

# 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  
公式LINE

スポーツの森  
公式LINE



## リフレッシュパーク & スポーツの森



### 弥生三月、春を満喫

暖冬の冬が終わり、日差しも春めいて暖かい春の陽気を感じる季節になりました。日没の時刻が少しずつ遅くなり、ふきのとうや土筆が地面から頭を出し始めて本格的な春の到来が近づいています。花壇の草花も暖かい春を待ちわびたかのように、一斉に美しい花を咲かせ始めました。小鳥のさえずり、草花のにおい、小川のせせらぎ、旬の食べ物など五感を通して、あなただけの春を満喫してみましょう。

三月は、全国大会の予選やスポーツ少年団などのお別れ大会をはじめ、新人大会等も数多く開催されます。四月からの大会やイベントのスケジュールも決まり、新年度に向けた準備や施設整備が始まります。スポーツの森やリフレッシュパークの桜やコブシの木のつぼみも少しずつ膨らみ始めました。動植物が春の暖かに誘われて活動し始めるように、私たちもスポーツやレクリエーションで体を動かし健康づくりに励みましょう。



### やまぐちリフレッシュパークNEWS

#### 第35回春の全国小学生ドッジボール選手権 山口県大会

全国大会に向けての県予選が開催されました。約500名の選手や関係者・保護者を迎え大声援の中、白熱した試合が展開されました。優勝は湯田ドッジファイターズでした。全国大会でのご活躍をお祈りいたします！！



#### ～モニタリングご協力をお願い～

利用者の皆さんの声を反映して、より快適に利用しやすい施設になるよう、1ヶ月間、利用者アンケート(満足度調査)を行っています。ご協力をお願いします。

### 山口市スポーツの森、山口マツダ西京絆スタジアムNEWS

#### 「山口市スポーツの森」の施設を利用してスポーツに親しみませんか。

スポーツの森には、山口マツダ西京きずなスタジアム・第2球場・多目的広場の施設が利用できます。スタジアムの「かき起し」作業も終わり、皆様方の利用をお待ちしているところです。

年間の大会等の利用調整も終わりました。まだ、空いている施設もありますので、「山口市スポーツの森」で快適な汗をかいてはいかがでしょうか。皆様方のお越しをお待ちしております。



スタジアムかき起し



ローラー転圧、マット掛け

リフレッシュパーク

3月行事予定

日程		行事名
1日	(日)	全国パラバドミントン大会
		若獅子旗さらら杯争奪少年軟式野球大会
5日	(木)	県老人クラブフォークダンス交流会
7日	(土)	山口ライオンズ杯卓球大会 小学生
		小学生定期錬成会
		若獅子旗さらら杯争奪少年軟式野球大会
8日	(日)	山口ライオンズ杯卓球大会 中学生・一般
		なんでもマルシェ
10日	(火)	やまぐちレディースダブルス大会
		矢野健康体操実技研修会
15日	(日)	きさらぎ杯ママさんバレーボール大会
		山口市早春アーチェリー大会
18日	(水)	古希ソフトボール大会
20日	(金)	湯田ドッジボールファイターズ大会
		サッカーU-15リーグ戦
		グラウンドゴルフ春季大会
21日	(土)	山口市スポーツ少年団卒団バレーボール大会
		山口サッカークラブサッカー大会
22日	(日)	山口県リーグバレーボール大会
		山口市サッカークラブサッカー大会
26日	(木)	山口市ハンドボール教室
28日	(土)	コープやまぐち杯バスケットボール山口県選抜大会
29日	(日)	コープやまぐち杯バスケットボール山口県選抜大会
		山口県シニアソフトボール大会

令和8年度の施設利用について

令和8年度の大会・イベント等の日程が決定いたしました。ホームページの大会スケジュールの欄に掲載いたしましたので、ご利用いただけましたらと思います。

リフレッシュパーク

一般のご利用は、1か月前からご予約が可能です。

TEL 083-927-7211

スポーツの森

一般のご利用は、3か月前からご予約が可能です。

TEL 083-928-1120

スポーツの森

3月行事予定

日程		行事名
1日	(日)	高松宮賜杯第68回全日本軟式野球大会 (2部)
8日	(日)	高松宮賜杯第68回全日本軟式野球大会 (2部)
14日	(土)	山口ミラクルクラブ軟式野球大会
15日	(日)	山口ミラクルクラブ軟式野球大会
21日	(土)	山口市中体連春季錬成大会
22日	(日)	山口市中体連春季錬成大会
28日	(土)	高円宮賜杯第46回全日本学童軟式野球大会
29日	(日)	高円宮賜杯第46回全日本学童軟式野球大会

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

大殿筋のストレッチ

大殿筋(お尻)には大殿筋という筋肉があります。この筋肉が硬くなると、股関節の動きが悪くなったり、坐骨神経痛などになってしまうことがありますので、これを解消するストレッチを紹介します。



1 右足を前方に出し、右足のすねを肩のラインと平行になる位置にもってきます。

この動作ができない場合は無理をせず、できる範囲で行ってください。

2 左手で右足のかかとを押さえながら、ゆっくりとからだを前に倒して体重をかけていきます。このとき、右側の殿部に伸びる感じがあるのを確認してください。



呼吸は自然に行いながら、15秒ほど静止してみましょう。腰や右側の膝の外側、左側の股関節や膝に痛みが出る場合は中止しましょう。

次に、左右の手足を入れ替えて行ってみてください!



伸びている感じが分かりにくい場合の応用例

2の状態でも伸びをあまり感じられない場合は、後方の足(左足)を伸ばし、骨盤のラインが右足のすねと平行になるようにして行ってください。