



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

スポーツの秋、本番

川土手のススキやコスモスが秋風に吹かれて気持ちよさそうに揺れ、街路樹のアメリカ楓が少しずつ紅葉し始めました。リフレッシュパーク周辺の水田もほぼ稲刈りが終わり、澄みきった青空に深まりゆく秋を感じる季節になりました。残暑はまだ残っているものの、朝夕は涼しさが増し、幾分過ごしやすくなってきました。トレーニングルームやテニスコート、体育館の利用者も猛暑の夏よりは増え始め、スポーツをするには最適な季節を迎えました。今月は、多くのスポーツ行事をはじめ、スポーツ少年団の大会や県の体育大会、職場のレクリエーション大会等が多く開催されます。

爽やかな秋晴れの下で、みなさんもスポーツの秋に運動して気持ちよい汗を流し、健康づくりや体力アップのために何かいいこと始めてみませんか？運動することが生活の一部となるように習慣化していきましょう。



やまぐちリフレッシュパークNEWS

第8回全日本知的障がい者フットソフトボール競技選手権大会

第8回全日本知的障がい者フットソフトボール競技選手権大会が9月21日に開催されました。全国より9チームが参集し熱戦を繰り広げました。この大会は、知的障がい者の社会参加と自立を促進し、併せてフットソフトボール競技の組織確立を図ることにより、相互の技術の向上と選手間の親睦を深めることを目的とされています。大声援の中、練習の成果を発揮したり選手間の親睦を深めたりできました。



山口市スポーツの森、山ロマツダ西京絆スタジアムNEWS

11/9「山ロマツダ最強きずなスタジアム30周年記念事業」開催

山口市スポーツの森が開場して、11月で30周年を迎えます。そこで30周年を祝って『山ロマツダ西京きずなスタジアム』を会場として、記念事業を開催します。いろいろなゲームを開催いたしますので、皆さんの参加をお待ちいたします。

10時	開会式
	ちびっこベースボールフェスティバル
10時15分～	キャッチボールリレー予選会
	スピードガンコンテスト予選会
12時30分～	ぺこばお笑いライブ
13時～	スピードガンコンテスト決勝
13時40分～	キャッチボールリレー決勝
14時40分～	餅まき



キャッチボール大会



ぺこばお笑いライブ

盛りだくさんの企画を考えています。詳しくはホームページをご覧ください。

リフレッシュパーク		10月行事予定
日程		行事名
1日	(水)	古希ソフトボール大会
2日	(木)	大内すこやか保育園運動会
3日	(金)	愛児園宮野の森保育園運動会
4日	(土)	明星幼稚園運動会
		小学生剣道定期練成会
		県職労委員長杯ソフトボール大会
		リフレッシュパーク杯ターゲットバードゴルフ大会
5日	(日)	山口県スポーツ大会剣道一般の部
		大内ピックルボール大会
		Bクラスソフトボール大会
7日	(火)	山口県老人クラブフォークダンスフェスティバル秋季
		秋の球技大会グラウンドゴルフ
10日	(金)	中央幼稚園運動会
11日	(土)	山口県中学校新人体育大会卓球の部
		花尾第二保育園運動会
		大内クラブ招待学童野球大会
12日	(日)	山口県中学校新人体育大会卓球の部
		山口県スポーツ大会卓球スポ少の部
		大内クラブ招待学童野球大会
13日	(月)	山口市スポ少剣道合同錬成会
14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
15日	(水)	日蓮宗青年会中四国ブロックソフトバレーボール大会
		山口市野球スポーツ少年団市内リーグ
17日	(金)	大内なかよしこども園運動会
18日	(土)	山口県職員球技大会
		大内クラブ招待学童野球大会
		高体連山防支部検体地区予選ソフトテニス大会
19日	(日)	ひまわりカップママさんバレーボール大会
		マリーゴールド女子プロレス
		高体連山防支部検体地区予選ソフトテニス大会
		大内地区健康体育祭
21日	(火)	大内老人クラブカローリング大会
24日	(金)	山口市グラウンドゴルフ協会秋季大会
25日	(土)	高体連山防支部バドミントン大会
26日	(日)	山口市長選挙
		車いすバスケットボール大会
		Bクラスソフトボール大会
29日	(水)	全イズミ労働組合ソフトバレーボール大会
31日	(金)	全国高校バスケットボール選手権山口県予選会

スポーツの森		10月行事予定
日程		行事名
4日	(土)	中国地区大学野球連盟秋季リーグ戦三部
		県土木建築部軟式野球大会
5日	(日)	中国地区大学野球連盟秋季リーグ戦三部
		第70回高田義男杯西京旗軟式野球大会
11日	(土)	山口県中学校新人体育大会（野球）
12日	(日)	山口県中学校新人体育大会（野球）
13日（月） ～17日（金）		西日本軟式野球秋季1部リーグ
13日	(月)	維新リーグリーグ戦
18日	(土)	第58回中国五県軟式野球大会（中国大会）
23日（木） ～29日（水）		秋季中国地区高等学校野球大会

健康スポーツコラ

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

上半身前面部を伸ばすストレッチ

腰から胸にかけて伸ばすアクティブストレッチ（動的ストレッチ）とスタティックストレッチ（静的ストレッチ）を紹介します。姿勢の悪さが原因で短縮した上半身前面部を伸ばします！

1 横向きに寝て、両手を体の前に突き出し、手のひらを合わせます。

2 貝殻が開くように、上にきている方の手を背中側に向かうように意識しながら持ち上げていきます。背中側の筋肉を使って、上げた手に続く背中部分が床に近づくようにします。腰から胸にかけて伸ばされます。

3 2の後、開いた状態で力を抜いてリラックスします。腕の重さで腰から胸が伸ばされます。

3秒ほど力を入れた後、再び閉じた状態にゆっくりと戻します。3～5回繰り返します。

呼吸は普通に行います。10～20秒ゆっくりと伸ばします。

4 動的ストレッチを行った後に、反動を使わずに、ゆっくり、じっくり伸ばす静的ストレッチを組み合わせると効果的です。

腰がひねられることで痛みが出たら中止します。ドローインを行いながら開いていくと安全です！

寝る前や朝起きたとき、布団の上でも実践してみてください。