球大会
27日 (土)	郵便局長杯第64回西京学童軟式野球大会
	第41回日本少年野球九州大会北九州支部予選

健康スポーツコラム

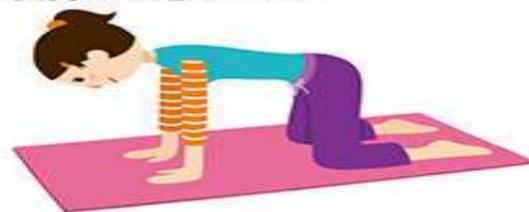
監修/長畑芳仁(NPO法人日本ストレッチング協会 理事長)
 絵/うえだしげこ



体幹(コア)部の
アクティブストレッチング

この連載も3年目に突入しました。今年度は、おもにフローア(床)で行うストレッチングを紹介していきます。その1回目は、姿勢の改善、コアの引き締めなどに効果があるストレッチングです!

1 柔らかなクッション(絨毯、ヨガマット、布団)の上で両手と、両ひざから下を地に付けた姿勢から始めます。



2 背中を丸めていきます。息を吐きながら胸の筋肉をしめ、お腹をへこまします(ドローイン)。肩甲骨がからだの中心からできるだけ離れるように意識します。背中の筋肉全体がストレッチされます。

きれいな丸い背中のかたちになるのが理想です。3～5秒キープします。

3 次に、肩甲骨を背骨に近づけるようにして、背中を軽く反らしながらお腹を伸ばしていきます。目線は上方に向け、息を吸いながらお腹をへこましていきます。お腹側の筋肉がストレッチされます。反らしすぎに注意しながら5回ほど繰り返します!



きれいな湾曲姿勢になるのが理想です。3～5秒キープします。

背中を丸めたときは息を吐き、伸ばしたときは息を吸います! 腰に痛みを感じたら中止します。

