

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.123
2023.3

TAKE FREE

特集 パラリンピック発祥の原点スポーツ

アーチェリー



連載

ペップトーク

声かけの技術を手に入れる

ジュニアアスリート紹介/サークルレポート/
スポーツ教室/パラスポーツ教室/からだメンテ/
ジェフユナイテッド市原・千葉/千葉ロッテマリーンズ/アルティーマ千葉



パラリンピック発祥の原点スポーツ

アーチェリー

アーチェリーは弓矢を使って遠く離れた的をうち、その得点を競うスポーツ。自分の体格や力量に合った道具を使用できることから、年齢や性別を問わず、また障害を持った方も無理なく競技に参加することができる、パラリンピック発祥の原点スポーツでもあります。



ハーモニーアーチェリークラブ練習風景

POINT
1

3つの競技形態

ターゲット [アウトドアターゲットアーチェリー]

オリンピック競技にもなっている一般的なもので、競技場やグラウンドなどの屋外で競技を行います。

- 使用する弓の形状によってリカーブ部門とコンパウンド部門に分かれる
- ランキングラウンド(予選)で72射をうち順位を決める

64人の選手が一斉に行う予選「ランキングラウンド」

6射×12セット、1セットは3分間。その中で自分の好きなタイミングで計72射を放ちます。個人戦も団体戦も、対戦相手が決まると試合開始です。



1射の制限時間は30秒！瞬時に狙いを定めてうたなければならない、強いプレッシャーの中で闘います。

標的面に当たった場合の最高点10点、最低点は1点、外れれば0点

技術がすごい！

中心の10点の大きさはCD1枚とほぼ同じ12.2cm！これを70m先から狙って矢を放つその壮大さ、高度な技に圧倒されます。

スピードがすごい！

放たれたの矢のスピードは、弓の強さにもよりますが、時速200～230kmくらいになります。その衝撃力は、圧さ5mmの鉄板を打ち抜くほど！

フィールド [フィールドアーチェリー]

自然の地形を生かして野山に設置された的をゴルフのように各ホールを回ってうち、合計得点を競います。1コース12の的に3射ずつ計36射。

- リカーブ、コンパウンド、ベアボウの3部門

インドア [インドアアーチェリー]

体育館などの室内で、11～2月の冬のシーズンに行います。的までの距離は18m、直径40cmの小さな的を狙った60射の合計得点で競います。

- リカーブ、コンパウンドの2部門

弓(ボウ)の形状

アーチェリーの弓には3種類あり、競技スタイルや的までの距離が異なります。

リカーブボウ

オリンピック競技や国体などで使われる一般的なスタイル。的を射る精度を高めるさまざまな器具をつけて使います。

コンパウンドボウ

弓の上下に、弦を引く力を軽減する滑車が備わり、矢速は時速300～400kmにも達します。

ベアボウ

弓と弦だけのシンプルな形状で、リカーブボウの入門編にも使われます。



時速200kmを超えて飛ぶアーチェリーの矢の扱いについては、**安全を守らないと大事故につながります**。他の競技以上に、ルール違反の危険度が高いため、アーチェリーを始める人は最初に**安全と事故防止のルールを学びます**。



POINT
2

魅力と効果

シンプルな競技だから
誰もが楽しめる!

体力・体格は不問!

特別な筋力が必要なし!中高年のプレーヤーも多く、体力が衰え始める年代になっても問題なく続けられます。また、体格や身体的な特徴にかかわらず練習を重ねて上達していけば、誰でも上を目指せるスポーツです。

体幹強化、美姿勢に!

続けていくうちに自然と体幹が鍛えられ、体の歪みが改善。背筋がすっきりと伸びた正しい姿勢を保つことができます。

ストレス解消!

最初から本格的な道具を使用するため初心者も的に当てられ、手応え抜群!矢を放つ時の爽快感、的に命中した時の達成感も格別です。

集中力がつく!

じっくりと集中して矢を射る練習を続けることで、集中力がアップ!楽しみながら自然と集中力や忍耐力が身につけられます。

競技の歴史

アーチェリーがスポーツとして確立されたのは、16世紀にイギリスの王ヘンリー8世が、アーチェリーのコンテストを開催したのがきっかけと言われています。日本で本格的に行われるようになったのは1950年代後半に入ってから。まだ歴史が浅く、競技人口も1万2,000人ほどです。

奥が深いスポーツ

基本的に大雨でも強風でも試合は行われます。悪条件のときは雨や風の影響を計算しながらプレーするのもアーチェリーの面白さです。

上達の度合いがスコアではっきり現れてわかりやすい。練習の目標設定がしやすく不調や好調の目安にも。

1ミリのずれも許されない緊迫した状況で、安定した精度で弓を射るためには高い技術と集中力が必須となり、道を極めていく奥深さを味わえます。

POINT
3

体格や力量に合わせて選べる 用具と始め方

弓はさまざまな部分(リム・ハンドル・サイトなど)に分かれ、競技者の好みに合わせて細かく調整できます。

写真提供:全日本アーチェリー連盟

名称とはたらき(リカーブボウ)

リム 強いしなりによって矢を飛ばす	スタビライザー ぶれを弱め、安定させる
ハンドル 弓の中心部分	アロー 矢
ストリング 引っぱり強度を矢に伝える	クイバー 矢筒
サイト 狙いを定める照準器	チェストガード 胸部のプロテクター
	アームガード 腕のプロテクター

タブ 弦を引く指先を保護する
ボウスリング 弓が手から落ちないようにする
ブランジャー 矢の飛びを安定させるパーツ
レスト 矢を乗せる台
クリッカー 矢を引く時の長さを一定に保つ



アーチェリーを始めるには

アーチェリーは専用の施設でないといけないため、アーチェリー協会にお問合せを。体験教室も開催しているので、道具を揃える前に参加してみるのもおすすめです。

千葉市アーチェリー協会



年に3回アーチェリー体験教室を開催しています。「ちば市政だより」に掲載して参加者を募っています。毎回好評で多くのお申込みがあり、初心者でも安心です。お気軽にお問合せください!

活動場所:青葉の森スポーツプラザ弓道場(遠の場)

お問い合わせ先

広瀬さん ☎090-1555-6069 (19:00~21:00)
E-mail gbf02567@nifty.ne.jp

ハーモニーアーチェリークラブ



千葉市で活動するクラブ。障害を持った方や高齢の方が教室を体験した後も、安心して楽しみながらアーチェリーを長く続けています。

活動場所:千葉市障害者福祉センター

千葉市ハーモニープラザ内(千葉市中央区千葉寺町1208-2)

やる気が上がる↑

「Pep」は
元気・活気・活力

PEP TALK!

スポーツ選手のやる気を引き出し、元気にする言葉がけ「ペップトーク」を4回の連載でご紹介します。

第1回

はじめに

いざ試合。選手の心の状態は緊張や不安、もしかしたら興奮状態にあるかもしれません。そんな時、指導者はいつもの自分を出し切れるよう試合に向かうための声かけをしています。繰り返されるその声かけからは、指導者がいかに選手のための思い、本気で選手と関わっているかを感じることができます。

選手への思いが強いからこそ、期待をしているからこそ、ネガティブな言葉になってしまうこともあるのです。その結果、選手が萎縮してしまい、指導者の真意がしっかり伝わらない「残念トーク」になってしまうことも多いのです。緊張や不安という心の状態からよしやるぞ!という前向きな心の状態に変化を起こす声かけが、指導者のスキルとして求められているのです。



ペップトークサイクル



相手を元気にする言葉がけ 「ペップトーク」

ペップトークとは、スポーツの試合前などに、監督やコーチが選手をやる気にさせる、短くて、わかりやすい、前向きな激励のショートスピーチのことをいいます。

試合前に選手が感じている「負けたらどうしよう...」「ドキドキして震えが止まらない」などの不安や緊張を受容して汲み取り、「前向きな言葉」によって勝利という成功のイメージを与え「やる気のスイッチ」を入れてあげることで、選手は自信を持って試合に臨むことができるようになるのです。

ゴール ペップトーク

試合に向けて、成功のイメージと前向きな心の状態を作るためポジティブな言葉を使い、短く、わかりやすく、思いを込めて伝えます。

モチベーショントーク

課題に対して前向きに取り組んでいけるように、目的と課題克服のための具体的な行動を促します。選手一人ひとりの個性や性格も加味して声かけを行っていきます。

声かけの 技術を 手に入れる

教えてくれる人

岸田 輝美さん



- (一財)日本ペップトーク普及協会
関東ブロック副代表、講師研修部長
認定講演スピーカー・セミナーファシリテーター
- ビューティフルマナー株式会社 代表取締役
- NPO法人マナー教育サポート協会 理事長
- (一財)アンガーマネジメント協会
アンガーマネジメントファシリテーター
アンガーマネジメントキッズインストラクター
アンガーマネジメントティーンインストラクター

ペップトークとアンガーマネジメント・マナーの資格を取り、年間で10,000名へ講演。

携帯:090-8012-3756

Mail : beautiful-2017@beautiful-manner.com

例えばサッカーの試合

対戦は優勝常連の強豪チームが相手です。自分たちのチームは1度もそのチームに勝ったことがありません。

「今日の相手チームはすごく強い。だから負けても仕方がない。なるべく差をつけられないように頑張ろう」

「今日の相手チームはすごく強い。自分たちの実力を試すチャンスだ。声を出してベストを尽くそう」

どちらの声かけが子どもの気持ちが前向きに変化するでしょう。「どうせ負けるに決まっている」と後ろ向きな状態から、「自分の力を出し切る」と前向きな気持ちになれるはずですよ。

時には厳しさも

ペップトークは前向きな言葉かけですが種目、状況によっても伝え方は変わります。必要に応じて厳しく指導することもあります。ただ厳しいことと相手の人格を否定することは違います。相手に敬意をもって接することが大切です。

スポーツは練習と試合の繰り返しです。

指導者はその場面によって目的を持つ言葉に変えていく必要があります。



次回も
お楽しみに!

ポストコンペティショントーク

試合を振り返り、よかった点とよくなる点(改善点)を洗い出します。次の試合までに改善する課題を見つけ、意識づけを行います。そのため時には足りない部分を指摘することも必要となります。

普段から鍛えている心技体。ただ試合当日は技や体をどうこうすることはできません。しかし心は指導者の言葉によって最適な状態を作り上げることができるのです。

このシリーズでは試合前のペップトークに焦点を当て、その方法を紹介していきます。やる気が上がるメカニズムを理解し、ペップトークの特徴である「ポジティブ」と「4つのステップ」を学んでいきましょう。

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

新体操



岡田 華英さん

おかだ かえ ● 競技歴10年
千葉市立高浜中学校(3年)
イオン新体操クラブ所属
2007年6月5日生まれ(15歳)

主な戦績

- ・第20回全日本新体操クラブ選手権大会
徒手ジュニアの部優勝
- ・2022新体操日本代表選考会
女子ジュニア個人総合2位
- ・第18回アジアジュニア新体操選手権大会
国別対抗3位、個人種目別フープ7位
- ・第41回千葉県ジュニア新体操交歓大会 総合2位
- ・令和4年千葉県中学校新体操選手権大会 総合優勝
- ・第53回関東中学校新体操選手権大会
総合3位、種目別クラブ2位
- ・第53回全国中学校新体操選手権大会 総合3位
- ・第30回関東ジュニア女子新体操選手権大会
総合優勝
- ・イオンカップ2022世界新体操クラブ選手権大会
国別対抗6位、個人ジュニア総合6位
- ・第40回全日本ジュニア新体操選手権大会
総合3位、種目別リボン優勝



競技を始めたきっかけ

5歳の時にオリンピック新体操をTVで観て、綺麗な衣装と踊りに感動し、「私もやってみよう」と母親に伝えて習い始めました。

競技の魅力

新体操は個人と団体があり、個人は4種目(フープ、ボール、クラブ、リボン)の演技があります。それぞれの曲にあった演技構成や表現力が見所です。

大会で優勝したことについて

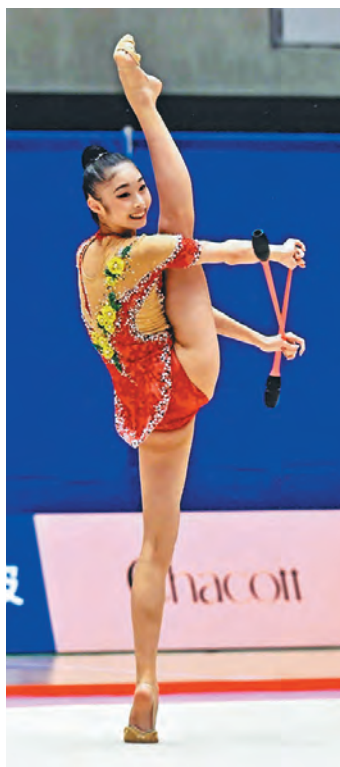
今まで優勝して嬉しかった大会は、新体操関東ジュニア大会です。直前の大会で3位に終わってしまった悔しい思いを挽回し、優勝できたのでとても嬉しかったです。

思い出に残っている大会

初めての国外大会だったアジアジュニア選手権大会です。海外の選手は一つ一つ難しい技を演技に取り入れていて、手具を扱うスピードが早くパワーを感じました。

試合中に心がけていること

それぞれの試合の目標、やるべきことを書いたノートを見て、心の中で暗示をかけるようにしています。



頭からつま先まで美しく動かすことや、曲に合わせた表情で踊ることを意識して演技をしています。

力を入れている練習

ウォーミングアップが演技練習の動きを左右するので、ウォーミングアップのバレエにしっかり取り組むようにしています。

競技をする上での喜びや苦労

今まで練習してきたことが大会で出しきれて結果に繋がった時は嬉しいです。苦労を感じる点は、体の調整がうまくできず怪我をして思いきり体を動かすことができなくなってしまうこと。怪我をしない体づくりに気をつけてトレーニングに取り組んでいます。

続けていて良かったこと

怪我をしていても、諦めず挑戦し続けることで、沢山のチャンスをいただき、ジュニアの日本代表選手として海外の大会に出場することができ貴重な経験を積むことができたことです。

メンタル面をキープする方法

どんな場面でも前向きにものごとを捉えるようにしています。

ライバルに勝つ方法

ライバルは自分自身なので、大会中に不安な気持ちや弱い気持ちが出てきた時は、自分のやるべきことだけに集中し、「絶対にやり切る」と強く思うようにしています。

目標にしている選手

今は現役を引退しているロシアのヤナ・クドリャフツェワ選手や、イオン新体操クラブの歴代選手の先輩方です。

今後の目標

日本代表シニアの選手として海外の試合に出場し、良い結果を出すことです。そして目標のオリンピックに出場しメダルを取ることです。

スポーツで笑顔の輪を広げよう!



サークルレポート

千葉市中学生選抜 千葉マリーンズJr./千葉マリーンズNeo〔軟式野球〕

両チームは、千葉市内中学校55校の軟式野球部に在籍する中学2年生以下の生徒から、セレクションを行い選抜した選手で構成し活動をしています。1996年に「千葉マリーンズJr.」(以下Jr.)を立ち上げ、今年度で26期目となりました。2019年から中学球児の活躍の場を広げるため、千葉市で2チーム目となる「千葉マリーンズNeo」(以下Neo)を立ち上げ、さらには練習生制度を取り入れ、1年生からの育成にも力を入れています。

選手は、自校の練習に加え、この選抜チームの活動に取り組むことで、体力や野球の技能だけでなく精神的にも大きく成長して卒部していきます。より高いステージでプレーしたいという強い気持ちを持ち、学業との両立を目指す選手とともに野球ができることを心待ちにしています。中学校軟式野球を盛り上げていきたいと思ひます。

活動日 月2、3回程度

活動場所 市内中学校グラウンド、野球場等

活動内容 昨年10月にセレクションを行い、全体で41名の選手を選出しました。その後、県内、関東圏で行われる大会に参加し、翌年6～8月まで活動します。

代表的な戦績(千葉マリーンズJr.)

平成28年度 全日本少年軟式野球大会 全国第3位

平成30年度 全国中学生KWB野球大会 出場

平成31年度 全日本少年軟式野球千葉県大会 優勝(関東大会出場)



Jr.の目標は中学球児の甲子園と言われ横浜スタジアムで行われる「全日本少年軟式野球大会優勝」、Neoの目標は岩手県で8月に開催される「全国中学生野球大会in岩手優勝」、つまり「全国制覇」です。



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。

申込方法は
10ページをご覧ください

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

3/1(水)~15(水) 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	コンディショニング ストレッチ	千葉ポートアリーナ	4/20~5/18 (5/4を除く)	木 10:00~11:30	4	15歳以上	12人	1,300円
②	キッズ ヒップホップダンス		4/20~5/18 (5/4を除く)	木 17:15~18:45	4	小学生	12人	500円
③	バドミントン	千葉公園 総合体育館	4/25~6/27	火 10:00~12:00	10	15歳以上	25人	2,600円
④	卓球		4/28~7/7 (5/5を除く)	金 13:30~15:30	10	15歳以上	20人	2,400円
⑤	ソフトテニス	青葉の森 スポーツプラザ	4/12~6/21 (5/3を除く)	水 11:00~13:00	10	15歳以上	20人	2,400円
⑥	テニス	フクダ電子 ヒルスコート	4/13~6/8 (5/4を除く)	木 13:00~15:00	8	15歳以上	20人	2,200円
⑦	レディーススイミング	中央 コミュニティセンター	5/12~6/30	金 13:00~15:00	8	15歳以上	20人	2,600円
⑧	ボッチャ ※1	千葉市 ハーモニープラザ	6/2~6/16	金 13:30~15:00	3	15歳以上	20人	500円 ※2
⑨	卓球	花島公園 スポーツ施設	4/13~6/29 (5/4・25を除く)	木 13:30~15:30	10	15歳以上	20人	2,400円
⑩	バドミントン		5/12~7/14	金 10:00~12:00	10	15歳以上	25人	2,600円
⑪	キッズショートテニス	みつわ台第2公園 スポーツ施設	5/9~5/30	火 17:30~19:00	4	小学生	20人	900円
⑫	キッズバレーボール		5/9~5/30	火 17:30~19:00	4	小学生	20人	600円
⑬	実年スイミング	北谷津温水プール	5/9~6/27	火 13:00~15:00	8	60歳以上	20人	2,000円
⑭	キッズスイミング		6/3~7/1	土 13:00~14:30	5	小学生	20人	600円
⑮	実年テニス	中田 スポーツセンター	4/11~5/30	火 13:00~15:00	8	60歳以上	20人	1,600円
⑯	ヨガ	都賀 コミュニティセンター	5/1~5/22	月 11:15~12:45	4	15歳以上	25人	500円
⑰	はじめての気功	千城台 コミュニティセンター	5/16~6/6	火 9:15~10:45	4	15歳以上	15人	500円
⑱	実年健康体操	鎌取 コミュニティセンター	5/12~6/30	金 13:30~15:00	8	60歳以上	30人	1,000円



①～③③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	はじめての太極拳	鎌取 コミュニティセンター	5/16～6/6	火 13:15～14:45	4	15歳以上	25人	500円
②⑩	バドミントン	古市場公園 スポーツ施設	4/12～6/21 (5/3を除く)	水 10:00～12:00	10	15歳以上	20人	2,600円
③⑪	ストレッチ呼吸法	稲毛 ヨットハーバー	6/2～6/23	金 10:00～11:30	4	15歳以上	15人	500円
④⑫	かんたんエアロ& ストレッチ		6/5～6/26	月 13:30～15:00	4	15歳以上	15人	1,300円
⑤⑬	実年卓球	高洲 スポーツセンター	4/17～6/19	月 13:30～15:30	10	60歳以上	20人	1,800円
⑥⑭	テニス	稲毛海浜公園 スポーツ施設	4/17～6/5	月 13:00～15:00	8	15歳以上	20人	2,200円
⑦⑮	親子体操	高洲 コミュニティセンター	4/15～5/13 (4/29を除く)	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
⑧⑯	はじめてのジャズダンス		6/6～6/27	火 11:15～12:45	4	15歳以上	15人	1,300円
⑨⑰	実年健康体操	真砂 コミュニティセンター	4/19～6/14 (5/3を除く)	水 13:30～15:00	8	60歳以上	30人	1,000円
⑩⑱	キッズバドミントン		5/19～6/9	金 17:30～19:00	4	小学生	20人	900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

4/1(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
⑪⑲	中級テニス	フクダ電子 ヒルスコート	5/12～7/14	金 13:00～15:00	10	18歳以上	20人	3,500円
⑫⑳	中級バドミントン	磯辺 スポーツセンター	5/13～7/15	土 10:00～12:00	10	18歳以上	20人	3,800円
⑬㉑	中級バドミントン	千葉公園 総合体育館	5/9～7/11	火 13:30～15:30	10	18歳以上	20人	3,800円
⑭㉒	中級卓球	古市場公園 スポーツ施設	5/11～7/13	木 13:30～15:30	10	18歳以上	20人	3,800円
⑮㉓	中級卓球	みつわ台第2公園 スポーツ施設	5/12～7/14	金 10:00～12:00	10	18歳以上	20人	3,800円

*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

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 ポッチャは車いす使用の方も申し込みできます。

※2 ポ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。

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。

健康づくりスポーツ教室 申込期間 ③④～③⑥ 4/1(土)～15(土) ③⑦～③⑨ 5/1(月)～15(月) 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
③④	ステップエクササイズ (基本編)	千葉ポートアリーナ	5/12～6/16	金 19:30～20:30	6	18歳以上	12人	1,500円
③⑤	美姿勢 ローラーピラティス	千葉ポートアリーナ	5/22～7/3	月 19:30～20:30	6	18歳以上	12人	1,500円
③⑥	ボールエクササイズ	千葉ポートアリーナ	5/9～6/13	火 19:30～20:30	6	18歳以上	12人	1,500円
③⑦	体幹トレーニング	千葉ポートアリーナ	6/21～8/9	水 19:30～20:30	6	18歳以上	12人	1,500円
③⑧	格闘技エクササイズ	千葉ポートアリーナ	6/29～8/10	木 19:30～20:30	6	18歳以上	12人	1,500円
③⑨	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	7/4～8/29	火 19:30～20:30	6	18歳以上	12人	1,500円

③④～③⑨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。

ポートアリーナで開催される教室 申込期間 4/1(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
④⑩	放課後運動くらぶ	千葉ポートアリーナ	5/2～3/19 ²⁰²⁴	火 16:15～17:45	30	小学生	35人	16,000円
④⑪	親子リトミック教室1	千葉ポートアリーナ	5/9～7/11	火 10:30～11:30	10	1～2歳までの 子とその親	6組	8,600円
④⑫	女性限定 シェイプアップ教室1	千葉ポートアリーナ	5/10～7/12	水 10:00～11:30	10	18歳以上	12人	5,300円
④⑬	健康体操教室1	千葉ポートアリーナ	5/2～7/11	火 13:45～15:15	10	18歳以上	50人	4,500円
④⑭	女性限定 初心者対象 ヨガ&ピラティス教室1	千葉ポートアリーナ	5/12～7/14	金 10:15～11:45	10	18歳以上	12人	5,500円
④⑮	女性限定 経験者対象 ヨガ&ピラティス教室1	千葉ポートアリーナ	5/12～7/14	金 13:00～14:30	10	18歳以上	12人	5,500円
④⑯	キッズヒップ ポップダンス教室1	千葉ポートアリーナ	5/13～7/15	土 10:00～11:00	10	小学生	12人	2,800円

④⑩～④⑯は、1教室ずつお申込できます。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。

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)

申込方法 ①～④⑥の教室

申込方法   往復はがき 又は Eメールで

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▼

(往信オモテ)

63 往信

2600025

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)

白紙

何も書かないで下さい

(往信オモテ)

63 返信

0000000

申込者の名前

申込者の住所

(返信ウラ)

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

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

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。

☎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


【3~5月の休館日】 3/13(月)・4/10(月)・5/15(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

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	開催日/申込日	曜日/時間	対象	定員	参加費
④⑦	ヨット入門コース インストラクターとヨットに乗り、ヨットの初歩的な操作方法を体験します。	①5/7(日) ②6/4(日) 申込期間 ①4/17(月)~20(木) ②5/8(月)~11(木)	9:30~15:30	16歳以上	各回10人	5,000円
④⑧	海にでようヨット体験会 ヨットを始めたい方へのきっかけづくりの体験会です。インストラクターとヨットに乗り、海へ出ます。	5/28(日) 申込期間 5/8(月)~11(木)	午前の部 9:30~12:00 午後の部 13:00~15:30	小学生以上 (小学生は保護者同乗)	午前10人 午後10人	1人に付1,500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

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



1回の申込みにつき2名までお申込できます。

- 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

千葉市スポーツ協会主催

見学・体験OK!

6種目 10教室

パラスポーツ教室のご紹介

市内で開催されているパラスポーツ教室をご紹介します。予約調整から当日のサポートまでコンシェルジュがお手伝いします。

フライングディスク教室

初心者コース

経験者コース

10歳以上 知的・発達障害のある方



フリスビーのような円盤を投げる、誰でも楽しめるシンプルなスポーツ。遠くに飛ばす事を競う種目と、離れた輪(アキュラシーゴール)に何枚通せるかを競う種目があります。

バドミントン教室

初心者コース

経験者コース

13~35歳 知的・発達障害のある方



ルールがシンプルで気軽に取り組めるのがバドミントン。専門の講師やスタッフがサポートしてくれるので、初心者の方でも安心して参加しています。

バスケットボール教室

初心者コース

経験者コース

13~35歳 知的・発達障害のある方



「休日にスポーツをして過ごそう」がテーマ。専門の講師や千葉市内で活動しているクラブチームがサポートしてくれるので、初心者の方でも安心して参加しています。

ボッチャ教室

初心者コース

10歳以上 知的・発達障害のある方



ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。

卓球教室

初心者コース

経験者コース

13歳以上 身体障害のある方



専門の講師や理学療法士がサポートスタッフとして参加しているので、ラケットの持ち方などの個々の障害に合わせたアドバイスも可能です。10~60代まで幅広い年代の方が参加中です。

ビームライフル教室

初心者コース

10歳以上 身体障害のある方



実弾の代わりに光線を発射して射撃を行います。銃の形や重量、競技ルールなどはエアライフルとほぼ同じ。安全に、気軽に誰でも楽しむことができます。

障害者の
スポーツ参加を
コーディネートします

ちばしパラスポーツコンシェルジュ

お問い合わせ・ご相談をお待ちしております。 ※ご来館は事前予約制となっております

パラスポーツ相談

対象者

千葉市在住・在勤・在学を基本とする、
身体・知的・精神障害者及び障害児

自分にできる、自分にあったスポーツを

障害の種類や程度に応じたスポーツの紹介やスポーツ団体・サークル及び施設とのマッチングを行い、スポーツ活動への参加をサポートします。また、体験会や各種イベントなどの情報提供を行い、スポーツ活動のきっかけ作りのお手伝いをします。

競技者を目指す方にも対応

スポーツを余暇として楽しむ事や仲間づくりを目指す事はもちろん、大会に参加して競技者を目指す方にも対応します。また、パラスポーツ普及活動への支援、関係団体と連携し地域におけるパラスポーツの活性化に努めています。

千葉市中央区問屋町1-20 千葉ポートアリーナ3階
火~日曜日 9:00~17:00 休業日/月曜・祝日・年末年始

お気軽にお電話またはメールにて、お問い合わせください。

お電話でのご相談

☎ 043-312-0605

FAXでのご相談

☎ 043-312-7076



ホームページ

- 「お問い合わせ」のフォームよりご相談いただけます
- FAX用の「お問い合わせ票」がダウンロードできます



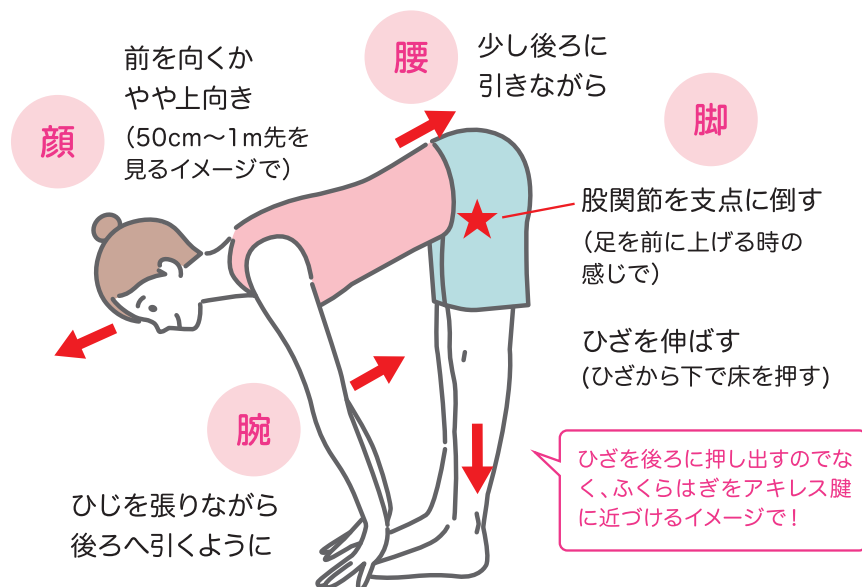
＼お悩み解消／
からだメンテ

体が硬い人でも試せる！ 前屈ストレッチ

長時間の座り姿勢で体にコリを感じたら
立ったままでできる「立位前屈」で筋肉ほぐしを！
固く縮こまったハムストリング(ももの裏側につく
筋肉)や大殿筋(お尻の筋肉)を伸ばすことで
脚だけでなく全身に運動効果があわれます。

体を楽に倒すためのポイント

動かす方向を意識しながら、体を倒します



血流改善による
メリット多数！

冷えやむくみの解消

ハムストリングは体の中でも比較的大きな筋肉なので、ほぐれると下半身の血流がグンと良くなり、脚のむくみや足先の冷えが解消されます。

肩こりや腰痛の予防・改善

腰まわりや背中の筋肉もよく伸びる前屈は、血行不良による腰痛緩和や予防、体の背面のコリ解消に効果的。

姿勢改善、首コリの緩和

脱力した状態で下に向かって首や背骨が適度に伸びるため、骨が正しい位置に戻りやすくなります。体の歪みによるコリの緩和に効果あり。

リフレッシュ効果

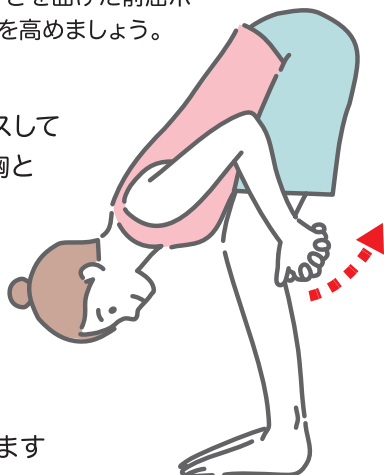
頭を下げることで脳に血液が行き渡り脳に酸素が運搬されるため、頭がスッキリ！リフレッシュ効果抜群です。

ひざはどれだけ曲げても大丈夫！ 股関節から体を折りたたむ感覚をつかもう

体の硬い人が、むやみにもも裏を伸ばすと余計な緊張が加わって痛みが出ることも。辛さを感じることなく効果的に筋肉を伸ばすために、まずはひざを曲げた前屈ポーズで股関節の柔軟性を高めましょう。

肩と首はリラックスして
できるだけお腹・胸と
ももを近づけます

もも裏や
腰が伸びて
心地良く感じる
ところでキープします



~~手を床につけよう！
膝を伸ばさなきゃ！~~

股関節から二つ折りになる姿勢に慣れてきたら、おしりを持ち上げるようにして、ひざが真っすぐになるよう徐々に伸ばしていきます。

注意！急に起き上がらない

勢いよく頭を上げると立ちくらみを起こすので、背骨をひとつずつ丸めていくようなイメージで、顔を最後にして起き上がりましょう。

血行が良く、栄養が隅々まで
行き渡った柔軟な体は
**疲労回復しやすく
疲れにくい！**



TOPTeam

「オリジナル10」の一員として 記念すべきシーズンに悲願のJ1復帰を!

Jリーグ開幕から30年目を迎える2023年。この節目の年に、開幕期から参戦している「オリジナル10」のクラブの一つとして、是が非でもJ1昇格を果たすべく、決意を新たに新シーズンを迎えます。昨季ヘッドコーチとして監督と選手のつなぎ役を担っていた小林慶行が監督に就任し、新たに9人の選手(移籍選手5人、新卒選手4人)が加入。フクアリで、市民の皆さま、ファン・サポーターの皆さまと勝利の喜びを分かち合うため、チャレンジすることを恐れず、全力で戦います。



監督 小林慶行

伝統あるクラブの監督になることの重みを感じているからこそ、「一体感」と「挑戦」を大切に、J1昇格、J2優勝を果たしたい。攻撃的なサッカーを、そして見に来ていただいた方の中に響くようなサッカーをしていきます。

埼玉県出身 1978年1月27日生

競技歴 東京ヴェルディ1969/大宮アルディージャ/柏レイソル(大宮アルディージャから期限付き移籍)/アルビレックス新潟
出場歴 Jリーグ通算 310試合 20得点
指導歴 ベガルタ仙台コーチ/ベガルタ仙台ヘッドコーチ/ジェフユナイテッド千葉コーチ/ジェフユナイテッド千葉ヘッドコーチ

スタジアムで暴れる勇姿に期待!

高橋 志晟選手 背番号2 MF

プロ8年目を迎え、今シーズンから中西永輔や坂本将貴といった「Mr.ジェフ」と呼ばれる選手がつけていた「背番号2」を引き継ぐ。2番を背負う決意をしたことに、今シーズンにかけの思いとジェフに対する責任感が伺える。中盤から放つシュートの威力と正確性はチームにとっての大きな武器となる。



今シーズンの
注目選手



千葉市中央区出身 市民の期待を受け奔走!

市瀬 千里選手 背番号3 CB

センターバックとして持ち味の守備力でチームのディフェンスを統率する存在。守備だけでなく最終ラインからのロングフィードで攻撃の起点にもなり、セットプレーでは得意のヘディングでゴールを奪う決定力も持ち合わせた万能プレイヤー。将来のなでしこジャパン入りも見据え、技術に磨きをかけている。



2年目も「走る・闘う」サッカーを追求 さらなるレベルアップを目指して

創設2年目となる女子プロサッカーリーグ「WEリーグ」。ジェフ千葉レディースは2022-23シーズンもモットーである『走る・闘う』を追求し、全力で挑んでいます。昨年、チームは皇后杯準優勝、リーグ戦もクラブ最高位である4位の成績を収めました。今シーズンは開幕7戦で1勝と振るわず、今年1月に猿澤真治監督が退任。三上尚子新監督のもと、チームを立て直し3月から再開する後半戦に臨みます。



監督 三上尚子

2014~17年にも監督を務め、2017年のなでしこリーグカップではクラブ初の優勝を経験しました。上位進出を目指して「走る、闘う」をベースに、市民・ファン・サポーターの皆さんに勇気、ワクワク、感動、笑顔をお届けできるような試合をすることを誓います!

埼玉県出身 1981年1月8日生

競技歴 日興証券女子サッカー部ドリームレディース/田崎ペルーレFC/ジェフユナイテッド千葉レディース/Christian Brothers University(アメリカ)/University of Memphis(アメリカ)/ジェフユナイテッド千葉レディース
出場歴 日本女子サッカーリーグ出場 188試合 53得点
指導歴 ジェフ千葉レディースU-15監督/ジェフ千葉レディース監督/ジェフ千葉レディースU-18監督/ジェフ千葉レディースゼネラルマネージャー

J2リーグ試合日程【ホームゲーム】

2/25 (土) 14:00 vs 山形	5/7 (日) 19:00 vs 磐田
3/5 (日) 14:00 vs 群馬	5/17 (水) 19:00 vs 清水
3/25 (土) 14:00 vs 岡山	5/21 (日) 14:00 vs 栃木
4/8 (土) 14:00 vs 徳島	6/3 (土) 18:00 vs 町田
4/16 (日) 14:00 vs 東京V	6/24 (土) 19:00 vs 大分
4/29 (土) 15:00 vs 大宮	

WEリーグ試合日程【ホームゲーム】

3/12 (日) 13:00 vs 日テレ	会場:フクダ電子アリーナ
3/18 (土) 13:00 vs 大宮	会場:フクダ電子アリーナ
4/1 (土) 13:00 vs 広島	会場:フクダ電子アリーナ
4/29 (土) 12:00 vs EL埼玉	会場:セットエーオリブスタジアム
5/7 (日) 13:00 vs 仙台	会場:セットエーオリブスタジアム
5/13 (土) 13:00 vs 相模原	会場:フクダ電子アリーナ
6/4 (日) 13:00 vs 神戸	会場:フクダ電子アリーナ

Information



千葉ロッテマリーンズ

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

それぞれの捉え方で

チャンスという言葉にもいろいろな意味があり、必ずしも好機だけがチャンスの意味ではありません。選手たちそれぞれが、それぞれの立場で、このスローガンの意味を解釈して取り組んで欲しいと思っています。



監督 吉井理人

【2023チームスローガン】

今日をチャンスに変える。

2023シーズン ホーム開幕戦日程

2023 OPENING WEEK MARINES NATION

4/4(火)~6(木) 北海道日本ハム戦

4/8(土)・9(日) 楽天戦

選手、ファン、スタッフ、マリーンズに関わるすべての人が待ちに待った開幕。4/4はホーム開幕戦セレモニーを実施、マリーンズの本拠地開幕を華々しく盛り上げます。

4/14(金)~16(日) オリックス戦 **BLACK BLACK**

4/21(金)~23(日) 福岡ソフトバンク戦 **肉バル スタジアム**

4/25(火)・26(水) 埼玉西武戦

5/5(金)~7(日) 福岡ソフトバンク戦 **GW エンジョイボールパーク**



読者プレゼント

ジェフユナイテッド市原・千葉 直筆サイン入りポストカード

J1昇格へ向けて勝負のシーズンが始まりました。トップチームの選手から、直筆サイン入りポストカードのプレゼント!

A

2枚1組 10名様

※希望選手のポストカードは選べませんので、ご了承ください



アルティリー千葉 観戦チケット

今シーズンのホーム最終戦を観戦しよう!
会場:千葉ポートアリーナ

B

4/22(土) 15:00~ **5組10名様**
vs 越谷アルファーズ

C

4/23(日) 15:00~ **5組10名様**
vs 越谷アルファーズ

応募方法 締切 3/24(金)必着

官製はがきに①希望プレゼント名(A、B、C)②〒住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥本誌への感想等をご記入のうえ、下記までお送りください。

〒260-0025 中央区間屋町1-20
千葉市スポーツ協会
「読者プレゼント係」宛

アルティリー千葉 試合観戦にご招待!

千葉ポートアリーナで開催する
毎試合15組30名様

詳しくは、千葉市スポーツ協会
HPにて▶



CHIBA CITY スポーツ情報誌
「みんなのスポーツちば」 vol.123
2023年3月1日発行

「みんなのスポーツちば」は年間4回、各回10,000部を発行し、無料配布しています。設置場所はこちら▶



★次号は2023年6月1日発行予定です

Information



©ALTIRI CHIBA.
ALL RIGHTS RESERVED

アルティリー千葉 <https://altiri.jp>



東地区首位に再浮上 運命の後半戦に突入!

2021-22シーズンからB3リーグに参戦した「アルティリー千葉」。試合中止など様々な困難を乗り越えB2昇格を果たした歓喜の中、初年度が終了。そして2022年10月のホーム開幕戦から、チームは本格始動し、B1昇格への運命を分ける後半戦に突入しています。

試合日程 [ホームゲーム]
千葉ポートアリーナ開催分

最新情報は公式HPにて▶



@altiri_chiba

3/4(土)・5(日) 15:00 vs 福島ファイヤーボンズ

3/18(土)・19(日) 15:00 vs 佐賀バルナーズ

4/22(土)・23(日) 15:00 vs 越谷アルファーズ



春休み **Yacs** ヤックス自然学校

第47回 春のスキーキャンプ

【対象】 小学1年～高校3年生
【レベル対象】 はじめて～
【日程・宿泊先・場所】 3/25(土)～28(火) 3泊4日 スキー初級・中級・中上級

福島県南会津郡南会津町
たかつえスキー場
会津高原ホテル泊

ホッパ ステップ ジャンプ!

進級、進学に向け
スキーや合宿生活を通して
チャレンジの春にしよう!

かやぶき屋根の古民家に泊まろう!

ホームステイ **3/25(土)～27(月)**
2泊3日

【場所】 南房総市
古民家ろくすけ
【対象】 小学1年～
中学3年生

春休みは里山で
のびのび過ごそう!

【2023年ゴールデンウィークの予定】
GWファミリーキャンプ教室

はじめてでも安心!

自然学校スタッフがご家族
の自然体験活動をお手伝い
させていただきます。

ブログ『キャンプ日記』
活動の様子を更新中!

詳しくはホームページをご覧ください 詳細をお送りいたします

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
公式ブログ 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ページへ

J:COM **0120-999-000**
フリーコール 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
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