

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

比較的暖かかった11月が終わり、季節は晩秋から初冬に移り変わって、師走の12月を迎えました。これから朝夕の冷え込みが一層厳しくなり、芝生には霜が降りる季節になりました。市民プール横のため池には、先月からヒドリガモなどの冬鳥が渡来し、朝もやの立ち込める水面を忙しく泳ぎ回っています。大会やイベントの多かった秋が過ぎ、グラウンドや体育館も少しゆとりが出てきましたが、それでも個人利用の件数は相変わらず増加傾向にあります。これから寒い冬を迎え、バスケットボールやサッカーなどのウィンタースポーツの大会が多く開催されます。寒いからといって、家に閉じこもることなく、この冬場のうちにしっかりと基礎体力をつくっておきましょう。そして、この一年間の自分の健康生活を反省し、来年に向けて夢や目標を掲げてみてはいかがでしょうか……。



### やまぐちリフレッシュパークNEWS

#### リフレ杯ゴルフコンペ閉幕

第72回のリフレッシュパーク主催のゴルフコンペを11月17日月曜日に泉水原ゴルフクラブで開催しました。日頃リフレッシュパークを利用している方やスポーツ教室の受講生など43人が参加し、爽やかな秋空の下で和気あいあいと難コースに挑戦し、楽しくラウンドしました。

諸事情により、16年継続したコンペも今回が最終回となりましたが、72回のコンペに延べ約3,000人のご参加をいただき、大会を盛り上げていただきました。



### 山口市スポーツの森、山ロマツダ西京絆スタジアムNEWS

#### 令和8年度山口市スポーツの森 施設利用申し込みはじまる！

山口市スポーツの森の施設(スタジアム・第2球場・多目的広場・会議室)をご利用の計画はございませんか。令和8年1月11日(日)に来年度の利用調整会議をスポーツの森で実施いたします。令和8年4月～令和9年3月に、大会やイベント・研修会等を計画される団体等がおられましら、山口市スポーツの森へ電話で、お問い合わせください。

山口市スポーツの森 電話番号 083-928-1120

#### ベースボールフェスタ開催

11月9日(日)「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」が開催されました。あいにくの雨でしたが、多くの人に参加していただき、大盛況でした。これからもスポーツの森を、よろしくお願いいたします。



## 12月行事予定

| 日程  |     | 行事名                                                            |
|-----|-----|----------------------------------------------------------------|
| 6日  | (土) | 小学生バドミントン大会                                                    |
| 7日  | (日) | 大内地区ソフトバレーボール大会                                                |
| 9日  | (火) | レディースダブルス卓球大会                                                  |
| 10日 | (水) | 野田学園学校説明会                                                      |
| 12日 | (金) | 全日本レディースバドミントン大会                                               |
| 13日 | (土) | 全日本レディースバドミントン大会<br>山口市野球スポーツ少年団学童軟式野球大会                       |
| 14日 | (日) | 郵便局がおくるふれあいソフトバレー大会<br>フクダダンス・ダンスパーティー<br>山口市野球スポーツ少年団学童軟式野球大会 |
| 18日 | (木) | 山口市職員採用試験                                                      |
| 20日 | (土) | tys杯バスケットボール選手権                                                |
| 21日 | (日) | 山口県オープン団体卓球リーグ                                                 |
| 27日 | (土) | 山口県バトン協会<br>小学生剣道定期練成会                                         |

## 年末年始休館日のお知らせ

リフレッシュパーク 令和7年12月29日(月)～令和8年1月5日(月)

スポーツの森 令和7年12月29日(月)～令和8年1月4日(日)

## リフレッシュパーク杯各種大会開催



11月23日(日)にソフトバレーボール大会とカローリング大会を開催し、多くの利用者の皆様に参加していただきました。他にも、クリスマスリースづくりワークショップも開催、素敵な作品が完成しました。



## 12月行事予定

| 日程  |     | 行事名                   |
|-----|-----|-----------------------|
| 3日  | (水) | 宮野小学校持久走大会(外周道路)      |
| 6日  | (土) | JAグループ山口県連親睦野球大会      |
| 7日  | (日) | 中国中学校体育連盟軟式野球競技部審判講習会 |
| 14日 | (日) | 維新リーグ決勝大会             |

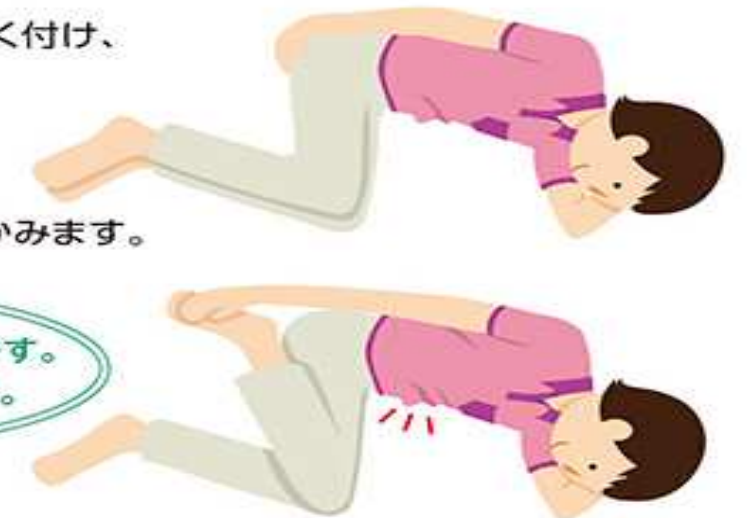
監修/長畑芳仁(NPO法人日本ストレッチング協会 理事長)  
絵/うえだしげこ

## もも 腿から腰のストレッチング

腿の前から腰の前面にある筋肉を伸ばすストレッチングを紹介します。腿の前面にある大腿四頭筋(だいたいしとうきん)という筋肉を伸ばします。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!



- 1** (頭の下にする腕は床の上に平たく付け、くの字に曲げた状態で) 腕枕をして横になります。腰は90度に曲げた状態で、上側の足の甲を、上側の手でつかみます。



背中が軽く丸くなった状態です。同時にドロインをします。



- 2** 背中は丸くしたままで、ゆっくりと上側の手でつかんでいる足を頭の方へ引いていきます。



腿の前が伸びていきます。呼吸を自然に行い、10～15秒キープします。1～3セット繰り返します。膝や腰に痛みがある場合は中止します。

次に上下を入れ替えて行ってください!