

# みんなの スポーツちば

する・観る・知る・学ぶ・支える  
「スポーツ」でつながる千葉

vol.120  
2022.6

TAKE FREE

特集 アウトドアスポーツにチャレンジ

## ノルディックウォーク

### 市内のスポーツ施設紹介

稲毛ヨットハーバー/フクダ電子ボードエリア

ジュニアアスリート紹介  
からだメンテ/スポーツ教室  
大会・イベント情報/サークルレポート

政令指定都市  
移行 30周年

北欧生まれの爽快なスポーツ

# ノルディック・ウォーク

両手にポールを持ってリズムカルに歩くことで、全身の筋肉をくまなく使いつつ、リフレッシュ効果も絶大なノルディックウォーク。年齢や身体能力にかかわらず目的に合わせて誰でも簡単にできる生涯スポーツです。

写真提供: WINS Nordic walk school

## ルーツは？

1930年代から、フィンランドのクロスカントリースキー選手たちが夏場のトレーニングの一つとして行っていたと言われていました。1990年代後半からは、その「手軽さ」と「高い運動効果」が注目されるようになり、一般の人でも楽しめるスポーツとして広まっていきました。



POINT  
1

手軽で効果的な **全身運動**

ランニングやウォーキング……下肢の運動

ノルディックウォークは……

全身の筋肉を使い、バランス性も向上するので安全性も高く、**効率の良い有酸素運動**

体全体の約90%の筋肉を使う全身運動なので、通常のウォーキングと比較すると運動効果を約20%アップさせることができます。

POINT  
2

目的に合わせて **歩き方を選択**

スタイルと運動強度

**HATACHI**  
情報提供: 羽立工業株式会社

### ディフェンシブスタイル

運動強度 **弱**



ポールは垂直に突く。肘はやや伸ばし気味でスタンスが広めの歩き方

すべての人向け。ダイエット・フィットネスを目標として気軽に始めたい人、リハビリテーション、歩行バランスに不安のある人は杖のようにして歩いてもOK。健康維持のために毎日行うことができます。

### アグレッシブスタイル①

運動強度 **中**

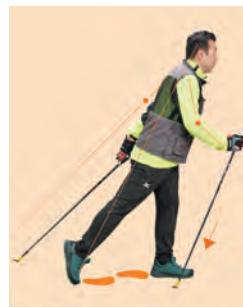


腕を前に出し肘はやや曲げ気味に。ポールを後方斜めに突き推進力を得る歩き方

体力向上を目指す人、より活発なノルディックウォークをしたい人向け。上半身を積極的に活用するため、四肢の筋肉をバランス良くアップさせることができます。週3回程度を目標に行います。

### アグレッシブスタイル②

運動強度 **強**



腕を前に出し、しっかりと肘を伸ばして後方斜めにポールを突き。前傾姿勢でより推進力を得る歩き方

アスリート向けのトレーニング。筋持久力や、心肺機能を高めたい人に。突いたポールに力を入れれば、それが推進力となりスピードが上昇するが、心臓への負担も大きくなるので心拍数のチェックが必要です。

場所を選ばず  
一年中OK!

POINT  
3

こんなに  
ある!!

## 効果・効能

### 高いエクササイズ効果

通常のウォーキングに比べ、同じ時間の歩行でよりたくさんの運動効果があります。

- 心拍数が増加↑
- 酸素摂取量が増加↑  
=消化エネルギーの増加
- 歩幅が広がる↑歩行数は減少

### 足・膝への負担が軽くなる

ポールで体重の一部を支えることにより、体への負担が全体で約30%軽減されます。

### 安全性が向上する

両手・両足を地面についた状態になるためウォーキング時にバランスが保たれ、転びにくくなります。

### 免疫力UP&リラクゼーション

自然とふれ合いながら歩くことで、ナチュラルキラー細胞が活性化。“しあわせホルモン”と呼ばれる「セロトニン」など、脳内ホルモンが増加するという効果も認められています。

### 美しい姿勢&スピードUP

背筋が伸びて歩幅が広がるため、左右のバランスがとれた正しい歩行姿勢が身につきます。また両手・両足を使用することで、四本足歩行に近い推進力を得られ、歩行スピードが上がります。

- シェイプアップ効果
- 腹筋や背筋、体幹の強化

### こんな方へおすすめ

- 短時間で効果的な全身運動
- 肩・首のコリの解消
- 膝痛・腰痛の予防に
- 坂道を楽に登りたい
- リズム感を良くしたい
- 術後のリハビリとして
- 足の筋力維持、転倒予防

## 用具はシンプル!

### ノルディックウォーク専用のポール

スキー用のストックや登山用のトレッキングポールに似ていますが、まったくの別物です。専用ポールにはグリップにストラップが、地面を正しい角度で押せるようラバーチップが付いています。

### ポールの長さ調整方法

目的や身体状況によって異なりますが、長さの目安は

**身長×63% ±3%**

グリップ(持ち手)の真ん中がおへそになる辺り。

ポールを手にして地面に立てた時、肘の角度が90度よりやや低い高さに調整します。

★目的や身体状況によって適した歩き方やポールを選びましょう。初めての方は体験会や講習会に参加するのがおすすめです。



## 体験会にぜひ参加ください!



千葉県ノルディック・ウォーク連盟  
理事長 田村秀人さん

(一社)全日本ノルディック・ウォーク連盟  
指導部 技術委員

体験会ではポールのレンタルもしているので初心者も安心です。本格的に始めたい方へ、道具選びのアドバイスもしています。

千葉県ノルディック・ウォーク連盟主催 毎月第2火曜開催!  
**ノルディック・ウォーク体験会** (祝日は翌週開催)

時間/10:00~11:30

会場/千葉公園(千葉市中央区弁天3-1-1)※公園内「蓮華亭」集合

参加費/500円(保険料込み)、レンタルポール代500円

持ち物/動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物、帽子、リュックまたはウエストバッグ(ショルダーバッグ不可)

※当日午前7時時点で雨天の場合は中止 ※要事前申込

お申込み・お問合せ

千葉県ノルディック・ウォーク連盟

千葉市花見川区さつきが丘2-33-13 ふじや靴店內 ☎043-257-5450

詳細はHPをご覧ください <https://cnwl.jimdofree.com>



## 水泳/飛込競技

### 鈴木 静玖さん

すずき しずく ● 競技歴7年  
千葉市立稲浜中学校(2年)  
セントラルスポーツダイビングチーム  
2008年8月25日生まれ(13歳)



**大会で優勝したことについて**  
優勝したジュニアオリンピックの高飛び込みでは7本飛び、正確に近い演技でまとめることができました。1本目から自分の点数が1位だと分かっていたので、最後の1本は、とにかく大きなミスをしないうちの指示をよく思い出して飛びました。

#### 競技を始めたきっかけ

競泳以外の水泳競技を体験してみたくて小1の時に飛び込み教室に入り、そのまま小3で今の飛び込みのクラブチームに加入しました。

#### 競技の魅力

しぶきを立てずに入水できた時(ノースブラッシュ)は体がどこも痛くなく気持ちがいいです。水中から見える水面がとても綺麗です。

#### 主な戦績

- ・第43回全国JOCジュニアオリンピックカップ 春季水泳競技大会(2021年3月) 女子1m飛板飛込第3位
- ・第44回全国JOCジュニアオリンピックカップ 夏季水泳競技大会(2021年8月) 女子高飛込第1位
- ・第44回全国JOCジュニアオリンピックカップ 夏季水泳競技大会(2021年8月) 女子1m飛板飛込第5位
- ・第44回全国JOCジュニアオリンピックカップ 春季水泳競技大会(2022年3月) 女子1m飛板飛込第3位

#### メンタル面について/ライバルに勝つ方法

試合中は他の選手と自分を比べず、自分のベストを尽くすようにしています。1本1秒ちょっとで決まる採点競技で勝つためには、指先足先の細かなところまで美しく入水できるよう、その一瞬へ集中します。

#### 力を入れている練習

プールに入る前の陸上練習。トランポリンやマットを使って宙返りや踏み切りの練習などを1時間半ぐらいします。

#### 目標にしている選手

2022年世界水泳日本代表で同じチームの金戸凜選手です。トップレベルであることはもちろんですが、いつも優しく面白くて周りに気を配れる素敵な選手だからです。

#### 今後の目標

自分の持つ技の難易度と完成度を上げることです。まずはシニアの大会でも通用する選手になりたいです。

ジュニア最高峰の大会で素晴らしい成績を残しています

## 活躍するジュニアアスリート

### フリースタイル スケートボード

### 小早川 花歩さん

こばやかわ かほ ● 競技歴2年  
千葉市立鶴沢小学校(4年)  
2012年6月13日生まれ(9歳)

#### 競技を始めたきっかけ

ブレイブボードに興味が出て始めたら、お父さんも昔買ったスケボーを始め、一緒にスケボーを練習するようになりました。

#### 競技の魅力

フィギュアスケートのように、平らな場所で音楽に合わせて自分の思うままに組み立てた技を披露します。技の組み合わせ方で、世界に一つだけの演技ができるのが魅力です。

#### 目標にしている選手

フリースタイルの大会で、とってもきれいな演技をしていたプロクラスの三井琉花さんのような選手を目指しています。



「ホッピング」

#### 主な戦績

- ・The World Freestyle Round-Up Skateboarding Championships 2021 Online Showdown Rookie division (15才以下) 15位
- ・2021 JFSA(日本フラットランドスケートボード協会) フリースタイルスケートボードコンテスト in 浜松 ビギナークラス2位
- ・2022 JFSA フリースタイルスケートボードコンテスト in 浜松 アマチュアクラス11位

#### 思い出に残る大会

去年初めて観客の前で滑った浜松の大会です。大人に混じって自分ができる技だけを組み合わせる参加したところ、予想外に2位になりました。周りがすごく上手いのでビリだと思い緊張もしないで滑れました。曲の盛り上がるところでダフィー(2枚のスケボーに乗る技)のスピンの決まった時の大きな拍手はうれしかったです。

#### 続けていて良かったこと

特技を発表する学校行事の企画で、スケボーをしているところを動画で紹介した時に、友達にすごいねって言ってもらえたことです。

#### 日頃から続けている練習

フリースタイル仲間が集まっているいろんな技を教してもらい、技の組み合わせが滑らかになるよう練習しています。技は急にできるものではないので、できるようになるまで何度も繰り返します。

#### 試合中に心がけていること

難しい技はまだ練習中なので、アートポイントを上げるために、手や指先までの動きがきれいに見えること、音楽に動きをぴったり合わせることに気を付けてがんばっています。

#### 今後の目標

フリースタイルの世界大会のルーキークラスで入賞したいです。



2枚のスケートボードに乗る「ダフィー」

# お悩み解消／ からだメンテ

## 表情筋を鍛えて、生き活き！

マスクをはずしたらショック！  
うまく表情がつかれない、口角が上がらない…  
自覚なく深刻化する「たるみ」にアプローチする  
簡単な運動で、顔を明るくすっきりと！

### 顔の筋肉が集まる重要な部位 モダイオラス

舌の先で口の内側を探り、口角の横でふっくら盛り上がる場所が「モダイオラス」。唇をぐるっと囲む口輪筋や頬筋、大頬骨筋、口角挙筋などのいわゆる口元を動かし、表情に影響を与える筋肉が集まる大切なポイントです。

#### ① モダイオラスほぐし

口を閉じ、モダイオラスを上下になぞるようにゆっくり舌先でマッサージします。5回繰り返したら、反対側も同様に。

#### ② 舌回し10秒

舌で口角→上の歯茎→口角→下の歯茎とぐるりと1周なぞります。1周約10秒かけ、反対回りも同様に。

舌を動かすことで舌筋も鍛えられます。滑舌が良くなり、唾液の分泌も増えて口腔内の健康維持にも効果あり。

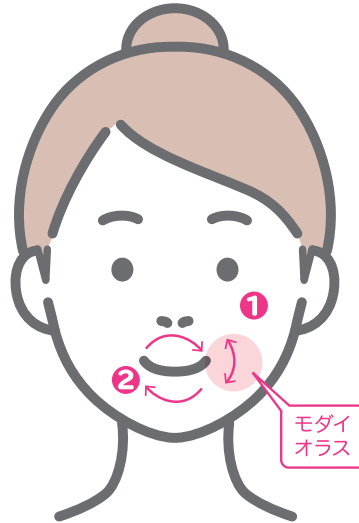
口角の  
引き下げ  
予防

ほうれい線  
予防

口元に  
締まりが  
できる

表情筋のトレーニングは  
鏡を見ながら！

鍛えたい箇所が正しく動かしているのか、自分で確認しながら鍛えるようにしましょう。



### 表情筋は口元が7割 「ほ」の口で 唇の筋力をアップ

ストローで吸うように唇を「ほ」の形で強く締め、縮んだ皮膚を伸ばすことで顔のハリが保てるようになります。

「ほ」の形をつくる時、舌は奥に引き込み、上下の歯は離します。

#### ③ ほうれい線対策

唇を「ほ」の形にしてぐっと締め、口を縦に伸ばしながら下に引っ張ります。目尻と唇が引き合うイメージでほうれい線を伸ばし、5秒キープ×5回行います。

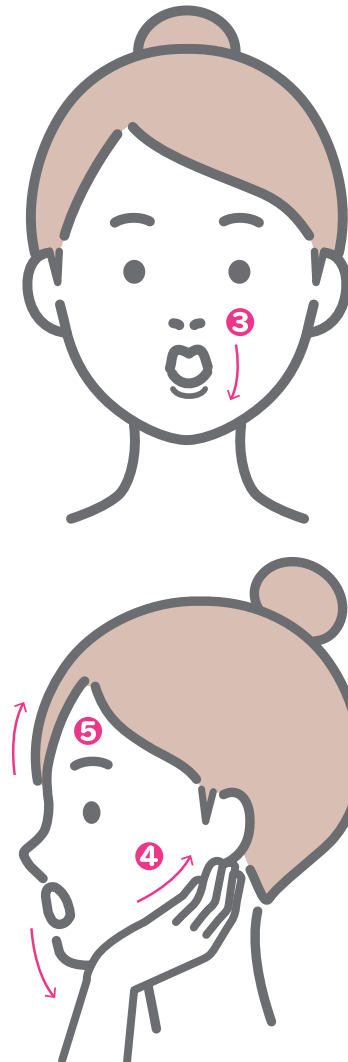
#### ④ 口角のシワと二重あご対策

あごを少し上げ、頬に手のひらで圧をかけます。そのまま唇を「ほ」の形にしっかり締めて5秒キープ×5回行います。口角からあごにかけての線(マリオネットライン)などが引き締まります。

#### ⑤ 主な筋肉を全て鍛える

おでこに手を当て、上に引っ張り上げるように手のひらに圧をかけます。唇を「ほ」の形に締めながら唇を下へ引っ張ります。おでこ唇で上下に引っ張り合うイメージで5秒キープ×5回行います。おでこ首の間にある表情筋すべてに一度に働きかけることができます。

話す時は「え」の口の動きで前歯をしっかりと見せて話すと、目の横にシワができにくいのでおすすめ！



ぜひお越しください!

# 稲毛ヨットハーバー

県内有数の  
マリンレジャー  
スポット

## 千葉市のマリンスポーツシーズン到来!

稲毛ヨットハーバーでは、千葉市の魅力である「海」を身近に感じていただくため、ヨット、ウインドサーフィンボードの保管事業や、SUP・ヨット教室等、各種イベント、教室の開催を行っています。

管理棟  
(クラブハウス)

4F 監視塔、展望台

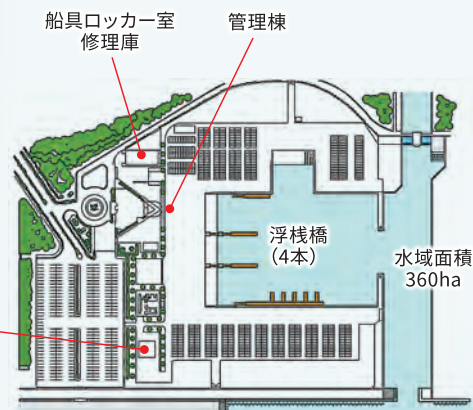
展望台からは広大な東京湾を一望できます

3F レストラン「ヴェスプチ」

営/11:30~21:00 休/ヨットハーバーの休館日に準ずる

2F 会議室、講習室、和室、特別会議室

1F 事務室、ミーティングルーム、更衣室、シャワー室



ヨット陸置場 568艇(16,000㎡)  
ボードセール保管ラック 88本



### 教室やイベントに参加して 海を満喫しよう!



SUP教室



ヨット教室



監視艇「潮風」体験乗船

各種教室参加時はインストラクターが同乗しますので、ライセンスは必要ありません。

#### ヨット帆走・保管について

ヨット帆走する場合は、ヨットハーバーライセンス(修了証)が必要になります。  
ヨット帆走・保管は、ディンギーヨット(エンジンなし)に限ります。

▼イベントの参加・ヨット保管・ライセンスの取得等については、下記にお問い合わせください。

問稲毛ヨットハーバー 千葉市美浜区磯辺2-8-1

☎043-279-1160 FAX 043-279-1575

利用時間 9:00~17:00(7・8月の土日祝日は9:00~18:00) ※休館日を除く

セーリング時間 9:00~16:00(7・8月の土日祝日は9:00~17:00) ※月曜日は9:00~12:00 ※休館日を除く

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、年末年始(12/29~1/3)

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



2022年10月2日(日)~5日(水)に、稲毛ヨットハーバーで「いちご一会とちぎ国体」セーリング競技が開催されます。  
実施種目は、ウインドサーフィン1種目とヨット5種目です。

問いちご一会とちぎ国体  
千葉事務所 ☎ 043-216-5111





# FUKUDA DENSHI Board Area

# 千葉市初のストリートスポーツ施設 フクダ電子ボードエリアがオープン!

千葉市初のストリートスポーツ施設

## 初心者歓迎!

2022年4月1日、千葉市蘇我スポーツ公園内に初心者から中級者向けのスケートパークがオープンしました。

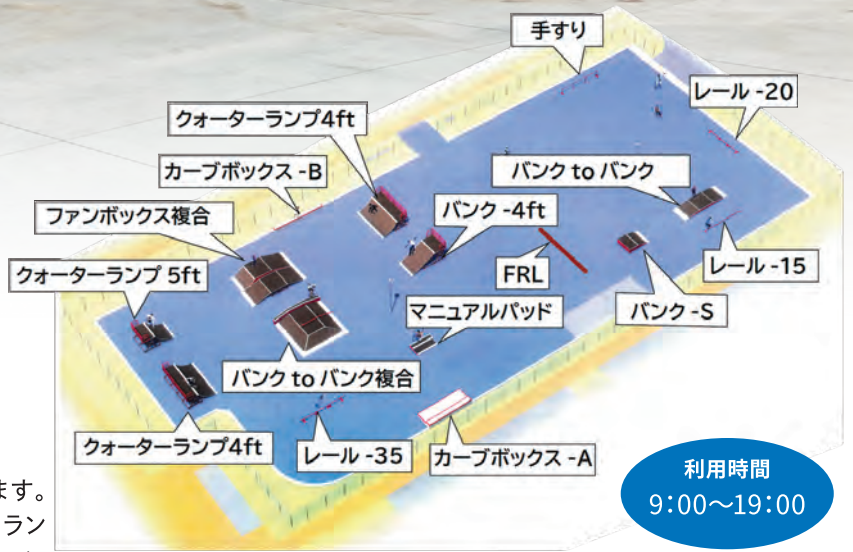
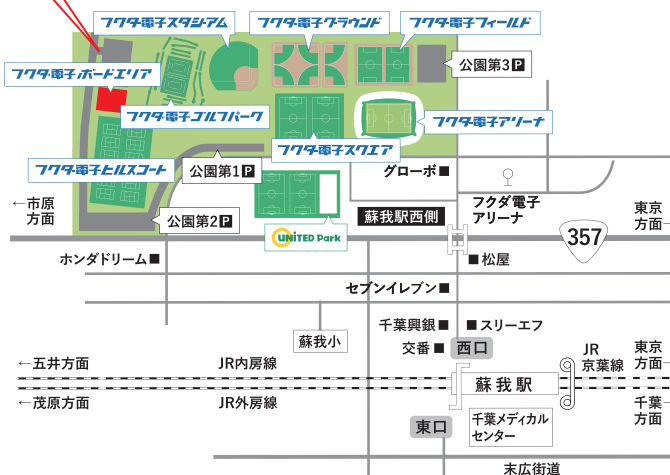
## 16基のセクション

スケードボードをはじめ、BMXやインラインスケートなども楽しめます。2,500㎡の敷地内にはクォーターランプやバンク、レールなどのセクションが16基あります。

料金	4時間以内	1日
一般	200円	400円
小・中学生	100円	200円

大会や競技会などでの貸し切りもOK!  
詳細はお問い合わせください。

公園第4区  
駐車料金 普通車/100円(1時間) 大型車/2,000円(1日)  
(千葉市蘇我スポーツ公園駐車場)



©SSP UNITED

問フクダ電子 ゴルフパーク事務所

☎043-379-4766

千葉市中央区川崎町3-2 千葉市蘇我スポーツ公園内  
休場日 年末年始(12/29~1/3)

**NOT FREE!**

当施設はスポーツ施設です!  
ルールとマナーがあるからみんなが楽しめる!

## 注意及び禁止事項

原則スケードボード・BMX・インライン  
スケートが利用できる施設です

その他の用具でのボードエリア利用については係員の許可を得てプレイしてください。BMXは金属製のペダル、パーエンドキャップは使用できません。

施設内ではヘルメットおよび手、肘、膝など  
プロテクターを適宜装着しましょう

小学生以下は保護者同伴の上、ヘルメット及びプロテクターを必ず着用してください。

お互いが気持ちよくプレイするための  
“ローカルマナー”を守りましょう

プレイする仲間にあいさつをしよう/周りをよく見よう! ゆずり合いで怪我防止/ストレッチ&道具のチェックを忘れずに 他

参加者募集!



# 千葉市スポーツ協会主催 スポーツ教室

No.	教室名	会場	対象	開催期間	曜日/時間	回数	定員	参加費
①	卓球	千葉公園 スポーツ施設	小学生	7/25~7/28	月~木 10:00~11:30	4	20人	800円
②	バドミントン(1)		小学生	7/25~7/28	月~木 10:00~11:30	4	25人	800円
③	バドミントン(2)		小学生	8/22~8/25	月~木 10:00~11:30	4	25人	800円
④	バレーボール		小学生	8/22~8/26	月~金 10:00~11:30	5	25人	600円
⑤	ソフトテニス	青葉の森 スポーツプラザ	小学生	8/1~8/4	月~木 9:30~11:00	4	20人	900円
⑥	合気道&護身術	中央 コミュニティセンター	小学生	8/2~8/5	火~金 10:00~11:30	4	20人	700円
⑦	ヒップホップダンス	真砂 コミュニティセンター	小学生	8/2~8/5	火~金 9:15~10:45	4	20人	500円
⑧	アイススケート	アクアリンクちば	小学生	8/16~8/18	火~木 9:30~10:30	3	50人	1,000円
⑨	キッズヒップホップ ダンス教室(2)	千葉ポートアリーナ	小学生	7/30~9/24	土 10:00~11:00	9	12人	2,600円
⑩	GYM&RUN (脚力・ヒップアップ フィットネス)	幕張 コミュニティセンター	18歳以上	8/2~9/6	火 19:30~20:30	6	25人	1,500円
⑪	パーオソル (バレエ式 エクササイズ)	千葉ポートアリーナ	18歳以上	8/5~9/9	金 19:30~20:30	6	12人	1,500円
⑫	代謝力アップ リンパマッサージ		18歳以上	8/17~9/28	水 19:30~20:30	6	12人	1,500円

初心者向け

初心者向け

対象 市内在住・在勤・在学で、健康な方

○対象が18歳以上の教室では、高校生は受講できません。 ○親子教室以外、子どもを連れての受講はできません。

○現在治療中の方は、医師と相談の上、お申し込みください。

## 申込期間

①~⑧

6/1(水)~15(水) 必着

⑨~⑫

7/1(金)~15(金) 必着

⑬~⑲

8/1(月)~15(月) 必着

⑩~⑲は、千葉市勤労者福祉サービスセンター会員・登録家族は参加料割引対象です。  
申込時に会員番号を記載の上、教室参加初日に会員証を持参してください。

①~⑧は、1教室のみお申込できます。(複数申込不可)

⑨~⑲は、1教室ずつお申込できます。

千葉ポートアリーナ 千葉市中央区問屋町1-20 TEL.043-241-0006 【6~8月の休館日】 6/13(月)・7/11(月)・8/15(月)

■駐車可能台数/1,100台 ■駐車料金/30分ごとに200円 ポートアリーナご利用のお客様には、1階事務室にて駐車券を割引処理いたします。※割引処理にて、30分ごとに50円 ※駐車後15時間まで最大900円



新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、本教室が中止・変更となる可能性もあります。ご理解、ご了承のほどお願い申し上げます。

No.	教室名	会場	対象	開催期間	曜日/時間	回数	定員	参加費
⑬	美姿勢 ローラーピラティス	千葉 ポートアリーナ	18歳以上	9/20~11/1	火 19:30~20:30	6	12人	1,500円
⑭	骨盤エクササイズ		18歳以上	9/22~11/10	木 19:30~20:30	6	12人	1,500円
⑮	げんきっず スポーツクラブ		小学生	9/22~12/15	木 16:15~17:45	10	36人	7,500円
⑯	卓球教室		18歳以上	9/27~12/20	火 10:00~12:00	10	50人	6,000円
⑰	親子リトミック教室		1~2歳 までの子と その親	9/27~12/6	火 10:30~11:30	10	6組	8,600円
⑱	健康体操教室		18歳以上	9/6~11/29	火 13:45~15:15	10	50人	4,500円
⑲	~女性限定~ シェイプアップ教室		18歳以上 の女性	9/28~12/14	水 10:00~11:30	10	12人	5,300円
⑳	~女性限定~ 初心者対象 ヨガ&ピラティス教室		18歳以上 の女性	9/30~12/16	金 10:15~11:45	10	12人	5,500円
㉑	~女性限定~ 経験者対象 ヨガ&ピラティス教室 長期		18歳以上 の女性	9/30~ 2023.3/24	金 13:00~14:30	20	12人	11,300円
㉒	キッズヒップホップ ダンス教室(3)		小学生	10/15~12/24	土 10:00~11:00	9	12人	2,600円

初心者向け

## 申込方法

定員を越えた場合は **抽選** となります

往復はがき  
記入方法▶

申込方法   往復はがき 又は Eメールで

### 往復はがき (1人1通1教室)

教室名、住所、氏名(ふりがな)、性別、年齢、電話番号、返信用の宛先を明記して申込期間内に  
〒260-0025 中央区問屋町1-20 千葉市スポーツ協会 へ。

### Eメール [sanka@chibacity.spo-sin.or.jp](mailto:sanka@chibacity.spo-sin.or.jp)

件名に「教室名(・会場)」、本文に往復はがき裏面(1~6)と申込者のメールアドレスを記入してください。

#### Eメール申込時の注意事項▶

※Eメール申込の方は、[sanka@chibacity.spo-sin.or.jp](mailto: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。  
※Eメール申込の場合、申込受取メールは送りませんのでご了承ください。

問 千葉市スポーツ協会 ☎043-238-2380 FAX 043-203-8936

(返信ウラ)

63 26000025  
往信  
千葉市スポーツ協会  
宛  
千葉市中央区  
問屋町一二〇

白紙  
何も書かないで  
下さい

(返信オモテ)

63 00000000  
返信  
申込者の住所  
申込者の名前

- 1.教室名(・会場)
- 2.住所
- 3.氏名(ふりがな)
- 4.性別
- 5.年齢
- 6.電話番号
- 7.メールアドレス

参加者募集!



# 千葉県スポーツ協会主催 **スポーツ教室**

**ヨット教室等** ⑳～㉔は、1回のお申込みにつき、2名様まで受付 ※荒天の場合は中止となることがあります

教室名	内容	対象	開催日/申込日	時間	定員	参加費
⑳ 海にでようヨット体験会	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	小学生以上 (小学生は保護者同乗)	①6/26(日) ②7/31(日) ③8/28(日) <b>申込期間</b> ①6/6(月)～9(木) 抽選日 6/10(金) ②7/11(月)～14(木) 抽選日 7/15(金) ③8/1(月)～4(木) 抽選日 8/5(金)	午前の部 9:30～12:00 午後の部 13:00～15:30	各回 10人	1人に付 1,500円
㉑ ヨット入門コース	インストラクターと一緒に海に出て、ヨットの初歩的な操作を体験します	16歳以上	①7/3(日) ②8/11(木・祝) ③9/4(日) <b>申込期間</b> ①6/6(月)～9(木) 抽選日 6/10(金) ②7/18(月祝)～21(木) 抽選日 7/22(金) ③8/15(月)～18(木) 抽選日 8/19(金)	9:30～15:30	各回 10人	5,000円
㉒ 親子ヨット教室	親子で初歩的な操作を学び、インストラクターと海上を帆走します	小学生の親子	8/7(日) <b>申込期間</b> 7/18(月祝)～21(木) 抽選日 7/22(金)	9:30～15:30	10組 20人 ※保護者1人につき 子供1人	1組 4,000円
㉓ SUP(スタンドアップパドル)教室	ボードに立ちバランスを取りながらパドルで漕ぎます。初めての方でも簡単に乗れます	①②親子【小学生(4年生以上)と保護者】	①7/16(土) ②7/30(土) ③8/6(土) ④9/3(土) <b>申込期間</b> ①6/13(月)～16(木) 抽選日 6/17(金) ②7/4(月)～7(木) 抽選日 7/8(金) ③7/11(月)～14(木) 抽選日 7/15(金) ④8/15(月)～18(木) 抽選日 8/19(金)	午前の部 9:30～11:30	①② 各回 5組 (10人)	1組 6,000円
		③④中学生以上		午後の部 13:00～15:00	③④ 各回 10人	1人に付 3,000円
㉔ 海洋教室	監視艇「潮風」の体験乗船会。モーターボートで千葉市の海を見学します	小学生と保護者	①7/25(月) ②8/1(月) ③8/8(月) ④8/15(月) ⑤8/22(月) <b>申込期間</b> 7/4(月)～7(木) 抽選日 7/8(金)	13:30～15:00	各回 4人	1人に付 600円
㉕ ジュニアヨット教室	初歩的な操作を学び、インストラクターと海上を帆走します	小学4年生から中学生	7/24(日) <b>申込期間</b> 6/13(月)～16(木) 抽選日 6/17(金)	9:30～15:30	20人	1人に付 2,000円

**申込方法** ☎ **電話による申込**  
10:00～16:00 (休館日を除く)

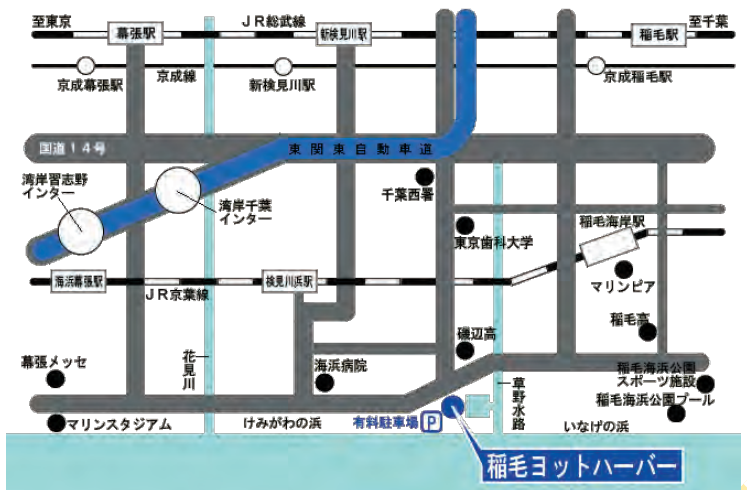
**稲毛ヨットハーバー ☎043-279-1160**

- 定員を超えた場合は抽選となります
- 申込受付期間終了、抽選後に結果をお電話にてお知らせいたします

千葉県美浜区磯辺2-8-1 【休館日】毎週火曜日、年末年始  
※祝日は除く。火曜日が祝日の場合は翌日

**access**  
千葉海浜交通バス

JR総武線「検見川駅」南口 または  
JR京葉線「検見川浜駅」北口から  
「稲毛ヨットハーバー行き」乗車  
終点「稲毛ヨットハーバー」下車



# 第2回 千葉市オープンボッチャ大会

2022年1月22日(土) 主催:千葉市オープンボッチャ大会実行委員会

## 子どもからお年寄りまで 一緒に競い合える ボッチャの市民大会

老若男女、障がいのあるなしに関わらず  
全ての人と一緒に競い合える「第2回  
千葉市オープンボッチャ大会」が、千葉ポ  
ートアリーナを会場に開催されました。  
この大会は、千葉市の共生社会の実現や  
パラスポーツ普及の一環で企画されたも  
ので、第1回となる昨年は、新型コロナの  
感染拡大の影響で中止になり、今回が初  
開催となりました。

## 大会結果

### 優勝は「川崎ボッチャレ」

当日は33チーム、選手129名・コーチ7名が参加。4チームによる  
総当たり戦で予選リーグが行われ、勝ち上がった10チームが決勝  
トーナメント戦に進出しました。熱戦の末、「川崎ボッチャレ」が  
記念すべき初代優勝チームとなりました。



優勝

川崎ボッチャレ

準優勝



ボッチャクラブ3388

3位



ゆうきのボッチャクラブB



## 三井不動産カップ 2022 (千葉大会) バスケットボール女子日本代表国際強化試合

第1戦 ▶ 2022.6/18(土) 第2戦 ▶ 6/19(日)

今年9/22~10/1に豪州シドニーで開催される「FIBA女子バスケットボールワールドカップ2022」。この大会に向けた女子日本代表チーム強化のため、三井不動産カップ 2022が開催されます。ぜひ応援にご来場ください。

**場 所** 千葉ポートアリーナ  
**日 程** 18日(土) TIPOFF 17:00(予定)  
AKATSUKI FIVE女子日本代表チーム vs 女子トルコ代表チーム  
19日(日) TIPOFF 15:00(予定)  
AKATSUKI FIVE女子日本代表チーム vs 女子トルコ代表チーム

**主 催** 公益財団法人日本バスケットボール協会  
**協 力** 一般社団法人千葉県バスケットボール協会(CBA)  
**後 援** 千葉市



大会特設サイトは  
こちら▶



(c)JBA

## 第35回 関東バトントワーリングコンテスト

2022.6/25(土)・26(日)



### 音楽との調和、衣装・演出を含めた スポーツ芸術

初心者から世界大会レベルの選手まで、関東地区のトワラーが一堂に集います。バトントワーリングが持つ芸術スポーツとしての特性をあますことなく楽しめる夢のある大会です。

**場 所** 千葉ポートアリーナ  
**日 程** 25日(土) 11:00~19:00(予定)  
26日(日) 10:00~19:00(予定)  
**主 催** 日本バトン協会関東支部  
<http://www.kanto-baton.org>

### 競技種目

- ソロトワール(入門・初級・中級・上級・オープン・選手権)
- トゥーバトン・ペア・ソロストラット・ダンストワール(初級・中級・上級・オープン・選手権)
- スリーバトン(初級・上級・オープン・選手権)



写真提供：日本バトン協会関東支部

「第57回バトントワーリング関東大会」 2022年10月22日(土)・23日(日) 千葉ポートアリーナ  
「第48回全日本バトントワーリング選手権関東支部大会」 2023年2月4日(土)・5日(日) 大田区総合体育館

## 千葉市政令指定都市移行30周年 2022ミニバスケットボール3on3大会

2022.7/3日



小学3年生から小学6年生による、ワイワイ楽しい3on3大会！  
ご応募・参加お待ちしております！

**場 所** 千葉ポートアリーナ メインアリーナ

**時 間** 8:30~16:00

**試合形式** トーナメント方式

**対 象** 市内在学の男子または女子のチーム(選手4~6名・監督1名)

①小学3・4年生の部

②小学5・6年生の部 ※傷害保険への加入が必要です

- 参加費** 1チーム 1,000円(保険料含まず)  
申込書に必要事項を明記のうえ、郵送してください
- 申込方法** ※参加申込書は、スポーツ協会ホームページで配布  
~6月15日(水)必着！
- 主 催** 公益財団法人千葉市スポーツ協会  
TEL 043-238-2380 FAX 043-203-8936  
<https://chibacity.spo-sin.or.jp/>

## USA Japan チアリーディング&ダンス学生新人大会/ 学生選手権大会 2022 EAST

2022.8/20日・21日



学生たちの元気で笑顔あふれるパワフルな演技に魅了されます！

中学校・高校・大学の学校団体向けのダンスとチアリーディングの競技大会。1・2年生のチーム対象の「新人大会」、3年生以上が含まれているチーム対象の「学生選手権大会」が開催されます。

**場 所** 千葉ポートアリーナ

**主 催** 一般社団法人 Cheer & Dance Education  
United Spirit Association, Japan  
<https://www.usa-j.jp>

©allsports.jp

USAジャパン  
公式Instagram▶



「USA Nationals 2023」 2023年3月25日~29日(土~水) 幕張メッセ  
「USA The PEAK 2023」 2023年3月30日(木) 幕張メッセ  
講習会「USAメガキャンプ」 2022年8月22日(月) 千葉ポートアリーナ

スポーツで笑顔の輪を広げよう!

# サークルレポート



## サンマリーノ (フットサル)



男女問わずメンバーを募集しています。チームは現在、10代~40代の男性40人・女性25人で活動し、和気あいあいとした雰囲気です。初心者の方には基礎練習からしっかりサポートさせていただきます。参加費用は無料です。お気軽にお問い合わせ下さい。

活動日 毎週火曜日 19:00~21:00

活動場所 千葉市立草野小学校

連絡先 garra.e.orgulho@icloud.com

H P

→千葉→フットサル→サンマリーノ

## IVC (バレーボール)



IVCは2021年12月に始動した新チーム。コロナ渦により思うような活動やメンバー募集ができておりませんが、現在、男子7名・女子4名で活動しています。当チームは、とにかく明るく楽しくバレーをしています。興味がある方はいつでも大歓迎です。全員でバレーを楽しみ、勝てるチームにしていきたいと思います!

活動日 毎週金曜日 19:00~21:00

毎週日曜日 17:00~21:00

活動場所 旧花見川第五小学校

連絡先 ホームページからお問合せください

H P <https://intangible-volleyball-club.jimdofree.com/>

Information



## アルティリー千葉 <https://altiri.jp>



©2021 ALTIRI CHIBA. ALL RIGHTS RESERVED



2022-23シーズン  
2022年秋 開幕!

最新情報は公式HPをご覧ください

## 熱いご声援を ありがとうございました!

Bリーグ参入初年度、最速でのB2昇格を目標に掲げ、常に上位を走ってきたアルティリー千葉。千葉ポートアリーナ最終戦では、計6,139名のファンが駆けつけ、声援を力に激戦を繰り広げました。引き続き、ホームタウンである千葉市はもちろんのこと千葉県やバスケットボール界をも魅了し、千葉から世界へ羽ばたくクラブを創って参ります。



Twitterでもチームの最新情報や選手の様子を配信中 @altiri\_chiba



## 千葉ロッテマリーンズ

<https://www.marines.co.jp>

試合日程 6~8月  
ZOZOマリスタジアム開催分

- 6/7(火)~ 6/9(木) 中日戦(セ・パ交流戦)
- 6/10(金)~ 6/12(日) DeNA戦(セ・パ交流戦)
- 6/21(火)・6/22(水) 西武戦
- 6/24(金)~ 6/26(日) オリックス戦
- 7/1(金)~ 7/3(日) 楽天戦
- 7/5(火)~ 7/7(木) 日本ハム戦
- 7/16(土)~ 7/18(月) ソフトバンク戦
- 7/19(火)~ 7/21(木) 西武戦
- 7/29(金)~ 7/31(日) オリックス戦
- 8/9(火)~ 8/11(木) ソフトバンク戦
- 8/12(金)~ 8/14(日) 日本ハム戦
- 8/23(火)~ 8/25(木) 西武戦
- 8/26(金)~ 8/28(日) 楽天戦 開催日はこちら

**BLACK SUMMER WEEKEND 2022 開催!**  
supported by グリーシュ

「心躍る、夏のボールパーク。」をコンセプトとしたイベントです。7/29、8/12の2試合で「BLACK SUMMERユニホーム」を受け取ることができるグッズ付きチケットを販売します。\*ピッチャー・外野応援指定席は除く  
**詳細は公式HPをご覧ください**



### 佐々木朗希選手 完全試合達成!

13者連続奪三振日本新記録  
1試合19奪三振日本記録タイ



## ジェフユナイテッド市原・千葉

<https://jefunited.co.jp/>



- 6/5(日) 14:00 vs ベガルタ仙台
- 6/18(土) 14:00 vs 大宮アルディージャ
- 6/26(日) 14:00 vs 東京ヴェルディ
- 7/10(日) 18:00 vs 栃木SC
- 7/23(土) 18:00 vs ヴァンフォーレ甲府
- 8/14(日) 18:00 vs FC町田ゼルビア
- 8/20(土) 18:00 vs 徳島ヴォルティス

試合日程 6~8月 フクダ電子アリーナ開催分

2022シーズンもいよいよ後半戦。ここから巻き返していきますので、ぜひ皆さまの熱い応援をお願いします。

### 女子プロサッカーリーグ「WEリーグ」 初のシーズン1年目が終了

キャプテン 林香奈奈



私たちジェフ千葉レディースは、プロチームとしてプロサッカー選手となり、これまでと同様に、「走る・闘う」をモットーに、目の前の一つ一つの試合に全力で挑み続け、リーグ4連勝や公式戦10試合負けなし、そして皇后杯準優勝まで辿り着くことができました。関わっていただいた全ての方に感謝申し上げます。ありがとうございました。

プロリーグの誕生で、サッカーだけに集中できる環境となり、自主トレを強化したり、身体のケアをする時間も増えました。今後の目標はチーム・選手が地域を盛り上げられるような存在になることです。社会貢献にも取り組み、たくさんの方に元氣や勇氣を与えられるよう頑張ります!



クイズに答えてプレゼントを当てよう!

## スポ協クイズ

問題▶ 千葉市をホームタウンとして活動するプロバスケットボールBリーグチームの名前は?

ア○○○○千葉

正解者の中から抽選で当たります!

アルティール千葉  
マフラータオル **5名様**



官製はがきにクイズの答え(○に入る文字)・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。

**6/24(金)必着**

〒260-0025 中央区間屋町1-20  
千葉市スポーツ協会「スポ協クイズ係」宛

配付場所

CHIBA CITY スポーツ情報誌  
「みんなのスポーツちば」 vol.120  
2022年6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  
下記施設など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、植草学園大学、東京情報大学など
- ドラッグストア ヤックス
- その他の施設 南部青少年センター、生涯学習センター、千葉市ハーモニープラザ、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) など

ご意見募集

皆様のご意見・ご感想をお聞かせ下さい!!

本誌に掲載してほしい情報、実施してほしいスポーツ教室・イベントなどのご意見をお寄せください。

ご意見はこちらからお気軽にどうぞ→

当協会HP

協会概要

ご意見・お問い合わせフォーム

☆次号は2022年9月1日発行予定です

夏休み **Yacs** ヤックス自然学校

# 第46回 サマーキャンプ

大自然の中で、思いっきり遊ぼう！  
親元離れて、レッツ・チャレンジ！

この夏で46年目のヤックスサマーキャンプ。  
7月末～8月末に1泊2日～6泊7日のキャンプを予定。

**【対象】** 幼児(年中・年長)、小学生、中学生 ★詳細は、随時HPにて掲載予定  
**【場所】** 長生郡長南町、南房総市、信州小谷村

アウトドアスポーツも楽しい！  
ドキドキわくわくのテント泊  
磯遊び

**アクティビティ例**

- カヌー体験 ●磯遊び
- テント泊 ●ハイキング
- 火を扱って野外炊飯
- キャンプファイヤー など

**詳細チラシ** をお送りします  
生活班は、小中学生は6～8人にひとり、幼児は5～6人にひとりのキャンプリーダーが付き添います。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。

**感染症対策をして実施します** 詳細は当校ホームページにて

お申込みお問合せ **ヤックス自然学校予約センター**  
☎043-307-1211 平日10:00～18:00 月曜定休日

ヤックス自然学校 公式HP <http://yacs-ns.jp> Eメール [yacs-camp@aroma.ocn.ne.jp](mailto:yacs-camp@aroma.ocn.ne.jp)  
公式ブログ [http://blog.canpan.info/yacs\\_camp](http://blog.canpan.info/yacs_camp)

**ジェフ1 JEF ONE**

ジェフユナイテッド市原・千葉を応援！  
楽しさと魅力をお伝えします！

詳しくはWEBでチェック→

**J:COM** フリーコール **0120-999-000**  
受付時間 AM9:00～PM6:00(年中無休)

※発信番号を非通知に設定されている場合は0120の前に「186」をつけてお電話ください

オーシャンビューとテラス席で本格イタリアンを堪能！

稲毛ヨットハーバー内レストラン **ヴェスプチ Vespucci**

目の前に広がる海を見ながらゆっくりとおくつろぎ下さい

**シェフのおまかせピッツァ 1,650円** **シーフードリゾット 1,650円**

1番人気！海老、貝柱、つば貝、タコ、ムール貝が入った塩味のリゾット

**三元豚スペアークリブ 1,320円**  
バルサミコ酢ラグーソース

**鶏肉のトマトソース 1,320円**

JR 新検見川駅・検見川浜駅より直通バス運行中！  
☎043-279-0770

千葉市美浜区磯辺2-8-1稲毛ヨットハーバー3階  
11:30～21:00(LO) 休/火曜日  
<http://vespuccibay.info/>

**テラスBBQ**  
BBQも楽しめます！

**千葉市内に展開する9ホール 3055ヤード・パー36 本格的パブリックコース**

お1人様でも、当日でも予約可能  
(混雑時には組み合わせになる場合があります)  
当日予約 ☎043-237-0020

LPGA会員のレッスンプロが初心者から上級者の方まで幅広く教えます！  
詳しくはお電話ください。

9ホール プレー費	平日料金		休日料金	
	夏季(7/1~9/30) 冬季(1/2~3/31)	通常(4/1~6/30) (10/1~12/31)	夏季(7/1~9/30) 冬季(1/2~3/31)	通常(4/1~6/30) (10/1~12/31)
一般	3,990円	4,600円	6,020円	6,630円
高校生 17歳以下	1,960円	2,260円	2,970円	3,280円
千葉市民で 満65~69歳	3,310円	3,800円	4,940円	5,430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。  
ゴルフ利用税350円、緑化協力金50円、手引きカート代220円を含んだ総額の金額になります。  
尚、追加プレーは、平日2,510円、休日3,770円になります。

**千葉市民ゴルフ場** 〒265-0076 千葉市若葉区下田町1005  
TEL 043-237-0020