

# 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.125  
2023.9

TAKE FREE

特集 シニアに人気の生涯スポーツ

## グラウンド・ゴルフ

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

サークルレポート/スポーツ教室/

アルティーマリヤ/千葉ロッテマリーンズ/ジェフユナイテッド市原・千葉

Photo by 千葉市スポーツ協会



# グラウンド

高度な技術は不要!ルールが簡単で初心者でも気軽に楽しめるゴルフ。日本で誕生してから40余年、国内の愛好者が300万人を超える国民的スポーツに発展しました。



POINT  
1

## 競技の概要&魅力

いつでも・どこでも・だれでも  
気軽にプレーできる!

専用のクラブ、ボール、ホールポスト、スタートマットを使用して、ゴルフのようにボールをクラブで打ち、ホールポストに入れる競技。8ホールを少ない打数で競います。



**ホールポスト**  
地面に接している輪の中にボールを入れます。

直径36cm



クラブ 木製  
ボール 樹脂製



**スタートマット**

1打目はマットのティーにボールを乗せて打ちます。

### 魅力1 準備もルールも簡単

規格化されたコースはなく、運動場、河川敷、公園、庭などで自由にコースを設定できるうえ、スタートマットとホールポストを設置するだけで準備が完了します。

ルールは誰にでも簡単に理解できるたったの16条だけ!一度プレーすれば覚えられます。

### 魅力2 時間や人数に制限なし

1人でも、場所さえあれば数百人でも同時にプレー可能。時間制限なく、スキルや人数、コースの特性などに応じてじっくりと楽しめます。プレー中、ボールが空中を飛ぶこともないので安全です。

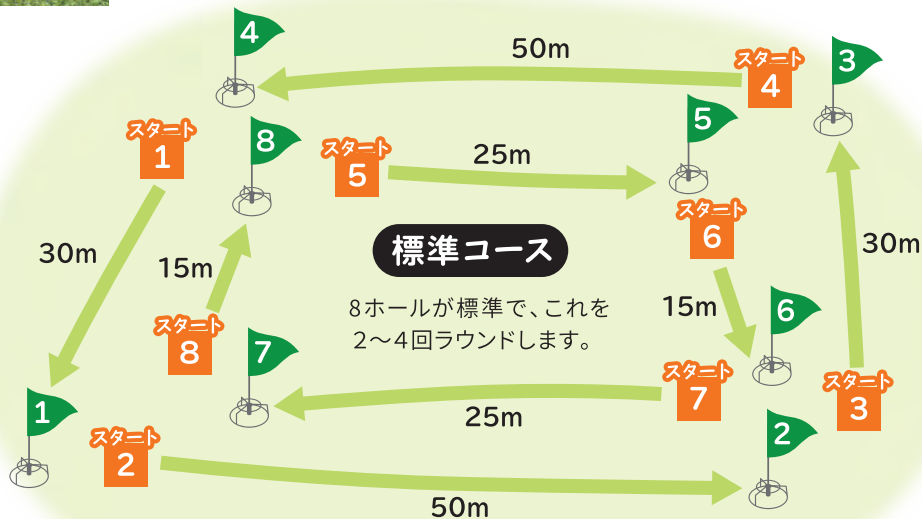
### 魅力3 審判は自分自身

ゲーム中の判定はプレーヤー自身が行い、判定が難しい場合は同伴プレーヤーの同意を求めながら判定します。

### 魅力4 高度な技術は不要

高度な技術がなくてもプレーを楽しむことができるので、子どもから高齢者まで一緒に楽しめるファミリースポーツとしても大人気!

- 健康・体力づくりに
- 集中力の向上
- 人との交流・親睦を深める
- 思いやりや協調性の向上



※標準コースは、50m、30m、25m、15m 各2ホールの合計8ホールで構成する。(ルール16条)



### 競技の歴史

1982(昭和57)年に生涯スポーツ活動推進事業の指定市町村として、鳥取県の泊村(現:湯梨浜町)が考案したニュースポーツ。発祥の地名「トマリソン」を後世に残すため、『ホールポストの中にボールが静止した状態を「トマリ」という』ルールが設けられています。



# ゴルフ

## 一発逆転のチャンス 狙えホールインワン!

魅力5 奥が深く、ゲーム性が高い

グラウンド・ゴルフの醍醐味のひとつは全てのホールでホールインワンが狙えること。打ったボールが1打目でトマリになったら(ホールインワンしたら)1回につき合計打数からマイナス3できるので、誰にも優勝のチャンスがあります。

### POINT 2 施設の紹介

### グラウンド・ゴルフができる市内の施設

プレー費及び詳細については、QRコードをご覧ください

競技を  
体験!

個人で利用 予約なしでOK 団体予約のない一般開放日に利用可能。 団体で利用 貸切(専用利用)は予約が必要。

#### 中田スポーツセンター グラウンドゴルフ場

コース  
グラウンド・ゴルフ  
専用コース2面  
(8H・10H)



9:00~17:00(団体要予約)  
☎043-228-2415



千葉県若葉区中田町1200-1  
[駐車場]無料

#### フクダ電子ゴルフパーク (千葉市蘇我スポーツ公園)

コース  
グラウンド・ゴルフ  
専用コース2面  
(8H×2)



9:00~17:00(団体要予約)  
休/月曜(祝日の場合は翌営業日)  
☎043-379-4766



千葉県中央区川崎町3-2  
[駐車場]有料(1時間100円)  
★第4駐車場が便利です

毎月10日に  
定例会を開催!



中田スポーツセンターグラウンドゴルフ場で7/10に行われた「月例団体戦」参加者のみなさん。  
70~80代が中心のプレーヤーは皆バワフルで元気いっぱい。和気あいあいとプレーを楽しんでいます。



1  
1位  
コアラ



2位 セタレディース会



3位 こぶし

## 千葉市で活動する団体 千葉市グラウンド・ゴルフ協会

創設 2001(平成13)年頃には、既に「千葉市グラウンド・ゴルフ会」として、日本グラウンド・ゴルフ協会、千葉県グラウンド・ゴルフ協会に加盟。2022(令和4)年4月に「千葉市グラウンド・ゴルフ協会」に名称を変更しました。グラウンド・ゴルフの普及、千葉市の区民間でスポーツ交流を深め、生涯スポーツの振興に努めています。

加盟チーム数 2023年度の加盟数は、18団体・243人

加盟条件(大会参加条件) 千葉市内在住で団体に加盟すること



### 今後の大会日程

市民大会 11/4(土)  
会場:中田スポーツセンター 球技場

市民大会 2024年 3/24(日)  
会場:中田スポーツセンター 球技場

グラウンド・ゴルフを始めた方、詳しく知りたい方はこちらをご覧ください

公益社団法人 日本グラウンド・ゴルフ協会ホームページ

CHECK!



<https://www.groundgolf.or.jp>



# 2023ミニバスケットボール3on3大会

## 大会レポート

参加 122チーム 会場 千葉ポートアリーナ

今大会には、高学年男子の部に28チーム、高学年女子の部に49チーム、中学年男子の部に15チーム、中学年女子の部に30チームの合計122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 2023.7/2(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** 高学年男子

〈優勝〉 **AYAME KIDS**



〈準優勝〉  
北貝塚アローズA



〈第3位〉  
磯辺MBC\_A



〈第3位〉  
オユミバスケット高学年A

**1** 高学年女子 ポート  
ディビジョン

〈優勝〉 **真砂フラッシュA**



〈準優勝〉  
あやめ台MBC



〈第3位〉  
打瀬ベイ・シューターズA



〈第3位〉  
稲丘ライトニングMBC

**1** 高学年女子 マリン  
ディビジョン

〈優勝〉 **高浜ペイA**



〈準優勝〉  
生浜ファイヤーバード



〈第3位〉  
花園ACE



〈第3位〉  
TRIALS

**1** 中学年男子

〈優勝〉 **ライトニングBoysSDK**



〈準優勝〉  
生浜ジュニア



〈第3位〉  
磯辺MBC\_C



〈第3位〉  
オユミバスケット中学年A

**1** 中学年女子

〈優勝〉 **高浜ペイC**



〈準優勝〉  
シリウス・ピーチ



〈第3位〉  
☆あやめっ子☆



〈第3位〉  
ミニオンズ



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3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10,000名へ講演。

携帯:090-8012-3756

Mail: beautiful-2017@beautiful-manner.com

## ポジティブ語のトレーニングをしよう!

ペップトークは4つのステップで作ることができます。

選手が全力を出せる言葉かけは、承認・行動・激励のステップでポジティブ語を使います。

次にあげる具体例を参考に、言葉を意識して

トレーニングしていきましょう。

### ペップトーク 4つのステップ

#### 4 激励

前向きな  
背中  
のひと押しを  
する

前向きな言葉で背中の一押しをする。

大切なのは選手一人一人に合わせた言葉をかけることです。チャンスの場面で選手に「必ず打ってこい!」は前向きな言葉ではあるのですが、おとなしい選手だったり、不安が大きい選手はプレッシャーを感じるかもしれません。結果は自分ではどうにもならないことがほとんどです。

「この打席楽しんで!」「自分の好きな高さを振ってこよう!」のように、結果よりも行動に目を向けて言葉をかけてあげることが大切です。

#### 3 行動

して  
ほしいことを  
具体的に  
伝えて

してほしいことを具体的に伝える。

相手のためにしてほしいことを伝える時に「～するな」と言っていないか?実はこの伝え方を改善してほしいのです。日本人は目的語を先に話していることが多く、「○○をして」「○○をしないで、どちらも「○○を」が先にきています。

例えば野球でよく耳にするのは「フライを上げるなよ!」。しかし、選手はフライを打ち上げてしまいます。なぜなら、脳は肯定形と否定形を区別できないからです。「○○するな」も「○○しよう」も最初に聞いた言葉を意識してしまうため、「フライ」に意識がいて身体がフライを打つ動きをしてしまうのです。

してほしいことを具体的にわかりやすく伝えることが大切です。何をしてほしいのか。どうなってほしいのか。「ミスしたら負けるからな」よりも「しっかり守っていつも通り全力プレーだ」のように、選手にはできるだけわかりやすく伝えてあげましょう!

受容

僕からは1個だけ。  
憧れるのをやめましょう。  
ファーストにゴールドシュミットがいたり、センターを見たら、マイク・トラウトがいるし、外野にムーキー・ベッツがいたりとか。  
野球をやっているれば、誰もが聞いたことのあるような選手たちがいると思うんです。

承認

けど、今日一日だけは憧れてしまったら超えられないんで。  
僕らは今日、越えるために、トップになるために来たので。

行動

今日一日だけは、彼らへの憧れを捨てて、勝つことだけを考えていきましょう。

激励

さあ、いこう!

#### 1 受容

状況を  
まずは  
受け容れて

その時の状況を受け容れること。

例えば1回戦の試合相手が県大会の優勝常連校だとしたらどんな気持ちになりますか?

「ヤバい!いきなりは当たりたくなかった!」

「なんで!?なんてついてないんだ。」

そんな気持ちになってしまうかもしれません。いいと思います。まずはその時の状況のありのままを受け容れましょう。

対戦相手強いチームであるという事実とその相手と1回戦で試合をするという状況を全て受け容れるということです。ネガティブな気持ちもこのステップではOKです。

#### 2 承認

プラスに  
とらえかたを  
変えて

とらえかたをポジティブに変えること。

試合相手が県大会の優勝常連校。

「なんで!?なんてついてないんだ。」とネガティブにとらえると脳はマイナス思考に陥り、行動も動きにくくなり、結果も出にくいと言われてます。なので、とらえ方をポジティブに変えてみるのです。

「自分たちの力を試すチャンス!」

「やってきたことを証明する最高の相手!」

こんなふうにとらえかたを変えてみると気持ちが前向きになりませんか?私たちはマイナスに思える状況も、プラスにとらえかたを変えることができます。事実とは一つですが、解釈は無数です。とらえかた次第で気持ちも前向きに変えられるのです。

次回も  
お楽しみに!

次回は自分を励ます  
セルフペップトークについて  
学んでいきましょう。





## バスケットボール千葉市地区DC(育成センター) (バスケットボール)

千葉市地区DC(育成センターDevelopment Center)」の名称で1年間活動しています。

設置目的は、将来日本代表となる優秀な素質を持つ選手や可能性の高い選手に定期的に良い育成環境を提供して個を大きく育てること、合わせて指導者の研鑽の場として指導者を養成することです。

対象は、日本バスケットボール協会に所属し、部活動やクラブチームに所属している選手です。指導者や運営については、千葉市中学校バスケットボール専門部「強化・DC部」のスタッフが中心となり、選手選考や練習会を行っています。各チームを代表する選手たちが集まることから、より高いレベルでの練習が行われており、競技力向上に繋がっています。また、競技力だけでなく、感謝や思いやり、礼儀などもバスケットボールを通じて学んでいます。

活動日 年10回程度

活動場所 市内中学校、県内高等学校など

活動内容 例年、20名程度の選手を千葉市地区DCとして選出し、練習や練習試合(中学生・高校生)、交流試合を行っています。12月には県内で活動している他支部の地区DCとの交流戦があります。年度末には、日本を代表するコーチを講師にお迎えし、練習会を開催しています。市内には多くの学校部活動やクラブチームがあり、普段、練習している環境とは全く異なる仲間と共にバスケットボールを学び、選手たちは切磋琢磨しています。





# 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.  
9/16(土)  
17(日)

## ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP2023 第23回全日本チアダンス選手権大会 関東予選大会



© 2001-2023 JCDA



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。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。

場 所 千葉ポートアリーナ メインアリーナ  
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

2023.  
10/14(土)  
15(日)

## 第58回 バトントワリング関東大会 (第51回バトントワリング全国大会 関東予選)

¥ 観戦有料

音楽との調和、衣装・演出を含めたスポーツ芸術

初心者から上級者までの関東一円の団体が一堂に集い、バトンを使った身体表現と音楽表現の集団演技を楽しめる大会です。



TWIRL i(トワライ)

場 所 千葉ポートアリーナ  
日 程 14日(土) 学校部門  
10:30~18:00(予定)  
15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-baton.org>  
詳しくはホームページをご覧ください

写真提供:日本バトン協会関東支部



東京成徳大学高等学校

内 容 コンテストの部(関東予選)  
チームコンテストの部(入門～最上級)  
フェスティバルの部(フリーエントリー)

2023.  
11/4(土)  
5(日)

## 2023年度講道館杯 全日本柔道体重別選手権大会

¥ 観戦有料

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。

場 所 千葉ポートアリーナ メインアリーナ  
日 程 4日(土)、5日(日) 階級割未定  
入場料 観覧有料  
主 催 公益社団法人全日本柔道連盟  
<https://www.judo.or.jp>  
詳しくはホームページをご覧ください

※大会の写真は昨年のも



【女子52kg級】 優勝 大森生純(白) 2位 横田ひかり(青)



【男子90kg級】  
優勝 ベイカー茉秋(白) 2位 向翔一郎(青)



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。

## 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(金)~15(金) 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	10/11~11/1	水 13:30~15:00	4	15歳以上	20人	1,300円
②	コンディショニング ストレッチ		10/12~11/2	木 10:00~11:30	4	15歳以上	20人	1,300円
③	キッズショートテニス	YohaS アリーナ ~本能に、感動を。~	10/11~11/1	水 17:30~19:00	4	小学生	30人	900円
④	卓球		10/11~12/13	水 13:30~15:30	10	15歳以上	25人	2,400円
⑤	合気道&護身術		10/4~11/29 (10/18を除く)	水 10:00~12:00	8	15歳以上	30人	2,100円
⑥	テニス	青葉の森 スポーツプラザ	10/16~12/4	月 13:00~15:00	8	15歳以上	30人	2,200円
⑦	実年スイミング	中央 コミュニティセンター	10/6~12/1 (11/3を除く)	金 10:00~12:00	8	60歳以上	30人	2,000円
⑧	ボッチャ ※1	千葉市 ハーモニープラザ	11/1~11/15	水 10:00~11:30	3	15歳以上	20人	500円※2
⑨	バドミントン	宮野木 スポーツセンター	10/5~12/14 (11/23を除く)	木 10:00~12:00	10	15歳以上	35人	2,600円
⑩	バドミントン	みつわ台第2公園 スポーツ施設	10/4~12/13 (10/18を除く)	水 13:30~15:30	10	15歳以上	35人	2,600円
⑪	実年卓球		10/10~12/12	火 13:30~15:30	10	60歳以上	25人	1,800円
⑫	レディーススイミング	北谷津温水プール	10/3~11/21	火 13:00~15:00	8	15歳以上	30人	2,600円
⑬	キッズスイミング		10/28~11/25	土 13:00~14:30	5	小学生	30人	600円
⑭	テニス	中田スポーツセンター	10/3~11/21	火 13:00~15:00	8	15歳以上	30人	2,200円
⑮	はじめての太極拳	千城台 コミュニティセンター	10/24~11/14	火 13:15~14:45	4	15歳以上	30人	500円
⑯	実年健康体操	鎌取 コミュニティセンター	11/1~12/20	水 13:15~14:45	8	60歳以上	30人	1,000円



No.	教室名	会場	開催期間	曜日/時間	回数	対象	定員	参加費
⑰	実年テニス	有吉公園 スポーツ施設	10/6～12/1 (11/3を除く)	金 13:00～15:00	8	60歳以上	30人	1,600円
⑱	バドミントン	古市場公園 スポーツ施設	10/6～12/15 (11/3を除く)	金 10:00～12:00	10	15歳以上	35人	2,600円
⑲	キッズランニング	稲毛ヨットハーバー	10/28～11/18	土 10:00～11:30	4	小学生	20人	500円
⑳	ランニング		10/28～11/18	土 10:00～11:30	4	15歳以上	20人	1,000円
㉑	卓球	磯辺 スポーツセンター	10/5～12/14 (11/3を除く)	木 13:30～15:30	10	15歳以上	25人	2,400円
㉒	キッズ卓球	高洲 スポーツセンター	10/20～11/17 (11/3を除く)	金 17:30～19:00	4	小学生	25人	900円
㉓	テニス	稲毛海浜公園 スポーツ施設	10/4～11/22	水 13:00～15:00	8	15歳以上	30人	2,200円
㉔	はじめての気功	高洲 コミュニティセンター	10/18～11/8	水 9:15～10:45	4	15歳以上	20人	500円
㉕	キッズ親子体操	真砂 コミュニティセンター	10/28～11/18	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
㉖	実年健康体操		10/24～12/12	火 13:30～15:00	8	60歳以上	40人	1,000円
㉗	ヨガ		11/10～12/1	金 9:15～10:45	4	15歳以上	25人	500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(日)～15(日) 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
㉘	中級テニス	稲毛海浜公園 スポーツ施設	11/6～1/22 (1/1・1/8を除く)	月 13:00～15:00	10	18歳以上 (高校生を 除く)	20人	3,500円
㉙	中級バドミントン	磯辺 スポーツセンター	11/11～1/20 (12/30を除く)	土 10:00～12:00				3,800円
㉚	中級バドミントン	宮野木 スポーツセンター	11/7～1/16 (1/2を除く)	火 13:30～15:30				3,800円
㉛	中級卓球	YohaS アリーナ ～本能に、感動を。～	11/10～2/2 (11/17・12/29・1/19を除く)	金 10:00～12:00				3,800円
㉜	中級卓球	高洲 スポーツセンター	11/9～1/25 (11/23・12/28を除く)	木 13:30～15:30				3,800円

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。

**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。

○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。



# 健康づくりスポーツ教室

申込期間 **9/1(金)~15(金) 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CC 多目的ホール	10/16~12/4 (10/30・11/27を除く)	月 19:30~20:30	6	18歳以上	25人	1,500円
③④	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)	11/2~12/14 (11/23を除く)	木 19:30~20:30				1,500円
③⑤	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 トレーニング室(2)	11/7~12/12	火 19:30~20:30				1,500円

③③~③⑤は、1教室ずつお申込みできます。

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 **9/1(金)~15(金) 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
③⑥	キッズヒップホップ 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 (11/4を除く)	土 10:00~11:00	10	小学生	25人	2,800円
③⑦	加圧トレーニング	千葉ポートアリーナ 体力測定室	9/2・9・16・30 10/7・14・21・28 11/11・18・25	①10:00~ ②10:45~ ③11:30~ ④13:00~ ⑤13:45~ ⑥14:30~	各 1回	16歳以上	各1人	1,500円

申込方法 電話による申込(先着順) <初回・2回目の方>2か月前から <3回目以降の方>前日9:00~

## 申込方法 ①~③⑥の教室

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

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

(返信オモテ) (返信ウラ)

63 往信 26000025  
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) (返信ウラ)

63 返信 00000000  
申込者の名前  
申込者の住所

- 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

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】 9/11(月)・10/16(月)・11/13(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!

# 千葉県スポーツ協会主催 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	申込期間	対象	定員	参加費
①	市民の日記念行事 クルーザーヨット体験会	10/14(土) 午前の部 10:00~11:45 午後の部 13:00~14:45	9/25(月)~28(木) ※千葉県在住の方のみ	小学生以上 小学生は 保護者同乗 (保護者1名につき 小学生2名まで)	各回 31人	1人に付 1,000円
②	クルーザーヨット体験会	11/11(土) 午前の部 10:00~11:45 午後の部 13:00~14:45	10/23(月)~26(木)		各回 8人	



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

施設詳細と  
アクセスはこちら▶



○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

## 小学生陸上競技クリニック

申込期間

9/1(金)~15(金) 必着

故障の起きにくい正しいランニングフォームや練習方法、早く走るコツなど、スポーツの基本である「走る」ことの楽しさを実感し、丁寧に学ぶプログラムです。

●講師デモンストレーション

●走りのための補強運動

●ウォーミングアップ、ストレッチ

●タイム測定 等



日時 10/7・14・21・28(予備日11月4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

会場 青葉の森スポーツプラザ 陸上競技場

※雨天時は雨天走路にて実施

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

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

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。



小学  
3～6年生・  
保護者対象

# ジュニア育成プログラム

未来のトップアスリートを目指す小学生が、複数種目を体験できる講習会です。  
サポートに携わる保護者向けにジュニア育成に欠かせない分野の講座も開催します。

タグラグビー



講師 クボタスピアーズ船橋・東京ベイ

陸上競技



講師 千葉陸上競技協会

バレーボール



講師 千葉ZELVA

テニス



講師 アルドールテニスステージ

卓球



講師 千葉卓球・千葉卓球センター

## 専門インストラクターが指導!

各メニューはジュニア指導等経験のある専門コーチ・選手・講師が指導します。  
現役の選手などが行うデモンストレーションも交え、トップスポーツを体感できます。

### 小学生対象



### 実技

12.5時間(2.5時間×5回) 〈講師〉各競技3名

10/29  
(日)

9:30  
12:00

### タグラグビー

千葉市立椿森中学校  
グラウンド  
(雨天時:体育館)

11/5  
(日)

9:30  
12:00

### 陸上競技

青葉の森スポーツプラザ  
陸上競技場  
(雨天時:雨天走路)

11/19  
(日)

9:30  
12:00

### テニス

青葉の森スポーツプラザ  
庭球場  
予備日:11/25(土)

12/10  
(日)

9:30  
12:00

### バレーボール

千葉市立椿森中学校  
体育館

12/17  
(日)

9:30  
12:00

### 卓球

千葉市立椿森中学校  
体育館

### 保護者対象



### 座学

4.5時間(1.5時間×3回) 〈講師〉各プログラム1名

11/26  
(日)

〈会場〉千葉市中央コミュニティセンター5階 美術視聴覚室

スポーツのケガ予防等 9:15~10:45  
スポーツメンタルサポート 11:15~12:45  
スポーツ栄養サポート 13:30~15:00



対象 市内在住・在学小学生3～6年生と保護者

定員 30組60名 ※定員を超えた場合は抽選

参加費 1組 2,700円(保険料含)

申込方法 必要事項をご記入の上、申込期間内に往復はがき又はEメールでお申込みください ※1組1通

必要事項 ①郵便番号・住所 ②子ども・保護者の氏名(ふりがな) ③学年・年齢 ④性別 ⑤電話番号  
⑥子どものスポーツ経験の有無(有の場合、競技名も)

10/15(日)  
必着

〒260-0025 中央区問屋町1-20 千葉市スポーツ協会 スポーツ振興班  
Eメール sank@chibacity.spo-sin.or.jp

Eメール申込の方:件名に「ジュニア育成プログラム」参加希望、本文に必要事項と申込者のメールアドレスをご記入ください。  
また、sanka@chibacity.spo-sin.or.jp からのメールを受信できるように設定をお願いします。

問 千葉市スポーツ協会  
☎043-238-2380

本プログラムは中止・変更となる可能性もあります。ご理解・ご了承いただきますようお願いいたします。

# スポーツデンティスト通信②



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

近年、スポーツにおいても歯科の重要性がとて高まっています。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。

## 歯の外傷・損傷 知っておきたい対処法

### 若年者が高リスク! スポーツ中の事故

歯はあって当たり前。そう思いがちですが、早くも10代のうちに失う可能性の高い歯があります。

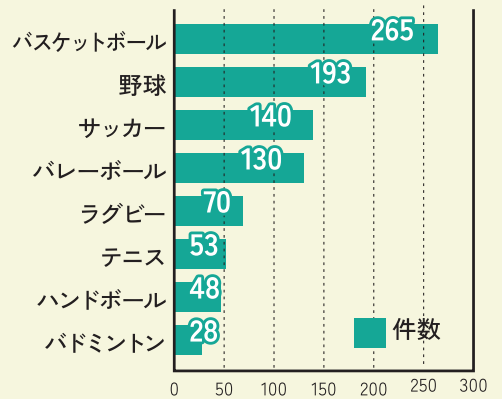
それは上の前歯です。

9歳未満は遊びの中で、10~20代は体育やクラブ活動中などスポーツ中に破折(はせつ:割れる、欠ける、ヒビが入る)することが多くあります

破折した場合は歯の中にある神経をとる可能性も高くなり、神経をとると歯の寿命は著しく短くなります。普段スポーツをしていて歯を失ったり、歯の寿命を縮めることがあるなど想像もしますが、いざ歯が抜けた・欠けたという時にリカバリーすることもできますので、発生時の対処法を頭に入れておきましょう。



【外傷の状況】歯の破折  
運動種目別発生状況(高等学校)



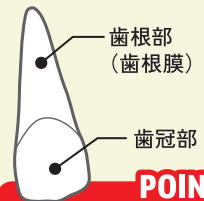
### 歯が抜けた・欠けた時の対処法

歯が抜けたり欠けたりした場合、まずはその歯を探します。歯が落ちていた場合などよく歯を洗ったりしがちですが、極力触らずに歯の保存液もしくは牛乳に入れて乾燥させないことです。特に歯の根の部分に触らないようにしましょう。そして可及的に速やかに歯科医院を受診することが大切です。抜けた位置に戻すまでの時間が早ければ早いほど元に戻せる可能性も高くなります。

### 外傷の予防策としてマウスガードを

外傷を防ぐため、スポーツ中はマウスガード(マウスピース)を装着することをお勧めします。最近、噛み合わせが体のバランスにも関係していることが分かり、マウスガードで噛み合わせを安定させる効果も報告されています。乳歯が永久歯に生え変わる小学生の時期は噛み合わせが不安定で、転倒も起こしやすいのでマウスガードが役立ちます。一生ものの歯です。大切にしましょう!

【外傷発生時の対応】

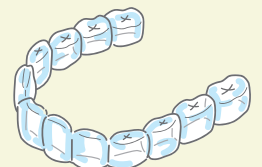


POINT

歯根膜(根っこの部分)を触らない! 乾燥させない!

持つところは歯冠部のみ。汚れていた場合、簡単に水道水で洗う(2~3秒以内)のはOKです。ティッシュなどに包んで乾燥してしまうと、約30分で歯根膜の細胞が死滅してしまいます。

【マウスガード】



様々なデザインやカラーのものがあり、素材の種類も豊富。



# 昇格を誓う新シーズン アルティリー千葉始動

10月7日・8日 千葉ポートアリーナで開幕!

2021年にB3リーグへ参戦し、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』。昨季は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るが、大きな目標であったB1昇格を逃す。全員で笑顔で最終戦を迎えるというファンとの約束を果たすための2023-24シーズンが幕を開ける。



昨シーズン、たくさんのことを達成できましたが、クラブとしてはB1昇格という目標を達成できませんでした。今年も茨の道になると思いますし、チャレンジングで苦難も多くなると思います。ただ、クラブとしては、未達成の仕事が残っています。それを糧に様々なことを乗り越えていければと思います。

私は、必ずベストを尽くすことをここに約束します。皆様にとって、アルティリー千葉を観ていて楽しいと思っていただけるようなバスケットを展開していく所存です。いつも熱いサポート、本当にありがとうございます。皆様の存在こそが、この旅路を続けられる理由です。またアリーナでお会いしましょう!

## 今季も指揮を取るアンドレ・レマニスHCのコメント

アルティリー千葉で今シーズンも指揮をとれること、大変光栄に思います。これまで自分自身もこのクラブで非常に楽しませていただきましたし、ファン、地域、パートナー、スタッフそして選手とのこれからの旅路もとても楽しみにしております。

この2シーズンでクラブの成長を感じることができました。ファンの皆様も増え、この場所が自分の家族のように感じています。



### アルティリー千葉 新加入選手の紹介

#### #27 熊谷尚也 選手

1990年11月16日 (32歳) / 195cm 95kg  
福岡県出身 / 日本体育大学 卒業

B1・川崎ブレイブサンダースから移籍。長身ながら、インサイドだけでなく、3ポイントシュートも得意とする器用な選手。走力もあり、ボールを奪ってから速攻のシュチュエーションでダンクを披露し、会場を盛り上げる。ディフェンスでは長い腕を生かして効果的にプレッシャーをかけることができる他、強いフィジカルを活かして外国籍選手への対応もできる汎用性が持ち味。



### アルティリー千葉 新加入選手の紹介

#### #9 アレックス・デイビス 選手

1992年1月28日 (31歳) / 206cm 95kg  
アメリカ合衆国 出身

B2・青森ワッツから移籍。クラブ初のB2プレーオフ出場を牽引した中心選手。高身長かつアスレチックな身体能力を活かして、ブロックやリバウンド、またスピードのあるドライブからゴールを決めることを得意とする。昨シーズン、レギュラーシーズンとプレーオフを通して8試合対戦し、プレーだけでなく最後まで諦めないメンタルにより、何度も苦しめられた選手がアルティリー千葉の一員として加入。



#### SYMBOL :

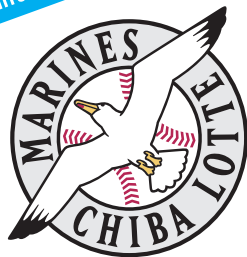
勝利や勇気の象徴である“盾”と、文化を創り出すきっかけである“文字”でAとCを表現。



#### SOCIAL MEDIA ACCOUNTS :



Information



## 千葉ロッテマリーンズ

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

### 澤村 拓一 (さわむら ひろかず) 選手 日米通算1000投球回達成!

7/30(日)福岡ソフトバンク戦の延長11回から登板し、節目の記録を達成しました!



試合日程 9~10月  
ZOZOマリンスタジアム開催分

- 9/1(金)~3(日) 楽天戦
- 9/8(金)~10(日) オリックス戦
- 9/12(火)・13(水) 楽天戦
- 9/24(日)・25(月) 福岡ソフトバンク戦
- 9/30(土)~10/2(月) 埼玉西武戦



### マリナーズ夏祭 9/1~3

9/2バケットハット付きチケットの販売、9/3は試合後に花火1,000発を打ち上げます。

### ビール半額デー 9/8

生ビールを通常価格の半額で提供します。



# 読者プレゼント

## 第58回バントワーリング関東大会 観戦チケット

**A** 10/14(土) 入場券  
2組4名様

**B** 10/15(日) 入場券  
2組4名様

会場:千葉ポートアリーナ  
詳細は6ページをご覧ください。

## 2023年度講道館杯 全日本柔道体重別選手権大会 観戦チケット

**C** 11/4(土) 自由席券  
2組4名様

**D** 11/5(日) 自由席券  
2組4名様

会場:千葉ポートアリーナ  
詳細は6ページをご覧ください。

### 応募方法

9/22(金)必着

官製はがきに必要事項をご記入のうえ、下記までお送りください。

#### 必要事項

- ①希望プレゼント名(A、B、C、D)
- ②郵便番号・住所
- ③氏名(フリガナ)
- ④年齢
- ⑤電話番号
- ⑥本誌への感想等

〒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

Information



## ジェフユナイテッド市原・千葉

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

### ジェフのヒーローに期待!

#### 新明 龍太 選手

(しんみょう りゅうた)

地元蘇我出身で、フクダ電子アリーナは、子どもの頃から憧れの場所。今ここでプレーできていることに充実感を感じています。7/1の甲府戦でフクアリ初ゴールを決め、サポーターの皆さんとの「俺たちジェフ!」コールは最高でした。これからもゴールをたくさん決めて、皆さんとコールができるように頑張ります。



### 2023 FIFA女子ワールドカップ出場!

#### 千葉 玲海菜 (ちば れいみな) 選手

ジェフレディースより唯一人、なでしこジャパンに招集され、日本のグループリーグ初戦(7/22)のザンビア戦に出場しました。スピードを生かした突破力が持ち味のFW。

試合日程 9~11月 フクダ電子アリーナ開催分

- |               |           |                |           |
|---------------|-----------|----------------|-----------|
| 9/3(日) 19:00  | ロアッソ熊本    | 10/8(日) 14:00  | 水戸ホーリーホック |
| 9/9(土) 19:00  | ブラウブリッツ秋田 | 10/29(日) 14:00 | いわきFC     |
| 9/23(土) 18:00 | ベガルタ仙台    | 11/12(日) 13:00 | V・ファーレン長崎 |

## CHIBA CITY スポーツ情報誌 「みんなのスポーツちば」 vol.125 2023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12月1日発行予定です



予告! **Yacs** ヤックス自然学校

子ども対象

# 秋の自然体験プログラム

あそび

## ぽかぽか遊火キャンプ

10/21(土)~22(日)

対象 年中~年長・小学1~6年生  
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作り!

あそび

## かやぶき屋根の古民家に泊まろう!

11/11(土)~12(日)

対象 小学1~中学3年生  
開催地/宿泊先 南房総市 古民家ろくすけ

ホームステイ

のどかな里山でのびのび

森を探検! 自然素材で工作遊び

## もりのクラフトキャンプ

11/18(土)~19(日)

対象 年中~年長・小学1~6年生  
開催地/宿泊先 君津市 君津亀山青少年自然の家

第48回 スキーキャンプ

冬休み 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。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。

最新情報はホームページにて 詳細を随時更新予定

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 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

ゴルフ教室開催中! 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歳以上	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円を含んだ総額となります。尚、追加プレーは、平日2,510円、休日3,770円になります。

〒265-0076 千葉市若葉区下田町1005 TEL 043-237-0020