

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

### 新年あけましておめでとうございます

皆様お健やかに、輝かしい2026年をお迎えになられたこととお喜び申し上げます。野球やサッカー、バレーボールやバスケットボールなど、日本から離れて外国で活躍するスポーツ選手も増え、国民のスポーツに対する関心や機運も次第に高まりつつあります。少子高齢化が急速に進展する中で、地域の連帯感が希薄になり、生きがいづくりや健康づくりにスポーツが果たす役割もますます大きくなってきています。今年は、どんなドラマチックなスポーツシーンが展開されるのでしょうか。今から心がワクワクしてきます。さて、今年は干支が午年にあたり、わたくしたちも草原を走るサラブレッドのように大きな瞳で目標を見据え、ゴール目指して軽快に疾走したいものです。何よりも新しい一年を、健康ではつらつと心豊かに生きたいと誰もが願っています。あなたは、今年一年の目標を何にしましたか？ 本年も「スポーツの森」、「やまぐちリフレッシュパーク」をどうぞご愛顧のほど、よろしくお願い申し上げます。



### やまぐちリフレッシュパークNEWS

#### 第69回中国四国学生駅伝競走大会開催

11月30日(日)に山口市市民会館スタート、仁保周回、やまぐちリフレッシュパークをゴールとした上記大会が開催されました。本年度は広島経済大学が2年ぶり22回の優勝を果たし、この優勝により2026年10月に開催される「第38回出雲全日本大学選抜駅伝競走」への出場権を獲得いたしました。

本大会には、オープン参加の9チームを含む22チームが出場しました。  
①広島経済大学②環太平洋大学③岡山大学④広島大学⑤岡山大学B⑥広島経済大学B⑦広島修道大学⑧山口大学⑨至誠館大学⑩島根大学・・・  
選手・スタッフ・応援の皆さん、大変お疲れさまでした。



### 山口市スポーツの森、山ロマツダ西京絆スタジアムNEWS

新年あけましておめでとうございます。

「山口市スポーツの森」も新年を迎えて、31年目の運営がスタートいたします。皆様方が、当施設に来場され、スポーツを通しての体力づくり、試合を通しての勝ち負けの戦いを繰り広げていただくための、施設整備を進めてまいります。

また、当施設は緑に恵まれた施設でありますので、樹木の管理・芝生の管理をいたしております。芝生の上で、お弁当を広げて食べて下さい。



### ソフトバンクホークス野球教室開催

ソフトバンクホークスアカデミー講師による野球教室が開催されます。

- ・1月17日(土) 13時～15時
- ・対象：現在小学5.6年生
- ・参加費：無料
- ・事前申し込みが必要です。

申し込み期限 1/9(金)





## 1月行事予定

日程	行事名
1日～5日	休館
4日 (日)	山口市剣道連盟稽古始
6日 (火)	山防地区高校卓球大会
10日 (土)	全国高校選抜山口県予選 (卓球) 車イスバスケット
11日 (日)	中学校バスケ冬季大会兼YAMAGUCHICUP中学バスケ予選会
12日 (月)	中学校バスケ冬季大会兼YAMAGUCHICUP中学バスケ予選会
13日 (火)	やまぐちレディースダブルス卓球大会
17日 (土)	維新Winter Cupバレーボール大会 小学生定期練成会 (剣道)
18日 (日)	山口県小学生新人バレーボール大会 子育てマナビィ
24日 (土)	山口県オープンドッチビー大会
25日 (日)	冬季ママさんバレーボール祭り大会 山口市室内アーチェリー大会
31日 (土)	中学校バスケ冬季大会兼YAMAGUCHICUP中学バスケ予選会

## 第20回全日本レディースバドミントン競技大会開催

12月13日(日)に全日本レディースバドミントン競技大会(個人戦)が開催されました。今大会には全国各地から1000人を超える選手の皆様が集まれ、維新百年記念公園・やまぐちリフレッシュパーク・ダイキョーニシカワスクエアの3会場で盛大に開催されました。競技経験の豊富な選手から選手2名の合算年齢別のブロック対決で、白熱したゲームが展開されました。山口県は小中学校から高校、実業団に至るまで幅広い世代でバドミントンが盛んに親しまれており、数多くの強豪選手を輩出して「バドミントン王国」を目指す県として知られています。20回という節目に山口県での開催は意義深いものです。



## 1月行事予定

日程	行事名
1日～4日	休場
11日 (日)	来年度利用調整会議

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

Let's  
**STRETCH!** vol.29

## 姿勢の矯正と腰痛予防のストレッチング

前回に続き、腿の前面にある大腿四頭筋と腰の前面にある腸腰筋という筋肉を伸ばすストレッチングを紹介します。腸腰筋が短くなると猫背の姿勢になりがちになるので、姿勢の矯正や、腰痛の予防に効果的です。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!



**1** うつぶせの姿勢から、右膝をからだの右横に引き寄せます。



**2** 1の姿勢から、左膝を曲げ、右手で左足の甲をつかみます。



この状態で自然に呼吸を行い、10～15秒キープします。1～3セット繰り返します。腰や膝に痛みが出たら中止します。

次に、左右を入れ替えて行ってください!

※左足と右腕があまり曲がらず足の甲を持つことができないときは、最初から足を丸めて足を持ってから、からだを徐々に開いていく方法で試してみてください。

