

# 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.124  
2023.6

TAKE FREE

特集 生涯スポーツで仲間づくり

## ママさんバレー



連載

声かけの技術を手に入れる

### ペップトーク

歯科でスポーツをサポート

### スポーツデンティスト通信

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/  
アルティーリ千葉/千葉ロッテマリーンズ/ジェフユナイテッド市原・千葉





# ママさんバレー

ママさんバレーは、日本で60年以上の歴史を誇る人気スポーツです。幅広い年代の女性が参加するチームは各都道府県にあり、各種の大会が開催されています。



POINT  
1

## 競技の概要&魅力

ママさんバレーとは「家庭婦人バレー」とも呼ばれ、参加資格を満たした女性が集まって行うバレーボールのクラブ活動です。9人制のバレーボールで、独自のルールが定められています。

世代を超えて一緒にプレー！  
熱い思いで繋げる心とボール

### 9人制独自のルールが魅力！【6人制と比較】

### 【女子の一般9人制との違い】

#### ポジションがローテーションで変わらない

ポジションが固定なので一人ひとりの役割がはっきりしており、得意技を十二分に発揮できる

#### サーブを合計2回まで打つことができる

チームの戦略や個人の得意不得意を生かし、ファーストサーブとセカンドサーブを使い分けできる

#### 相手チームのコート内にあるボールに触れてはいけない ブロックを行う時にネットを越えると、オーバーネットの反則となる

スパイクの際、フェイントでオーバーネットの反則を誘うなど相手ブロックを利用することも可能

#### ボールがネットに触れた場合、同じ選手が連続してボールに触れることができる チームで最大4回までボールに触れることができる

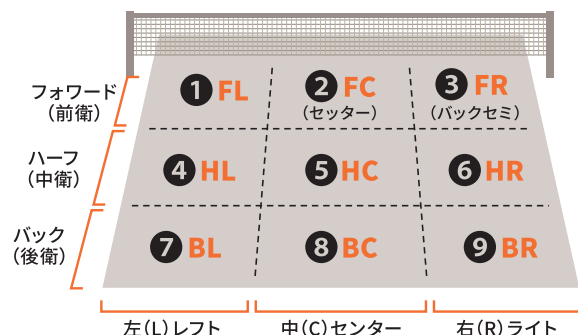
ネットプレーを使った駆け引きが見どころ。チームの体制が不利な場合、ネットプレーで時間的余裕を生むことで、効果的に次の攻撃への切り替えができ、プレーにもリズムが出てくる

	9人制 女子一般	ママさんバレー
コート	18×9m	18×9m  同じ
ネットの 高さ	2.15m	2.05m  10cm 低い
ボール	66±1cm 270±10g 5号	63±1cm 250±10g 4号  一回り 小さい

ローテーションなしの  
ポジション

- ① フォワードレフト (FL)
- ② フォワードセンター (FC)
- ③ フォワードライト (FR)

- ④ ハーフレフト (HL)
- ⑤ ハーフセンター (HC)
- ⑥ ハーフライト (HR)
- ⑦ バックレフト (BL)
- ⑧ バックセンター (BC)
- ⑨ バックライト (BR)



## 地域の生涯スポーツ

### 世代を越えて交流できる

ママさんバレーは多年代の女性同士が一緒に楽しめるコミュニケーションスポーツ。参加することで新しい仲間ができる、初心者でも楽しめるなど多くのメリットがあります。チームメンバーは、同一区・郡・市に在住していることも参加資格のひとつで、地域のつながりを重要視しています。

### いつまでも現役！年代別の大会

年齢上限はないのでやる気があれば何歳までも参加可能です。生涯スポーツとして健康維持と体力増強のため長く続けることができます。

関東女性  
バレーボール  
大会

関東女性  
バレーボール  
いそじ大会  
(50歳以上)

関東女性  
バレーボール  
ことぶき大会  
(60歳以上)

関東女性  
バレーボール  
なでしこ大会  
(70歳以上)

年代別の大会で同世代と  
対戦できるのも  
ママさんバレーの特色



## 競技の歴史

1964年の東京五輪で「東洋の魔女」として女子バレーボール日本代表が金メダルを獲得したことで、日本中にバレーボールブームが巻き起こりました。バレーがテーマのアニメやドラマがヒットし、主婦層の関心が高まって参加者が増加。社会現象ともいえるほど「ママさんバレー」が急速に普及しました。



POINT  
2

## 選手として 観戦者として 競技を体験!

## 千葉県は昨年度より「関東女性バレーボール連盟」に加盟

第1回関東女性バレーボール大会が2022年9月に開催

## 千葉市で活動する団体のご紹介 千葉市ママさんバレーボール連盟

**創設** 昭和51年、千葉県家庭婦人バレーボール連盟の創設とともに、48年間活動を続けています。

**加盟チーム数** 最盛期は60余チームが登録。今年度の登録は30チームと減少傾向ですが、生涯スポーツとして楽しむシニアチームは年々増加しています。若い世代にもっと加入していただき、団体や競技が一層盛り上がることを期待しています。

**多世代が活躍** チームメイトの年齢差が親子ほど離れていたりと、実の親子が同じコートでプレーするチームもあつたりと、当連盟でも多世代の交流が盛んなチームはとても活気があります。

千葉市  
大会への  
参加条件

**25歳以上の女性**(既婚・未婚、国籍問わず)  
チームメンバーは同じ小中学校区に居住するママさんで構成。大会へはチーム単位で参加申込みします。(独身の方も参加可能。※大会毎に制限有)

### 2023年度 大会日程

熱気と声援あふれる会場へぜひ!

**市民大会** 6/24(土)・7/1(土)  
**ひいらぎ杯** 10/30(月) **のぎく杯** 12/11(月)  
**ランク別大会** 2024年 1/29(月)、2/7(水)、2/20(火)



**加盟しているチーム** 各チームへのお問い合わせや詳細は、下記QRコードからアクセスしてください

### 磯辺クラブ



[メン募]  
スポーツ  
やろうよ!



**練習日** 毎週土曜日 18:00~21:00  
**場所** 磯辺小学校

### 川戸クイーンズ



[メン募]  
スポーツ  
やろうよ!



**練習日** 毎週水曜日 19:00~21:00  
**場所** 川戸中学校

### 椿クラブ



[メン募]  
スポーツ  
やろうよ!



**練習日** 毎週月曜日・金曜日 19:00~21:00  
**場所** 月:院内小学校 金:椿森中学校

### DREAM



チーム  
ホームページ



**練習日** 毎週水曜日・土曜日 19:00~21:00  
**場所** 水:加曾利中学校 土:都小学校

掲載チーム以外の情報を知りたい方、チームへの参加をお考えの方はぜひお問い合わせください

☎ 千葉市ママさんバレーボール連盟 宇佐美さん E-mail citychibamamasan2022@gmail.com







# 第32回 千葉市長旗争奪 ミニサッカー大会

開催日 2023.2/18(土)・19(日) 会場 千葉ポートアリーナ

主催 (公財)千葉市スポーツ協会 主管 千葉市サッカー協会

大会2日間の参加選手及び観戦者数 ▶ 87チーム 約1,740名

## 〈優勝〉HAMANO JFC



〈準優勝〉草野FC

## 〈優勝〉みつわ台FC



〈準優勝〉北貝塚FC



〈第3位〉  
千葉美浜FCコパソル



〈第3位〉大木戸SC



〈第3位〉  
パサニオール誉田FC



〈第3位〉作新SC

## 〈優勝〉HAMANO JFC



〈準優勝〉高洲コスモスFC

## 〈優勝〉北貝塚FC



〈準優勝〉Jホグワーツ



〈第3位〉千葉FC



〈第3位〉稲毛FC



〈第3位〉千葉FC



〈第3位〉HAMANO JFC





# 千葉市政令指定都市移行30周年記念 第31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

入賞チームの皆様  
おめでとう  
ございます!

**開催日** 2023.3/11(土)・12(日) **会場** 千葉ポートアリーナ

**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

大会2日間の参加選手及び観戦者数 ▶ **73チーム** 約2,070名



〈優勝〉作新ベアーズA



〈優勝〉加曽利ホーネッツ



〈準優勝〉  
さつきが丘ハイスピリッツ



〈準優勝〉  
作新ディオメディアス



〈第3位〉  
金沢ブレイザーズ



〈第3位〉  
都賀ビクトリーズ



〈第3位〉  
鶴沢クレインズA



〈第3位〉  
真砂フラッシュ



〈最優秀選手賞〉  
作新ベアーズA  
菅沼 還



〈最優秀選手賞〉  
加曽利ホーネッツ  
蔵谷 莓香



〈ベストマナー賞〉みどりMBC



# 一歩届かず昇格逃すも 会場を魅了する名勝負

平均4,000名を超えるファンと歴史を刻む

2021-22シーズンからB3リーグに参戦し、初年度ながら最短でのB2昇格を果たしたプロバスケットボールクラブ『アルティリー千葉』。今季も負傷などのトラブルがありながら、B2リーグ最高勝率・東地区優勝というベスト成績でレギュラーシーズンを終えた。そして5月、一つの目標であるB1昇格・B2優勝を決めるためのプレーオフに挑んだ。



アルティリー千葉(以降A千葉と表記)は、プレーオフ初戦の青森戦にて危なげなく2連勝を挙げると、同年に誕生し共にB2昇格を果たしたライバル・長崎ヴェルカとのセミファイナルに駒を進めた。B1最短昇格への思いも周囲からの期待も大きい両クラブの決戦に多くの注目が集まった。A千葉は、開始早々に主力であるライオンズ選手が負傷退場となり初戦を落とすが、修正力とチーム力で翌日のGAME2を30点以上の差で勝利し、GAME3に繋がった。



A千葉の昇格を後押しするべく4,000名のファンが駆けつけたGAME3。最初はMCが促していたスタンディングオベーションや応援コールも、時間を追うごとに皆が自発的に立ち上がり、選手の勇姿に大声援を送った。11点差で迎えた最終Qで一時逆転に成功することができたのは紛れもなくファンの力であった。結果は、この会場の雰囲気の中地力を見せ再びリードを奪った長崎が勝利し、あと一歩届かずB1昇格を逃した。しかし、この激闘と熱狂的なアリーナは間違いなくA千葉の新しい歴史となった。選手や会場中が流した悔し涙を忘れることなく、来シーズン必ずここに戻ってくる。そして次は嬉し涙を流し、全員で勝利を、B1昇格を喜び合いたい。



## アルティリー千葉 PICK UP PLAYER

### 小林 大祐 選手

1987年6月24日 (35歳) / 189cm 90kg

福岡県出身 / 慶應義塾大学 卒業

4度の昇格経験を持ち、“昇格請負人”として大きな役割を担う選手。激しいディフェンスに加え、ベテランと感じさせないタフなプレーやシュートを沈めチームの流れを変える力を持つ。その迫力あるプレーは、見ているファンを魅了し歓声を沸かす。プレーオフでもその経験を活かしたプレーでチームを救った。



## 2022-23シーズン B2リーグ 最終順位

順位	クラブ	勝	敗	得失点差	ゲーム差
1	アルティリー千葉 ★	47	13	430	-
2	佐賀バルナーズ	45	15	515	2
3	越谷アルファーズ	45	15	469	2
4	長崎ヴェルカ	43	17	530	4
5	熊本ヴォルターズ	35	25	-6	12
6	西宮ストークス	29	31	120	18
7	福島ファイヤーボンズ	28	32	117	19

## 2022-23シーズン プレーオフ トーナメント表



### 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 :





# スポーツデンティスト通信 ①

近年、スポーツにおいても歯科の重要性がとても高まっています。今号より、日本スポーツ協会・日本歯科医師会が認定しているメディカル・コンディショニング資格の1つである「スポーツデンティスト」の藤本先生に、スポーツに関わる歯とお口の健康についてのお話を伺います。



スポーツデンティスト  
**藤本 俊輝さん**  
藤本歯科長洲医院  
副院長

## スポーツ中の飲み物について

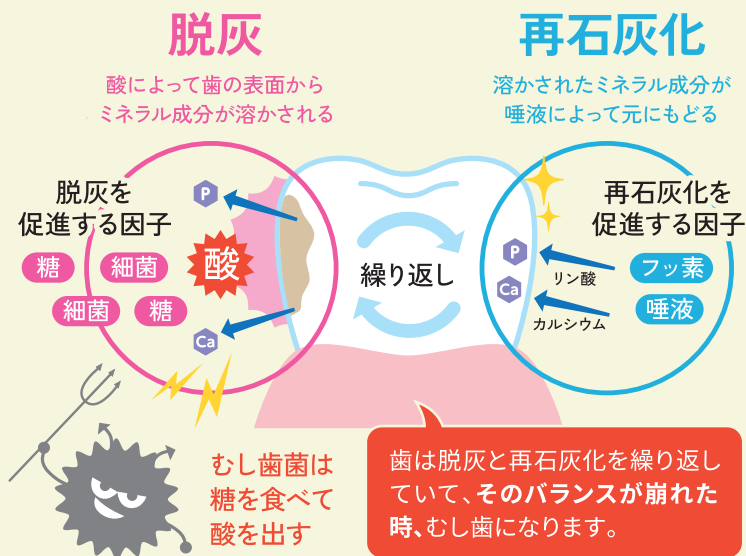
### 飲み物に含まれる糖類量を知る

暑い時期、スポーツをすると多くの汗をかき、水分と塩分補給のためにスポーツ飲料を常用されている方も多いと思います。運動量が多いほど糖を増やして、エネルギーの補給が必要になります。日本スポーツ協会では、水分補給に適した飲料として紹介されている商品もあります。ただし、歯科医の立場からみると500mlのペットボトル飲料には、糖類が15~30g程度(スティックシュガー5~10本ほど)も含まれており、酸性度もpH3.5前後とかなり高いです。過度な摂り過ぎには十分注意し、水やお茶と併用するなど大切な歯のことも考えてみましょう。

### 習慣化しやすい甘い飲み物に注意!

歯は常にミネラルが溶け出すこと(脱灰)と再度取り込むこと(再石灰化)を繰り返しています。歯の脱灰には、むし菌原因菌の酸産生による「むし菌」と、酸性食物の頻回摂取による「酸蝕症」があり、スポーツ飲料は糖分の濃度が高いことと、pHが低く口腔内が酸性に傾いている状態が持続することで、むし菌のみならず酸蝕症の原因にもなります。さらに甘みが強いことで常飲が習慣化する傾向も高いとされています。スポーツ飲料以外にも健康のために飲んでいるはずの栄養ドリンク、野菜ジュース、乳酸菌飲料、コーヒー飲料、炭酸飲料、お酒の中にも糖分は多量に入っています。何でも摂り過ぎには注意ですね。

甘い飲み物が原因と考えられる虫歯



### スポーツデンティストからのアドバイス

- ・日常ののどが渴いた時は**水やお茶**を飲む
- ・運動時の大量発汗や脱水症対策には**経口補水液**、運動が終わったら**水やお茶**を飲む
- ・甘い飲み物を持ち歩いていつも飲む習慣や、食事をしながら飲む**習慣をやめる**





## 千葉市中体連トレセン (サッカー)

千葉市中体連トレセンは、千葉市内のサッカー部に所属する中学1～3年生の生徒をセレクションによって選抜し、活動しています。千葉市中体連トレセンの目的は、『千葉市からプロサッカー選手を輩出する』、『2種年代(高校)で活躍できる選手を育成する』を掲げ毎月の活動に励んでいます。また、どのカテゴリーも目的に向かって、系統立てて活動しています。選手は、自チームでの練習に加え、この千葉市中体連トレセンの活動で様々な刺激を受け大きく成長していきます。この活動を通してより素晴らしい選手を輩出するとともに中学校のサッカーを盛り上げていきたいと思っています。

活動日 月2、3回程度(ナイトトレーニング、県内トレセン活動日)  
 活動場所 市内中学校グラウンド、フクダ電子スクエア、フィールド等  
 活動内容 各カテゴリー20～30名前後で活動を行い、ナイトトレーニングや県内トレセン活動日にトレーニングマッチをしています。また、夏と冬に他のトレセンチームを招待してトレーニングマッチをしています。U-14(中学2年生)とU-15(中学3年生)は夏と冬に東海方面、関西方面への遠征も実施しています。

※「トレセン制度:ナショナルトレーニングセンター制度」全国各地で実施されている日本のユース育成の中心的役割を果たしている育成システム





# 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

## 水 泳



写真提供:月刊スイミングライフ

## 桑田 奈々さん

くわた なな ● 競技歴10年  
千葉市立轟町中学校(2年)  
2009年4月2日生まれ(14歳)

### 主な戦績

〈全国JOCジュニアオリンピック大会  
日本水泳連盟主催〉

- ・第45回夏季大会 400mメドレー4位、  
400mリレー6位
- ・第44回春季大会 50mバタフライ優勝
- ・第44回夏季大会 50mバタフライ5位、  
100mバタフライ7位
- ・第43回春季通信大会 200mメドレー3位
- ・第43回夏季通信大会 200mリレー8位
- ・第41回春季大会 200mリレー7位、

〈千葉県公認大会〉

- ・第52回千葉県短水路選手権 50mバタフライ優勝
- ・第39回千葉県新年フェスティバル  
200m個人メドレー優勝、400m個人メドレー優勝、  
50mバタフライ優勝
- ・令和4年度 千葉県中学校新人体育大会  
200m個人メドレー優勝



- ・令和4年度 千葉県中学校総合体育大会  
200m個人メドレー2位、100mバタフライ2位
- ・令和4年度 県全中予選 200m個人メドレー3位、  
100mバタフライ2位
- ・令和4年度 千葉県中学校水泳競技大会  
全中予選 200m個人メドレー3位

2020年度千葉県優秀選手選出  
2021年度千葉県優秀選手選出

### 競技を始めたきっかけ

兄が通っていたスクールに3歳で入会。その当時の記憶はなく、物心ついたときには泳いでいたという感じです。

### 競技の魅力

採点競技と違い、タイム競技なので平等性を感じるところ。結果が明確で、実際に戦っていない人ともタイムで実力を比較できます。実力が目に見えて分かり、良い結果が出たときは本当に嬉しい分、分かりすぎて落ち込むこともあります。

### 大会で優勝したことについて

優勝して一番嬉しかったのは、小6春のJOC全国大会です。前年夏の大会では腰の故障をかかえて出場し入賞はできませんでした。そこから「次は絶対優勝する」という強い気持ちで半年間練習を積み、春の全国大会に挑んだので、優勝できた嬉しさは格別です。

### 競技をする上での喜びや苦勞

練習の成果がタイムの結果として現れたときは本当に嬉しい反面、毎日練習を積んで、大会でも全力で頑張っているのに、タイムが出ないときは本当に苦しいです。

### 力を入れている練習

試合で活用したいテクニックなどは練習で実践します。練習で出来ないところは、試合では絶対に出せない。なので常に試合だと思って細かいところまで意識して泳ぎます。

### 目標にしている選手

同学年の速い選手たちです。JOCで下剋上をして優勝したり、日本選手権でB決勝に残るなど、同学年には突出した実力の選手がたくさんいます。



写真提供:月刊スイミングライフ

競泳はシンプルな4泳法のみですが、一人一人泳ぎ方が全く違うところが見ていて楽しいです。種目も長距離短距離でたくさんあり、自分の得意種目に絞れるところが魅力です。

### メンタル面をキープする方法

何事も前向きにとらえること。つらい練習もそれをすれば速くなれるとポジティブに考えて自分を奮い立たせます。コロナ禍で練習や大会がなくなった経験もしているのですが、練習を含め水泳ができること、そのこと自体が幸せだと思っています。

### ライバルに勝つ方法

母にはよく「レースを楽しんできて」と言われます。誰かに勝ちたいという思いを練習のモチベーションにして、ライバルとのレースはとにかく楽しむよう意識しています。

### 試合中に心がけていること

心の中で目標を唱えてレースに臨んだり、スタート台に立ったら一度深呼吸をして構えるのが私のルーティンです。ライバルの存在や結果についてなど、考えると泳ぐ前に不安を感じることもあります。今持っている自分の力を出し切ることを意識します。

### 今後の目標

全国中学への出場です。全中の予選は当日標準記録タイムを切らなければ出られない一発勝負の大会。去年は逃して悔しい思いをしたので今回はしっかり通過したいです。



参加者募集!

# 千葉市スポーツ協会主催 スポーツ教室



本教室は予告なく中止・変更となる可能性があります。  
ご理解、ご了承のほどお願い申し上げます。

## キッズ入門スポーツ教室

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 **6/1(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	ソフトテニス	青葉の森 スポーツプラザ	7/31~8/3	月~木 9:30~11:00	4	小学生	30人	900円
②	バドミントン①	YohaS アリーナ ~本能に、感動を。~ (千葉公園 総合体育館)	7/24~7/27	月~木 10:00~11:30	4	小学生	30人	800円
③	バドミントン②		8/21~8/24	月~木 10:00~11:30	4	小学生	30人	800円
④	卓球		7/24~7/27	月~木 10:00~11:30	4	小学生	30人	800円
⑤	バレーボール		8/21~8/25	月~金 10:00~11:30	5	小学生	30人	600円
⑥	合気道&護身術		8/1~8/4	火~金 10:00~11:30	4	小学生	30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	8/1~8/4	火~金 9:15~10:45	4	小学生	25人
⑧	アイススケート	アクアリンクちば	8/15~8/17	火~木 9:30~10:30	3	小学生	50人	1,000円

①~⑧は、1教室ずつお申込できます。

対象 市内在住・在勤・在学の方で健康な方 ※既往症、特に現在通院・治療中の方は、医師と相談の上、お申し込みください。

## 健康づくりスポーツ教室

申込期間 **⑨~⑪7/1(土)~15(土) ⑫・⑬8/1(火)~15(火) 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
⑨	GYM&RUN (脚力・ヒップアップフィットネス)	幕張CCホール	8/1~9/12	火 19:30~20:30	6	18歳以上	25名	1,500円
⑩	バーオソル (バレエ式エクササイズ)	千葉ポートアリーナ トレーニング室(2)	8/4~9/15	金 19:30~20:30	6	18歳以上	25人	1,500円
⑪	代謝力アップ リンパマッサージ	千葉ポートアリーナ トレーニング室(2)	8/23~9/27	水 19:30~20:30	6	18歳以上	25人	1,500円
⑫	美姿勢ローラーピラティス	千葉ポートアリーナ トレーニング室(2)	9/1~10/24	火 19:30~20:30	6	18歳以上	25人	1,500円
⑬	骨盤エクササイズ	千葉ポートアリーナ トレーニング室(2)	9/21~10/26	木 19:30~20:30	6	18歳以上	25人	1,500円

⑨~⑬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

⑭・⑮ 6/1(木)~15(木) ⑯~⑳ 8/1(火)~15(火) 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
⑭	キッズヒップ ポップダンス教室2	千葉ポートアリーナ トレーニング室(2)	7/22~9/30	土 10:00~11:00	10	小学生	25人	2,800円
⑮	アルティリー千葉・ ユースのコーチと バスケットボールを 楽しもう!	千葉ポートアリーナ サブアリーナ	7/9(日)	①10:00~11:30 ②13:00~14:30 各1回限り		小学1年~3年生 小学4年~6年生	各 30人	300円
⑯	卓球教室	千葉ポートアリーナ サブアリーナ	9/19~11/21	火 10:00~12:00	10	18歳以上	50人	6,000円
⑰	親子リトミック教室2	千葉ポートアリーナ トレーニング室(2)	9/19~11/21	火 10:30~11:30	10	1~2歳までの 子とその親	15組	8,600円
⑱	健康体操教室2	千葉ポートアリーナ サブアリーナ	9/19~11/21	火 13:45~15:15	10	18歳以上	50人	4,500円
⑲	女性限定 シェイプアップ教室2 (託児サービス付)	千葉ポートアリーナ トレーニング室(2)	9/20~11/22	水 10:00~11:30	10	18歳以上 (女性)	25人 (託児10人)	5,300円 (託児付きは 別途6,300円)
⑳	女性限定 初心者対象 ヨガ&ピラティス教室2 (託児サービス付)	千葉ポートアリーナ トレーニング室(2)	9/22~12/1	金 10:15~11:45	10	18歳以上 (女性)	25人 (託児10人)	5,500円 (託児付きは 別途6,300円)
㉑	女性限定 経験者対象 ヨガ&ピラティス教室2	千葉ポートアリーナ トレーニング室(2)	9/22~12/1	金 13:00~14:30	10	18歳以上 (女性)	25人	5,500円
㉒	キッズヒップ ポップダンス教室3	千葉ポートアリーナ トレーニング室(2)	10/14~12/23	土 10:00~11:00	10	小学生	25人	2,800円
㉓	げんきっず スポーツクラブ	千葉ポートアリーナ サブアリーナ	9/28~12/21	木 16:15~17:45	10	小学生	36人	7,500円

⑭~㉓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。

⑲・⑳の託児は、1歳以上の就学前児となります。託児を希望の方は、申込時にお客様の氏名(ふりがな)・性別・年齢も明記。

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、お申込ください。

○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。(託児付き及び親子対象教室を除く)

## 申込方法 ①~㉓の教室

往復はがき記入方法▶

(往信オモテ)

63 往信	260 0025	千葉市中央区 問屋町一丁目二〇 千葉市スポーツ協 会 宛	白紙 何も書かないで 下さい
----------	----------	--	----------------------

(返信ウラ)

(返信オモテ)

63 返信	000 0000	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
----------	----------	------------------	---

(返信ウラ)

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 (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ご記入ください。

#### 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

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】 6/12(月)・7/10(月)・8/14(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



参加者募集!

# 千葉市スポーツ協会主催 スポーツ教室



## 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

教室の詳細はこちら▶



No.	教室名	開催日	時間	対象	定員	参加費	申込期間
①	海にでよう ヨット体験会	6/25(日)	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)	各回 10人	1人に付 1,500円	6/5(月)~8(木)
②		7/30(日)					7/10(月)~13(木)
③							8/7(月)~10(木)
④							
⑤							8/27(日)
⑥							
⑦	ヨット入門コース	7/2(日)	9:30~15:30	16歳以上	各回 10人	5,000円	6/5(月)~8(木)
⑧		8/6(日)					7/17(月・祝)~20(木)
⑨	SUP (スタンドアップパドル) 教室	7/22(土)	午前の部 9:30~11:30 午後の部 13:00~15:00	小学生 (4年生以上) と保護者	各回 5組 10人	1人に付 3,000円	6/26(月)~29(木)
⑩		7/29(土)					7/3(月)~6(木)
⑪							中学生以上
⑫		8/5(土)					
⑬							
⑭		9/2(土)		8/7(月)~10(木)			
⑮							
⑯		ジュニアヨット教室		7/23(日)			9:30~15:30
⑰	親子ヨット教室	8/11(金・祝)	9:30~15:30	小学生の親子	10組 20人	1人に付 2,000円	7/17(月・祝)~20(木)
⑱	海洋教室 監視艇「潮風」 体験乗船会	7/24(月)	13:00~15:00	小学生と 保護者	各回 4人	1人に付 600円	7/3(月)~6(木)
⑳		7/31(月)					
㉑		8/7(月)					
㉒		8/14(月)					
㉓		8/21(月)					
㉔		8/28(月)		16歳以上			8/14(月)~17(木)
㉕		9/4(月)					
㉖	クルーザーヨット 体験会	9/3(日)	午前の部 10:00~11:45	小学生以上 (小学生は 保護者同乗 保護者1人に付 小学生2人まで)	各回 8人	1人に付 1,000円	8/14(月)~17(木)
㉗			午後の部 13:00~14:45				

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

施設詳細と  
アクセスは  
こちら▶



①~⑧は、1回の申込につき2名までお申込できます。 ⑨~⑯、⑰は、1回の申込につき2名(1組)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、抽選後に結果を当選された方のみお電話にてお知らせいたします



# 大会・イベント情報

催しの内容は変更・中止となる可能性があります。  
ご理解、ご了承のほどお願い申し上げます。



2023.  
6/24(土)  
25(日)

## 第36回 関東バトントワリングコンテスト

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結。バトントワ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** 24日(土) 11:00~19:00(予定)  
25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・ベア・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)
- 全国共通規定演技(入門・初級・中級・上級)
- キンダー部門

写真提供：日本バトン協会関東支部

2023.  
7/2(日)

## 2023ミニバスケットボール3on3大会

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(木)必着！  
**主 催** 公益財団法人千葉市スポーツ協会 ホームページ▶  
TEL 043-238-2380 FAX 043-203-8936



2023.  
9/2(土)

## パラスポーツフェスタちば2023

パラスポーツの魅力に触れられる体験イベント

パラスポーツやゆるスポーツの体験、チームを組んで行う交流戦など、障害の有無や年齢などを問わず、様々なパラスポーツを無料で体験できます。

**場 所** 千葉ポートアリーナ  
**日 程** 9:30~17:30頃  
**主 催** パラスポーツフェスタちば実行委員会

詳細が決まり次第、千葉市  
スポーツ協会ホームページ  
でお知らせします▶



### ●体験会

陸上競技(競技用車いす)・パラバドミントン・ボッチャ・ゴールボール・パラバレーボール(座位)・テコンドー・車いすバスケットボール・車いすフェンシング・車いすラグビー・ゆるスポーツ(3競技)・ソフトパラフェンシング・車椅子ソフトボール

●交流大会 ボッチャ その他、デフ(聴覚障害)スポーツのPR



やる気が上がる↑

# PEP TALK!

声かけの技術を  
手に入れる



「Pep」は元気・活気・活力★スポーツ選手のやる気を引き出し元気にする言葉かけ「ペップトーク」を紹介

第2回

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

## 前向きな言葉かけの特徴を理解する

選手が試合前に緊張したり不安になっている時、いつも通りのパフォーマンスで望めるように指導者は声をかけます。指導者は熱意をもって選手と関わっているからこそどんな言葉をかけるか考え悩みます。ただ、その思いが強いからこそマイナスの言葉が出てしまうこともあります。

結果として選手を萎縮させたり、思いが十分に伝わらないのは「残念なトーク」です。緊張や不安を取り除き、相手を励ます話し方「ペップトーク」で伝えていきましょう。

### 1 ポジティブな言葉を使う

本番直前に「スピードが遅い」とか「体重が軽すぎる」と言われても、すぐには改善できません。本番では、今持っている力を本領発揮することが最も重要なことです。

マイナスの事柄に目を向けるのではなく、プラスのイメージを持つため、ポジティブな言葉を選びます。私たちは聞いた言葉でイメージを作りそこに向かおうと行動するのです。たとえば、「出るな」と言われたら「出る」ことをイメージしてしまいます。「ステイ」「そのままキープ」と伝えるとわかりやすく、行動にうつしやすいのです。

### 2 短い言葉を使う

本番直前は、選手が緊張していたり、不安だったり、あるいは興奮していたりします。このような状況の時は、長い言葉で話しかけても、相手には伝わりにくいです。短い言葉で伝えます。

普段から話が長くなりがちな指導者は、日頃の練習で自分たちの「キーワード」を共有しておきましょう。そのキーワードがペップトークだと尚更いいです。そのキーワードをチーム全体で連呼する方法もおすすめです。

### 3 わかりやすい言葉を使う

選手が小学生なら、小学生が理解できる言葉を選び、目の前にいる対象が受け取れる言葉を選びましょう。私たちはわからない言葉が出てきたその瞬間に思考が止まってしまう。その先どんなにいい言葉をかけられても続きは入っていかないということです。

## 5つの特徴

ペップトークの「5つの特徴」は普通の練習でも使って欲しい、選手と指導者の信頼関係を築く大切なポイントです。

### 4 相手が一番言ってほしい言葉を使う

指導者はつつい自分の目線で話してしまうものです。わかっているに決まっている。のように決めつけていませんか？言われる相手・選手の立場に立ちましょう。不安がっている選手なら「大丈夫だぞ、私も昔は同じだった」と言われれば安心します。一方、「必ず勝て! 全力で行ってこい!」など、強い声かけによってやる気に火がつくタイプの選手もいます。

### 5 本気の関わり

指導者が本気で「自分を信じ、自分の存在を認めてくれる」、「自分のために言ってくれている」と感じれば、その言葉を相手は簡単に受け取ることができます。

普段から5つの特徴を意識して言葉を選び、声をかけ、相手と信頼関係を構築しておきましょう。そうすることで「本当にこの子に勝ってほしい、こうなってほしい」という思いは伝わります。

次回も  
お楽しみに!

今回はポジティブな言葉にする方法・やり方を学んでいきましょう。





Information



## 千葉ロッテマリーンズ

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



試合日程 6~8月  
ZOZOマリンスタージアム開催分

- 6/1(木) 巨人戦
- 6/6(火)~ 6/8(木) ヤクルト戦
- 6/9(金)~ 6/11(日) 広島戦
- 6/23(金)~ 6/25(日) 北海道日本ハム戦
- 6/30(金)~ 7/2(日) 楽天戦
- 7/4(火)・ 7/5(水) 埼玉西武戦
- 7/15(土)~ 7/17(月) 楽天戦
- 7/22(土)・ 7/23(日) 福岡ソフトバンク戦
- 8/1(火)~ 8/3(木) 北海道日本ハム戦
- 8/8(火)~ 8/10(木) オリックス戦
- 8/11(金)~ 8/13(日) 埼玉西武戦
- 8/22(火)~ 8/24(木) 福岡ソフトバンク戦
- 8/29(火)~ 8/31(木) 北海道日本ハム戦

### 日本生命セ・パ交流戦2023

セ・リーグの球団と対戦。野球ファンが楽しめるイベントも盛りだくさん!

### ALL FOR CHIBA FES

千葉県のグルメや物産品販売をはじめ、ホームタウン・千葉の魅力がいっぱいの3日間。23日は習志野高等学校吹奏楽部が来場し、演奏で応援を盛り上げます。

●ビール半額デー 7/2、15、8/10  
生ビールを通常価格の半額で販売します。

### BLACK SUMMER WEEK

supported by クーリッシュ ブラックサマーのユニホーム(写真)を着て戦う夏の人気イベント

●マリナーズ夏祭 8/29~31

詳細は公式HPをご覧ください

# 読者プレゼント

A 千葉ロッテマリーンズ  
BLACK パーカー

1名様



寸法:  
身巾58cm  
身丈72cm  
袖幅23cm  
袖丈63cm

B アルティリー千葉  
オリジナルポスター

5名様



NOW  
PRINTING

### 応募方法

6/23(金)必着

官製はがきに①希望プレゼント名(A、B)  
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 中央区問屋町1-20  
千葉市スポーツ協会  
「読者プレゼント係」宛

CHIBA CITY スポーツ情報誌  
「みんなのスポーツちば」 vol.124  
2023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9月1日発行予定です

Information



©JEFUNITED

応援、よろしく  
お願いします!

## ジェフユナイテッド市原・千葉

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



©JEFUNITED

### ジェフのヒーローに期待!

#### 小森 飛絢(ひいろ)選手

個人的にはプロ選手としての非常に良いスタートを切ることが出来ました。常に相手DFやGKの位置を意識しながらプレーしていますが、中盤の選手から良いボールが来るので、自分はそれを信じて動き出すことが出来るのも、ゴールを取れている大きな要因だと思います。個人目標である得点王、そして何よりチームのJ1昇格のために、もっともっとプレーの精度をあげ、ゴールを取り、チームの勝利に貢献していきたいと思っています。



©JEFUNITED

試合日程 6~8月 フクダ電子アリーナ開催分

- 6/ 3(土) FC町田ゼルビア
- 6/24(土) 大分トリニータ
- 7/ 1(土) ヴァンフォーレ甲府
- 7/ 9(日) ツエーゲン金沢
- 7/29(土) レノファ山口FC
- 8/19(土) 藤枝MYFC



夏休み **Yacs** ヤックス自然学校

# 第47回 サマーキャンプ

大自然の中で、思いっきり遊ぼう!



この夏で47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  
**【場所】** 長生郡長南町、南房総市、信州小谷村

詳細は  
随時HPにて掲載予定

アフィリエイト例

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

ドキドキわくわくのテント泊



アウトドアスポーツも楽しい!



親元離れて、レッツ・チャレンジ!



磯遊び、自然の美しさとの出会い



感動の火、キャンプファイヤー



**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。

**ヤックス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、つづ貝、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 パ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。

ゴルフ教室開催中!

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)	(4/1~6/30) 通常(10/1~12/31)	夏季(7/1~9/30) 冬季(1/2~3/31)	(4/1~6/30) 通常(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