

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

晩秋から初冬へ

例年になく暖かい十月でしたが、朝夕の冷え込みは次第に厳しくなってきました。北の地方からは、早くも初雪や初冠雪のたよりが届き、季節は秋から冬に移りつつあります。スポーツの秋も深まり、西京スタジアムやリフレッシュパークでも県体や来春の選抜大会の県予選がこれから始まります。また、リフレッシュパークでは、恒例となっているリフレ杯のスポーツ大会が、今年も盛大に開催されます。まもなく令和8年度の大会やイベントの予約受付を行う時期になりました。やまぐちリフレッシュパークは、12月2日から受付を開始しますので、各スポーツ団体の事務局の方は、予定が決まり次第お早目にお申込みください。



やまぐちリフレッシュパークNEWS

スポーツの秋 真っ盛り！！



県スポーツ高校卓球大会



グラウンドゴルフ



県職員インディアカ大会



県スポーツ高校テニス大会



大内地区健康体育祭



大内クラブ招待野球

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「ベースボールフェスタ」開催

「山口市スポーツの森」30周年と、山口市誕生20周年を記念して、「ベースボールフェスタ」を開催します。（少雨決行）

- ・スピードガンコンテスト2025
- ・キャッチボール最強チーム決定戦2025
- ・チビっ子ベースボールフェス2025
- ・餅まき

ぺこぱがお笑いライブを開催！キッチンカーも来るなど楽しい企画が盛りだくさんです。皆様のご来場お待ちしております。



休憩所の横に植えていた『フジバカマ』に『アサギマダラ』がふわふわと舞い降りてきました。ゆったりと蜜を吸っている姿に癒されます。スポーツの森での散策に彩を添えてくれます。



11月行事予定

日程		行事名
1日	(土)	全国高校バスケットボール選手権山口県予選会 委員長杯スポーツ大会
2日	(日)	全国高校バスケットボール選手権山口県予選会 山口県シニアソフトボール決勝大会
3日	(月)	山口県スポーツ大会バレーボール一般 山口市PTA連合会親睦ソフトボール大会 テラナーサリー運動会
5日	(水)	中国電友会グラウンドゴルフ県域大会 山口市冬季オープンバドミントン大会
8日	(土)	小学生剣道定期練成会 出雲大社杯朝日新聞社旗争奪少年野球大会初日 県職員球技大会
9日	(日)	ピックルボール山口大会 鳴滝園ゴールボール体験会 コカ・コーラ杯ソフトテニス大会
11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
12日	(水)	古希ソフトボール大会
15日	(土)	天皇杯皇后杯バスケットボール選手権兼中国バスケットボール選手権 スポーツ少年団軟式野球市内リーグ戦
16日	(日)	天皇杯皇后杯バスケットボール選手権兼中国バスケットボール選手権 県知事旗（二部）争奪ソフトボール大会
22日	(土)	山口県情報産業協会スポーツ大会 大阪国際招待卓球選手権大会予選会 出雲大社杯朝日新聞社旗争奪少年野球大会 アーチェリー西日本チャレンジカップ
23日	(日)	コカコーラ杯ソフトバレーボール大会 カローリング大会 出雲大社杯朝日新聞社旗争奪少年野球大会 アーチェリー西日本チャレンジカップ
24日	(月)	出雲大社杯朝日新聞社旗争奪少年野球大会 山口県体育大会スポ少剣道の部
28日	(金)	リフレ杯グラウンドゴルフ大会
29日	(土)	山口オープンクラス別卓球大会 小学生・一般の部 大内親睦少年サッカー大会
30日	(日)	山口市指導者協議会会長杯小学生バレーボール大会 中四国学生駅伝

11月行事予定

日程		行事名
1日	(土)	山口県体育大会兼第41回山口県知事杯軟式野球大会（学童）
2日	(日)	山口県体育大会兼第41回山口県知事杯軟式野球大会（2部） 第70回高田良雄杯西京旗軟式野球大会
3日	(月)	山口市PTA連合会親睦ソフトボール大会
9日	(日)	西京スタジアム30周年記念事業『ベースボールフェスタ』
15日	(土)	山口県体育大会兼第41回山口県知事杯軟式野球大会
16日	(日)	第70回高田良雄杯西京旗軟式野球大会
22日	(土)	中国五県都市対抗ブロック大会
23日	(日)	中国五県都市対抗ブロック大会 宮野地区秋季球技大会A/B
29日	(土)	アニソンCHOSYU
30日	(日)	宮野地区ロードレース

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

背中を伸ばすストレッチ

背中を伸ばすストレッチを紹介します。前回(5月号)の「上半身前面部を伸ばすストレッチ」とセットで行うと、裏と表の筋肉を伸ばすことができ効果的です。柔らかなクッション(絨毯、ヨガマット、布団)の上で行いましょう!

