

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.126
2023.12

TAKE FREE

特集 風を切って滑る喜び

スキー

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



サークルレポート/スポーツ教室/アルティーマリ千葉/
千葉ロッテマリーンズ/ジェフユナイテッド市原・千葉

写真提供:千葉市スキー協会
第121回市民スキー教室 会津高原たかつえスキー場

風を切って滑る喜び スキー

美しい雪景色、澄んだ空気など大自然を満喫できるウインタースポーツ。この冬、ゲレンデという非日常空間で風を切って滑る喜びを感じてみてはいかがでしょうか。いよいよスキーシーズンの到来です。

写真提供: 全日本スキー連盟、千葉県スキー連盟、千葉市スキー協会



POINT
1

競技の概要&魅力

斜面を滑走する際の爽快感・スピード感が最大の魅力

魅力1 初心者でも安心

スキーは2本の板で滑るため、バランスが取りやすく初心者でも安心。安定してスピードを出すことができ、初日からでも十分楽しめます。全くの初めての方は、スキー教室などで基礎からしっかり指導を受けるのが上達への近道となり、おすすめです。

魅力2 生涯スポーツにも

重力を利用するスキーは、筋力にあまり頼らなくてもできるスポーツ。はじめる年齢も問わず、ジュニアからシニアまで、生涯スポーツとしても最適です。

魅力3 上達がわかりやすく達成感がある

自分のスピードで一つひとつ目標をクリアする過程、成長を実感する楽しさがあります。〈技術向上のステップ〉ハの字で止まれる→ハの字で曲がれる→大きく回ったり細かく回ったり自分のリズムで滑れる→足を閉じて曲がれる→より速いスピードで滑れる→急な斜面や凹凸がある斜面を滑れる

魅力4 運動効果

- バランス感覚が向上
- 有酸素運動による脂肪燃焼効果
- 高いカロリー消費



アルペンスキー

ブーツ全体をスキー板に固定し、雪山に作られた傾斜のあるコースを滑り降り、タイムを競うスキー競技です。急斜面を滑走するスピード感と爽快感が見どころ。



クロスカントリースキー

細長いスキー板(ブーツのつま先のみスキー板に固定し、かかとは浮く状態)に乗り、雪の積もった森林や野原などを滑って競う競技。斜面の登り降りがあるのが特徴で、長距離を走るための持久力や技術力が求められます。

ヨーロッパではこの種目の王者を「キング・オブ・スキー」と呼んでいます

見ても楽しい!

主なスキー競技



スキージャンプ

ジャンプ台の急斜面を滑降、角度の付いた踏み切り台から空中に飛び出し、スキー板と体を使ってバランスをとり、滑空します。空中に飛び出した際の飛距離や飛形、滑空中の姿勢、着地の美しさなどが見どころ。

ノルディック複合

スキージャンプとクロスカントリースキーの両方の成績で競うスキー競技。前半にスキージャンプを行い、その得点差をタイム換算し、成績の良い順に後半のクロスカントリーをスタートします。



フリースタイルスキー

スキーで滑りながらジャンプや宙返りなど、5種類の空中演技を行うスキー競技。

①モーグル

急なコブ斜面を滑り、ターン技術、エア技術、スピードを競う

②エアリアル

ジャンプ台からジャンプして着地するまでの空中演技を競う

③スロープスタイル

ジャンプ台や障害物を使用してアクロバティックな技を組み合わせる競う

④ハーフパイプ

パイプを半分に切った形のコースを左右に滑りながら空中演技を競う

⑤スキークロス

複数選手が同時スタート。旗門やカーブなどが設けられたコースを滑走しタイムを競う



千葉市スキー協会 スキー教室開催 60年以上の実績!

当協会は、千葉市スポーツ協会に加盟し、スキー技術の向上とその普及・発展に努め、併せてスポーツの振興を目的として活動しています。活動内容は、市民スキー教室の開催のほか、県民体育大会スキー競技会にも参加しています。また、スキー技術のレベルアップを目指したい仲間が集まって、通年でスキーのクラブ活動も行なっています。スキーで資格を取得したい方、レベルアップのため日々練習に励んでいる方など、ぜひお問い合わせください。お待ちしております!

第122回 市民スキー教室 2泊3日

2024年 3/8(金)21:00~3/10(日)18:00

みんなで
白銀の世界へ!



場所 菅平高原スノーリゾート
(長野県上田市菅平高原1223-146)

対象 小学生以上

定員 先着30人

料金 高校生以上28,000円、小中学生25,000円
(往復バス代、宿泊・食事代、講師料など)
リフト券・用具レンタル料金は別途必要

講師 千葉市スキー協会所属
全日本スキー連盟公認指導員

- 希望者には級別テスト実施(有料)
スノーボードも可(指導なし)
- 小学生1~4年生は保護者同伴
- 全日本スキー連盟公認スキーバジテスト(級別テスト)1級~5級

〒260-0801 千葉市美浜区 関千葉市スキー協会・安田さん お問い合わせは下記のEメールかFAXにて

申込方法 申込期限 2024年2/5(月)

Eメールでスキー協会・安田さんへ案内を請求し、お申し込みください。

 Eメール chibashiski.yasuda.2019@gmail.com

 FAX 043-285-2774

競技の歴史

発祥

紀元前2,500年頃より、積雪期の交通手段、狩猟時の移動手段だったとされている。

日本での本格的なスキー普及の第1歩

1911年(明治44年)1月12日に新潟県において、オーストリア=ハンガリー帝国軍人が日本軍人らにスキー技術を伝授。これにより1月12日が「スキーの日」と制定される。

競技スキーとして

1923年(大正12年)に、第1回冬季オリンピック大会の選考会を兼ねた第1回全日本スキー選手権大会が開催。日本の冬季オリンピック初参加は、1928年(昭和3年)第2回冬季オリンピック(スイス・サンモリッツ大会)で、7名の選手が参加した。

スキー豆知識

ギモン
解明!

なぜスキーは雪に沈みにくいのか?

接地面積が大きくなるから

長靴を履いて雪の上を歩くと沈んでしまいますが、スキーを履いた状態では沈みにくくなります。これには面積が関係しているため、靴の底面よりスキーの方が面積は大きくなるからです。

ギモン
解明!

なぜスキーは滑るのか?

地面からの反力が作用するから

重力だけでは下に落ちるだけですが、雪面からの反力(垂直抗力)が加わることから生まれる「推進力」によって前方・下方へ進むことができます。

知って
おこう

風が吹くと
体感気温がより寒くなる

風に注意!天候チェックでリスクを軽減

風速1mごとに体感温度は約1度下がります。気温が0度でも10mの風のもとでは、体感温度はマイナス10度、ということになります。強い風が予想される日は万全の防寒対策を!

2023セーリング 世界選手権大会 パラセーリング競技 [男子ハンザ303クラス]



profile

丹羽 巧(にわ たくみ) 28歳(1995年生)
千葉県出身 磯辺高校ヨット部OB
タイセーハウジング株式会社所属
ワールドランキングは以下をご参照ください
<https://www.sailing.org/rankings/para-rankings/>



写真:澤村祐太郎

丹羽 巧選手が 銀メダル獲得!

日本人パラセーラー 過去最高順位

8月10~20日にオランダ・ハーグで開催された「セーリング世界選手権大会」のパラ種目・男子ハンザ303クラスで、日本代表の丹羽巧選手が銀メダルを獲得しました。世界選手権での日本人パラアスリートとしては過去最高の順位です。

今大会での銀メダル獲得について 「勝敗を分ける僅かな差を埋める」

世界2位は自己最高記録ですので、非常に嬉しい気持ちです。

常勝のポーランドに引き離されず、3日目までは日本かポーランドかという会場の雰囲気になっていました。しかしながら4日目の第7レースの中盤でポーランドを抜き、終盤に抜き返されたレース展開がありました。そこで勢いづいたポーランドとその後のレースでは点差が開き、優勝を狙うことができませんでした。

今大会は、間違いなく過去一で最も良いレース展開でしたが、優勝を狙えるポジションだっただけに悔しくもあります。ポーランドとの技術的な差は、僅かであると確信しておりますが、ちょっとした差が1位2位を分けますね。

本業の仕事もあるため、練習時間は満足に取ることができませんが、1回毎の練習の質にこだわることによってその差を埋めることもできていると思っています。

競技を始めたきっかけ

パラセーリングを始めたきっかけは、磯辺高校ヨット部の先輩から紹介をしていただき、元々高校からヨットをやったことがあった経験から直ぐに興味を持ちました。

そこからは、のめり込み練習することで、その年のリオ五輪の国枠をかけた世界選手権に出場させていただくことができました。しかし、その大会では国枠を取得できず、世界のレベルの高さを痛感しました。

競技の魅力「海の上はバリアフリー」

パラセーリングの魅力は、海に出れば健常者と一緒に行うことができるということです。パラ種目の一つ「ハンザ303クラス」はインクルーシブセーリングを掲げた艇種で、障がいの壁を乗り越えた隔たりのない世界が広がります。障がいの有無や年齢や性別に関係なく同じレースで競い合う「ハンザクラス」の大会があり、昨年は広島を会場にセーリングの国際連盟も主催者に名を連ねる形でアジア太平洋地域大会が開かれました。健常者と障がい者が同じレースで闘った結果、上位7位までが全てパラ選手が占めたレースもあり、海の上でのバリアフリーを実現するセーリングの醍醐味を感じました。日本は競技人口も少ないため、未経験の方でもこれからルールを覚えて、風を読むコツを掴めば世界で戦うチャンスのあるスポーツです。もちろんレースが全てではなく、海の上をヨットで走る爽快感は何にも代えがたいです。陸では思うように歩いたり、走ったりできない方も海の上はバリアフリーですので、是非乗ってみたいと思います。

今後の目標

パラセーリングの世界選手権で日本選手がメダルを取ることは過去にはありませんでした。それがやっと叶い始めたので、今後の目標は、パラセーリングの日本のトップとして、世界で走り続け日本チームをアピールし続けたいと思っています。国内ではパラセーリングの普及に微力ながら、協力できたらと思っています。選手かつコーチとしても活躍できるように頑張ります。

読者への
メッセージ

この記事を読んで、ヨットにご興味を持った方がいらっしゃいましたら、体験ができる場をご提供できればと思っています。是非、私にご連絡ください。

きっと新たな世界が広がると思います!

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。

2024.
1/6(土)

第4回千葉市オープンボッチャ大会

年齢や障害に関係なく、すべての人が一緒に競い合える3対3のボッチャ大会です。



場 所 千葉ポートアリーナ メインアリーナ

時 間 10:00~17:00

競技部門(優勝を目指して日頃の練習の成果を競います)と、レク部門(勝敗にかかわらずレクリエーションとしてみんなで楽しめます)の2部門で開催します。

※参加チームの募集は終了しています

関千葉市オープンボッチャ大会実行委員会

☎050-1808-3774(平日10:00~18:00)

千葉市中央区問屋町1-20 千葉ポートアリーナ内

2024.
2/17(土)
18日

第33回千葉市長旗争奪 ミニサッカー大会

場 所 千葉ポートアリーナ メインアリーナ・サブアリーナ

日 程 2/17(土)小学4年~6年生、ママさん

2/18(日)幼児、小学1年~3年生

9:00~17:00 ※参加チームの募集は終了しています



関千葉市スポーツ協会

☎043-238-2380 FAX 043-203-8936

千葉市中央区問屋町1-20 千葉ポートアリーナ内

千葉市スポーツ協会

2024.
3/23(土)
24日

第32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

場 所 千葉ポートアリーナ メインアリーナ

時 間 9:00~17:00



参加チーム

募集

千葉市内在学または千葉市内に拠点を置く、チームの小学3年~6年生によって編成された男子または女子チーム ※多数の場合は抽選

申込期間 2024年1/15(月)~1/31(水)

参加費 1チーム2,000円

申込方法 詳細は、千葉市スポーツ協会ホームページにてご案内します。

関千葉市スポーツ協会 ☎043-238-2380 FAX 043-203-8936

千葉市中央区問屋町1-20 千葉ポートアリーナ内

千葉市スポーツ協会

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

少林寺 拳法

SPECIAL

2023年 少林寺拳法千葉県大会 小学生の部で優勝!

千葉市海浜スポーツ少年団



小学生Aの部 組演武 優勝

和田悠翔さん わだ ゆうと ●競技歴5年
(千葉市立花園小学校6年)

大会で優勝したことについて
県大会で1位をとってうれしかったです!世界大会に出られるということなので、良い成績を残したいと思います。

競技を始めたきっかけと 競技の魅力

いとこが少林寺拳法をしていて、家族に勧められて始めました。

競技の魅力は、練習や試合を通して心が鍛えられて、日常生活にも良い影響を与えられるところだと思います。

競技をする上での喜びや苦労
大会のために新しい演武を考えたり、実際にやってみるのは大変ですが、新しく技を覚えられた時、できるようになった時はとてもうれしいです!

力を入れている練習

投げ技や細かい動作が多い技をできるだけ練習するようにしています。

今後の目標

次の大会やその次の大会でも優勝して、世界大会で結果を残すことです。



神谷賢志さん かみやけんじ ●競技歴6年
(千葉市立磯辺第三小学校6年)

大会で優勝したことについて
優勝できた時はうれしかったです。けれども、ミスをしたところもあったので、世界大会ではミスに気をつけてがんばりたいです。

競技を始めたきっかけと 競技の魅力

姉が少林寺拳法をしていて、その技がカッコよくて始めました。

級が上がってくるにつれて投げ技など、面白い技が増えるところの魅力です。

競技をする上での喜びや苦労
少林寺拳法の演武は息を合わせるのが難しいけれど、ぴったり合うと、とてもうれしいです。また、難しい技がうまくできた時も喜びを感じます。

力を入れている練習

投げられた後の起き上がりを、素早くできるように練習しています。また、常に体を低く構えながら演武することに気を付けています。

今後の目標

世界大会で1位になることです。

2023年少林寺拳法世界大会 in Tokyo, Japan

2023年10月7日(土)・8日(日)
会場:日本武道館

4年に一度開催される少林寺拳法の世界大会が、コロナ禍を経て10年ぶりに日本で開催!ヨーロッパをはじめとする世界各国から1,500名余りの拳士たちが参戦しました。

主催:少林寺拳法世界連合(WSKO)、
一般財団法人 少林寺拳法連盟

息の合った演武で
世界大会に出場!

和田・神谷組の出場種目
競技の部 組演武 小学生A
(4年生以上同士の小学生)



千葉市海浜スポーツ少年団

【メンバー構成】男子25人、女子20人 3歳~52歳(少年団なので小中学生が主体)

(公財)日本スポーツ少年団と(一財)少林寺拳法連盟に所属。千葉市美浜区で活動しています。技術は「自らの力で学び身につける」。自主性を重んじる指導方針のもと、活発なコミュニケーションを通じて自ら考え行動する力を養い、心と体の鍛錬をしています。メンバーは随時募集中!興味がある方、体づくりにご活用ください。

詳細はこちら



少林寺拳法
千葉市海浜
スポーツ少年団
ホームページ

令和5年度インターハイ 2部門で優勝!

桜林高等学校 少林寺拳法部



女子組演武 優勝

男子単独演武 優勝

安藤 璃衣那さん(2年)

あんどう りいな ● 競技歴8年

大会で優勝したことについて

高校生活最大の目標としていたインターハイ優勝を2年生で、先輩と組んで成し遂げられたことは嬉しかったです。一緒に組み、指導していただいた先輩への恩返しと同時にできたという安堵感もあります。

競技を始めたきっかけ

父親と兄が少林寺拳法をしていて、見学に行った際に「カッコいい、自分もやりたい」と思い始めました。

競技をする上での喜びや苦労

大会で自分の全力を出し切り、自分自身が思い描いている動きができた時はとても嬉しいです。

最高の演武をしていくために、相手とどのように息を合わせていくか、動き、間合いなど様々なことを考えて練習していくことが楽しさであり、苦労することでもあります。

力を入れている練習

突き、蹴り、足運びなどの基本動作が土台となって、演武に活かされると思うので、突き、蹴り、足運びの基本稽古を特に力を入れて練習しています。

今後の目標

インターハイで優勝したことで慢心することなく、今後も心技体の向上のために修練すること。私自身が先輩に指導してもらったように今までの経験を同期や後輩に伝え、今後の部活動全体の活躍に貢献できるように力を尽くしていきたいです。

小林 渚紗さん(3年)

こばやし なぎさ ● 競技歴11年

大会で優勝したことについて

今年度のインターハイは二連覇という大きなプレッシャーがありましたが、たくさんの応援と支えのお陰で最高の舞台上で最高の演武ができました。感謝の気持ちでいっぱいです。

競技を始めたきっかけと競技の魅力

我が家は少林寺拳法一家で、二人の兄の影響もあって始めました。

競技の魅力は勝ち負け以上に、仲間と共に学び向上しあえること、誰でも学びによって技術が身につけられることだと思います。

競技をする上での喜びや苦労

病気や大会直前にも怪我をして、メンタル面を保つことに苦労しました。

組演武は、パートナーとともに成長し、苦労を乗り越えていかななくてはなりません。試行錯誤しながら、一緒に努力し、目標を達成したときの感動が最大の喜びです。

力を入れている練習

演武を行う上で大切な基本に、時間をかけて取り組んでいます。基本の突き、蹴りでは、正しい動作となるように形を整え、力強くキレのある動きができるよう常に意識して取り組んでいます。

今後の目標

少林寺拳法を大学進学後も続けます。今の自分に満足することなく、常に謙虚な気持ちで更なる高みを目指して励みたいと思います。

糸日谷 凌央さん(2年)

いとひや りょうじ ● 競技歴10年

大会で優勝したことについて

桜林高校でインターハイ単独演武の部で優勝した初めての選手となりました。今までの努力が実り、不安や緊張を乗り越えて、最大の目標を叶えられたので達成感があり、とても嬉しかったです。

競技を始めたきっかけと競技の魅力

幼い頃に母親に勧められて始めました。単独演武は1人で行う演武。大会会場でコートにひとりいる自分に視線が集まる中、緊張をうまく力に変えることができるかどうか、自分自身との戦いができることが魅力です。

競技をする上での喜びや苦労

努力をした成果が実り、大会で結果が良かったときに喜びを感じます。また怪我などの影響があって、コンディションを上手に整えることができない時には苦労します。

力を入れている練習

突き、蹴りの基本練習や大会で行う演武練習はとくに力を入れて練習しています。

今後の目標

来年度のインターハイでの男子単独演武の2連覇と、仲間たちと共に団体演武でも日本一を掴めるように努力していきたいと思っています。



桜林高等学校 少林寺拳法部

【部員数】32人(男子22人、女子10人) 2023年12月現在

過去インターハイ、世界大会で優勝するなど多くの実績を残しています。歴代の先輩方からの良き伝統を引き継ぎ、礼節を重んじ、自分を信じ、仲間を信じ、高い意識の中でそれぞれの目標に向かって日々の練習に取り組んでいます。

インターハイ制覇は部員たちの最大の目標です。今年度も全国の頂点を目指して挑戦を続けています。

活動実績ほか
詳細はこちら



少林寺拳法部
公式ホームページ

やる気が上がる↑

PEP TALK!

「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がけ「ペップトーク」を紹介

声掛けの技術を
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

第4回

セルフペップトーク

「自分の心を最適化する言葉選び」

自分自身への励ましの言葉で、前向きな心の状態を作り、本領発揮へと進んでいけるのです。自分が言われた言葉は自分が一番よく知っているからです。

「シャンパンタワーの法則」

一番上のグラスが自分のグラスです。自分のグラスが満たされて溢れるからその下にある誰かのグラスも満たされていくということなのです。1回だけ、3日間だけのように短い期間できたととしてもそれを続けていくことは大変なことだと考えています。

自分が満たされていないのに、誰かのことばかり満たしてあげようとすると「自己犠牲」という感覚につながります。「私はあなたのためにこんなに頑張っているのにどうして私は・・・??」ということになりかねないのです。

そのために自分にかかる言葉を選んで自分を良い状態にしてあげてほしいのです。

これが「セルフペップトーク」です。



セルフペップトークを行なうために 知っておいて欲しい4つのポイント

1 事実を受け入れる

どんな欠点もネガティブな状況もあなたの現状として受け入れましょう。生きている限り、理想と現実のギャップに苦しむこともあるでしょう。なんで?どうして?と嘆くよりも、事実を受け入れて、先に進むためにはどうしたらよいかを考えます。そうすると、今起きていることの中から良いことや課題が見つかり進むための力が湧いてきます。まず、事実を受け入れましょう。そこから一歩が始まります。

3 達成や成功を信じる

自分は「絶対に達成する!」と決めたらそれが頭の中にイメージされ、思い込みに変っていきます。すると無意識のうちに努力し、実現してしまうのです。努力して達成した自分を認識すると、「自分はできる!」という自信になります。どんな目標も、「自分はできる!」と信じて行動していきましょう。

2 前向きな言葉を使う

前回までのペップトークでもお伝えしましたが、セルフペップトークでも前向きな言葉を使うことが基本になります。「絶対誰にも負けない!」といった言葉だと、脳は肯定系と否定形を区別できないと言われているので、「負ける姿」を頭の中にイメージしてしまうのです。普段の言葉遣いも意識して、頭の中に前向きなイメージを刷り込ませていきましょう。普段から前向きなイメージを持つことで行動しやすい自分になっていきます。

4 継続する

継続は力なり。セルフペップトークも続けることが大事です。自分への思い込みを作っていくので、次のような方法で継続をチャレンジしてみてください。

- いつでもどこでもできるようにする(唱える言葉を決めておく)
- 起きた時や寝る前など習慣的に(おはよう!おやすみ!とセットで唱える)
- 携帯の待ち受けにしていつでも持ち歩く「好きなこと」をセルフペップトークに選んでください。それがセルフペップトークを継続する秘訣です。

セルフペップトークを使うと、前向きなイメージを描き自分自身を元気にし、心を良い状態にキープできます。その延長線上に、誰かの心を最適にする言葉をかけるといった姿があるのです。ぜひ実践し、自分の可能性を信じ自分の心を最適化していきましょう。

次回も
お楽しみに!

今回は相手を自分を前向きな行動へと導く言葉がけ「してほしい変換」を学んでいきましょう。



北京オリンピック
アーティスティックスイミング
元日本代表

石黒由美子氏 講演会

「夢をあきらめない」

主催:公益財団法人千葉市スポーツ協会
後援:千葉市・千葉市教育委員会

会場 千葉市民会館 小ホール

2024年
1/24(水)
開催!



開催日時 2024年1月24日(水) 18:00~
(受付開始17:00)

対象 250名(応募多数の場合、抽選)

参加方法 申し込み等についての詳細は
千葉市スポーツ協会ホームページをご覧ください。

☎千葉市スポーツ協会 ☎043-238-2380

石黒 由美子(いしくろ ゆみこ)
アーティスティックスイミング元日本代表 2008年北京オリンピック出場



浦田理恵(うらた りえ)
ゴールボールシニアアドバイザー

- 2012年ロンドンパラリンピック ゴールボール金メダリスト
- 東京2020パラリンピック ゴールボール銅メダリスト

2023年8月4日開催 参加者数135名

開催報告

ゴールボール女子元日本代表 浦田理恵氏 講演会

「パラスポーツとの出会い、そして環境の変化」

～挑戦・行動!パラリンピックメダル獲得までの苦闘～
パラスポーツから得たもの。自身の心、生活面で変化したこと



スポーツで自身の心と環境の変化により苦難を乗り越えた経験や目標に向かって努力していく大切さなどを講演いただきました。

当日は多くの方にご参加いただき、講演終了後には想定を上回る多くの質問が寄せられるなど、パラスポーツや障がいについての関心の高さが伺える良い機会となりました。

全国初！ 弁護士会の スポーツ法律相談常設窓口

千葉県弁護士会

スポーツに関するお悩み・ 問題全般を相談できます



スポーツ選手の方からのご相談はもちろん、指導者、保護者、スポーツ団体、またスポーツビジネスに関わる方などからの相談に、スポーツ分野に精通した弁護士がご対応いたします。

スポーツ中の事故・怪我



試合中、背後から
相手選手に
タックルされて
大けがをしました

チーム内のハラスメント



練習中の指導で
何度も
平手打ちをされて
困っています

スポーツ仲裁の申し立て



代表選考の
指定試合で
しっかり成績を
出したのに
代表選手に
選ばれず
納得できません。

チーム内でのいじめ

団体からの処分に不服

SNSの利用・誹謗中傷対策

不祥事対応



団体のガバナンス体制

肖像権

著作権



悩んでいるなら弁護士によるアドバイスを！

上記のような問題が生じた場合、「どこに相談すればいいかわからない」「具体的にどう動けばいいのかわからない」という方がほとんどだと思います。

- ◆話し合いによる円満に解決は図れないのか
- ◆話し合いができない場合には謝罪してもらえないか
- ◆治療費などの金銭請求はできるのか
- ◆刑事的な問題になるのか など

検討する事項が様々ある中、弁護士に相談し、ご自身の問題に沿って対応方針を検討することはとても効果的です。

全国初！専門的な法律相談で スポーツの価値を高めます

千葉県弁護士会では、「スポーツ」という分野で生じている問題解決に取り組み、スポーツ環境全体のコンプライアンス意識を高め、その結果、楽しくスポーツができたり、競技力が向上するということに貢献したいという思いから「スポーツ法律相談」という相談窓口を設置しました。スポーツ上で生じる問題、パワハラ・セクハラなどスポーツに関連する問題全般について、弁護士が親身に相談に乗り、問題解決に向けて検討・アドバイスをさせていただきます。

「弁護士会」とは基本的に各県に一つ設置されている機関です。その中でも、この「スポーツ法律相談」は、スポーツに特化した法律相談窓口として、全国で初めて設置されました。



スポーツ相談窓口 予約制 千葉県弁護士会

☎043-227-8954

「スポーツ法律相談を希望」とお伝えください

【受付時間】 平日 10:00～11:30、13:00～16:00

【相談方法】 弁護士と面談相談 【費用】 30分 2,000円(税込)



千葉県弁護士会
ホームページ
「スポーツ法律相談」

スポーツデンティスト通信③

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。



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

マウスガードのススメ

スポーツ中に思いもかけない外傷・損傷などによって歯を失ってしまうことがあります。それでは、大切な歯を守るにはどうしたらよいのでしょうか。

FDI世界歯科連盟では、口腔傷害のリスクを伴う運動・スポーツに参加する際には、年齢に関係なく全ての人々がマウスガードを着用することと声明を出しています。マウスガードを装着することで、歯や顎の保護、口腔周囲の怪我防止、脳震盪の予防にも効果があるとされています。

マウスガードの普及により受傷率が軽減

右のグラフにある通り、マウスガードの普及が進むにつれ、受傷率が軽減していることがわかります。特にバスケットボールや野球などに多い歯の外傷は上の前歯に集中しており、これらを含めたスポーツ競技全体でマウスガードの装着が徹底されれば外傷の可能性は大きく減ります。

また、マウスガードは、歯や顎を守るだけでなく、咬み合わせをきちんとすることで、身体機能の向上も期待できますから、趣味のスポーツや筋肉トレーニング時などにおいてもマウスガードの装着がお勧めです。

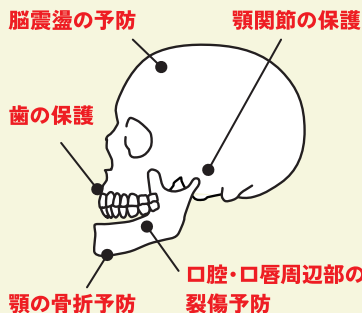
お口に合ったマウスガードを選ぶ

マウスガードはマウスフォームドタイプとカスタムメイドタイプの、大きく2つに分けられます。

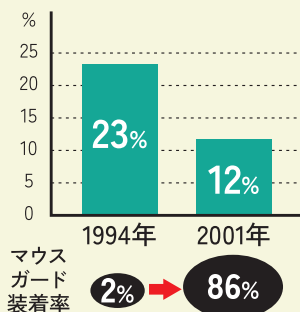
【A】は手軽に手に入れることが出来ますが、【B】のカスタムメイドと比較すると、適合度や効果に大きな差が生じます。

せっかくマウスガードを装着しても、歯や顎を守る効果が少なかったり、装着感が悪くて外してしまったりすれば意味がありません。外傷は一瞬で歯の一生を台無しにしてしまうことがあります。後悔する前に、きちんとお口に合ったマウスガードを歯科医院で作成して使うようにしましょう。

マウスガードの効果



マウスガード普及率上昇による受傷率(軟組織)の変化



川良美佐雄: マウスガードの機能と効果、臨床スポーツ医学2003

マウスガードが義務化されている競技

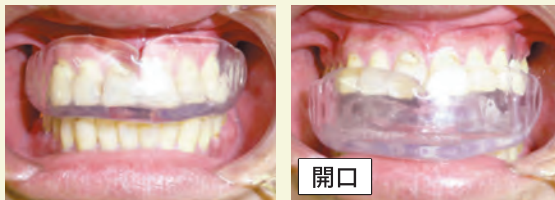
- ◎ キックボクシング
- ◎ ボクシング
- ◎ K-1
- ◎ アメリカンフットボール
- ◎ ラクロス(女子)
- ◎ 空手の一部
- ◎ インラインホッケー(U20)
- ◎ ラグビーの一部(高校完全義務化)

マウスガードの装着を推奨する競技

柔道、レスリング、日本拳法、空手、少林寺拳法、相撲、マーシャルアーツ、テコンドー、サッカー、野球、バスケットボール、ハンドボール、バレーボール、ソフトボール、ホッケー、アイスホッケー、体操、高飛び込み、スケート、スノーボード、乗馬、自転車、棒高跳び、走り高跳び、スキー、スカイダイビング、ハングライダー、など

A マウスフォームドタイプ

自分で店頭やインターネット等で購入して装着する



▶ 噛んでいないと落ちる。常時噛むことで顎への影響も懸念される。

B カスタムメイドタイプ

歯科医院で歯型を取ってオリジナルに作成する



▶ 装着感が良い。ピッタリとあっているので異物感も少ない。

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。



ポートアリーナで開催される教室

申込期間 **12/1(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	親子リトミック教室3	千葉ポートアリーナ トレーニング室(2)	1/9~3/12	火 10:30~11:30	10	1~2歳 までの子と その親	15組	8,600円
②	健康体操教室3	千葉ポートアリーナ サブアリーナ	1/9~3/26 (1/23・2/20を除く)	火 13:45~15:15	10	18歳以上	50人	4,500円
③	女性限定 初心者対象 シェイプアップ教室3 【託児サービス付】	千葉ポートアリーナ トレーニング室(2)	1/10~3/13	水 10:00~11:30	10	18歳以上 (女性のみ)	25人	5,300円 (託児付は 別途6,300円)
④	女性限定 初心者対象 ヨガ&ピラティス教室3 【託児サービス付】		1/12~3/22 (2/23を除く)	金 10:15~11:45	10	18歳以上 (女性のみ)	25人	5,500円 (託児付は 別途6,300円)
⑤	女性限定 経験者対象 ヨガ&ピラティス教室3		1/12~3/22 (2/23を除く)	金 13:00~14:30	10	18歳以上 (女性のみ)	25人	5,500円
⑥	キッズヒップホップ ダンス教室4		1/13~3/16	土 10:00~11:00	10	小学生	25人	2,800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)

①~⑥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。



親子リトミック教室

事前
予約制

加圧トレーニング 参加者募集!

専門スタッフによる
筋力アップトレーニング


千葉ポートアリーナ 体力測定室

対象 16歳以上 参加費 1回1,500円 各回30分 定員 6人
 日程 土曜日 12/2・9・16・23 1/6・13・20・27 2/3・10・17・24
 【午前】10:00~、10:45~、11:30~
 【午後】13:00~、13:45~、14:30~

腕のつけ根や脚のつけ根を加圧ベルトで締め、適切に血流を制限した状態でトレーニングを行うことで、効率よく筋力アップできます。トレーナーとのマンツーマン指導になります。

※健康上不安な方、高血圧の方は医師と相談の上、お申込み下さい



申込方法  電話による先着順 9:00から受付
 〈初回、2回目の方〉2か月前から
 〈3回目以降の方〉前日から

千葉ポートアリーナ ☎043-241-0006

健康づくりスポーツ教室

申込期間 ⑦～⑨ 12/1(金)～15(金) ⑩～⑫ 1/4(木)～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
⑦	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)	1/9・16・23・ 30、2/6・13	火 19:30～20:30	6	18歳以上	25人	1,500円
⑧	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)	1/11・18・25、 2/1・8・15	木 19:30～20:30				1,500円
⑨	ステップエクササイズ (基本編)	千葉ポートアリーナ トレーニング室(2)	1/12・19・26、 2/2・9・16	金 19:30～20:30				1,500円
⑩	格闘技エクササイズ	都賀CC ホール	2/5・19・26、 3/4・11・18	月 19:30～20:30				1,500円
⑪	GYM&RUN (脚力・ヒップアップフィットネス)	穴川CC 多目的室	2/6・13・20・ 27、3/5・12	火 19:30～20:30				1,500円
⑫	体幹トレーニング	高洲CC ホール1	2/7・14・21・ 28、3/6・13	水 19:30～20:30				1,500円

⑦～⑫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。



代謝力アップリンパマッサージ



骨盤エクササイズ



GYM&RUN

申込方法 ①～⑫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

(返信オモテ)

63 返信	26000025	千葉市中央区 問屋町一―二〇 宛	白紙 何も書かないで 下さい
----------	----------	------------------------	----------------------

(返信ウラ)

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 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)

63 返信	00000000	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)

千葉ポートアリーナ 千葉市中央区問屋町1-20 TEL.043-241-0006

【12～2月の休館日】 12/11(月)・12/29(金)～1/3(水) 年末年始、1/15(月)・2/19(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

連勝で好調なスタートを切るアルティリー千葉

8勝1敗で東地区首位を守り11月へ突入！

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。新シーズンに向け、レマニスHCが目指すバスケットをより体現するために経験豊富な4名の新加入選手を補強。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、2023-24シーズンが幕を開けた。



初戦から5連勝、現在8勝1敗と好調なスタートを切ったアルティリー千葉。開幕戦では1日目に5,323名、2日目に5,264名、以降も毎試合4,000名以上の観客を動員し、Bリーグでもトップに入る高いホームアドバンテージを築き上げている。この熱気に包まれた会場で注目を集めるのは、B1・信州ブレイブウォリアーズから移籍をした前田怜緒選手。時には自らゴールヘアタックをしフィニッシュを決め、時にはポイントガードとしてプレーをメイクし、時には敵を欺くアシストで得点を演出するオールラウンダー。そして、彼が注目を集める要因の一つである長い手足を活かしたアグレッシブなディフェンスは試合の流れを変え、観客からワッと歓声が湧き上がる。ぜひ、直接会場でプレーを観てほしい選手の一人だ。チームメイトに愛される最年少のムードメーカーが、シーズンを重ね更なる成長を遂げたとき、クラブにとってB2優勝・B1昇格のキープレイヤーとなるだろう。



アルティリー千葉 新加入選手の紹介

#5 前田怜緒 選手

1997年9月15日 (26歳) / 191cm 83kg
宮城県出身 / 白鷗大学 卒業

宮城県で生まれ、東北高等学校から白鷗大学へ進学。春の関東大学バスケットボール選手権大会ではチームを優勝へ導き、MVPに輝いた成績を持つ。さらに全日本大学バスケットボール選手権大会ではベスト4、優秀選手賞を受賞。2019年度 U-22日本代表にも選出され、その実力を国際舞台でも証明した。優秀なボールハンドラーで得点も得意とするオールラウンダー。特にフローターシュートにこだわるアグレッシブなプレーヤー

2023-24シーズン B2リーグ 東地区順位 ※11/3時点

順位	クラブ	勝	敗
1	アルティリー千葉 ★	8	1
2	越谷アルファーズ	6	3
3	青森ワッツ	6	3
4	山形ワイヴァンズ	5	4
5	福島ファイヤーボンズ	2	7
6	岩手ビッグブルズ	1	8
7	新潟アルビレックスBB	1	8

12月開催ホームゲーム情報

12.16 SAT 15:00 - VS VELTEX SHIZUOKA
12.17 SUN 15:00 -

12.23 SAT 15:00 - VS SUWATO BIG BULLS
12.24 SUN 15:00 -

会場：千葉ポートアリーナ 千葉県千葉市中央区問屋町1-20



SYMBOL :

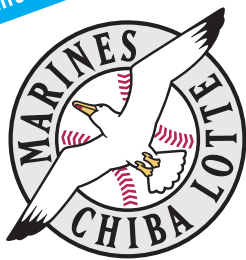
勝利や勇気の象徴である“盾”と、文化を創り出すきっかけである“文字”でAとCを表現。



SOCIAL MEDIA ACCOUNTS :



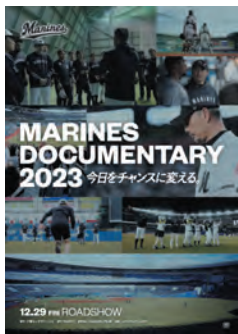
Information



千葉ロッテマリーンズ

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

日本一に挑むチームに密着した ドキュメンタリー映画が公開!



MARINES DOKUMENTARY 2023

今日をチャンスに変える。

2023年12/29(金)~

〈上映劇場〉

T・ジョイ蘇我、京成ローザ⑩、
ユナイテッド・シネマ幕張、
イオンシネマ幕張新都心ほか

2023年シーズンも
応援いただき
ありがとう
ございました!

2023年ドラフト会議 交渉権獲得選手

今年度の会議で、以下の選手との交渉権を獲得しました。

- 1位 内野手 **上田 希由翔** 明治大学
(うえだ きゆうと)
- 2位 投手 **大谷 輝龍** 富山GRN
(おおたに ひかる) サンダーバース
- 3位 投手 **木村 優人** 霞ヶ浦高校
(きむら ゆうと)
- 4位 投手 **早坂 響** 幕張総合高校
(はやさか ひとと)
- 5位 捕手 **寺地 隆成** 明德義塾高校
(てらち りゅうせい)

- 育成1位 投手 **武内 涼太** 星稜高校
(たけうち りょうた)
- 育成2位 投手 **松石 信八** 藤蔭高校
(まついし しんや)
- 育成3位 外野手 **高野 光海** 富山GRN
(たかの ひかる) サンダーバース
- 育成4位 外野手 **藤田 和樹** 延岡学園高校
(ふじた かずき)
- 育成5位 捕手 **富山 紘之進** 会津
(とみやま こうのしん) 北嶺高校

Information



ジェフユナイテッド市原・千葉

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

2023-24WEリーグ

試合日程 12~1月 セットエーオリブスタジアム

※フクリ改修のため

12/9(土) 13:00 サンフレッチェ広島レジーナ

1/7(日) 13:00 マイナビ仙台レディース



林 香奈絵選手
(はやしかなえ)

今シーズン、スペインからオルトゥコーチを迎え、今までの課題を修正しながら、さらに新しいものを加え、少しずつ積み上げができていますので、手応えを感じています。今年は優勝争いに食い込めるように戦っていきたくと思います。個人としては、昨シーズンは怪我で出場できない時期が長かったのですが、今年は怪我もなく順調に準備が出来ているので、リーグ戦の開幕が楽しみです。

スタジアムへ
ぜひ、応援に
来てください!



大澤 春花選手
(おおさわ はるな)

開幕に向けて良い準備が出来ています。今シーズンはWEリーグ3年目、タイトルを狙って戦っていきたく。アジア競技大会(サッカー女子日本代表)では良い結果を残せたので、個人的には1試合1ゴールを目標に、点に絡んでいければと思っています。皆さんに、見ていて楽しいと思っただけのサッカーをしていきます!

読者プレゼント



アルティアリー千葉
観戦チケット

各日10組20名様

VS ライジングゼファー福岡
会場:千葉ポートアリーナ

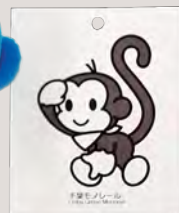


A 2024年1/20(土)
2階指定席券

B 2024年1/21(日)
2階指定席券

C 千葉都市モノレール
モノちゃんマスコット

3名様



応募方法

12/22(金)必着

官製はがきに必要な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)
- 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

CHIBA CITY スポーツ情報誌
「みんなのスポーツちば」 vol.126

2023年12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2024年3月1日発行予定です

予告! **Yacs** ヤックス自然学校

貸切バスで行く!
親子スキーツアー

【日程・宿泊先・場所】
2024年 **2/9(金)夜~11(日)**
福島県南会津郡南会津町 たかつえスキー場
●親子2名~対象

白銀の世界で親子のふれあいを元気づけたい! 予約は早めです!

2月の週末はレッツ・スキー! スキーがはじめてでも、久しぶりでも安心。子どもキャンプを数多く経験しているインストラクターによる無料スキーレッスンは、遊び心を入れながら楽しく滑ります。滑りを覚えたら、親子で一緒になってスキーも楽しみましょう。

子どもだけで行く! 1~2月の週末スキー企画

新幹線企画 新幹線で行こう! GO!GO!スキートレイン
新潟県南魚沼市 六日町八海山スキー場(予定)
2024年 ①1/19(金)夜~21(日)
②2/16(金)夜~18(日)
③2/23(金)夜~25(日)
●小学1~6年生 対象

貸切バス企画 ひとりですキー
福島県南会津郡南会津町 たかつえスキー場
2024年 **2/9(金)夜~11(日)**
※親子スキーツアーとバス移動が一緒
●小学生~中学生 対象

12月 冬休み に 小学生~高校生対象・2泊~5泊のスキーキャンプもあります。詳しくは、お問合せ下さい

募集チラシ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 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

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