

リフレッシュパーク
公式LINE

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

もうすぐ春ですよ

西日本地方は、例年になく雪の少ない冬で、春を告げるスイセンや梅の花もいつもより早く開花し始めています。立春が近づいて日没も少しづつ遅くなり、少し春が近づいて、窓越しの陽射しに暖かさを感じるようになりました。2026年は、注目の国際大会が次々と開かれます。ミラノ・コルティナ2026冬季オリンピックを皮切りに、野球の世界一を争うワールドカップ・ベースボール・クラシック、サッカー世界一を決めるワールドカップ(W杯)。秋には、愛知・名古屋でアジア大会があり27年に控えるラグビーの日本代表も準備を加速させることでしょう。今年もスポーツが人々に感動を届けることになるといいですね。さて、スポーツの森とリフレッシュパークとも来年度の主要大会のスケジュールがほぼ決定し、新年度に向けた準備が始まります。寒さはもうしばらく続きそうですが、春が来るまでに健康づくりや体力づくりに励みましょう。暖かい春は、もうそこまで来ています。

やまぐちリフレッシュパークNEWS

新メンバー・新しいチームで！！

3学期には小学生は6年生、中学・高等学校は3年生が引退し、新しいメンバーでの試合や新チーム体制での大会が数多く開催されるようになりました。1月には、全国高選抜卓球大会山口県予選、YAMAGUCHI CUP中学校バスケットボール山口市予選などが開催されました。これから新体制を確立し、新年度に向けて頑張ってほしいと思います。



維新ウィンターリーグ バレーボール大会



県小学生新人大会 山防予選会

山口市スポーツの森、山口マツダ西京辺スタジアムNEWS

山口市スポーツの森では、健康教室を1学期から3学期の年3回開催しています。中高年(60歳以上)の健康と生活習慣病予防に取り組むための運動を中心とした教室です。内容としては、健康体操とスポーツ・レクリエーションゲームやヨガ等を組み込んで、会員の皆さんと楽しく体づくりを実施いたします。皆様方の参加をお待ちしております。

申し込みは、山口市スポーツの森(TEL 083-928-1120)までお願いします。

・教室の会期

- 1学期 4月～6月
- 2学期 9月～11月
- 3学期 1月～3月
(学期10回開催)

・対象:60歳以上

- ・受講料:10回(5,000円)
- ・持参品:スポーツができる服装
室内シューズ
ヨガマット
- ・申込み:山口市スポーツの森
TEL 083-928-1120



リズム体操



グラウンドゴルフ

リフレッシュパーク

2月行事予定

日程		行事名
1日	(日)	中学校バスケットボール冬季大会兼YAMAGUCHICUP予選会
7日	(土)	山口市選手権大会卓球 裁判所バドミントン大会 中学生U-15サッカー大会
8日	(日)	山口県知事選挙 中学生U-15サッカー大会
10日	(火)	やまぐちレディースダブルス卓球大会
11日	(水)	山口市バスケットボール冬季定期戦
14日	(土)	小学生剣道定期錬成会
15日	(日)	春の全国小学生ドッジボール県大会
20日	(金)	山口県高体連バドミントン専門部顧問総会
21日	(土)	山口市オープンクラブ対抗バドミントン大会
22日	(日)	山口県小学生バレーボール新人大会
23日	(月)	山口市スポーツ少年団剣道合同錬成大会
27日	(金)	全国パラバドミントン大会
28日	(土)	全国パラバドミントン大会 若獅子旗きらら杯争奪少年軟式野球大会初日

リフレッシュパーク 令和8年度 利用申請決定通知のお知らせ

令和8年度の大会・イベントの調整ができました。申請いただいた団体の皆様には、決定通知書を1月30日付で送付しましたので、ご確認ください。



《 注意事項 》

- ・決定後のキャンセルについては、キャンセル料が発生します。
- ・大会開催1か月前までに、申請の手続きをお願いします。

スポーツの森

令和8年度の利用について

令和8年度の大会の日程が決定しました。

一般の利用受付は2月8日(日)10時から開始します。

《注意事項》

- ・決定後のキャンセルは、キャンセル料が発生します。



スポーツの森

2月行事予定

日程		行事名
1日	(日)	山口市野球連盟理事会
14日	(土)	学童審判講習会
22日	(日)	高松宮賜杯第68回全日本軟式野球大会（1部、2部）

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



ハムストリングスのストレッチ

太ももの裏側にあるハムストリングスという筋肉が硬くなると日常動作のなかで前屈がしづらくなったり、肉離れを起こしやすくなりますので、これを予防、解消するストレッチを紹介します。
柔らかいマットなどの上で行ってください。



1 立った状態から、右膝を柔らかいマットの上につき、左膝は曲げた状態で左足を前に出す状態で両足を前後に開きます。



2 姿勢が安定するように右手は床につき、左手は左足の膝の裏の方に軽く巻き込むようにします。
おなかと左足のももが密着するようにからだを前にもっていきます。



3 2の状態からゆっくりとお尻を後方に引いていきます。
前に出した左ももの後面が伸びていきます。



強めのストレッチになるため、ゆっくりと伸びている感じを味わいながら、気持ちよく感じるところまで伸ばします。

基本的には、無理に伸ばさなくても十分な伸びを感じられるはずです。
呼吸は自然に行いましょう。
腰などに痛みを感じたら中止します。

次に、左右の足を入れ替えて行ってみてください！