

# 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.121  
2022.9

TAKE FREE

アウトドアスポーツにチャレンジ

## トレッキング

祝! B2昇格  
アルティーマリ千葉

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

誰でも気軽に爽快感を味わえる  
「山歩き」にチャレンジ!

# トレッキング

トレッキングは、「trek(移動)」を語源とした山歩きのこと。山に登ることにこだわらず、自然の景色を楽しみながら散策するアクティビティです。



POINT 1 目的で異なる **3つの山行スタイル**

## 何が違う? ハイキング・トレッキング・登山

一般的には、ハイキング⇒トレッキング⇒登山の順で歩行レベルが上がっていくことが多く、歩行のスタイルとして使い分けされています。

	ハイキング	トレッキング	登山
目的	山に限定されない軽装で気軽な散策 木道や、なだらかに整備された山道を気軽に歩き、自然を楽しむ。	専門的な道具を使わずに山麓を歩く 山頂を目指すことにこだわることなく山歩きをする。低山に登る「軽登山」	道具を利用した本格的な山登り 山頂を目指して、山に登る。歩行レベルが一番高く、より経験者向け。
距離	短	短～長	中～長
装備	軽	軽～重	重
難所	無	少	有

### ベストシーズンは?

山歩きシーズンは一般的に春～秋といわれており、春は新緑、夏は高山植物、秋は紅葉など季節ごとにさまざまな表情を楽しむことができます。さらに冬は雪山歩きを楽しめる場所もあります。

川に沿って歩く「リポートレッキング」や、スノーシューを履いて雪山を歩く「スノートレッキング」など、歩く場所や方法によって種類が細かく分けられています。



POINT 2 目的に合わせて **始め方を選ぶ**

初めてトレッキングに挑戦する場合は  
まずは経験者と一緒に!

### 1人で始める

必要な装備、安全なルートなど、独学で情報を集め計画を立てます。思い立ったら行ける、マイペースに散策を楽しめるなどの利点がありますが、難易度は高め。

### 経験者と一緒に

トレッキング経験のある友人知人に同行してもらいます。初心者におすすめの登山スポットや、装備について教えてもらえるので安心で、気軽に始められます。

### 団体・サークルに参加

自分の体力レベルと合致した団体を選びます。マイペースに動けないという難点はありますが、知識や経験豊富な仲間と一緒にという団体行動ならではの安心感があります。

### ツアーを利用

旅行会社、アウトドアショップなどで開催されているツアーへ参加。プロのガイドがいて安全・安心です。レベル別のコースが設定されていて、選びやすいのも◎。

## 安心・安全を優先した山をチョイス!

トレッキングに必要な装備を用意したりルートの情報を集めたり、入念に準備をしてから行う必要があります。慣れるまでは、登山道やトレッキングコースが整備されていて、標高が低めで起伏の少ない山を選ぶようにしましょう。

コースの安全性を十分に確認し、自身の体力を考えて計画をたてなければいけないなど、1人でのトレッキングは初心者には難しい。  
**最初はトレッキングツアーを利用したり、経験者に同行してもらったりするのがおすすめ。トラブルがあった際の対処が容易になります。**



写真提供:千葉こまくさハイキングクラブ

POINT  
3

## 山歩きの 効果・効能

### 筋トレと有酸素運動が同時にできる

山歩きは無理なく長時間の有酸素運動を続けられることから、年代を問わず健康増進につながるといわれています。全身運動によって筋肉がつくことで血流が活発になり、栄養が全身に行き届いて免疫力がアップします。

- 有酸素運動によるカロリー消費
- 体幹の強化
- 基礎代謝量アップ
- 免疫力アップ
- 病気の予防

### 心身ともにリフレッシュ!

- 発汗作用で美肌に
- 食欲増進
- 質の高い睡眠

糖質&脂肪が使われて  
ダイエット効果も抜群!



山の景色を楽しみ、自然に囲まれながら運動することができるのでリフレッシュ効果は抜群!日帰りの山歩きでも驚くほどの活動量がありますので、心地良い疲労感が得られます。

秋だけの絶景が楽しめる!

参考:YAMAP MAGAZINE

## 紅葉登山におすすめスポット

登山コースや周辺情報を調べる時に便利なサイトを利用して、無理のない登山計画を立ててから出かけましょう!

### 代表的な登山情報サイト

- YAMAP(ヤママップ)
- YAMAKEI ONLINE(ヤマケイオンライン)
- ヤマレコ

**鋸山** (のこぎりやま) 千葉県  
見ごろ:11月下旬~12月初旬

**高尾山** (たかおさん) 東京都  
見ごろ:11月中旬~12月初旬

**御岳山** (みたけさん) 東京都  
見ごろ:11月上旬~11月中旬

**大山** (おおやま) 神奈川県  
見ごろ:11月中旬~11月下旬

**塔ノ岳** (とうのだけ) 神奈川県  
見ごろ:10月下旬~11月上旬

**筑波山** (つくばさん) 茨城県  
見ごろ:11月上旬~11月下旬

**日光白根山** (にっこうしらねさん) 栃木県  
見ごろ:9月下旬~10月中旬

**男体山** (なんたいさん) 栃木県  
見ごろ:10月中旬~10月下旬

**茶臼岳** (ちやうすだけ) 栃木県・福島県  
見ごろ:10月上旬~10月中旬

**赤城山** (あかぎやま) 群馬県  
見ごろ:10月中旬~11月上旬



塔ノ岳

出典:Ikumi\_monterosaさんの活動日記より



筑波山

出典:Imasterkさんの活動日記より



茶臼岳

出典:Iないすなすさんの活動日記より

## 千葉市で活動する 団体のご紹介

※2022年8月現在

最新情報は各サイトにてご確認ください

### 千葉県勤労者山岳連盟



千葉市花見川区幕張本郷1-29-18-101

### 16会701名が所属

1967年5会で発足 日本勤労者山岳連盟に加盟



会員の幅広い登山活動をサポートし、登山技術向上、安全登山の普及に取り組んでいます。同時に県内の広範な登山・ハイキング愛好者の、健康で文化的な要求にこたえる活動に力を入れています。

お問合せ・ご質問等  
▲HPの「お問い合せ」から、またはFAX 043-306-1190にて



北アルプス 船窪岳



南房総

千葉県勤労者山岳連盟加盟

### 千葉こまくさハイキングクラブ



1983年12月発足  
会員数:約130名



▲詳しくはこちらから

年間山行計画は200回程度を実施予定。年に4回(5・8・11・12月)の入会説明会があり、希望者にご案内を郵送しています。

# 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

ヨット



## 中崎 ゆうなさん

なかざき ゆうな ● 競技歴4年  
千葉県立千葉西高等学校(1年)  
千葉市立磯辺中学校卒  
2007年3月20日生まれ(15歳)

### 主な戦績

- ・第19回全国中学校ヨット選手権大会  
女子ミニホッパー級 優勝
- ・第50回千葉市長杯  
OP級オープンヨットレース 市長賞(Jr.1位)



### 競技を始めたきっかけ

中学校の部活動にあり、珍しいので興味を持ちました。先輩方が優しくあったのも大きな理由です。

### 競技の魅力

ヨットという競技は、自分やライバル達の前にはまず自然を相手にします。その日の風、波、潮、海面の状態などは毎日違い、瞬時に変わる条件を自分に落とし込んで対応しなければいけません。人を相手にしているのとは違う難しさがあり、そこが楽しいです。



自ら乗船するヨットの機装をしています。安全に活動するための重要な作業です。

### 続けていて良かったこと

知り合いが増えました！海上でも陸上でも話せる人がいる喜びを感じています。また、海の良さを再確認し、まだ知名度が低いヨットの良さをみんなに知ってもらいたい！と思っています。

### 大会で優勝したことについて

私が優勝した全国中学校ヨット選手権大会、MH級女子の部はコロナ禍で出場選手が限られた中での開催でした。富山の海という自分の慣れ親しんだ海とはちょっと違う環境で、失敗したなど思うところも多少ありましたが、自分のできる最大限のことが出来て悔いなく部活動を締めくくれて良かったと思っています。

### 力を入れている練習

海上でのレース形式での練習です。海上に出られる回数は多く無いので、1回、1回のレースを大切にし、どの様に走るか考えるようにしています。



セールの操るための上半身、特に腕の筋肉と、ヨットから身を乗り出すことも多いので強い体幹や下半身の筋力が求められます。

### 競技をする上での喜びや苦勞

ヨットを出来るだけで嬉しいですし、喜びです！強風を乗り越えたらさらに嬉しいなと思っています。大変だなと思っているのは、結局焼けてしてしまう日焼け対策！あと、潮でベタベタしたり、髪がグチャグチャになるのにも悩まされます。

### 練習と勉強の両立について

中学校時代は部活に集中し、勉強がややおろそかになっていました。高校に進学し、ヨットの練習は部活から稲毛ジュニアセーリングクラブへと活動の場を変えました。これを節目として、きちんと両立させていきたいと思っています。

### ライバルに勝つ方法

何よりゲームを毎回楽しむこと！楽しいという思いはやる気に繋がり、勝利へと導いてくれます。敗れても負けの原因を克服できるチャンスととらえて次の勝負へ活かします。

### 試合中に心がけていること

常に冷静でいること。自分がその時負けていて悔しくても、そこで焦れば正しい判断ができなくなってしまいます。ですので悔しがるのは結果が出た後で！と自分に言い聞かせています。

### 今後の目標

まずは、国体に出場すること！それができたら、入賞などをねらっていきたいです。

お悩み解消

# からだメンテ

## 呼吸で夏バテを撃退!

季節の変わり目に起こる自律神経の乱れ。心身の不調につながる自律神経のアンバランスは手軽にできる呼吸法で整えましょう! 体に新鮮な酸素がたっぷり取り込まれると血行が促進され、疲れのたまりにくい体に。冷やむくみも解消されます。

### 自律神経をつかさどる「呼吸」

呼吸は、自律神経のコントロールを唯一、意識的に行える生理機能。だからこそ呼吸の仕方を変えて副交感神経に働きかけることで、不安やストレスが取り除かれ、心身ともにリラックスを図ることができます。

ポイント

- ・吸って吐くではなく、**しっかりと吐いてから吸う**
- ・**吐くことに意識を向け、できるだけ長くする**
- ・体が休息モードに入る**夜寝る前に行うのが効果的**

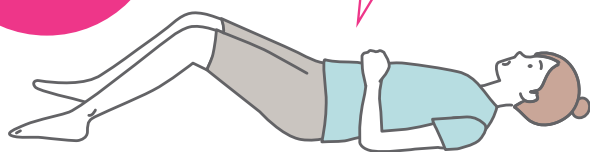
まず身につけよう!

リラックスする呼吸法

### 腹式呼吸

腹式呼吸の方法 ①仰向けに寝転びゆっくり口から息を吐く ②鼻から深く息を吸い込む ③再度、口から息を吐きだす。この動作と呼吸を繰り返します。

お腹に手を当てて確認してみよう! 吐く時はへこみ、吸う時に膨らみます。



### 眠れない時に「4-7-8呼吸法」

- ①口から息を吐き切った後に鼻から4秒間かけて息を吸う
  - ②そこから4秒間、息を止める
  - ③8秒間かけて鼻から細く長く息を吐く この動作と呼吸を繰り返します。
- 睡眠の質が改善されることで、免疫力がアップします。

参考:根来秀行著『ハーバード&ソルボンヌ大学 根来教授の 超呼吸法』

### 1日1分の「長生き呼吸法」

#### ①肋骨の下をつかんで立つ

足を肩幅に開いてまっすぐ立ち、肩の力を抜いて両手を脇腹に当てて、肋骨の下を軽くつかみます。

口から吐く

6秒

吐く息を意識的にゆっくりとすれば、ほどほど自律神経を刺激して副交感神経が優位になりリラックスしていきます。



吐きながら腸をマッサージ

#### ②上体を倒しながら ゆっくりゆっくり息を吐く

6秒間かけて口からゆっくりと息を吐きながら上体を前に倒します。両手でグーッと脇腹の肉をおへそに集め、腸に痛くない範囲で適度な刺激を与えます。

#### ③背中を反らしながら ゆっくり息を吸う

3秒間かけて鼻から息を吸いながら上体を反らし、両手の力をゆるめていきます。

鼻から吸う

3秒

吸いながら手の力をゆるめていく



①~③を1分間くり返しただけでOK!

参考:小林弘幸著『自律神経を整える「長生き呼吸法」』

# アンドレ・レマニスHC B1昇格へ指揮を執る

## 2022年10月ホーム開幕に向け本格始動

2021-22シーズンからB3リーグに参戦したプロバスケットボールクラブ『アルティリー千葉』。新型コロナウイルスによる試合の中止など様々な困難を乗り越えB2昇格を果たし、歓喜の中初年度を終えた。そして来る2022年10月15日16日ホーム開幕戦に向け、チームは本格始動。最短B1昇格の目標達成のため、レマニスHCを中心に準備を進める。



目標は、変わらず“勝つこと”です。しかし、それはBリーグに所属するすべてのチームの目標であり、簡単に達成できるものではありません。だからこそ、私たちがどのようなプレーをして勝利を目指すかというプロセスと、どのような価値観を持つクラブなのかを示すことが、結果と同じくらい重要だと考えています。

また、“全てのプレーに100%のエネルギーを出し切る”という目標も持っています。ファンや地域、パートナーなど、チームに関わる全ての皆さまに、プレーに懸ける情熱や勝利への強い気持ちを伝え、私たちが誇りに思ってもらえるような試合をしていきたいと思っています。



### アンドレ・レマニス ヘッドコーチ コメント

ゼロからのスタートだった昨シーズンは、自分たちのプレースタイルを確立することだけでも大変なことでした。しかし、試合を重ねるごとに、チームはよく成長し、最終的には自分たちのプレースタイルを見つけることができました。

今シーズンは、自分たちがどのようなチームになりたいのかを理解した上で、より高いところからスタートできるので、自分達のありたい姿に早く到達できると期待しています。具体的には、アグレッシブなディフェンスをし、チームの哲学を遂行することを意識して互いに助け合い、全選手がチームのために貢献するようなプレーをしたいと思っています。皆さまには、活発なボールの動きや、素晴らしいチームプレーを楽しんでいただきたいです。

今シーズンの課題にどのようにチャレンジし、どう乗り越えていくのか楽しみです。クラブとして、一体感を持ち続けることが、その課題に打ち勝つカギになるでしょう。

昨シーズン、ファンの皆さまがクラブを献身的に支えてくださり、情熱を注いで下さったこと、一同、大いに感謝しています。皆さまのご声援が試合の結果を左右しますし、私たちの取り組みすべてにおいて、とても大切で不可欠な存在なのです。新しいシーズンが始まり、皆さまとまたお会いできること、そして、B2のステージに挑戦できることをとても楽しみにしています。願わくば、この素晴らしい旅を一緒に楽しみ、一緒に成長し続けたいものです。アルティリー千葉の素晴らしい歴史を共に創っていきましょう。



アルティリー千葉

### 大崎 裕太

この度アルティリー千葉でプレーすることになりました、大崎裕太です。高校時代は千葉でプレーをしていたため、またこうして千葉県でバスケットが出来ることを大変嬉しく思います。

向上心の高いチームメイトやスタッフと共に戦えることが、今からとても楽しみです。B1でプレーさせていただいた経験を活かして、B2優勝・B1昇格に貢献できるように全力でプレーします。ファンの皆さまに試合を見てもらい、応援したいと思ってもらえるように頑張りますので、今シーズン熱いご声援をよろしくお願いいたします。



### SYMBOL :

勝利や勇気の象徴である“盾”と、文化を創り出すきっかけである“文字”でAとCを表現。



### SOCIAL MEDIA ACCOUNTS :





# 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

**参加** 104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16チーム、高学年男子の部に28チーム、高学年女子の部に48チームの合計104チームが参加し、小学3～6年生の選手たちによる熱戦が繰り広げられました。

**開催日** 2022.7/3(日)

**主催** (公財)千葉市スポーツ協会

**主管** 千葉市バスケットボール協会

**協賛** 大塚製薬株式会社

**1** **中学年男子**

〈優勝〉 **生浜ジュニア**



〈準優勝〉  
山王ブレイブボーイズ



〈第3位〉  
ゴールデンファイヤーズ



〈第3位〉  
オユミバスケット

**1** **中学年女子**

〈優勝〉 **若松パワー!!**



〈準優勝〉  
打瀬ベイ・シューターズ



〈第3位〉  
スター☆ライツ



〈第3位〉  
スター☆MBC

**1** **高学年男子**

〈優勝〉 **カンファーサリム**



〈準優勝〉  
さつきウィングスA



〈第3位〉  
金金クレイザーズ



〈第3位〉  
AYAME KIDS

**1** **高学年女子** ポート  
ディビジョン

〈優勝〉 **若松・R**



〈準優勝〉  
泉谷スパークスA



〈第3位〉  
高浜ベイA



〈第3位〉  
フェニックスブラック

**1** **高学年女子** マリン  
ディビジョン

〈優勝〉 **加曽利ホーネッツ**



〈準優勝〉  
フェニックスホワイト



〈第3位〉  
グローリアス ブラック



〈第3位〉  
北貝塚MBC

参加者募集!

# 千葉市スポーツ協会主催 スポーツ教室

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。

## 入門スポーツ教室

スポーツの基礎知識や基本動作を身につける初心者向けの教室です

申込期間

9/1(木)~15(木) 必着

No.	教室名	会場	開催期間	曜日/時間	回数	対象	定員	参加費
①	かんたんエアロ&ストレッチ	千葉ポートアリーナ	10/12~11/2	水 13:30~15:00	4	15歳以上	12人	1,300円
②	コンディショニングストレッチ		10/13~11/10 (11/3を除く)	木 10:00~11:30	4	15歳以上	12人	1,300円
③	キッズショートテニス	千葉公園 スポーツ施設	10/6~10/27	木 17:30~19:00	4	小学生	20人	900円
④	卓球		10/12~12/21 (11/23を除く)	水 13:30~15:30	10	15歳以上	20人	2,400円
⑤	テニス	青葉の森 スポーツプラザ	10/3~11/28 (10/10を除く)	月 11:00~13:00	8	15歳以上	20人	2,200円
⑥	合気道&護身術	武道館	10/12~12/7 (11/23を除く)	水 10:00~12:00	8	15歳以上	20人	2,100円
⑦	実年スイミング	中央 コミュニティセンター	10/7~11/25	金 10:00~12:00	8	60歳以上	20人	2,000円
⑧	ボッチャ ※1	千葉市 ハーモニープラザ	11/4~11/18	金 13:30~15:00	3	15歳以上	20人	500円 ※2
⑨	テニス	花島公園 スポーツ施設	10/4~11/22	火 11:00~13:00	8	15歳以上	20人	2,200円
⑩	キッズ卓球		10/21~11/11	金 17:30~19:00	4	小学生	20人	900円
⑪	バドミントン	みつわ台第2公園 スポーツ施設	10/5~12/14 (11/23を除く)	水 13:30~15:30	10	15歳以上	20人	2,600円
⑫	卓球		10/11~12/20 (10/18を除く)	火 13:30~15:30	10	60歳以上	20人	1,800円
⑬	レディーススイミング	北谷津温水プール	10/4~11/29 (10/18を除く)	火 13:00~15:00	8	15歳以上	20人	2,600円
⑭	キッズスイミング		10/29~11/26	土 13:00~14:30	5	小学生	20人	600円
⑮	はじめての太極拳	千城台 コミュニティセンター	11/1~11/22	火 13:15~14:45	4	15歳以上	25人	500円
⑯	バドミントン	鎌取 コミュニティセンター	10/6~12/22 (10/20、11/3を除く)	木 10:00~12:00	10	15歳以上	25人	2,600円
⑰	実年健康体操		10/26~12/21 (11/23を除く)	水 13:30~15:00	8	60歳以上	30人	1,000円
⑱	テニス	有吉公園 スポーツ施設	10/7~11/25	金 11:00~13:00	8	60歳以上	20人	1,600円



申込方法は9ページをご覧ください



①～③②は、1教室のみお申込できます。(複数申込不可)

- ・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。

No.	教室名	会場	開催期間	曜日/時間	回数	対象	定員	参加費
①⑨	テニス	稲毛海浜公園 スポーツ施設	10/5～11/30 (11/23を除く)	水 11:00～13:00	8	15歳以上	20人	2,200円
②⑩	卓球	磯辺 スポーツセンター	10/6～12/15 (11/3を除く)	木 13:30～15:30	10	15歳以上	20人	2,400円
③⑪	バドミントン		10/7～12/9	金 10:00～12:00	10	15歳以上	25人	2,600円
④⑫	実年健康体操	高洲 スポーツセンター	10/25～12/13	火 13:30～15:00	8	60歳以上	30人	1,000円
⑤⑬	はじめての気功	高洲 コミュニティセンター	10/19～11/9	水 9:15～10:45	4	15歳以上	15人	500円
⑥⑭	親子体操	真砂 コミュニティセンター	10/22～11/12	土 9:45～10:45	4	3歳以上～ 未就学児と その保護者	10組 20人	1,400円
⑦⑮	ヨガ		11/10～12/1	木 9:15～10:45	4	15歳以上	15人	500円
⑧⑯	キッズランニング	稲毛 ヨットハーバー	10/29～11/19	土 10:00～11:30	4	小学生	20人	500円
⑨⑰	ランニング		10/29～11/19	土 10:00～11:30	4	15歳以上	20人	1,000円

## 中級スポーツ教室

基本技術を習得している方に、更なる競技力の向上を目的とした教室です

申込期間

10/1(土)～15(土) 必着

No.	教室名	会場	開催期間	曜日/時間	回数	対象	定員	参加費
⑩⑱	中級卓球	高洲 スポーツセンター	11/4～1/13 (12/30を除く)	金 10:00～12:00	10	15歳以上	20人	3,800円
⑪⑲	中級バドミントン	磯辺 スポーツセンター	11/5～1/21 (12/3,31を除く)	土 10:00～12:00	10	15歳以上	20人	3,800円
⑫⑳	中級テニス	高浜庭球場	11/7～1/23 (1/2,9を除く)	月 13:00～15:00	10	15歳以上	20人	3,500円
⑬㉑	中級バドミントン	千葉公園 スポーツ施設	11/8～1/17 (1/3を除く)	火 13:30～15:30	10	15歳以上	20人	3,800円
⑭㉒	中級卓球		11/10～1/19 (12/29を除く)	木 13:30～15:30	10	15歳以上	20人	3,800円

対象 市内在住・在勤・在学の方 ※現在治療中の方は、医師と相談の上、お申し込みください。

○対象が15歳以上の教室では、中学・高校生は受講できません。

○お子様連れの受講はできません。(親子対象教室を除く)

※1 ボッチャは車いす使用の方も申し込みできます。

※2 ボッチャは障害者手帳を有している方は参加費を免除しますので「手帳あり」と明記してください。

\*中級参加目安については、当協会ホームページにてご確認ください



# 千葉市スポーツ協会主催 スポーツ教室

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。

## 健康づくりスポーツ教室

申込期間 **9/1(木)~15(木) 必着**

No.	教室名	会場	開催期間	曜日/時間	回数	対象	定員	参加費
③③	ボールエクササイズ	鎌取 コミュニティセンター	10/31~12/5	月 19:30~20:30	6	18歳以上	25人	1,500円
③④	ビューティピラティス (未経験~初心者)	千葉ポートアリーナ	11/8~12/13	火 19:30~20:30	6	18歳以上	12人	1,500円
③⑤	バーオソル (バレエ式エクササイズ)	千葉ポートアリーナ	11/4~12/9	金 19:30~20:30	6	18歳以上	12人	1,500円



③③~③⑤は、1教室ずつお申込できます。

また、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。

## 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▶

(返信オモテ)

63 返信	26000025	白紙 何も書かないで 下さい
千葉市スポーツ協会 宛	千葉市中央区 問屋町一丁目二〇	

(返信ウラ)

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。

(返信オモテ)

63 返信	00000000	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
申込者の名前	申込者の住所	

(返信ウラ)

問千葉市スポーツ協会 ☎043-238-2380 FAX 043-203-8936


千葉ポートアリーナ 千葉市中央区問屋町1-20 TEL.043-241-0006 【9~11月の休館日】 9/12(月)・10/17(月)・11/14(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

# ヨット教室等

※雨天でも実施しますが、荒天(高波・強風等)の場合は中止となることがあります

No.	教室名/内容	対象	開催日/申込日	曜日/時間	定員	参加費
③6	<b>クルーザーヨット体験会</b> 千葉市民の日記念行事。 ベテランセーラーが操船する大型ヨットに乗船し、稲毛ヨットハーバー沖をクルージングします。	小学生以上 (千葉市在住) 小学生は 保護者同乗 (保護者1名につき 小学生2名まで)	10/15(土) <b>申込期間</b> 9/19(月)~22(木)	午前の部 10:00~11:45 午後の部 13:00~14:45	各回 31人	1人に付 1,000円

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

- 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



## 稲毛ヨットハーバー ☎043-279-1160

千葉市美浜区磯辺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

# 小学生陸上競技クリニック

**申込期間** 9/1(木)~10(土) 必着

ニッポンランナーズの指導で、スポーツの基本である「走り」、故障のおきにくい正しいランニングフォームや練習方法・早く走るコツと走ることの楽しさを学びましょう!

- 講師デモンストレーション
- ウォーミングアップ、ストレッチ
- 走りのための補強運動
- タイム測定 等



**日時** 10/1・8・15・22(予備日10月29日)  
毎週土曜日  
①低学年(小学1~3年) 15:00~15:50  
②高学年(小学4~6年) 16:00~16:50

**対象** 千葉市内在住、在学の小学生  
**定員** ①・②とも各40名 ※定員を超えた場合は抽選  
**参加費** 2,000円(保険料含)  
**講師** 特定非営利活動法人 ニッポンランナーズ(4名)

**会場** 青葉の森スポーツプラザ 陸上競技場  
※雨天時は屋内走路にて実施

NPO法人ニッポンランナーズは、千葉県佐倉市を拠点とし、学校訪問・各団体主催事業等、様々なスタイル・主旨の「走り方教室」にコーチを派遣しています。

**申込** 往復はがき 又はEメールで「千葉市スポーツ協会」まで  
左記申込方法を参照



## ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP2022 第22回全日本チアダンス選手権大会 関東予選大会

2022.9/17(土)・18(日)



全国のTOPレベルチームが集う選手権大会の関東予選大会です。小学生～高校生までのチームが、11月に行われる決勝大会への切符をかけて熱い演技を繰り広げます。



© 2001-2022 JCDA

**場 所** 千葉ポートアリーナ  
**主 催** 一般社団法人日本チアダンス協会  
<https://jcda.jp>  
**後 援** 千葉県教育委員会

## 第57回バトントワーリング関東大会

2022.10/22(土)・23(日)

### 音楽との調和、衣装・演出を含めたスポーツ芸術

学校部門は学校教育活動の中で、バトンやポンポン等の手具を使った集団演技を通し、身体表現と音楽表現の美しさへの探求心を育む競技。一般部門は、より正確で高度な集団技術と、より高い集団芸術を身につけながら自主性と創造力を培う芸術スポーツです。



写真提供：日本バトン協会関東支部



**場 所** 千葉ポートアリーナ  
**日 程** 22日(土) 学校部門 11:00~18:00(予定)  
23日(日) 一般部門 10:00~17:00(予定)  
**主 催** 日本バトン協会関東支部  
<http://www.kanto-.org>

### コンテストの部

- 学校部門 バトン編成・ポンポン編成
- 一般部門 バトン編成・エンターテイメント編成

チームコンテストの部・フェスティバルの部

## 令和四年 秋巡業 大相撲千葉場所

2022.10/10(月祝)

大相撲巡業が千葉市に帰ってくる！  
3年ぶりの千葉場所開催

本場所とはまた違う企画が楽しめる巡業。活躍目覚ましい千葉県出身力士の勇士にもご注目ください。

¥ 観戦有料



**場 所** 千葉ポートアリーナ  
**時 間** 開場 9:00～  
打ち出し(終了) 15:00予定  
**主 催** 大相撲千葉場所実行委員会  
(読売新聞社・びあ(株)・  
ランドマークエンターテイメント(株))  
**後 援** 千葉市、千葉市教育委員会、  
(公財)千葉市スポーツ協会、  
千葉商工会議所

●千葉県出身力士 (左から)琴ノ若、琴勝峰、隆の勝



詳しくは  
ホームページを  
ご覧ください▶



チケット販売  
チケットびあ他  
各種プレイガイドで販売中！

チケット料金(座席券)

タマリS席 14,000円  
記念座布団付き

タマリA席 13,000円  
記念座布団付き

ヘアマス席 11,500円(23,000円)  
座布団付き(開催地名記載無し)

イスS席 9,500円

車イス席 9,500円(19,000円)

敷地内駐車場予約可  
※大相撲巡業受付でのみ販売

スタンドイスA席(2F) 6,500円

スタンドイスB席(2F) 4,500円

スタンドイスC席(2F) 2,500円

売切の際はご容赦ください

○ヘアマス席券、車イス席券は2枚単位での販売です。

○館内1階は土足厳禁です。スリッパ等をご持参ください

○タマリS席の未就学児童入場はできません。

○1階席(タマリS席以外)は幼児を含めすべての入場者に座席が必要です(膝上観戦不可)。2階席は4歳未満は無料です(膝上観戦可)。ただしお席が必要な場合は有料です。

○2階席の券で1階席にはご入場いただけません。

## 2022年度講道館杯全日本柔道 体重別選手権大会

2022.10/29(土)・30(日)

12月に開催するグランドスラム東京日本代表選考会を兼ね、国内トップクラスの選手が集結する世界レベルの柔道をご覧ください。



野崎 偉万里選手



ベイカー 栄秋選手(左)、田嶋 剛希選手

¥ 観戦有料

**場 所** 千葉ポートアリーナ

**日 程** 29日(土) [女子]48kg級、52kg級、57kg級、63kg級、70kg級、78kg級、78kg超級

30日(日) [男子]60kg級、66kg級、73kg級、81kg級、90kg級、100kg級、100kg超級

両日とも9:00開会

**入場料** 指定 3,000円、自由席 一般2,000円、高校生以下 1,000円

**主 催** (公財)全日本柔道連盟

<https://www.judo.or.jp> ◀詳しくはホームページをご覧ください

「グランドスラム東京2022」 12月3日(土)～4日(日) 東京体育館

スポーツで笑顔の輪を広げよう!

# サークルレポート



## 稲毛ジュニアセーリングクラブ (ヨット)



当クラブは、千葉県セーリング連盟と稲毛ヨットハーバーのご支援・ご協力をいただきながら、一人乗りの小型ヨットを使った帆走活動を通して自立心を育て、ルールやマナーを守って、自然や人と人のつながりを大切にできる海の仲間作りを目指しています。

メンバーは小学校中高学年から高校3年生まで、サンデーセーラーとして稲毛の海を楽しむ他、世界選手権に日本代表選手として出場し活躍するメンバーもいます。毎週日曜のセーリングへ、ぜひ一度遊びに来てください!

活動日 毎週日曜日 9:00~17:00

活動場所 稲毛ヨットハーバー

連絡先 inage\_jsc@hotmail.co.jp

☎090-6028-3869(多田)

H P <http://inagejsc.sakura.ne.jp/index.htm>

## INGバドミントンクラブ (バドミントン)



2022年6月より活動開始!!土曜夜の社会人クラブとしては珍しい「女性中心のサークル」をスタートします(メンバーには男性もいます)。

仕事を持つ女性が増える中、平日昼間にバドミントンをするのができない女性の方を中心に経験者メンバーを募集します。お気軽にお問い合わせください。

活動日 毎週土曜日 19:00~21:00

活動場所 海浜打瀬小学校

連絡先 INGBC2022@gmail.com

H P <https://ameblo.jp/ingbc/>

## 千葉県パラスポーツ振興補助金

市民の皆さんの主体的な活動をサポート!障害者を対象とするスポーツ教室やイベントを開催した際の費用の一部を助成します。



**対象団体** 市民団体、障害者団体などの福祉団体、障害者スポーツ団体、町内自治会等

**対象経費** 外部講師への謝礼、参加者募集のチラシ印刷代、体育館の使用料など

**補助金上限額** 20万円

詳しくは

千葉県 パラスポーツ 補助金

〒千葉県市スポーツ振興課 ☎043-245-5966



Information



## 千葉ロッテマリーンズ

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



### 井口資仁監督 通算300勝達成!

球団史上7人目 7/21の劇的サヨナラ勝利で達成



試合日程 9~11月 ZOZOマリンスタジアム開催分

- 9/2(金)~ 9/4(日) オリックス戦
- 9/8(木) 日本ハム戦
- 9/12(月)・9/13(火) 日本ハム戦
- 9/15(木) 西武戦
- 9/20(火) オリックス戦

### ライフスタイルブランド「umi」 第5弾 夏物アパレル 好評販売中!

「your marine life is」がコンセプトの、海とスタジアムが好きな人のためのライフスタイルブランド「umi」。半袖Tシャツ、七分丈Tシャツ、ショートパンツなど、マリナーズオンラインストア限定で販売中です。詳細は公式HPをチェック!

モデルは小島和哉投手(右)と佐藤都志也捕手▶



Information



## ジェフユナイテッド市原・千葉

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



### 悲願のJ1昇格を! 若い選手も躍動

試合日程 9~11月  
フクダ電子アリーナ  
開催分

◀千葉市出身、加入3年目の  
櫻川ソロモン選手

後半戦も残り9試合、J1昇格プレーオフをかけて全力で戦います。今年は加入1~3年目の若手選手が躍進しています。ぜひホームスタジアム「フクアリ」まで応援にいらしてください!

- 9/3(土) 18:00 vs V・ファーレン長崎
- 9/10(土) 18:00 vs ツエーゲン金沢
- 9/25(日) 14:00 vs ロアッソ熊本
- 10/16(日) 14:00 vs FC琉球

### 10/22開幕! WEリーグ2022-2023シーズン 2年目を迎えるWEリーグ

ジェフユナイテッド市原・千葉レディースは、なでしこジャパン(日本女子代表)期待の新人FW千葉玲海菜、千葉市出身で昨シーズン20試合中19試合に出場したDFの要、市瀬千里を中心に、昨シーズンを超える順位に挑みます。皆さまの応援をぜひお願いします。

【昨シーズン成績】WEリーグ4位、皇后杯準優勝

千葉玲海菜選手▶



- 11/5(土) 13:00 vs AC長野パルセイロ・レディース(@フクアリ)
- 12/3(土) 13:00 vs アルビレックス新潟レディース(@オリブリ)

©JEF UNITED

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▶ 10月10日(月・祝)千葉ポートアリーナで開催する秋巡業は何場所?

### 秋巡業大相撲〇〇場所

正解者の中から抽選で当たります!

入浴剤  
「大相撲の湯」

ピンク・緑の  
2個セット

3名様



官製はがきにクイズの答え(〇に入る文字)・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。

9/22(木)必着

〒260-0025 中央区問屋町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.121  
2022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12月1日発行予定です

予告! **Yacs** ヤックス自然学校

# 秋の自然体験プログラム

【開催地/宿泊先】  
長生郡長南町 笠森キャンプ場

たき火で  
ぽかぽか料理や  
スイーツを作るう♪

**子ども対象**  
ぽかぽか遊火キャンプ  
(あそび) 1泊2日  
10/22(土)~23(日)  
【対象】  
年中~年長・  
小学1~6年生

**親子対象**  
週末ファミリーキャンプ  
①10/15(土)~16(日)  
②11/12(土)~13(日)  
【対象】親子2名~

親子で「体験」「感動」「発見」!  
自然学校スタッフが親子の自然体験をサポートさせていただきます。

**第47回 冬休み スキーキャンプ**  
12月末に2泊3日~5泊6日の  
キャンプを数コース開催予定  
(詳細は10月末頃HPにて掲載予定)

**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。班編成は、当校に一任ください。

**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

**Yacs自然学校予約センター**  
お申込みお問合せ ☎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!  
楽しさや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 f

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  
ゴルフ教室開催中!  
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