

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.87

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12月1日発行

FREE

ご自由に
お持ちください。

スピード感がたまらない! アイスホッケー



ジョギングMAP 第7弾

おゆみ野

頭と技の真剣勝負!

レスリング



おゆみ野四季の道 駅伝・国際クロスカントリー大会
幕張稲毛シーサイドランニングコース

スポーツ教室
スポ振クイズ

スピード感がたまらない！ アイスホッケー



シュート!

「氷上の格闘技」と呼ばれるアイスホッケー、そのスピードと迫力を見る者を圧倒します。どちらかというと「やるスポーツ」というよりは「みるスポーツ」の代表的な種目といった印象が強いですが、ここ千葉市には通年型スケートリンク「アクアリンクちば」があり、一年を通じて練習が可能な環境が整っています。また小中学生を対象としたクラブチームもあります。

2014年2月には、ロシアのソチで開催される冬季五輪（日本女子チームも出場）も控えており、この冬、俄然注目を集めるアイスホッケーをご紹介します。

アイスホッケーの起源

起源には諸説があり、発祥地として名乗りを上げている国は世界各地にあります。有名なものとしては、16世紀のオランダ絵画を起源とする説があります。（市民が凍結した運河で行っている様子が描かれている）

用具

アイスホッケーはスピードとテクニックのスポーツ。怪我を防止するために色々な用具を身につけます。

ヘルメット
頭の保護のために必要となります。

ショルダーパッド
上半身（肩や胸）を保護します。

パンツ
転んでも痛くないようにお尻を保護します。

ジョグパンツ
ストッキング止め、急所の保護のために、パンツの下に履きます。

レガース
足を保護します。

スティック
木製が主流。シャフトの長さは152cm以内。突起があつては駄目なので、全ての角は面取りされています。ブレード湾曲の向きにより、右利きと左利きがあります。

怪我をしないように中にもしっかりプロテクターを着てるんだよ。転んでも全然痛くないよ。

ネックガード
首のどにプロテクターを着用します。

エルボーパッド
腕や肘を保護します。

グローブ
手と手首を保護します。

スケート靴
足や足首を護るように丈夫にできています。刃は、短く厚くできています（小回りが利くように）。

パック
硬質ゴム製で円盤型をしています。年代別に3種類あります。
①オフィシャルゲームパック
②ブルーパック
③スマイルパック

ゴールを守るゴリー（キーパー）は相手から打ち込まれてくるパックや、タックルから身を守るためにみんなより頑丈な用具を身につけてるよ。

ブロッカー
上半身でセーブする際に怪我をしないようにしっかりとした防具です。

キャッチング
パックを掴んで止めます。

レッグパット
下半身でセーブする際に有効です。



ルール

アイスホッケーの基本的なルールを説明いたします。



反則行為

スティックを使っての危険な行為や相手の動きを妨害するような行為が主な反則とされます。



ペナルティ

反則を取られるとペナルティボックスに入れられ、一時的に退場となります。反則の重さによって、退場時間、代替選手の出場可否が異なります。



勝敗の決定

相手のゴールにバックを多く入れたチームが勝ちとなります。



試合開始、反則後のゲーム再開

フェイスオフと呼ばれています。試合開始(再開)時、両チームの選手が向かいあっている中間に審判がバックを投入し、バックをスティックで取り合うところから始まります。



試合時間

1ピリオド(20分)×3回
各ピリオドの間には、15分の休憩時間があります。



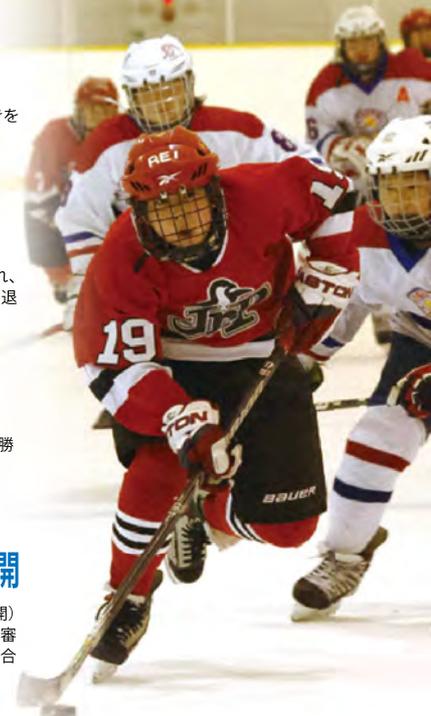
プレーヤーの人数

1度に出ることが出来る選手は、各チーム6人(通常、ゴールキーパー1人、ディフェンス2人、フォワード3人)までです。※1チームのベンチ入り人数は、ゴールキーパー2人を含めた22人までが多い。

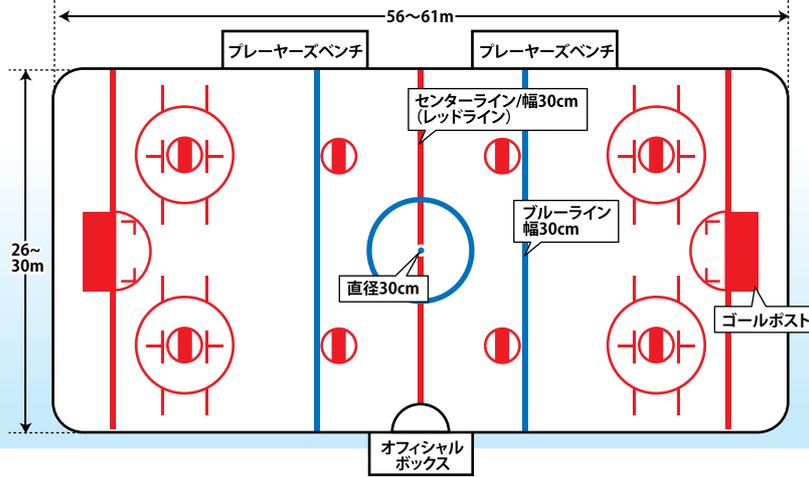


選手交代

いつでも行ってもOKです。選手交代は他の競技と比べ、非常に早くあります。
※交代しないと選手がヘトヘトになってしまうため。



アイスホッケーのリンク



バスをつなげた時や、シュートを決めた時がアイコーに楽しい!友達とタックルしあって駆け引きするんだ。



氷上の格闘技って言われるけど、きちんと防具をつけてるから、怪我したことないよ。他の学校の友達ができてすごく楽しいよ。



チーム案内



稲毛マリナーズ アイスホッケークラブ

活動場所	アクアリンクちば
練習時間	原則、日曜日の朝と夜(不定期) ジュニア朝6:15~7:45又は、朝7:15~8:45 (夜間練習があれば、20:15~21:45)
メンバー構成	小学生~中学生の男の子、女の子が在籍 (小学校低学年8人、小学校高学年17人、中学生9人)
見学	無料(ホームページで練習日程を確認のこと) ※リンク内の温度が6~10度くらいのため、 上着のご用意をお願いします。
体験	長袖、長ズボン、手袋を持参してください。 スケート靴はリンクで借りられます(300円)。 ※事前に体験希望の旨、連絡をください。
問合せ先	藤井 秀宣さん ☎ 090-8816-9618 ◇メール mariners_fujii@yahoo.co.jp ◇ホームページ http://inage-mariners.com/



千葉ジュニアペンギンズ アイスホッケークラブ

活動場所	アクアリンクちば
練習時間	火曜日 20:15 土曜日 20:00 木曜日 22:00
メンバー構成	小学生~中学生の男の子、女の子が在籍 (小学校低学年6人、小学校高学年9人、中学生11人)
見学	無料(ホームページで練習日程を確認のこと) ※リンク内の温度が6~10度くらいのため、 上着のご用意をお願いします。
体験	長袖、長ズボン、手袋を持参してください。 スケート靴はリンクで借りられます(300円)。 ※事前に体験希望の旨、連絡をください。
問合せ先	西村 奈保美さん ☎ 090-7405-2998 ◇メール jrpenquins@gmail.com ◇ホームページ http://www.junipen.com/

施設案内



アクアリンクちば

☎043-204-7283 年中無休

[所在地] 〒264-0037 千葉市美浜区新港224-1

[営業時間] 平日 / 9:00~20:00
※個人使用 土日祝 / 9:00~18:00

[アクセス]

電車・バスをご利用の場合

- ・JR総武線「稲毛駅」西口5番バス停より「アクアリンクちば行」終点下車。
- ・JR京葉線「稲毛海岸駅」南口2番バス停より「アクアリンクちば行」終点下車。

自動車でお越しの場合

- ・国道14号、357号を利用の場合
市原方面からは、黒砂陸橋下の信号を左折
東京方面からは、稲毛陸橋の次の信号を右折
- ・駐車場は、無料(合計440台) ※施設を使用しない場合は、有料。

稲毛マリナーズアイスホッケー体験会

[日時] 12月22日(日) 18:15~ [場所] アクアリンクちば [問] ☎ 090-8816-9618
お気軽にご参加ください。お待ちしております! ※事前に体験希望の旨、連絡をください。

プレゼントのお知らせ

アクアリンクちば様より

「スケートリンク滑走ペアご招待券」10名様にプレゼント!

詳しくはP14をご覧ください。>>>

相手との駆け引き!頭と技の真剣勝負!!

レスリング

2020年の夏季五輪の「開催都市」とともに大きく注目を集めた「実施競技」の決定問題で、最後の1枠に選ばれた「レスリング」をご紹介します。レスリングは、これまでオリンピックや世界選手権でメダリストを多数輩出している競技種目であり、日本のお家芸として知られてきました。近年は、女子選手の活躍ぶりが特に目立ち、多くのメディアで取り上げられています。国民的にも注目度の高い「レスリング」を、ここ千葉から始めてみませんか?

起源

人類最古のスポーツとも言われ、その起源は紀元前3000年とも推定されています。

スタイル

古代ギリシア・ローマ時代からの古典的なレスリング。

①グレコローマン

投げ技中心

腰から下の攻防が禁止されており、上半身だけの技術で闘う。胸と胸を合わせた体勢となることが多い。

中世イギリスの激しいレスリングから危険性を取り除き、スポーツ化したレスリング。

②フリースタイル

全身のどこを攻め、どこを使って守ってもよい。

タックルで倒し、バックを取って次の技に移行するのが一般的。低く構えてタックルを狙うのが基本。

若葉レスリングクラブのみんなはこっちだね。

レスリングとは・・・

- ・人間の心身すべての機能を増長させる優れたスポーツです。
- ・欧米で発達したスポーツなので「握手」が基本となります。
- ・部門別に、体重により階級が細分化されています。

男子 グレコローマン・フリースタイル

シニア(20歳以上)=7階級(55kg級~120kg級)
 ジュニア(18~20歳)=8階級(50kg級~120kg級)
 カデット(16~17歳)=10階級(42kg級~100kg級)

女子

シニア(20歳以上)=7階級(48kg級~72kg級)
 ジュニア(18~20歳)=8階級(44kg級~72kg級)
 カデット(16~17歳)=10階級(38kg級~70kg級)

※2016年リオデジャネイロ五輪から新階級区分へ移行が予定されています。
※男女未就学児、男女小学生も学年及び体重別で階級が別れます。

小学校からはじめ、現在大学でも続いています!

レッスンの前半は楽しみながらウォームアップ!

学校でも役立ちます!

生徒同士教え合います!!

3兄弟で頑張ってます!!



主な着衣・用具は2つだけ!

シングレット

レスリング用タイツ(通称ツリパン)
※マナーとして試合中は、
胸に「ハンカチ」を入れておきます。



柔軟体操も念入りなので
ケガは少ないです!

レスリングシューズ

屈曲性に優れ、
足の動きに柔軟に
対応できるのが特徴



底が薄いよ!

その他

- イヤープロテクター(耳の保護)
- ニーパッド(膝の保護)

※外側の赤い部分はもう少しで場外だということを知らせるためのもの。大きい円の外に出ると相手に1ポイント加算されます。



レスリングの簡単なルール

競技会での
試合時間

3分
2ピリオド制



フォール



試合の
最初と最後は
握手で。

失格となる場合は...
握手を拒否する...

小円で
向き合って
試合がスタート!



※五輪残留に向けた改革の一環としてルール
が変更され、攻撃的な試合が増えた。
ピリオドごとに勝者を争う方式から6分間の
合計得点を争う方式に変更。
タックルなどで相手を倒すテークダウン
が、1点から2点に変更。
※部門別で試合時間等ルールが異なります。

組み合って相手を倒し

相手の両肩をマットにつければ勝者!



真剣!

規程の時間内でフォールが決まらなかった場合

ポイントの多い選手が勝者

魅力いっぱいのレスリング! はじめるとこんな効果が期待できます。

健全な身体

全身を使う運動のため、心肺機能が発達し、
身体が丈夫になります。

健全な精神

レスリングを通じて、弱いものを助け、
強いものに立ち向かう心が育ちます。

でも...
危険な
スポーツじゃ
ないの?

- 小さなお子さまも大丈夫!
レスリングの大会は4歳から出場できます!

格闘技だからといって
特別危険なものではありません。

若葉レスリングクラブでは年齢が違う人でも一緒に練習し、自主的に年長者が年少者の面倒をみています。
学年別で練習時間を分けて、上下左右のつながりを重視し、さらにレスリングを通じて心身も鍛えていきたい
と思っています。ぜひレスリングをはじめませんか! ※体験できます。

若葉レスリングクラブ (若葉レスリングセンター)



代表者 鈴木 賢一さん

☎ 043-231-1226 (練習時間内のみ)
所 千葉県若葉区都賀5-20-9
営 日曜 10:00~12:00 ※小学生以上(幼児を含む)対象
HP <http://www.wakaba-w.net/>
☒ 電車でお越しの場合
JR総武線、千葉都市モノレール「都賀駅」東口より徒歩8分
駅東口かねたや交差点を四街道方面に進み、セブンイレブン、
かるがも保育園前を通過後すぐを右折(2又の手前)して、正面。

☎ 電話番号 所 所在地 営 営業時間 HP ホームページ
交 アクセス

1992/バルセロナ五輪出場
1996/アトランタ五輪8位入賞



ちば走るをるう!

おゆみ野 ジョギング



1周
3.4km

春の道ショートコース

おゆみ野地区の桜の名所として知られ、春にはウォークラリーも開催されるコースです。緑区役所周辺とおゆみの道を除くとアップダウンがあります。おゆみの道に出るまでには砂利道もあります。

【ルート概要】

緑区役所(鎌取CC)

↓
はるのみち公園

↓ ※アスレチックあり

扇田小学校前

↓
水車小屋

↓
緑区役所(鎌取CC)



はるのみち公園



水車小屋

冬のジョギング

注意事項

- ① 防寒対策が大切です!
・ウインドブレーカー、アームリーブ、帽子、グローブの着用など
・使い捨てカイロもあると便利
- ② ウォーミングアップは入念に!
十分に体を温めてから走りましょう。



公園を1周する遊歩道もおすすめです!

※各コースは、舗装路だけでなく砂利道もあるのでご注意ください。
※信号はなくても数箇所、車道と交差する所があるのでご注意ください。

片道
1.8km

泉谷公園～有吉公園～大百池公園

おゆみの道コース

おゆみ野地区を東西に走るコースです。小川沿いを気持ちよく走れます。平坦コースで走りやすいのが特徴です。(コース上に信号は、1つだけ。有吉～大百池間には、砂利道あり)



公園データ①

大百池公園

おどいけこうえん

〒266-0032 緑区おゆみ野中央2-2
☎043-294-2884 (緑公園緑地事務所)
★2haの大百池や城ノ台遺跡などあり。
高台からの眺めもよし。
駐車場あり(無料・小型車専用)

公園データ②

有吉公園

ありよしこうえん

〒266-0034 緑区おゆみ野有吉32-1
☎043-291-1800 (スポーツ施設)
★野球場、庭球場、プールあり。
園内の歩道も走りやすくグッド!
駐車場あり(無料)





千葉市緑区に位置する「おゆみ野」地区は、都市の利便性と豊かな緑がバランス良く調和した街で、車道と歩行者道路が交わらないような都市設計がなされています（一部区間を除く）。とても走りやすいコースが揃ったここ「おゆみ野」で、ジョギングやウォーキングを楽しんでみてはいかがでしょうか？

マップ!!



橋を渡って景色を楽しもう!

1周
6.4km

四季の道コース

おゆみ野地区を1周するコースです。
コース上の距離表示に従えば、右回りの設定となっています。
※区役所を基点とすると夏→秋→冬→春の順。この間、信号は1つだけ。毎年、2月には地域の駅伝大会も開催されます。

夏の道【1.4Km】

緑区役所～なつのみち公園
※前半は平坦、後半は上り坂。



秋の道【1.0Km】

なつのみち公園～あきのみち公園
※前半は平坦、後半に下り坂。

冬の道【1.4Km】

あきのみち公園～京成「おゆみ野駅」前
※前半は平坦、後半の線路沿いから下り坂。駅前歩道橋で上り坂。



春の道【2.6Km】

京成「おゆみ野駅」前～緑区役所
※扇田小から区役所手前にかけて上り坂が続く。砂利道部分では靴底が少し気になるので、ソールはやや厚めがオススメ。

片道
1.4km

緑区役所～金沢小学校

中の道コース

おゆみ野地区を南北に縦断するコースです。途中で「おゆみの道」と交差します。下り→上り→下りと距離の割には、アップダウンが続きます。コース上に信号は2つ。



公園データ③

泉谷公園

いずみやこうえん

〒267-0061 緑区おゆみ野中央6-11
☎043-294-2884 (緑公園緑地事務所)
★「ほたる生態園」あり。山道では、クロカン気分も味わえます。
駐車場あり(無料)





ボランティアさん
ありがとう!!

大会開催
までに
陸上専門家による
「走り方練習会」を
4回開催!!

おゆみ野住民が支え合って成り立っています!

冬の風物詩!!

おゆみ野

遊歩道が
大会コース!!

四季の道駅伝大会



看板も手作り!!



この大会は、おゆみ野地区の遊歩道「四季の道」に愛着を持つ多くの住民の協力により成り立っています。この街には、この遊歩道を「わが家の庭」のように感じている方が、大勢いらっしゃいます。「自分たちの遊歩道で開催される、自分たちの駅伝大会」として今後も継続できればとの主催者、関係者の想いがこの大会を支えています。



健康・
安全面にも配慮!
救命士の配置
AEDの配備など
万全です。



豚汁もたくさん
作ります!!

多くの
ボランティアや
地元飲食店・
医療法人などに
支えられて
います。



子供たち
頑張れ!!



参加者
募集!!



実行委員長の川口さんに
おゆみ野四季の道駅伝について
聞いてみました!! (2013年10月)

おゆみ野四季の道駅伝大会実行委員会 実行委員長 川口 清二郎さん

〈インタビュー〉いつから始まったんですか?

〈川口さん〉4年前の2009年(平成21年)に第1回大会が開催されました。
※第1回大会が開催されるまでには、地域の各団体と折衝を重ねるなど、2年間の準備期間を要したそうです。

この5年間で大会はどのように変わってきましたか?

第1回大会では、500人に満たなかった参加者数が、第5回大会では、約850人にまで増加しました。また、第5回大会からは、「一般5km走」という種目を新設しました。
※「一般5km走」は、唯一の個人競技で、駅伝の前に実施されます。

この大会に関係する全ての皆さんに一言お願いします!

子供たちへ・・・当日は、体調に気をつけて精一杯頑張り、いい思い出を作ってください。

ボランティアの皆さんへ・・・お忙しい中、大会運営にご協力いただきありがとうございます。子供たちのために頑張りましょう。

近隣の皆さんへ・・・短い時間ですがご不便をお掛けします。大会の趣旨をご理解いただき一生懸命走る子供たちに大きな声援をお願いします。

走ろう!!つなごう!!四季の道 第6回 おゆみ野四季の道駅伝大会

- 主催／おゆみ野四季の道駅伝実行委員会
- 後援／千葉市、千葉市教育委員会
- 期日／平成26年2月16日(日) 雨天中止
- 部門／①500m(4区間×500m)
②小学3年生～6年生の各学年ごとの男子、女子の部(5区間×1km)
③中学生の男子、女子の部(4区間×1.5km～2.0km)
④一般5km走※定員は、50名を予定しています。
- 参加資格／①～③は、おゆみ野地区在住の小学3年生～中学生
④一般5km走は、おゆみ野地区及び近隣の方
- 申込方法／①～③の部門は、各学校内で申込書を提出
④一般5km走のみ下記まで申込書を提出
- ※大会の詳細については、
「おゆみ野四季の道駅伝公式ホームページ」をご覧ください。
<http://www.oyumino-shatai.com/ekiden/>



世界トップランナーたちの熱戦を間近でみよう!

第49回 千葉国際クロスカントリー大会

2014年2月9日(日)

昭和の森で国際クロスカントリーの国内2大会の一つ「第49回 千葉国際クロスカントリー大会」が開催されます。世界トップランナーたちの熱戦をぜひご観戦下さい。

種目	性別	距離	スタート時間
中学の部	女子	3km	10:40
	男子	//	11:00
ジュニアの部	男子	4km	11:20
	女子	8km	11:50
一般の部	男子	5km	12:40
	男子	12km	13:10
	女子	8km	14:00
	男子	4km	14:40



国際クロカンと同日開催!!

2014年

2月9日(日)

国際クロスカントリー大会と同じコースを走ってみよう! / 第27回 昭和の森市民クロスカントリー大会 参加ランナーを募集しています!

千葉国際クロスカントリー大会のスタート前に行われる、一般ランナーも参加できるクロスカントリー大会で、コースは、なんと国際クロスカントリー大会と一緒に!! 「クロスカントリーを体験してみたい」という方はぜひご参加ください。

種目	性別	距離	スタート時間
小学5・6年生	男女	1.6km	9:20
中学生	男女	3km	9:30
高校生一般	男女	//	9:50

参加費 小学生200円/中学生 300円/高校生・一般 400円(保険料含む) 大会当日の競技受付時にお支払いください。 ※競技に参加されない場合でも、ご返金はできません。

申込用紙 市役所1階案内、各区役所地域振興課、生涯学習センター、各コミュニティセンター、市スポーツ施設で**2月1日(土)から**配布する予定です。

申込方法 申込用紙に必要事項を明記して、大会当日(8:10~8:50まで)会場の受付で申込み。 ※当日受付のみですので、ご注意ください。(印鑑、参加費持参)

問合せ・予約 千葉市市民局生活文化スポーツ部 スポーツ振興課 ☎043-245-5966



・参加者は当日、健康保険証を持参してください。
・高校生以下の方の参加には、保護者の同意が必要です。

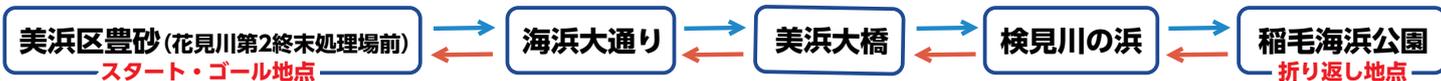


千葉市と「イオン」が連携し整備！

幕張稲毛にランニングコース

千葉市の特色のひとつである豊かな緑と水辺を活かしたスポーツレクリエーションを推進するため、海辺（いなげの浜、検見川の浜、幕張の浜）と幕張新都心の市街地を結ぶランニングコースを設定しました。

コース概要 (片道6.5km)



Makuhari Inage Seaside Running course Map
幕張稲毛シーサイドランニングコース

ランナーのみなさんへのご願い

- 歩道は歩行者優先
- 狭い道では横に広がらない
- 信号や交差点に注意
- 自転車との接触に注意
- ゴミは持ち帰る
- 迷惑行為にならない

いなげの浜 稲毛海浜公園に隣接する日本初の人工浜で、海水浴を楽しむ人で賑わいます。

稲毛ヨットハーバー ヨット教室や講習会も行われ、手軽にヨットライフを楽しむことができます。

美浜大橋 東京湾岸が一望できる、眺めの良い橋。晴れた日には富士山・アクアラインも見えます。

幕張海浜公園 大きな花時計、噴水広場、日なたなどがあります。

アクアライン 千葉

折り返し地点 6.5 km

着替えができて、荷物も預けられるので便利！

稲毛ヨットハーバー

コース上の稲毛ヨットハーバー管理棟1階には温水シャワーやコインロッカー完備の更衣室があります。

利用料金

- 温水シャワー 1回100円
- コインロッカー 1回100円

稲毛ヨットハーバー ☎043-279-1160

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)

※JR総武線「新検見川駅」南口、JR京葉線「検見川浜駅」北口より、「稲毛ヨットハーバー」行の直通バスが運行されています。

SPORTS AUTHORITY 国内最大級のスポーツモ
スポーツオーソリティ幕張新都心

オープン!

2019年12月2日 金曜

千葉市ランニングコースに隣接!

海辺の潮風を感じながら走ろう!



利用開始

2013
12/15

日曜日

コースに関する問合せはこちら
千葉市スポーツ振興課 ☎043-245-5966

コースの特徴①

ラップを刻むことができるよう500m毎に距離標を路面に設置。

コースの特徴②

給水スポットやトイレ、シャワー、ロッカーの場所を表示。

コースの特徴③

コース周辺は、ヨットハーバーや海浜公園など駐車場も充実。

ランニングコースMAP

全長 13 km

500mごとにスタート地点からの距離表示があります

各ポイントでは安全確認を忘れずに ■ゆとりあるペースを心がけてください

- トイレ Rest room
- 給水スポット Water/Drink Spot
- シャワー Shower room
- ロッカー Locker room



モノだけでなくコト (体験:Do) と融合、集積したスポーツモール!!

ランニングステーション

手ぶらで来店されても、上記コースでのランニングが楽しめます。



ロッカー

シャワールーム完備

シューズ・ウェア・タオルのレンタルも実施

FOOTLAB (フットラボ)

初心者の方からベテランの方まで、ベストなシューズ選びをサポートします。



サービスの流れ

- ①足の長さ、幅の計測
- ②足のバランスを総合的に測定、解析
- ③フォームチェック、足の運び具合などの走行分析

- ボルダリングジム
- 屋外3on3コート
- インドアテニスコート
- フットサルコート



■その他にも各種体験スペースが充実しています。
※詳細につきましては、下記までお問い合わせください。

お問合せはこちらへ

スポーツオーソリティ幕張新都心店
☎043-296-1710

〒261-0024 千葉市美浜区豊砂1-6
イオンモール幕張新都心アクティブモール

http://www.sportsauthority.co.jp/location/shop/makuhari_shintoshin.html

プレゼントのお知らせ

スポーツオーソリティ幕張新都心店様より

「ランニングステーション無料利用券及びランニングキャップ」プレゼント! 詳しくはP14をご覧ください。>>>

Event in Chiba Port Arena

千葉ポートアリーナ イベントのご案内

第23回 千葉市長旗争奪

ミニサッカー大会

2014

2/8 土・9 日

9:15 START!



観覧無料!!



第22回 千葉ポートアリーナ杯争奪

ミニバスケットボール大会

2014

3/8 土・9 日

参加者募集!

申込期間 平成26年1月15日(水)～2月3日(月)

参加資格 千葉市内在学または千葉市内に拠点をおくチームの小学3年～6年生によって構成された男子または女子チーム

参加費 1チーム 2,000円

※参加申込書は、千葉市スポーツ振興財団ホームページで配布。

問合せ

(公財) 千葉市スポーツ振興財団 TEL:043-238-2380

千葉市スポーツ振興財団

検索

〒260-0025 千葉県千葉市中央区問屋町1-20 千葉ポートアリーナ内 <http://chibacity.spo-sin.or.jp>

千葉ポートアリーナへのアクセス

所在地/〒260-0025 千葉市中央区問屋町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

ポートアリーナご利用のお客様には、1階事務室にて割引券を差し上げます。

※割引券のご利用で、1時間200円、それ以降30分100円

12～2月の休館日/12月9日(月)、年末年始(12/29～1/3)、1月20日(月)、2月17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」。)



Event in Chiba Port Arena

千葉ポートアリーナ イベントのご案内

第23回 千葉市長旗争奪

ミニサッカー大会

2014

2/8 土・9 日

9:15 START!



観覧無料!



第22回 千葉ポートアリーナ杯争奪

ミニバスケットボール大会

2014

3/8 土・9 日

参加者募集!

申込期間 平成26年1月15日(水)～2月3日(月)

参加資格 千葉市内在学または千葉市内に拠点をおくチームの小学3年～6年生によって構成された男子または女子チーム

参加費 1チーム 2,000円

※参加申込書は、千葉市スポーツ振興財団ホームページで配布。

問合せ

(公財) 千葉市スポーツ振興財団 TEL:043-238-2380

千葉市スポーツ振興財団

検索

〒260-0025 千葉県千葉市中央区問屋町1-20 千葉ポートアリーナ内 <http://chibacity.spo-sin.or.jp>

千葉ポートアリーナへのアクセス

■所在地/〒260-0025 千葉市中央区問屋町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

ポートアリーナご利用のお客様には、1階事務室にて割引券を差し上げます。

※割引券のご利用で、1時間200円、それ以降30分100円

■12～2月の休館日/12月9日(月)、年末年始(12/29～1/3)、1月20日(月)、2月17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」。)



スポーツで笑顔の輪を広げよう! サークルレポート



湾岸クラブ



ビーチバレー

10年ほど前から検見川浜で活動するビーチバレーサークルです。メンバーは男女20~30人ほどで20,30,40代が中心となっていますが、60代メンバーも現役で活動しています。活動期間は1年を通して練習をおこなっており、毎週土日、祝日を通して朝9時頃から日が暮れるまで練習とゲームを楽しんでいます。ビーチバレーで体を鍛えるだけでなく、身近にあるビーチを有効に活用しながらビーチライフとスポーツの両立を目指しています。検見川浜においでの際は気軽に声をかけてください。一緒にビーチバレーを楽しみましょう。



活動日及び活動場所

土曜・日曜・祝祭日 9時頃~ (季節・試合などにより変更します。)
検見川浜

連絡先 090-3505-7367(代表:長友 信)

Eメール nagatomo640@yahoo.co.jp

ホームページ <http://blog.livedoor.jp/bkamesennin/>

ちはら台走友会



陸上競技(長距離)

ちはら台走友会は平成5年に発足し今年で20周年を迎えました。会員は、ちはら台が34名、おゆみ野が13名の47名で、最近ではランニングブームを反映して初心者が入会が多くなっています。活動は、駅伝やマラソン大会参加以外にも力をいれており、貸切バスで行く百名山登山は人気行事のひとつです。また、サンタの仮装をしてプレゼントを配るサンタランや、ランニングコース清掃などを行い、地域に貢献することも活動目標にしています。



活動日及び活動場所

毎週土日(4~9月:午後5時、10~3月:午後4時に集合)
主にちはら台かずさの道約8kmを走ります。
長く走るときはおゆみ野四季の道も。

連絡先 chiharadaisoyukai@gmail.com

ホームページ <http://chiharadaisoyukai.cocolog-nifty.com/blog/>

リフト乗り放題!

スキー自然学校 第38回 スキーキャンプ

年齢、体力、経験別のスキーレッスンだから、初心者から中上級者まで十分に楽しめます。

レッスン以外の夜のお楽しみ会 お楽しみ♪ 雪とふれあうプログラム

スキーキャンプin白馬五竜 (A・B・Cキャンプ) 北アルプスを望みながらスキー!

キャンプ名	開催日程	参加費用	最小催行人員	参加対象
A キャンプ	12/25(水)~27(金) 2泊3日	35,800円(税込)	24名	年中~小学4年 スキー初心~初級レベル
B キャンプ	12/27(金)~30(月) 3泊4日	52,800円(税込)	24名	小学1~高校3年 スキー初心~中上級レベル
C キャンプ	12/25(水)~30(月) 5泊6日	78,800円(税込)	12名	小学4~高校3年 スキー初心~中上級レベル

【開催場所】長野県白馬五竜スキー場【宿泊場所】長野県ヤックス聖山荘【集合解散】JR千葉駅前・ヤックスドラッグ佐倉店・ヤックス八幡店を予定(往復貸切バス)

スキーキャンプinたかつえ (D・Eキャンプ) グレンデがすぐ目の前だからたくさん滑れる!

キャンプ名	開催日程	参加費用	最小催行人員	参加対象
D キャンプ	12/25(水)~27(金) 2泊3日	43,800円(税込)	24名	小学1~6年 スキー初心~初級レベル
E キャンプ	12/27(金)~30(月) 3泊4日	58,800円(税込)	24名	小学1~中学3年 スキー初級~中上級レベル

【開催場所】福島県会津高原たかつえスキー場【宿泊場所】会津アストリアロッジ【集合解散】JR千葉駅前・ヤックスドラッグ佐倉店を予定(往復貸切バス)
参加費に含まれるもの/移動交通費・食費(1日目昼食は除く)・期間中のリフト代・宿泊費・プログラム費・指導費 ※別途、スキーレンタル代が必要

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!▶▶▶

トレーニング室パスポート販売中!

1日、何度でも&何時間でも使い放題!
月、5回以上利用される方には断然お得です!

一般の方がご利用の場合: 週3回で年間70,200円、週2回で年間46,800円のところ

年間パスポートなら ▶ 一般 **19,800円** 高校生 **9,800円**
6か月パスポートなら ▶ 一般 **10,800円** 高校生 **5,400円**

年間パスポート
6か月パスポート

トレーニング室 利用料金

一般	2時間まで450円 (超過1時間につき225円)
高校生	2時間まで220円 (超過1時間につき110円)

回数券(11回使用分)

一般	4,500円
高校生	2,200円

パスポート販売場所

千葉ポートアリーナ1階事務室 TEL.043-241-0006
千葉市中央区間屋町1-20 千葉ポートアリーナ1階【休館日:毎月第2月曜日(原則)、年末年始】

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 2014年(2月~3月)に冬季オリンピック・パラリンピックが開催されるロシアの都市は?

ソ

開催日程 オリンピック ▶ 2014年2月7日~2月23日(17日間)
パラリンピック ▶ 2014年3月7日~3月16日(10日間)

今号のプレゼント

①スケートリンク滑走ペアご招待券

10名様



※貸し靴つき

②ランニングキャップ(白・ピンクライン)

3名様



③ランニングキャップ(黒・赤ライン)

3名様



④ランニングステーション無料利用券4枚1組

5名様



※画像はイメージです。

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・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12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.87

CHIBA CITY スポーツ情報誌「みんなのスポーツちば」

平成25年12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千葉駅東口駅前)、JR稲毛駅構内、千葉市幕張観光情報センター(JR海浜幕張駅構内)、千葉市ユースホステル、市科学館(きぼーる)、東京ドイツ村

「サークル紹介」や「サークル探し」に当財団HPをご利用ください。

当財団のホームページで
皆さんのスポーツ活動情報を
紹介してみませんか?

無料

■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.88」は、2014年3月1日発行となります。

地デジ 11ch

本誌(みんなのスポーツちば)とのコラボ番組 **みんなのスポーツちば**

JCN千葉チャンネルで好評放送中!

気持ちがいいです!

楽しくて菜に始められる

ニユ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。

めざめ体操

放送日時

月)	11:45~
火)	7:15~/19:00~
水)	12:45~
木)	12:15~/19:15~
金)	12:00~
土)	6:45~/22:00~
日)	19:15~

(毎月1日から新しい内容に更新)

お問合せ

JCN千葉

0120-914-000 〒260-0025千葉市中央区問屋町1-35

<http://jcntv.jp/chiba/> 千葉ポートサイドタワー8階

サンスポ千葉マリンマラソン開催に伴う

交通規制 2014 1/19日

2014年1月19日(日)、「第38回サンスポ千葉マリンマラソン」開催のため、大会コース周辺で交通規制が行われます。詳細につきましては、大会ホームページ上に掲載されますのでご覧ください。

交通規制時間 9:20～12:00(予定) ※詳細は、下記大会事務局までお問い合わせください。

コース内容



お問合せ先 サンスポ千葉マリンマラソン大会事務局 TEL:03-6800-4519 受付:月～金/10:00～17:00(祝日を除く)

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!

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。

前菜・サラダが昼も夜もバイキング形式!!

ランチ **¥1,680**～ (税込)

イタリア家庭料理の前菜・サラダバイキング
デザート/コーヒー付き

Menu の一例

- ・ポローニャ風ミートソースのスパゲティ
- ・タリアテッレのウニクリームソース
- ・ピッツァマルゲリータ

※季節によりメニューの内容が変わります。



イタリア料理 **ヴェस्प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
☎ 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)
☎ 火曜日

JR検見川駅 JR検見川浜駅より直通バスも運行中!



10月より女子プロによる“ゴルフ教室”好評スタート!!

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

インターネット予約 (24時間受付) www.chibashimin-golf.jp

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。

オープン・レディス・シニア・ジュニア
個人レッスン・ラウンドレッスン

利用料金	平日	休日
一般 (9ホール)	4,000円	6,000円
千葉市民で満65歳以上	3,200円	4,800円

※ご精算前に必ずフロントにて身分証明書をご提示ください。

※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。

予約専用電話 (10:00～15:00) **043-237-0010**

詳しくはホームページをご覧ください www.chibashimin-golf.jp