

する・観る・知る・学ぶ・支える
「スポーツ」でつながる千葉

みんなの スポーツちば

ホームページにて最新情報公開中!

vol.86

パソコン・スマートフォン <http://chibacity.spo-sin.or.jp>

千葉市スポーツ振興財団

検索

平成25年9月1日発行

FREE

ご自由に
お持ちください。



気分爽快! スカッシュとエンジョイ&ダイエット♪

SQUASH

スカッシュ

乗馬

乗馬

いつもと違う景色や
気分を楽しもう!

千葉を走ろう! ジョギングMAP 第6弾

千葉ポートパーク

後期スポーツ教室
スポ振クイズ

2013 ミニバスケットボール3on3大会競技結果

気分爽快!スカッシュとエンジョイ&ダイエット♪

SQUASH

スカッシュ

キッズも活躍中!

2020年の「夏季オリンピック」採用競技(残り1枠)の最終候補まで残り、注目を集めた「スカッシュ」をご紹介します。

※最終候補は「スカッシュ」「レスリング」「野球・ソフトボール」の3競技。日本では欧米ほどの人気はありませんが、それでも年々注目度は上がってきているスポーツです。多くのコートは、スポーツクラブの中にあり、天候を気にすることなく楽しめます。この秋、お近くのスポーツクラブで、スカッシュ体験してみませんか?

起源

イギリス(ロンドン)で誕生したスタイリッシュスポーツ



19世紀初頭、ロンドンのフリート監獄で、囚人がボールを壁にぶつけて運動不足の解消に努めていたのが起源とされている。

日本では、昭和2年にイギリス大使館にコートが作られたのが始まり。

体を動かさず!



用具



ラケット

テニスとバドミントンの中間くらいの大きさです。形は、テニスラケットを少しスリムにしたような感じです。
※最大重量255g

POINT!!

いろいろな形やデザインのラケットがあります!

シューズ

コートのを保護するため、インドアシューズを履きます。

POINT!!

足を擦っても床に色がつかないもの



ゴルフボール

POINT!!

黄色の点1個 初心者用 最初から弾む

POINT!!

黄色の点2個 公式用 弾みにくい

ボール

直径約4cm、重さ24gで、中が空洞のゴム製です。冷たい時は弾みにくいが、温まってくると弾みやすくなる特性があります。

アイガード

目を保護するアイテムです。

ウェア

Tシャツ、短パンなどの動きやすい格好で!



始めたきっかけは体力づくりです!今では全国大会に出場するまでに なりました。

ただ、ほるせ 高田 遥世くん (小学4年生)

特徴

四方を壁に囲まれたコートの中で、2人のプレーヤーがラケットを使ってボールを交互に打ち合うスポーツです。運動量はテニスの2倍とも言われ、短時間で効率よく汗がかけます。

とにかく楽しい!

楽しみながら効率よく運動できる。

必要な用具が少ない!

どなたでも手軽に始められます。

簡単だけど奥が深い!

老若男女問わず長く楽しめます。

女性☆注目

しっかり踏み込んでボールを打ち込むため、ヒップアップ効果も期待できます。

セントラルフィットネスクラブ ポートスクエア

中央区

☎ 043-245-6161

施 スカッシュコート→2面 ※スクールあり
所 千葉市中央区問屋町1-50 ポートタウン7階
営 平日10:00~23:30 土曜10:00~21:00
日曜・祝日10:00~19:00

休 毎週水曜、季節休業日

☒ 電車でお越しの場合

- ・JR京葉線「千葉みなと駅」より徒歩10分
- ・京成線「千葉中央駅」より徒歩10分
- ・千葉都市モラル「市役所前」より徒歩5分

お車でお越しの場合

- ・駐車場(地下)…3時間まで無料(以降30分ごとに200円)、17:00以降23:30まで無料



セントラルフィットネスクラブ 稲毛海岸

美浜区

☎ 043-278-4747

施 スカッシュコート→2面 ※スクールあり
所 千葉市美浜区高洲3-23-2 稲毛海岸ビル3~5階
営 平日9:00~24:00 土曜9:00~21:00
日曜・祝日10:00~19:00

休 毎週月曜、季節休業日

☒ 電車でお越しの場合

- ・JR京葉線「稲毛海岸駅」より徒歩1分

お車でお越しの場合

- ・駐車場…なし(但し、マリンピア駐車場が2時間まで無料)



🎁 読者の皆様に各施設より「スカッシュ体験券」プレゼント!詳しくはP14の「スポ振クイズ」をご覧ください。

ウォール(壁)を上手に使って 相手をいかに動かすか、考えよう!

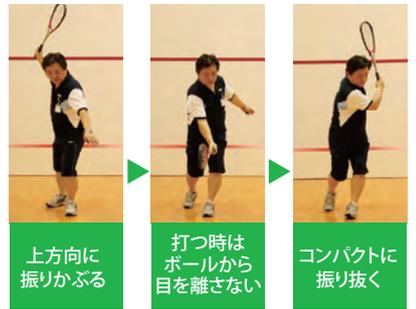
人気のワケ!! 簡単なルール

- サーブは「サービスボックス」から打つ
- ボールは床にツーバウンドする前に打ち返す(ノーバウンド又はワンバウンド)
- 得点はラリーポイント制。
正式な試合は、1ゲーム11点で、5ゲームスマッチ。

これだけ!!

スイングの基本

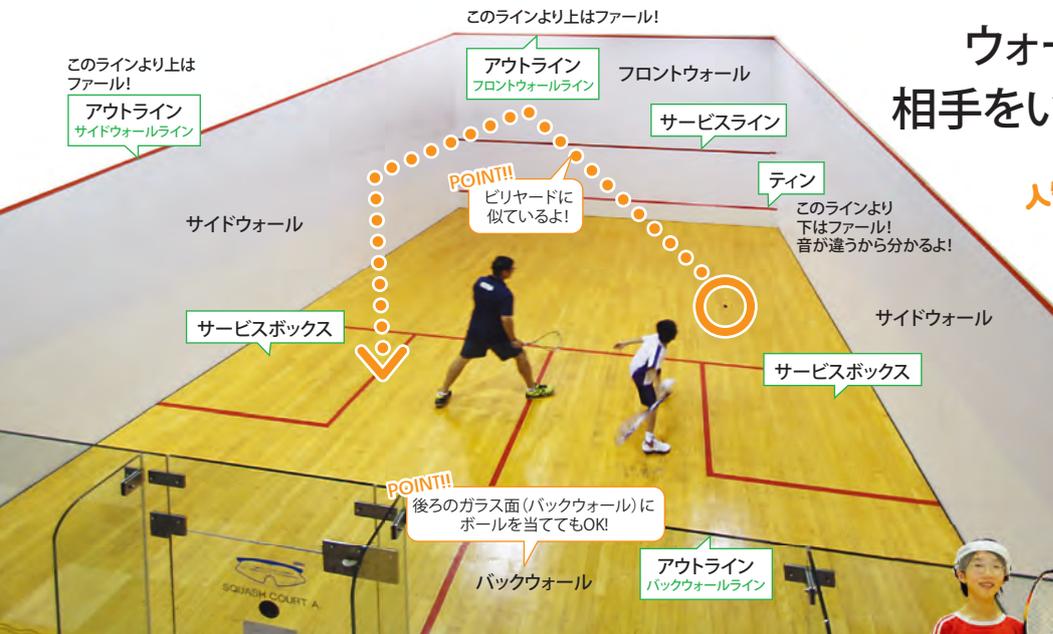
狭いコート内で相手を叩いてしまうことを避けるため、スイングの基本は上に上げてコンパクトに振り抜きます。



上方向に振りかぶる

打つ時はボールから目を離さない

コンパクトに振り抜く



ルールは簡単!

インストラクターの先生が面白くてやさしく教えてくれるから楽しい!



大人からキッズまで

人気急上昇中!!

大人気のキッズクラス

スカッシュは子供の脳の発達に寄与

3次元空間を使っている頭脳的なプレーが求められるため、運動能力以外に考える力が養われるスカッシュ。子供の頃に始めるスポーツとしてもオススメです。

室内のスポーツだから怪我が少なく安心して練習できるよ。



まずはスイングの基本を練習します。



ボールを打つ練習。ちゃんと打てるかな?

効用魅力

社会人になってからも楽しく続けられて体力維持やダイエット効果抜群の健康的なスポーツです。

ダイエット効果抜群!

1分間の消費カロリーが15キロカロリーにもなり、短時間で効率よく汗を流せ、痩せられます。継続していけば、数カ月後に体型の変化を実感できるはずですよ。

日焼けの心配いらず

室内スポーツなので、日焼けの気にならな女性でも安心して楽しめます。



いまひらくにたか
今平 晋崇さん
(28才:スカッシュ歴10年)

大学生の時にスカッシュに出逢いました。天気に関係なくできるのと運動量が多いところが魅力です。



セントラルフィットネスクラブ 千葉

中央区

☎ 043-243-8800

- 施 スカッシュコート→2面 ※スクールあり
- 所 千葉市中央区新町18-14 千葉新町ビル1階
- 営 平日10:00~23:00 土曜10:00~23:00 日曜・祝日10:00~19:00
- 休 毎週金曜、季節休業日
- 交 電車でお越しの場合
・JR線「千葉駅」東口より徒歩3分
・京成千葉線「千葉駅」より徒歩3分
千葉そごうを抜けて千葉街道「新町交差点」すぐ ※駐車場はありません。



スポーツクラブ ルネサンス稲毛

稲毛区

☎ 043-255-1006

- 施 スカッシュコート→2面 ※スクールあり
- 所 千葉市稲毛区小仲台1-2-38
- 営 火曜~土曜10:00~23:00 日曜・祝日10:00~19:00
- 休 毎週月曜、年末年始他
- 交 電車でお越しの場合
・JR総武線「稲毛駅」東口より徒歩3分
お車でお越しの場合
・駐車場...5時間まで無料



料金:通常は1,000円程度で体験できます。詳しくは各施設へお問合せ下さい。

施 施設概要 所 所在地 ☎ 電話番号 営 営業時間 休 休館日 交 アクセス

いつもと違う景色や気分を楽しもう!

乗馬

Let's enjoy riding!!



「乗馬」と聞くと、どこか優雅で貴族的なイメージを持たれる方もいるかもしれませんが、実際のところ、今では誰でも気軽に体験でき、楽しめるスポーツの1つとなっています。千葉市内には比較的、乗馬クラブが多くあり、各クラブで体験会等を開催していますので、この機会に出かけてみてはいかがでしょうか? 馬に乗ると、思った以上に目線が高くなり、非日常的な景色が楽しめますよ!

起源

日本に馬が渡来したのは、弥生時代末期といわれ、4世紀末から5世紀の初頭には乗馬の風習も伝わるとされます。馬は、主に輸送・農耕・軍事の3つの用途に用いられました。趣味やスポーツとしての乗馬は、現代になってから楽しめるようになりました。



用具



ヘルメット

落馬など危険も伴うスポーツなので、頭の保護のために必要となります。



プロテクター

こちらもヘルメット同様、安全(衝撃抑制)のために必要となります。



乗馬ブーツ

ショートブーツとロングブーツがあります。



手袋

手綱が擦れて、まめが出来るのを防止します。最初のうちは、軍手でもOKです。

POINT!!
靴は、ジョッパーブーツにチャップスが主流

※体験時は、運動に適した服装(ポロシャツ、ジーンズ、長めのくつ下等)でお越し下さい。

癒し

精神的に疲れ気味の人でも、馬のやさしい瞳を見れば、必ずや癒されるはずです。また、愛情を持って接していくうちに、馬の気持ちも少しずつわかってくるようになります。



魅力・効用

乗馬をもっと知ろう!

フィットネス

ただ馬に乗っているわけではありません! 乗馬は全身運動(有酸素運動)なのです。運動量は1時間あたり500キロカロリーにも及び、軽いジョギングと同じくらいの効果があります。また、ウエストや太ももの引き締め等、スレンダーな体づくりにも一役買ってくれます。



ライセンス



ライセンスカードとテキスト

1級から5級までの「乗馬ライセンス」を発行しています。筆記試験+実技試験で合格者に認定証が交付されます。

※5級~4級は楽しく乗れるレベル。但し、5級から4級へのステップアップは少し難しい。3級から上の級は、競技者向けです。

教育

馬の世話を通じて、動物とふれあう楽しさ、命の尊さを学ぶことができます。



屋外馬房

練習馬場

鏡でフォームチェック!





初心者体験の主な内容

各クラブで若干の違いはありますが、下記の内容についてインストラクターが指導します。



常歩体験

ゆっくり歩いています。



速歩体験

さらにスピードが増すと駈歩(かけあし)といった歩様もあります。

歩かせ方と止め方

- 馬のお腹にかかとを軽くあてれば、歩いてくれます。
- 手綱を引けば止まってくれます。強く引く必要はありません。

馬の進み方(歩様)

常歩(なみあし)

- ゆったり歩く
- 左右と斜めに揺れるが、気持ちよく乗ってられる。

速歩(はやあし)

①軽速歩(けいはやし) 上下動の克服がカギ。「立つ、座る」を繰り返して、反動を半減させる。これがうまくできないと、騎乗者の尻が馬の背中とあたり、人馬ともにダメージを受ける。バランスと姿勢を維持し続けることが難しい。

- ②速歩(正反動) 腰を浮かさずに上下動を吸収する。
- 座ったままで反動をまともに受けるため、姿勢が崩れやすい。

馬の温かさに触れてみる

体験乗馬をした方にインタビュー!

Q ずばり、体験乗馬の感想を聞かせてください!

装備品をレンタルして乗馬スタイルになっただけで高まるワクワク感!

馬にまたがり、インストラクターの指示の下サークル内を周回するだけで、乗馬が人馬一体で楽しむスポーツだということが実感できます。



インストラクターがマンツーマンで指導してくれるので安心。

ゆったり歩いているうちは気持ちよく乗っていられますが、少しスピードが上がるとなかなか上手に対応できなくなります。

実際に馬の前に立つと、やさしい瞳に癒され、触れただけで伝わってくる温かさに心が安らぎます。

「もっとうまく乗れるようになりたい」という気持ちが強く芽生えてきたら、次なるステップアップを考えてみてはいかがでしょうか?

🎁 読者の皆様に各施設より「乗馬体験券」プレゼント! 詳しくはP14の「スポ振クイズ」をご覧ください。

ちばシティ乗馬クラブ

若葉区



☎ 043-252-0288

所 千葉市若葉区源町839 殿山ガーデン内

営 火曜～日曜9:00～17:00

休 月曜(祝日にあたる場合は翌日)

☎ 電車でお越しの場合

・千葉都市モノレール「みつわ台駅」より徒歩7分。

・JR「千葉駅」東口、JR「都賀駅」西口より無料送迎車あり(予約制)

お車でお越しの場合

・京葉道路 穴川ICより8分

乗馬クラブ 千葉ライディングパーク

若葉区



☎ 043-239-0883

所 千葉市若葉区谷当町991-1

営 9:00～19:00

休 火曜(祝日にあたる場合は翌日)

☎ 電車でお越しの場合

・千葉都市モノレール「千城台駅」より無料送迎バスあり

お車でお越しの場合

・京葉道路 貝塚ICより20分

乗馬クラブクレイン千葉

若葉区



☎ 043-228-5531

所 千葉市若葉区北谷津町286

営 平日9:00～17:00(水曜12:00～18:00)

土曜・日曜・祝日8:30～17:30

休 火曜(祝日にあたる場合は前日)

☎ 電車でお越しの場合

・JR「千葉駅」、JR「千葉みなと駅」より無料送迎バスあり

お車でお越しの場合

・京葉道路 貝塚ICより16分

※通常体験料金は、3,500～4,500円程度かかります。お得なコースもありますので、詳しくは各施設へお問い合わせ下さい。

☎ 所在地 ☎ 電話番号 ☎ 営業時間 ☎ 休館日 ☎ アクセス

千葉ポートパーク ジョギングMAP

「千葉ポートパーク」は、千葉市中央区の東京湾（千葉港）に面した臨港公園です。今回は、千葉市を代表する観光施設、「千葉ポートタワー」の周囲を走る4つのコースをご紹介します。園内には芝生や樹木いっぱいの広場のほか、砂浜の探索やウインドサーフィンなどが楽しめる人工海浜が広がっています。千葉港の発祥の地、ここ「千葉ポートパーク」で、潮風を感じながらジョギングを楽しんでみてはいかがでしょうか？

走行時の注意事項



公園の内外を問わず、まわりの歩行者等の安全に配慮したうえで、ジョギングを楽しんでください。

1.4km

📍ポートタワー入口前スタート [往復] ビーチプラザコース

長さ590mの人工海浜を見ながら走れます。海辺の景色を楽しみながら、ゆっくり走ってみてはいかがでしょうか。



千葉ポートパーク 主な施設

①千葉ポートタワー 高さ125m

※2階～4階は有料。TEL 043-241-0125

昭和61年（1986年）に千葉県民500万人突破を記念して建設。4階ビュープロムナードからは、東京湾を一望できます。千葉市で唯一の「日本夜景遺産」認定施設。クリスマスイルミネーション（11月中旬～12月下旬）や初日の出の名所。10/16には、「ダイヤモンド富士」の撮影会もあります。（16:55頃発生見込み）また、毎月第3日曜日にはフリーマーケットを開催しています。

②レストラン ③野外ステージ

④テニスコート（4面 有料）

⑤管理事務所（パーク休憩所）

⑥七洋の広場 バーベキュー場

（バーベキュー場の利用時間は11:00～15:00 予約制 TEL 043-247-6049）



管理事務所（パーク休憩所）には、更衣室、シャワー室があります。（利用時間は、9:00～17:00で、利用料金は無料。）



1.3km

管理事務所前スタート

園内 内回りコース

園内の遊歩道を走ります。スタートして、400m地点(表示があります)を左折し、円形芝生広場の内側を通る際に、少々アップダウンがあります。



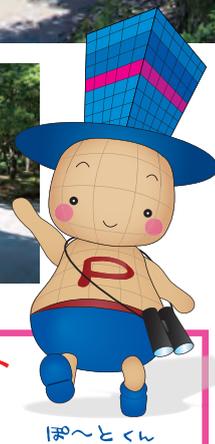
園内コースは、遊歩道周りの樹木のおかげで日陰も多く、とても走りやすいコースです。

1.6km

管理事務所前スタート

園内 外回りコース

園内の遊歩道の外側を回るコースとなります。円形芝生広場の外側を回る分、内回りコースより300m距離が長くなります。外回りコースの方が、ずっと平坦な分、走りやすいコースと言えます。



ほ〜とくん

2.4km

ポートタワー入口前スタート

園外コース

園外の歩道を走る距離が少々長いですが、信号を気にせず走り抜けられるコース設定となっています。園内だけのコースより外を回る分、長い距離を走れます。

【コース概要】

- ①ポートタワー入口前
↓ 500m
- ②テニスコート前
↓ 1,000m
- ③湾岸食堂ちば前
↓ 500m
- ④県立美術館の曲がり角
↓ 400m
- ⑤ポートタワー入口前



コース沿いの建物や敷地に車両の出入りがありますのでご注意ください。



Check Point!

県立美術館の曲がり角

※「千葉県立美術館」は現在耐震工事中のため休館しています。

千葉中央郵便局



千葉県立美術館

遊歩
芝生広場

Check Point!

湾岸食堂ちば前

湾岸食堂
ちば



円形芝生広場

③ 野外ステージ

展望の丘



千葉
ポートパーク
DATA

所在地:千葉市中央区中央港1丁目 お問い合わせ:千葉ポートパーク管理事務所 TEL043-247-6049

面積:28.3ヘクタール(東京ドーム6個分) 園内の花木:約11万本 駐車場:乗用車250台(無料)

開放時間 9:00~23:00 開放時間以外は施錠されます。*月曜日のみ 6/1~9/30(9:00~21:00) 10/1~5/31(9:00~19:00)

※各ルートの距離は概算表示であることをご了承ください。

千葉ポートアリーナ

Chiba Port Arena

女性限定

シェイプアップ教室 対象 18歳以上の女性

筋肉に刺激を与え引き締めるためのエクササイズと有酸素運動を組み合わせることで、効率よく健康的に痩身する方法の習得とリフレッシュを目的とします。

場 所 千葉ポートアリーナ トレーニング室(2)

日 時 9月18日・25日
10月2日・9日・16日・23日・30日
11月6日・13日・20日
水曜日 10:00~11:30

定 員 25人 回 数 10回
参 加 料 5,500円(別途コインロッカー代)
申込期間 9月1日(日)~10日(火)必着。

託児
サービス付き

対 象:1歳以上の就学前児
場 所:幼児体育室
定 員:10人
参加料:7,000円



加圧トレーニング

対象 高校生以上で、健康な方

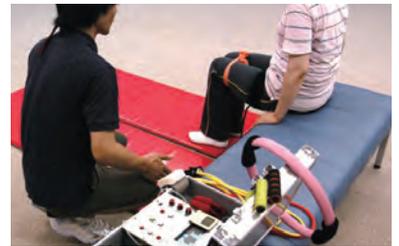
場 所 千葉ポートアリーナ 体力測定室(ポートアリーナ1F)

日 時 2014年3月29日までの毎週土曜日

【午前の部/3回】
(1) 10:00~10:30
(2) 10:45~11:15
(3) 11:30~12:00
【午後の部/3回】
(4) 13:00~13:30
(5) 13:45~14:15
(6) 14:30~15:00

定 員 各回1人(要予約)
参 加 料 1回500円
申込方法 希望日の2ヶ月前から電話で受付。

※健康上不安な方、高血圧の方は医師と相談のうえ、お申込みください。



参加者募集 スポーツ教室のお申込みについて

各教室の申込期間内必着で、千葉ポートアリーナへ
往復ハガキまたはEメールでお申込みください。
※申込期間外でのお申込みは、受付できません!

往復はがきでの申込み	(返信オモテ)	(返信ウラ)	(返信オモテ)	(返信ウラ)
	50 往信 2600025 千葉ポートアリーナ 宛	白紙 何も書かないで下さい。	50 返信 0000000 申込者の名前	1.教室名 2.住所 3.氏名(ふりがな) 4.性別 5.年齢(学年) 6.電話番号

申込みできる教室の件数及び注意事項

開催期ごとに申込みは種目に関わらず「1人1教室のみ」となります。1回の申込みで2人以上の申込みは、「無効」となりますのでご注意ください。
※定員を超えた場合は、抽選になります。



Eメールでの申込み Eメールアドレス port@chibacity.spo-sin.or.jp

Eメール申込み時の注意事項

- メールの件名に「○○教室参加希望」と記入してください。
- 申込者のメールアドレスを記入してください。
- port@chibacity.spo-sin.or.jpからのメールを受信できるように設定してください。

お問合せ 〒260-0025 千葉市中央区間屋町1-20
千葉ポートアリーナ TEL 043-241-0006

千葉ポートアリーナへのアクセス

- 所在地/〒260-0025 千葉市中央区間屋町1-20
- 電話/043-241-0006 ■ファックス/043-241-0164
- 駐車可能台数/1,100台 ■駐車料金/1時間400円
- ※割引券のご利用で、1時間200円、それ以降30分100円
- 9~11月の休館日/9月9日(月)、10月7日(月)、11月11日(月)

	千葉みなとループバス 運賃 大人100円/小児50円
JR「千葉駅」から	千葉モノレールで、「千葉駅」から、千葉みなと方面行きで、「市役所前駅」下車、徒歩8分。「千葉駅」から徒歩16分。東口5番のりばより右まわりで約10分
JR京葉線「千葉みなと駅」から	千葉モノレールで、「千葉みなと駅」から、千葉駅方面行きで、「市役所前駅」下車、徒歩8分。「千葉みなと駅」から徒歩15分。左まわりで約4分
京成電鉄「千葉中央駅」から	「千葉中央駅」西口から徒歩12分。千葉中央駅入口より右まわりで約5分

JR「千葉駅」東口11番のりばからも、ポートアリーナ経由のバスが出ています。(行き先は、「幸町団地」、「稲毛海岸駅」、「海浜病院」。)



エアロビクス 教室他

Let's
DANCE

申込み
9/22(日)
必着



	教室名	日時	対象	定員	参加料
<input type="checkbox"/>	キッズヒップホップダンス教室 小学生クラス	10月5日～12月21日の土曜日 10:00～11:00 (11/9を除く)	小学生	25人	1,500円
<input type="checkbox"/>	トータルトレーニング教室 初級者クラス	10月6日～12月22日の日曜日 10:00～11:00 (11/3・10を除く)	16歳以上	25人	2,500円
<input type="checkbox"/>	ローインパクトエアロビクス教室 初級者クラス	10月8日～12月10日の火曜日 19:00～20:00	16歳以上	25人	3,000円
<input type="checkbox"/>	ミドルインパクトエアロビクス教室 初中級者クラス	10月9日～12月11日の水曜日 13:30～14:30	16歳以上	25人	3,000円
<input type="checkbox"/>	ヨガ教室 初級者クラス	10月10日～12月12日の木曜日 10:00～11:00	16歳以上	25人	3,000円

※□～○はすべて全10回の開催となります。

ジェフサッカースクールinポートアリーナ

対象 小学生

ボールを使ったお遊び。
シュート・ドリブル、ミニゲーム。

場 所 千葉ポートアリーナ メインアリーナ

日 時 11月30日(土) 10:00～12:00

定 員 200人 回 数 1回 参加料 1,000円

申込期間 11月1日(金)～15日(金)必着。



げんきっずスポーツクラブ

対象 千葉市内在住、在学の小学生

場 所 千葉ポートアリーナ サブアリーナ

日 時 10月2日・9日・16日(サッカー)、11月6日・13日(コーディネーション運動)
11月20日・27日(フラッグフットボール)、12月4日・11日・18日(ミニバスケットボール)
水曜日 16:15～17:45

定 員 36人 回 数 10回 参加料 7,500円

申込期間 9月1日(日)～20日(金)必着。

※往復ハガキの宛先は、「千葉市スポーツ振興財団」となります。

※Eメールのアドレスは、sanka@chibacity.spo-sin.or.jpとなります。

千葉ポートアリーナ メインアリーナ サブアリーナ の予約方法について

■2か月前の予約方法

- ①毎月1日(※1)の午前9時までに、千葉ポートアリーナ1階事務所に集合してください。各団体(グループ)1名の来館が必要となります。(電話予約不可)
- ②午前9時の時点で予約希望者が複数いる場合は、受付の順番を決める抽選を実施します。
- ③抽選の結果、1番の番号札を引いた人より順に、予約受付(※2)を開始します。
- ④1回目の抽選に参加した方の予約受付が完了した後、さらに予約を取りたい方の予約受付を実施します。(※3)

- ※1 3月分の予約開始日は1月4日となります。4、5月分の予約開始日は3月1日となります。
- ※2 1回目の抽選後に取ることのできる予約は各団体最大2件までとなります。(メインアリーナ1件とサブアリーナ1件、又はメインアリーナ2件及びサブアリーナ2件等)
- ※3 1団体(グループ)でひと月に最大でメインアリーナ2件、サブアリーナ2件の計4件まで予約が可能です。予約希望者が複数いる場合、1回目と同様に予約受付の順番を決める抽選を実施します。

★2か月前の1日より、予約ができます。

(例)11月分の利用 → 9/1 より予約が可能!!

■随時予約の方法について

1団体(グループ)でひと月に最大でメインアリーナ2件、サブアリーナ2件の計4件まで予約を取ることが出来ます。1件のご利用が終わった後は、もう1件の予約が取れるようになります。

青葉の森 スポーツプラザ

小学生陸上競技クリニック

対象 千葉市内在住、在学の小学生

スポーツの基本である走ることに今一度目を向け、故障の起きにくい正しいランニングフォーム、早く走るコツ、走る楽しさ等をわかりやすく指導します。

場 所 青葉の森スポーツプラザ 陸上競技場
千葉市中央区青葉町654

日 時 10月5日・12日・19日・26日
土曜日 15:00～17:00

定 員 80人 回 数 4回 参加料 1,500円

申込期間 9月1日(日)～10日(火)必着。

※往復ハガキの宛先は、「千葉市スポーツ振興財団」となります。

※Eメールのアドレスは、sanka@chibacity.spo-sin.or.jpとなります。

雨天時は
屋内走路にて
実施します。



千葉市スポーツ振興財団主催のスポーツ教室



稲毛ヨットハーバー

Inage Yacht Harbor

海洋教室



対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)

- ①まき網見学会 ②クルーザーヨット体験会
③モーターボート試乗会

場 所 稲毛ヨットハーバー 東京湾北部海域

日 時 10月14日(月・祝) 10:00~12:00

定 員 ①~③の合計で50人

(①最大40人、②最大14人、③最大9人)

参加料 1人1,000円

申込期間 9月18日(水) 10:00~電話受付(先着順)



「まき網」、「クルーザー」、「モーターボート」のいずれかを選択。家族での申込みの場合は、参加者全員分の氏名、年齢が必要。



海にでようヨット体験会



対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)

ヨットを始めるきっかけづくりとして、ディンギーヨットに体験乗船します。

場 所 稲毛ヨットハーバー

日 時 9月16日(月・祝) 【午前の部】 9:30~12:00
【午後の部】 13:00~15:30

定 員 午前の部6人、午後の部6人

参加料 1人につき1,000円

申込期間 9月4日(水) 10:00~電話受付(先着順)



稲毛ヨットハーバーへのアクセス

■所在地/〒261-0012 千葉市美浜区磯辺2-8-1

■電 話/043-279-1160

■ファックス/043-279-1575

■休館日/毎週火曜日(祝日は除く、火曜日が祝日の場合は翌日が振替休館日)

■駐車料金/普通車500円、マイクロバス1,000円、大型車2,000円(1日)

〈平成25年5月より、「稲毛ヨットハーバー」行のバスが開通し、大変便利になりました。〉

JR総武線 「新検見川駅」より	「稲毛ヨットハーバー」行、終点下車。(乗車時間約18分)
JR京葉線 「検見川浜駅」より	「稲毛ヨットハーバー」行、終点下車。(乗車時間約11分)

※車両混雑等により多少の遅延がありますがご了承ください。





ヨットを始めませんか?

本格的に始めたい!!

帆走の経験あり!!

日本セーリング連盟 公認ヨット教室

【千葉市セーリング協会主催】
※2日間でヨットの帆走に必要な技術・知識を習得

稲毛ヨットハーバー帆走技術判定 免除



バッジなし

バッジあり
初級または
5級以上

帆走技術判定を受験
(1,000円)

合格

安全講習会受講(無料) 稲毛ヨットハーバー主催

稲毛ヨットハーバーでの帆走に必要な修了証を発行

利用当日に修了証を持参し「帆走許可申請書」を提出
帆走時間(通常9:00~16:00)

ヨット

- ①自艇を陸置する
- ②レンタルヨットを利用
- ③当日ヨットを持ち込む

日本セーリング連盟公認ヨット教室

対象 16歳以上

場 所 稲毛ヨットハーバー
日 時 ①9月7日(土)・8日(日) ②10月12日(土)・13日(日) 9:00~17:00
定 員 40人 参加料 23,000円

帆船模型工作教室

対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)

クルーザーヨットの制作

場 所 稲毛ヨットハーバー2階会議室
日 時 11月24日(日) 9:00~16:00
定 員 20人 参加料 1,500円
申込期間 11月6日(水) 10:00~電話受付(先着順)



帆走技術判定

対象 16歳以上

ロープワークとコース上での実技試験を実施し、判定を行います。

場 所 稲毛ヨットハーバー
日 時 ①9月15日(日) ②10月20日(日) 14:00~16:00
受付9:30~ 試験開始10:00~
参加料 1,000円 申込期間 当日申込

安全講習会

対象 帆走技術判定合格者、JSAFのバッジテスト受講修了者

場 所 稲毛ヨットハーバー
日 時 ①9月15日(日) ②10月20日(日) 14:00~16:00
持 ち 物 筆記用具、写真1枚(タテ3cm、ヨコ2.5cm)
JSAFのバッジテストの受講修了者は認定書(カード)
参加料 無料 申込期間 当日申込

教室のお申込みについて

申込み
お問合せ

稲毛ヨットハーバー TEL:043-279-1160

〒261-0012 千葉市美浜区磯辺2-8-1



2013 ミニバスケットボール 3on3 大会競技結果

参加選手

約 1,200 人

開催日 2013.7/7日 105チーム 会場 千葉ポートアリーナ

今大会には、中学年男子の部に12チーム、中学年女子の部に23チーム、高学年男子の部に23チーム、高学年女子の部に47チームの合計105チームが参加し、約1,200人の小学生選手たちによる熱戦が繰り広げられました。入賞されたチームの皆様、おめでとうございます。

中学年男子

参加数 12チーム

優勝



千葉市スポーツ振興財団

院内ミニ

中学年女子

参加数 23チーム

優勝



千葉市スポーツ振興財団

高浜ベイスクエア Cチーム

高学年男子

参加数 23チーム

優勝



千葉市スポーツ振興財団

稲丘ライトニングA

高学年女子

参加数 47チーム

優勝



千葉市スポーツ振興財団

生浜ファイブエース

準優勝



千葉市スポーツ振興財団

千葉レッドファルコンズC

準優勝



千葉市スポーツ振興財団

リトルキャッツ

準優勝



千葉市スポーツ振興財団

北貝塚アローズ

準優勝



千葉市スポーツ振興財団

作新ディオメディアス

第3位



千葉市スポーツ振興財団

磯辺MBC Cチーム

第3位



千葉市スポーツ振興財団

スリーギャング

第3位



千葉市スポーツ振興財団

I can do it!

第3位



千葉市スポーツ振興財団

高浜ベイスクエアA

第3位



千葉市スポーツ振興財団

オユミフューチャーズ

第3位



千葉市スポーツ振興財団

ディオメディアZ

第3位



千葉市スポーツ振興財団

燃えよ!くまん

第3位



千葉市スポーツ振興財団

こやついくぜファイアー 5



参加申込みはスポーツ振興財団へ 申込期間 9/1(日)~15(日)※必着

区	会場	教室名	開催期間	曜日	時間	回数	対象	定員	参加費
中央	千葉ポートアリーナ(問屋町)	親子体操	10/ 8 ~ 10/29	火	11:00~12:00	4	1、2歳児とその保護者	10組	1,400円
		卓球	10/ 9 ~ 12/25	水	10:00~12:00	10	15歳以上	30人	3,500円
		かんたんストレッチエアロ	10/17 ~ 11/ 7	木	13:00~15:00	4	15歳以上	20人	800円
		コンデショニングストレッチ	12/ 3 ~ 12/24	火	10:00~12:00	4	15歳以上	20人	800円
	千葉公園スポーツ施設(弁天3)	キッズショートテニス	10/25 ~ 11/15	金	17:00~18:30	4	小学生	30人	800円
		親子ダンス	10/25 ~ 11/15	金	19:00~20:30	4	小学生とその保護者	20組	900円
		実年健康体操	10/28 ~ 11/28	月・木	10:00~11:30	8	60歳以上	40人	1,100円
		ヨガ	11/ 1 ~ 11/22	金	10:00~11:30	4	15歳以上	30人	600円
	武道館(末広2)	実年合気道&護身術	10/21 ~ 11/18	月・木	10:00~12:00	8	60歳以上	30人	1,500円
	中央コミュニティセンター(千葉港)	自彊術	10/10 ~ 10/31	木	10:00~11:30	4	15歳以上	30人	500円
		実年スイミング①	11/ 5 ~ 11/29	火・金	10:00~12:00	8	60歳以上	30人	1,800円
		実年スイミング②	11/11 ~ 12/ 5	月・木	10:00~12:00	8	60歳以上	30人	1,800円
		体験千葉市プチ体操	2/19 ・ 2/26	水	9:30~11:00	2	15歳以上	30人	300円
	フクダ電子ヒルスコート(川崎町)	実年テニス	10/ 8 ~ 11/ 8	火・金	11:00~13:00	10	60歳以上	30人	1,700円
テニス		10/ 9 ~ 12/11	水	11:00~13:00	10	15歳以上	30人	2,400円	
花見川	花島コミュニティセンター(花島町)	体験千葉市プチ体操	2/21 ・ 2/28	金	9:15~10:45	2	15歳以上	40人	200円
稲毛	宮野木スポーツセンター(宮野木町)	ジャズダンス	10/31 ~ 11/21	木	10:00~12:00	4	15歳以上	30人	500円
	穴川コミュニティセンター(穴川4)	太極拳	11/ 6 ~ 11/27	水	13:00~15:00	4	15歳以上	30人	400円
		体験千葉市プチ体操	2/20 ・ 2/27	木	9:15~10:45	2	15歳以上	30人	200円
若葉	みつわ台第2公園スポーツ施設(みつわ台3)	卓球	10/ 9 ~ 12/11	水	13:30~15:30	10	15歳以上	30人	2,300円
		体験千葉市プチ体操	10/29 ・ 11/ 5	火	10:00~11:30	2	15歳以上	40人	200円
		ジャズダンス	10/30 ~ 11/20	水	13:30~15:30	4	15歳以上	30人	500円
	北谷津温水プール(北谷津町)	レディーススイミング	10/10 ~ 11/28	木	10:00~12:00	8	15歳以上	30人	2,500円
		キッズスイミング	10/26 ~ 11/16	土	10:00~11:30	4	小学生	30人	900円
千城台コミュニティセンター(千城台西2)	実年健康体操	10/16 ~ 12/ 4	水	9:15~10:45	8	60歳以上	40人	800円	
緑	古市場公園スポーツ施設(古市場町)	体験千葉市プチ体操	10/25 ・ 11/ 1	金	10:00~11:30	2	15歳以上	40人	200円
美浜	稲毛ヨットハーバー(磯辺2)	実年健康体操	10/10 ~ 11/28	木	13:30~15:00	8	60歳以上	40人	800円
		キッズダンス①	11/ 2 ~ 11/23	土	10:00~11:30	4	小学生	30人	400円
		キッズダンス②	11/ 3 ~ 11/24	日	13:00~14:30	4	小学生	30人	400円
	稲毛海浜公園多目的広場(高浜7)	グラウンドゴルフ	10/31 ~ 11/21	木	10:00~12:00	4	15歳以上	30人	1,300円
	高洲市民プール(高洲4)	バドミントン	10/16 ~ 12/18	水	13:30~15:30	10	15歳以上	30人	2,600円
	高洲コミュニティセンター(高洲3)	気功法	11/ 6 ~ 11/27	水	13:00~15:00	4	15歳以上	30人	400円
体験千葉市プチ体操		2/18 ・ 2/25	火	9:15~10:45	2	15歳以上	30人	200円	

参加資格 市内在住・在勤・在学で健康な方
 * 既往症、特に現在通院・治療中の方は、医師と相談の上、お申込みください。

注意

- ・「体験千葉市プチ体操」は、手軽にできる体操を2回教室として実施します。
- ・対象が「15歳以上」のものは、中学・高校生を除きます。
- ・用具は各自でご用意ください(小学生対象教室を除く)。
- ・参加費は全回数分の料金です。返金はできませんのであらかじめご了承ください。
- ・都合により日程・内容の変更、全回開催できない場合があります。

申込方法 9月15日(日)必着。往復はがきまたはEメール(1人1通)に会場名、教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢(学年)、電話番号、返信用の宛先を明記して、〒260-0025 中央区問屋町1-20 スポーツ振興財団 (Eメール sank@chibacity.spo-sin.or.jp)へ。定員を超えた場合は、抽選となります。

Eメール申込み時の注意事項

- ・メールの件名に「後期スポーツ教室参加希望」と記入してください。
- ・申込時と異なるアドレスに返信を希望する場合は、返信先のアドレスを記入して下さい。
- ・sanka@chibacity.spo-sin.or.jpからのメールを受信できるように設定してください。

【往復はがき記入例】

(往信オモテ)	(返信ウラ)	(返信オモテ)	(往信ウラ)
50 往信 260-0025 千葉市中央区 問屋町1-20 スポーツ振興財団	白紙 何も書かないで下さい。	50 返信 0000000 申込者の名前 申込者の住所	1.会場名 2.教室名 3.住所 4.氏名(ふりがな) 5.年齢(学年) 6.電話番号

重要

- ◆お申込みは「1人1教室」までとなります。「体験千葉市プチ体操」を除き、2教室以上の申込みはできません。
- ◆定員に満たなかった教室は、2次募集を行います。詳しくは、スポーツ振興財団ホームページまたはお電話でご確認ください。
<http://chibacity.spo-sin.or.jp/>

スポーツで笑顔の輪を広げよう! サークルレポート



松ヶ丘ドルフィンズ



少年軟式野球

現在「松ヶ丘ドルフィンズ」には、松ヶ丘小・仁戸名小・星久喜小・大森小・有吉小の生徒が所属しています。本拠地の「花輪グラウンド」は他のチームから羨ましがられるほど、とても良いグラウンドです。

(2面使用→学年別)

また、すぐとなりでは千葉ポニーリーグ(中学硬式野球)

“千葉ジャガーズ”のホームグラウンドがあるなど、野球をする環境が整っています。是非、一緒に野球をしましょう!!



活動日及び活動場所

土曜・日曜・祝祭日 8時30分～17時30分 ※低学年は半日でも可
(季節・試合などにより変更します。)

千葉市中央区「花輪運動公園内」

部 費 月額3,000円(入部時:スポーツ保険800円)

連絡先 090-1424-0305(代表:元吉)

松ヶ丘ドルフィンズへようこそ

※昼食時のお茶当番はありません。いつでも見学に来てください。

アミーズFC



少女サッカー

アミーズFCはサッカーをやりたい女の子のために、平成24年4月に立ち上げました。

当初は少ない人数でしたが現在は小学2年生から中学3年生まで約20人の女の子たちが楽しくボールを追いかけています。

年齢や経験に合わせて多少練習メニューは変わりますが基本的にみんなで一緒に楽しく練習しています。小学生～中学生、練習だけなら大人もOK、興味のある方はご連絡ください。



活動日及び活動場所

土曜日・日曜日・祝日 午前9時～11時
幕張小学校

Eメール murachin@abox5.so-net.ne.jp

ホームページ http://sky.geocities.jp/amies_fc



子ども週末キャンプ!

参加者募集!

9/14~9/15 1泊2日

10/5~10/6 1泊2日

採れたて野菜でクッキング!

農ガキ

【対象】 幼児(年中～年長)・小1～6年生 【募集人数】 40名
【開催場所】 佐倉市 フォレストイン岩名 (岩名公園内)
【集合解散】 JR千葉駅東口/京成 佐倉駅
【参加費(※)】 9,800円(自然学校会員)/12,800円(一般)

秋だ! 自然体験プログラム

10/19~10/20 1泊2日

野外でもお菓子は作れる!
とびっきり美味しいお菓子を作るぞっ!

ワイルドクッキング

【対象】 幼児(年中～年長)・小1～6年生 【募集人数】 40名
【開催場所】 長南町 笠森キャンプ場
【集合解散】 JR千葉駅東口/JR茂原駅南口/現地 笠森キャンプ場
【参加費(※)】 9,800円(自然学校会員)/12,800円(一般)

10/26~10/27 1泊2日

トラック・オア・トリート! 衣装を作って遊ぼう!

森のハロウィンキャンプ

【対象】 幼児(年中～年長)・小1～6年生 【募集人数】 40名
【開催場所】 君津市 君津亀山少年自然の家
【集合解散】 JR千葉駅東口/JR君津駅南口
【参加費(※)】 9,800円(自然学校会員)/12,800円(一般)

※参加費に含まれるもの/千葉駅からの往復交通費・食費(夕、朝1、昼1)・宿泊費・プログラム費・指導運営費・通信印刷費
※生活班は、小学生は8～10人にひとり、幼児は6～8人にひとりのキャンプリーターが付き添います。体力・経験に合わせた班編成で運営。班分けはヤックス自然学校に一任ください。

ヤックス自然学校 ☎043-202-7070 (平日10:00～19:00 月曜定休日)
Eメール yacs-camp@chiba-ns.net ホームページ http://yacs-ns.jp 公式ブログ http://blog.canpan.info/yacs_camp

詳細パンフレットをお送りいたします。 [キャンプ日記] 活動の様子を更新中! ▶▶

お気軽にご相談ください!

院長 澤野啓祐

スポーツ障害でお悩みの方

あなたのアクティブライフを応援します!

整骨院 アシスト

☎043-239-7277

千葉市中央区新宿1-16-2-101

http://seikotuin-assist.jimdo.com

京成
千葉中央駅西口より
徒歩5分

整骨院 アシスト

クリスチエン センタービル 中村学園6・7号館

アクティタワー マックスタワー 西口

京成千葉中央駅

整骨院鍼灸院アシスト 千葉

クイズに答えてプレゼントを当てよう!

スポ振クイズ

問題

2020年夏季オリンピック採用競技残り1枠の最終候補に残った3競技とは、「レスリング」・「野球・ソフトボール」のほかに何?

ス〇〇〇〇

今号のプレゼント

スカッシュ体験券

乗馬体験券

※画像はイメージです。

スカッシュ体験券

- ①「セントラルフィットネスクラブ」
千葉市内3店舗共通券 **20名様**
- ②「スポーツクラブルネサンス稲毛」 **10名様**

乗馬体験券 (2名まで使用可)

- ③ちばシティ乗馬クラブ **3名様**
- ④千葉ライディングパーク **3名様**
- ⑤乗馬クラブクレイン千葉 **3名様**

注意事項 (乗馬体験について)

体験料金は無料ですが、レンタル用具代と保険料は有料 (1人 1,250円) となります。

官製はがきにクイズの答え(○に入る文字)・希望のプレゼント番号(①～⑤のうち1つ)・住所・氏名・年齢・電話番号・本誌への感想・今後取り上げてほしい内容をご記入のうえ、下記までお送りください。平成25年9月26日(木)必着

〒260-0025 千葉市中央区問屋町1-20
千葉市スポーツ振興財団「スポ振クイズ係」宛



vol. 86

CHIBA CITY スポーツ情報誌
「みんなのスポーツちば」

平成25年9月1日発行

みんなのスポーツちばは、
年間4回各回10,000部発行し、
下記施設にて無料配布しています。

- スポーツ施設 ●市役所・各区役所関係 ●各コミュニティセンター
- 図書館 ●公民館 ●県関係
- 大学等

千葉大学、敬愛大学、千葉経済大学、淑徳大学、神田外語大学、放送大学、東大グラウンド

- ドラッグストア

ヤックス

- その他の施設

南部児童文化センター、南部青少年センター、千葉市少年自然の家、千葉市民会館、農政センター、ふるさと農園、市立青葉病院、市立海浜病院、生涯学習センター、千葉市ハーモニープラザ、千葉市文化センター、千葉市若葉文化ホール、京葉銀行文化プラザ、千葉市美浜文化ホール、加曾利貝塚博物館、千葉市動物公園、郷土博物館、長沼原勤労市民プラザ、蘇我勤労市民プラザ、幕張勤労市民プラザ、三陽メディアフラワーミュージアム、都市緑化植物園、市民ギャラリーいなげ、千葉ポートタワー、千葉市観光協会、千葉市観光情報センター (JR千葉駅構内)、千葉市ユースホテル、市科学館 (きぼーる)、東京ドイツ村

スポーツサークルの輪を広げよう!

サークル大募集

サークル情報の詳細はホームページでご確認ください。

■お問い合わせ Tel. 043-238-0006 Fax. 043-203-8936

■ホームページへのアクセス <http://chibacity.spo-sin.or.jp>

詳しくはHPをご覧ください。

千葉市スポーツ振興財団

検索

次号「みんなのスポーツちばVol.87」は、12月1日発行となります。

好評につき「夏の割引料金」延長します。

9/30月まで

パー36(9ホール)
3,055ヤード
乗用カートあり
(要予約)

●お一人様でも予約可能
組み合わせをお願いする場合がございます。

●当日予約も可能
受付 Tel.043-237-0020

千葉市民ゴルフ場

〒265-0076 千葉市若葉区下田町1005 TEL 043-237-0020

夏季特別料金	平日 夏期料金(15%OFF)	休日 夏期料金(10%OFF)
一般 (9ホール)	3,400円	5,400円
千葉市民で 満65歳以上	2,720円	4,320円
高校生以下 (9ホール)	1,700円	2,700円

※ご利用料金のほかにゴルフ場利用税350円・緑化協力金50円がかかります。
※レンタル手引きカート200円(1日)。※追加は通常料金になります。

インターネット予約
(24時間受付)

www.chibashimin-golf.jp

予約専用電話
(10:00~15:00)

043-237-0010

千葉市民ゴルフ場では、ゴルフ教室やゴルフ大会など、より多くの方にゴルフを楽しんでもらえるように、いろいろな企画を実施します。

詳しくはホームページ
をご覧ください

www.chibashimin-golf.jp

地デジ
11
ch

JCN千葉チャンネルで好評放送中!

本誌との
コラボ番組

みんなの
スポーツちば





放送日時

月) 19:15~
火) 8:30~
水) 6:45~/19:15~
木) 8:30~
金) 19:15~
土) 8:30~
日) 6:45~/19:45~
(毎月1日から新しい内容に更新)

ニュースポーツを中心にスポーツの楽しさを紹介します。
千葉市プチ体操のコーナーでは
おうちで出来る簡単な体操を紹介しています。
皆さんも番組を見て体を動かしませんか?



めざまし体操

お問合せ

JCN千葉

☎ 0120-113-816
<http://jcntv.jp/chiba/>

〒260-0025 千葉市中央区問屋町1-35
千葉ポートサイドタワー8階

稲毛ヨットハーバー内レストラン

本格シーフードイタリアン!

ビアガーデン始めました!!

稲毛ヨットハーバーのクラブハウス3階では、海鮮類とパスタ中心のイタリアンレストランが営業中です。
開放的なパノラマビューを眺めながらネイティブなイタリア料理で「食事を楽しむ」という贅沢な時間をお届けします。

海辺で乾杯★

最高のローケーション!
秋の夜長にどうぞ!
3F屋外テラス

ビアガーデン オープン!

海辺のテラスで
食事をしながら、
波越しの夕日や
幕張新都心の
夜景も楽しめます。

JR検見川駅
JR検見川浜駅より
直通バスも
運行中!

前菜・サラダが**バイキング形式**で
楽しめます。(昼夜共)

Menu ¥1,680 (税込) ~

下記より1品お選びください。

- ・あさりとうの野菜のスパゲッティ
- ・魚介のリゾット
- ・ボルチーニと茸のクリームソースパスタ など

ランチセット内容

- ・イタリア家庭料理の
前菜・サラダ
バイキング
- ・デザート
- ・コーヒー





イタリア料理 **ヴェスプチ** ☎ **043-279-0770**

☑ 千葉市美浜区磯辺2-8-1 稲毛ヨットハーバー管理棟 (クラブハウス) 3階 ☑ 火曜日
☑ 11:30~21:00 (L.O.) 但し、14:30~17:30はティータイム (ケーキ、飲み物)

【ビアガーデン】
11月まで営業予定
17:00~21:00
※季節により
15:00~21:00

前撮写真プラン

結婚写真
成人式
七五三

七五三前撮りプラン

このチラシを
お持ちになった方は
特別割引あり

¥10,500
↓
割引価格 **¥9,975**

回ヶーション写真

★護国神社 ★千葉城 ★幕張海浜公園 見浜園
★三陽メディアフラワーミュージアム (花の美術館)







アンジェブライダル写真スタジオ

千葉市中央区松波 1-10-12

営業時間 / 10:00 ~ 19:00 定休日 / 火曜日
☎ 043-305-5450