

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.127
2024.3

TAKE FREE

特集 ロス五輪2028 追加競技に採用

クリケット



Photo by 千葉市スポーツ協会

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/アルティマー千葉/千葉ロッテマリーンズ/ジェフユナイテッド市原・千葉

ロス五輪2028 追加競技に採用 クリケット

競技人口はサッカーに次いで世界第2位、2015年W杯では15億人が視聴したと言われている人気スポーツ。2028年夏のロス五輪採用を追風に、日本での注目度も急上昇!ここ千葉で、クリケット体験してみませんか。

写真提供:一般社団法人 日本クリケット協会



POINT 1 競技の概要

野球と似て非なる、ユニークな競技

超えると
大量得点

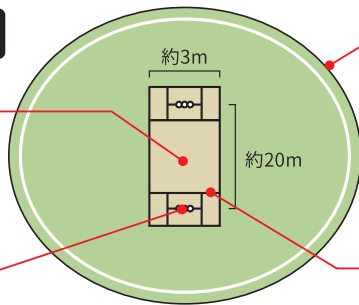
それぞれ11人から成る2つのチームが攻守交代して得点を競い合います。攻撃の選手はバットで点数を稼いで、守備の選手はボールを投げて、相手の点数を抑えるのが主な仕事です。



プレイエリア

ピッチ

投球や打撃が行われる長方形の場所で、バウンダリー内の中央に位置している。



バウンダリー

楕円形をしたプレーエリア(半径65m程度)の境界線、外周。ここを打球がゴロで超えると4点、ノーバウンドで超えると6点獲得できる。

ウイケット

ピッチの両端に立て、倒されないように守る。

クリース

投げるとき、打つとき、走るとき基準になるライン。

ピッチ上での攻防

打者はウイケット間を走って得点

投球(ボーリング)

バッターが打ちにくいように、ボールをワンバウンドさせて投げ、ウイケットを倒します。投球は、片側のウイケットから反対側のウイケットに向かい、規定投球数6球(「オーバー」という)投げる。2オーバー連続では投げられず、次のオーバーは反対側のウイケットから別の投手が投球する。

打撃(バッティング)

打者は必ず2人1組のペアとなって、投手の反対側のウイケットに立つ人が打者、もう1人が打者のパートナーとして投手側ウイケットの横に立つ。ウイケットを倒さなければ空振を何回してもアウトにならない。ファウルゾーンがなく360度どこにでも打てる。

試合のあらまし

チーム構成 守備は投手と捕手以外の野手のポジションは自由。攻撃側は2人のバッターがグラウンドに入る。

攻守交代 10アウトまたは規定投球数で交代します。各チーム120球ずつの形式と、300球ずつの形式が主流。

※規定投球数は大会による

試合形式 各チーム攻守1回ずつの1インング制。または2回ずつの2インング制。インングが終了した時点で得点が多いチームが勝利。

アウト バッターはアウトになるまで攻撃を続け、アウトになった打者は次の打順の人と交代する。

得点のとりかた

打撃後やキーパーがボールをそらした時などに2人のバッターがバットを持って走る(ラン)。守備側に返球でウイケットを倒されるよりも早く、2人ともバットが体のどこかがクリースを超えるごとに1点(復従で2点)。

ゲーム的「ウイケット」



ウイケットは3本の棒(スタンプ)を立て、スタンプ上の浅い溝に2個のペイル(横木)を置く。

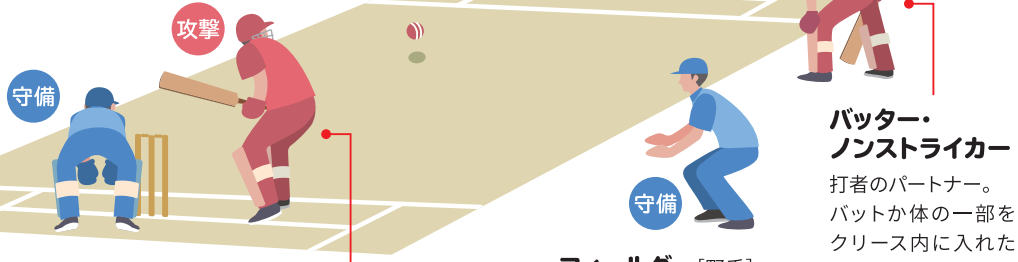
ウイケットが倒れるか直接捕球でアウト

ボーラーは6球で交代

ボーラー[投手]

打者の後ろにあるウイケットのペイルが落ちるとアウト。ボーラーはクリースからウイケットの柱を狙って投球する。

アンパイア[審判]



ウィケットキーパー[捕手] ウイケットの後ろでボーラーの投球を捕球したりアウトを取ったりする。

バッター・ストライカー[打者] 守備のないところへボールを打ち、ランを狙う。

フィールダー[野手]

捕手以外は素手で守る。ボールを捕ったらすぐにウイケットキーパーかボーラーに返球し、ランを阻止する。

バッター・ノンストライカー

打者のパートナー。バットか体の一部をクリース内に入れた状態で打撃を待つ。

POINT
2

見どころ&魅力

肘を曲げてはいけない

投げる



ダイナミックで 頭脳的な投球技術

投球は助走&ワンバウンドOKなので、変化球(スピンボール)や速球(ファストボール)など多彩な球種を繰り出せます。

打つ



優れた反射神経 戦略的な打撃

ワンバウンドで変化する投球に対してバットを地面と垂直にして振る打ち方が特徴的。相手の守備位置を見て、側面や背面を狙う多様な打ち方で得点を狙います。

打球の動きを予測した きれいな捕球



グローブなしのキャッチング

捕る

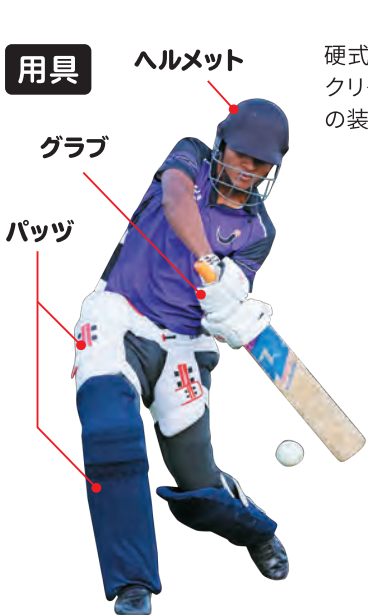
フィールダーは素手で捕球します。アウトが1つ取れるノーバウンドのキャッチが成功すると、観客席も盛り上がります。

用具

ヘルメット

グラブ

パッツ



硬式球を使用する正式なクリケットの場合は、防具の装備が必須です。

バット

木製で平たい形状。重さは1.1~2.3kgある。



ボール

野球の硬球と比べると少し小さく、硬い上に重い。



POINT
3

施設の紹介

赤井ファーム クリケット練習場

千葉県千葉市中央区赤井町629-1



2013年に開設された日本では珍しいクリケット専用の練習場。クリケットW杯に出場するU19のジュニア選手をはじめとする千葉の複数のクリケットクラブの練習場として利用されており、日本代表やその他関東のクリケットクラブにも解放されています。

体験希望者プログラムもあり! お気軽にお問合せを

現在、日曜の午前中は、ジュニア選手の練習時間として開放。オリンピック種目に選ばれたこともあり、注目が集まるスポーツクリケットを知りたい、体験したい方向けのプログラムもあります。

お問い合わせ
お待ちしております!



お問合せは
こちら

赤井ファーム・石本さん

akaifarm.cricket@gmail.com

まずは試合を
見てみたい方へ



一般社団法人 日本クリケット協会<HP>
国内開催の試合を掲載。「大会情報」や「イベントカレンダー」をご参照ください。

赤井ファームを利用しているクラブ

Falcons Jr Cricket Club ファルコンズジュニアクリケットクラブ



2023年
シーズン
U19リーグ優勝!

Chiba Sharks Cricket Club 千葉シャークスクリケットクラブ



千葉で最初の
クリケット
クラブ



JOC中学バレーボール千葉市女子選抜〔バレーボール〕

千葉市選抜は、千葉市内のバレーボール部に所属する中学1～2年生の生徒で構成されています。千葉市選抜の目的は、毎年12月に行われる JOC(ジュニアオリンピックカップ) 全国都道府県対抗中学大会に出場する千葉県選抜チームに選出される選手を発掘・育成するところにあります。もちろん、この活動を通して、バレーボールのおもしろさを知り、高校・大学などで競技力を高めようとする生徒の育成も含んでいます。

各チームを代表する選手が集まることにより、お互いを刺激し合い、より高いレベルで練習ができています。それぞれが目標をもち、自身の成長を目指して努力する姿勢を千葉市選抜で学んでいます。

この活動を通して、より高い技術や人間性を備えた選手を輩出するとともに中学校年代のバレーボールを盛り上げていきたいと思えます。

活動日 年間6回程度

活動場所 市内中学校、市内高校など

選抜スタッフ

主に千葉市内の中学校より派遣された先生方に指導をお願いしています。ご自身が県の選抜チームに選ばれた経験のある先生もいます。この活動には、指導者同士がこれを機会に指導法を確認・共有し、自身のチームや練習試合相手に還元していくという利点があります。その地道な活動が千葉市のバレーボールレベルを上げていくことにつながると考えています。



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

第5回

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
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。

詳しいプロフィールと
お問い合わせはこちら▶

ビューティフルマナー株式会社 公式HP



承認・とらえ方変換

ペップトークの構成4ステップのうちでも「承認」は肝になるステップ。目の前にある事実や状況は変えられませんが、自分のとらえ方、受け止め方は変えていけるという考えです。ネガティブな面を捉えるのではなく、ポジティブなとらえ方に変えていきます。「承認」の具体的な方法には『とらえ方変換』と『あるもの承認』の2つがあります。今回は『とらえ方変換』について解説していきます。

ペップトークの4ステップ



とらえ方変換

とらえ方変換で言葉を磨いていきます。これには視点を変える、広い視野を持って俯瞰して見るのが非常に大切です。試合直前や新しい技にチャレンジしようとする時は緊張したり不安になることもあると思います。この状況・事実、それに紐づけられる感情を一回受け入れることから始めていきます(ステップ①の受容)。そこから気分を前向きにしていくための変換をしていきます(ステップ②とらえかた変換)。

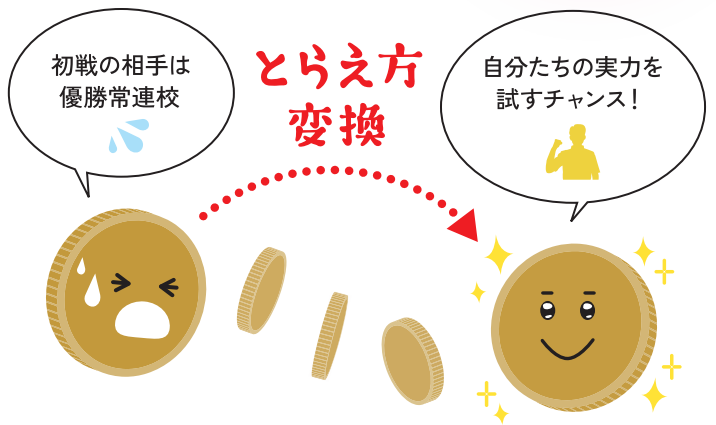
例えるならば「コインの表裏」

コインには裏と表があります。自分から見えている表面には「今日の相手は優勝常連校」と今の状況が書かれています。それを見たらどんな感情が湧いてきますか？緊張するとか、どうしよう、大丈夫かな…そんな感情じゃないでしょうか？この気持ちの状態です。試合に臨んでも選手は本領発揮することは難しいです。気持ちを前向きにするために、コインを裏返すように見方を、とらえ方を変えてみます。その時、考え方を変えるために自分に言うとおきの言葉があります。「ありがとう・それはよかった」この言葉を使うことで、その状況でよかったとポジティブに解釈できる答えを探しに行くスイッチになります。

とらえ方次第で前向きになれる

「初戦の相手は優勝常連校」→「ありがとう・それはよかった」
確かに「初戦の相手は優勝常連校」はアンラッキーなことかもしれません。しかし良いことも探せばあるはずです。
そういうとらえ方をしてみると
→「自分たちの実力を試すチャンス」
→「勢いにのれるチャンス」
と、とらえ方を変えポジティブな感情で対処することができます。

「チームで問題が起こった」→「ありがとう・それはよかった」
→「成長のチャンス」
→「チームの改善点が見つかった」



起きてしまった状況・問題をコインをひっくり返して新しい意味づけをすることで、「確かに今問題が起こってる。でもこの問題をみんなでクリアしたら成長できるのではないかな。つまりこれは成長のチャンスなんだ！」そんなふうに言い換えることで「よしやってみよう！」そんな前向きな心の状態を作ることができるのです。

次回はポジティブに言葉を変える方法の2つ目、『あるもの承認』についてお伝えします。

次回も
お楽しみに!



アーティスティックスイミング元日本代表
(2008北京オリンピック)
石黒由美子氏 講演会

2024年1月24日開催
参加者数:203名
千葉市民会館小ホール

「夢をあきらめない」

交通事故の障害を乗り越え、母と二人三脚で掴んだ夢への軌跡

当日は多くの方にご参加いただき、映像を交えながら、困難を乗り越え夢を掴むまでの過程や「夢ノート」についてのお話、多くの人に支えられ応援してくれたことへの感謝の気持ち等が語られました。終了後の質問コーナーでも多くの方から手が上がり、1つ1つ丁寧にご回答いただきました。講演終了後の参加者の皆様の表情からも満足度の高さが伺えた講演会となりました。



オリンピック出場時の映像



石黒 由美子(いしぐる 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



千葉ポートアリーナ
2階「市民ホール」
フォトギャラリーでも講演会の写真を
掲示しています。

第73回 千葉県民体育大会表彰式

2024年1月20日開催
TKPガーデンシティ千葉

公益財団法人 千葉県スポーツ協会が主催する賀詞交歓会が開催され、昨年10月に行われた第73回千葉県民体育大会の表彰式が執り行われました。

各種目において優秀な成績をおさめた団体は下記の通り。

男女総合1位の千葉市は、12大会連続52回目の優勝

総合成績	順位	男女総合	男子総合	女子総合
	1位	千葉市	船橋市	千葉市
	2位	船橋市	千葉市	船橋市
	3位	松戸市	市川市	松戸市



★千葉市優勝競技
(男子9競技)
スケート、水泳、クレール射撃、
テニス、卓球、弓道、柔道、剣道、
レスリング
(女子7競技)
スケート、水泳、セーリング、
バレーボール、体操、スポーツ
クライミング、なぎなた



千葉市に対して特別表彰第1位の賞状が贈られました

特別表彰	順位	男女優勝競技数	男子優勝競技数	女子優勝競技数
	1位	千葉市 16競技	千葉市 9競技	千葉市 7競技
	2位	船橋市 9競技	船橋市 7競技	市川市 3競技
	3位	市川市 7競技	市川市 4競技	柏市 3競技

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.
4/2(火)
3(水)

第17回日本高校ダンス部選手権 春の公式大会 新人戦 東日本大会

日本の高校ダンス部に所属する、高校1年生のみが出場できる大会。
コンセプトは「ダンスを楽しもう!!」 踊って、踊って、盛り上がりよう!



¥ 観戦有料



© 2024 DANCE STADIUM CO., LTD.



場 所 千葉ポートアリーナ メインアリーナ

日 程 2日(火) スモールクラス
3日(水) ピッククラス
10:00~17:00

主 催 DANCE STADIUM 大会事務局
☎06-6110-2222(月~金10:00~17:00)
メール: info@dancestadium.com

チケット 前売り2,000円(前売りチケットはイープラスで販売予定)

各クラスとも、優勝・準優勝・3位・優秀賞・ベストビジュアル賞・ベストインパクト賞・
ベストスマイル賞・ストリートダンス協会賞などの表彰あり。

2024.
4/27(土)
28(日)

千葉ジェッツホームゲーム B1リーグ公式戦 (千葉ジェッツ VS 宇都宮ブレックス)

¥ 観戦有料

B1東地区の上位チーム対決! 超満員の千葉ポートアリーナでリーグ屈指の好ゲームをご堪能ください。



場 所 千葉ポートアリーナ メインアリーナ
時 間 15:05 試合開始
主 催 株式会社千葉ジェッツふなばし
☎047-401-4084(代表)

詳細は千葉ジェッツ公式HPにて

千葉ジェッツふなばし 🔍

© CHIBAJETS FUNABASHI

CHIBAJETS

2024.
6/2(日)

礼和流柳心館 第12回少年空手道選手権大会

毎年千葉ポートアリーナにて恒例となった青少年の空手道全国大会。
日々空手の修行に励み、鍛え抜いた選手の熱戦が繰り広げられます。



場 所 千葉ポートアリーナ
メインアリーナ

時 間 9:00~16:30

主 催 全日本礼和流柳心館空手道連盟
☎043-372-0301

内 容 個人戦型試合、団体戦型試合、
自由組手試合、支部代表戦 ほか

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

【硬式テニス】

櫻井 義浩さん

(さくらい よしひろ)

競技歴
9年

千葉市立幕張西中学校(2年) 14歳

所属:SYSテニスクラブ(松戸市)

主な戦績

〈全国大会〉

- ・2023 DUNLOP CUP 全国選抜ジュニアテニス選手権大会U14 優勝
- ・ユニクロ全日本ジュニアテニス選手権2023 ベスト8
- ・2023 U15全国選抜ジュニア選手権大会 3位

〈一般の大会〉※すべて2023年開催

- ・第101回毎日テニス選手権 ベスト16 ★初賞金を獲得
- ・第8回東京都クリスマスオープンテニス選手権(男子) 優勝
- ・東京都マンスリーオープンin潮見9月(男子) 準優勝
- ・三菱電機ビルソリューションズ 全日本テニス選手権98th
★国内最高峰大会、14歳最年少出場選手

〈ITF国際大会〉

- ・J200ジャパンオープンジュニアテニス選手権2023
ベスト32(複ベスト16)
- ・2023年 リポビタン国際ジュニアin愛媛 ベスト8



写真:2023 DUNLOP CUP 全国選抜ジュニアテニス選手権大会U14で優勝。瑤子女王殿下より表彰をいただきました。



試合中は、常に平常心で戦うことを心がけています。



競技を始めたきっかけ

2歳年上の兄がテニスを始めたのをきっかけに、自分も5歳からテニスを始めました。

競技の魅力

テニスは、単に体を動かすだけではなく、集中力や思考力、強い精神力など必要とするスポーツです。試合中はコーチングを受けることができず、長い時には3時間以上も一人でフィジカルとメンタルを保たなければなりません。相手はもちろんですが、自分との戦いでもあり、とても難しい競技ですが、奥深い競技です。

大会で優勝したことについて

全国大会決勝戦のマッチポイントの緊張は今でも覚えています。優勝の瞬間に「よっしゃ!」と叫んだのは心の奥から出た言葉でした。優勝した時の感動は、これからもたくさん味わいたい気持ちです。

競技をする上での喜びや苦労

勝たなければならぬプレッシャーの中で勝ちきるのが最大の喜びです。いくら練習しても自分の思いどおりプレーができない時にとても辛さを感じます。

ルーティンにしていること

毎日の朝風呂です。入浴すると筋肉が柔らかくなってケガが防げますし、練習中の注意力や判断力を高める効果もあるように思います。

練習と勉強との両立について

小学校の時は、平日放課後2~3時間、土日は4~6時間を練習していました。中学校に入って、国内ジュニア大会、大人の大会、国際ジュニア大会、三つの大会を同時に出場している為、練習と試合が多くなり、学校の勉強についていくのは難しくなりました。

続けていて良かったこと

テニスとともにある自分の人生には、夢と希望が詰まっています。

力を入れている練習

モチベーションアップ、メンタル強化、とにかく心を強くすることです。メンタルを強く保つためには、誰にも負けない練習量で、とにかく自信を持つことです。

ライバルに勝つ方法

毎回勝敗について反省と分析をし、日々努力することが勝つための唯一の方法だと思います。

目標にしている選手

男子テニス界に君臨するジョコビッチ選手のプレーを真似したいと思うけど、憧れでも目標でもありません。いずれは超えるつもりです。

今後の目標

将来はプロのテニス選手になり、グランドスラム(四大大会)で優勝することが目標です。

スポーツデンティスト通信④



スポーツデンティスト

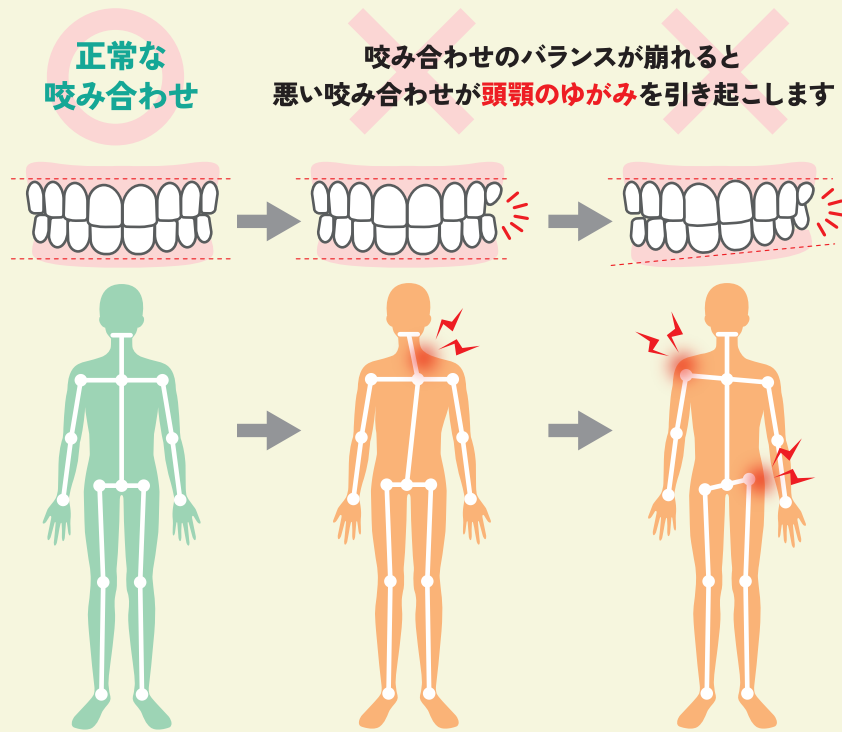
藤本 俊輝さん

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。

咬み合わせの重要性

スポーツ愛好家の方、自分の歯をしっかりと咬みしめられますか？咬み合わせは、スポーツ全体の約70%の種目でパフォーマンスに関わってくると考えられています。もちろん咬み合わせだけではありませんが、奥歯を失ったままにしていたり、歯並びが極度に悪く常に片側咬みを繰り返していたりすれば、下図のように体の軸が崩れてしまいます。



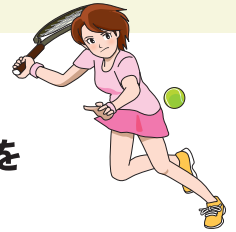
咬み合わせがなくなると頭が動き、その動きのバランスをとるために手足が動く「姿勢反射」が起きるため、射撃やアーチェリーなどの競技種目では、咬み合わせの面積が広いことが重要とされています。

健康への影響も多大 歯科検診を習慣に！

スポーツだけでなく、歯がないまま生活していると、脳への刺激が少なくなることで認知症になるリスクが高まったり、転倒するリスクが高まったりするとも言われています〈表1〉〈表2〉。

健康にも繋がるスポーツを長く安全に楽しむためには、歯と口腔内の状態を知ることが大切です。歯科医院を受診し、治療終了後も少なくとも年に1回は定期的にメンテナンスに通っていただくことをお勧めします。

パフォーマンスを向上させるには…
咬む・咬まないを使い分ける

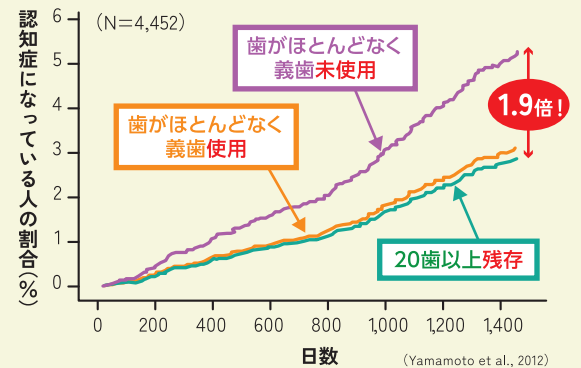


私たちの体には、ある部位に力を入れると離れた部位の筋肉が興奮する機能があり、歯を咬みしめると足や手首の筋肉が興奮し、関節が固定されます。これを利用すれば瞬間的に関節を固定する重量挙げや腕相撲、あるいはテニスでボールを打つ瞬間などに運動の効果が高まるとされています。

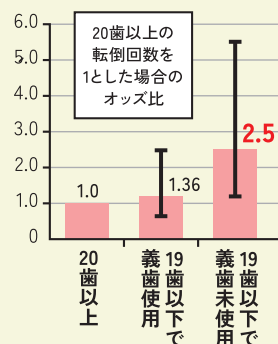
反対に、舌を出すなどして歯を咬みしめない状態にしていれば、関節が固定されないので素早くしなやかに動けます。テニスや野球などでボールを打つ瞬間以外はリラックスしていたほうがいいのは、こうした理由からです。

〈表1〉 義歯装着と非装着における認知症認定率

65歳以上の健常者を4年間追跡調査



〈表2〉 義歯非装着で2.5倍転倒 (n=1,763人)



転倒した人数比は **2.5倍!**

年齢、要介護認定の有無等に関わらず、歯が19歯以下で義歯を使用していない人は、20本以上歯を有する人と比較して、転倒のリスクが高くなることが示されています。

(Yamamoto et al., 2012)

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 **3/1(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	キッズショートテニス	YohaS アリーナ ~本能に、感動を。~	5/7~5/28	火 17:30~19:00	4	小学生	30人	900円
②	キッズバレーボール		5/7~5/28	火 17:30~19:00	4	小学生	30人	600円
③	スイミング	中央 コミュニティセンター	5/10~6/28	金 13:00~15:00	8	15歳以上	30人	2,600円
④	コンディショニング& ストレッチ	千葉ポートアリーナ	4/18~5/9	木 10:00~11:30	4	15歳以上	20人	1,300円
⑤	テニス	青葉の森 スポーツプラザ	4/11~5/30	木 13:00~15:00	8	15歳以上	30人	2,200円
⑥	ソフトテニス		4/24~5/22	水 11:00~13:00	5	15歳以上	30人	1,200円
⑦	ボッチャ ※1	千葉市 ハーモニープラザ	6/7~6/21	金 13:30~15:00	3	15歳以上	20人	500円 ※2
⑧	卓球	花島公園 スポーツ施設	4/18~6/20	木 13:30~15:30	10	15歳以上	25人	2,400円
⑨	バドミントン		5/10~7/12	金 10:00~12:00	10	15歳以上	25人	2,600円
⑩	キッズバドミントン	宮野木 スポーツセンター	5/17~6/7	金 17:30~19:00	4	小学生	30人	900円
⑪	実年テニス	中田スポーツセンター	4/9~5/28	火 13:00~15:00	8	60歳以上	30人	1,600円
⑫	実年スイミング	北谷津温水プール	5/14~7/2	火 13:00~15:00	8	60歳以上	30人	2,000円
⑬	キッズスイミング		6/1~6/29	土 13:00~14:30	5	小学生	30人	600円
⑭	卓球	みつわ台第2公園 スポーツ施設	4/12~6/21 (5/3を除く)	金 13:30~15:30	10	15歳以上	25人	2,400円
⑮	はじめての気功	千城台 コミュニティセンター	5/14~6/4	火 9:15~10:45	4	15歳以上	20人	500円
⑯	ヨガ	都賀 コミュニティセンター	5/13~6/3	月 11:15~12:45	4	15歳以上	20人	500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	バドミントン	古市場公園 スポーツ施設	4/10～6/12	水 10:00～12:00	10	15歳以上	30人	2,600円
⑱	実年健康体操	鎌取 コミュニティセンター	5/17～7/5	金 13:30～15:00	8	60歳以上	40人	1,000円
⑲	はじめての太極拳		5/21～6/11	火 13:15～14:45	4	15歳以上	30人	500円
⑳	テニス	稲毛海浜公園 スポーツ施設	4/15～6/17 (4/29、5/6を除く)	月 13:00～15:00	8	15歳以上	30人	2,200円
㉑	親子体操	高洲 コミュニティセンター	4/20～5/18 (5/4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
㉒	実年卓球	高洲 スポーツセンター	4/15～7/1 (4/29、5/6を除く)	月 10:00～12:00	10	60歳以上	25人	1,800円
㉓	実年健康体操	真砂 コミュニティセンター	4/17～6/5	水 13:30～15:00	8	60歳以上	40人	1,000円
㉔	バドミントン		4/23～6/25	火 10:00～12:00	10	15歳以上	30人	2,600円
㉕	キッズヒップホップダンス		5/13～6/3	月 17:15～18:45	4	小学生	20人	500円
㉖	かんたんエアロ& ストレッチ		6/3～6/24	月 13:15～14:45	4	15歳以上	20人	1,300円
㉗	はじめてのジャズダンス	稲毛ヨットハーバー	6/5～6/26	水 13:30～15:00	4	15歳以上	20人	1,300円
㉘	ストレッチ呼吸法		6/7～6/28	金 10:00～11:30	4	15歳以上	20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

4/1(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
㉙	中級テニス	昭和の森 スポーツ施設	5/10～7/12	金 13:00～15:00	10	18歳以上 (高校生を 除く)	20人	3,500円
㉚	中級卓球	高洲 スポーツセンター	5/9～7/18 (5/23を除く)	木 13:30～15:30				3,800円
㉛	中級卓球	古市場公園 スポーツ施設	5/10～7/12	金 10:00～12:00				3,800円
㉜	中級バドミントン	宮野木 スポーツセンター	5/7～7/9	火 13:30～15:30				3,800円
㉝	中級バドミントン	磯辺 スポーツセンター	5/11～7/13	土 10:00～12:00				3,800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。

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。(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 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 ③④～③⑥ 4/1(月)～15(月) ③⑦～③⑨ 5/1(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
③④	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)	5/10～6/14	金 19:30～20:30	6	18歳以上の 市内在住・在勤者	25人	1,500円
③⑤	美姿勢 ローラーピラティス		5/13～7/22 (5/27、6/10、7/15を 除く)	月 19:30～20:30			25人	1,500円
③⑥	ボールエクササイズ		5/14～6/18	火 19:30～20:30			25人	1,500円
③⑦	体幹トレーニング		6/19～7/24	水 19:30～20:30			25人	1,500円
③⑧	格闘技エクササイズ	蘇我CC ホール	6/27～8/1	木 19:30～20:30			25人	1,500円
③⑨	ビューティピラティス (未経験～初心者)	鎌取CC 多目的ホール	7/2～8/6	火 19:30～20:30			25人	1,500円

③④～③⑨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 4/1(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
④⑩	健康体操教室1	千葉ポートアリーナ サブアリーナ、メインアリーナ	5/7～7/9	火 13:45～15:15	10	18歳以上	50人	4,500円
④⑪	放課後運動クラブ	千葉ポートアリーナ サブアリーナ、メインアリーナ	5/7～12/3 (7/16～9/10、 10/22、11/5を除く)	火 16:15～17:45	20	小学生	35人	10,900円
④⑫	親子リトミック教室1	千葉ポートアリーナ トレーニング室(2)	5/7～7/9	火 10:30～11:30	10	1～2歳 までの子と その親	15組	8,600円
④⑬	女性限定シェイプアップ 教室1【託児サービス付】	千葉ポートアリーナ トレーニング室(2)	5/8～7/10	水 10:00～11:30	10	18歳以上 の女性	25人	5,300円 (託児付は 別途6,300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 トレーニング室(2)	5/10～7/12	金 10:15～11:45	10	18歳以上 の女性	25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 トレーニング室(2)	5/10～7/12	金 13:00～14:30	10	18歳以上 の女性	25人	5,500円
④⑯	キッズヒップ ホップダンス教室1	千葉ポートアリーナ トレーニング室(2)	5/11～7/13	土 10:00～11:00	10	小学生	25人	2,800円



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】 3/11(月)・4/8(月)・5/14(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

稲毛ヨットハーバーの教室

申込期間 **5/1(水)~14(火) 必着**

No.	教室名	会場	開催日(曜日)他	時間	回数	対象	定員	参加費
④7	海に出ようヨット体験会	稲毛ヨットハーバー	5/26(日)	午前の部 9:30~12:00	1	小学生以上 (小学生は保護者同乗)	10人	1,500円 (1人)
④8	海に出ようヨット体験会			午後の部 13:00~15:30	1		10人	1,500円 (1人)
④9	ヨット入門コース		6/2(日)	9:30~15:30	1	16歳以上	10人	5,000円 (1人)

④7、④8は、どちらか1教室のお申込となります。



教室の詳細はこちら▼



○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

稲毛ヨットハーバー

千葉市美浜区磯辺2-8-1
TEL.043-279-1160

施設詳細とアクセスはこちら▶



【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



申込方法 ①~④9の教室

定員を越えた場合は抽選となります

申込方法



Eメール 又は 往復はがきで

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。

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。

往復はがき ①~④6は1人1通1教室、④7~④9は1人1通2人まで

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各宛先へ送付してください。 往復はがき記入方法▼

①~④6 〈千葉市スポーツ協会〉宛

(往信オモテ)

63 往信

26000025

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)

④7~④9 〈稲毛ヨットハーバー〉宛

(往信オモテ)

63 往信

26100012

千葉市美浜区
磯辺二丁目一

稲毛ヨットハーバー
宛

白紙

何も書かないで下さい

(返信ウラ)

〈共通〉

(往信オモテ)

63 返信

00000000

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

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



2024新加入選手

プレイングオフで負けた悔しさを胸に。
リーグ優勝、J1昇格を目標に戦う！

TOPTEAM

昨シーズン、7年ぶりのJ1昇格プレーオフへ進出したものの、初戦で涙を呑んだ。この悔しさを力に、リーグ優勝、J1昇格を目標に掲げ今シーズンに臨みます。監督は、2年目のシーズンとなる小林慶行監督。新戦力9人が加わり、各ポジションでの競争も激しさを増しています。スタジアムを包む大きな声援とチームがひとつになった時、ジェフユナイテッド市原・千葉がさらに力強くなります。ぜひご声援をお願いいたします。



監督 小林慶行 埼玉県出身 1978.1.27生

競技歴 東京ヴェルディ/大宮アルディージャ/柏レイソル(大宮アルディージャより期限付き移籍)/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市原・千葉コーチ/ジェフユナイテッド市原・千葉ヘッドコーチ



「走る・闘う」をベースに、その先を目指して！

LADIES

2023-24シーズンはスペインからのイスマエルヘッドコーチを招へいし、「走る・闘う」をベースに、ディフェンスラインからのビルドアップ、ボールを動かし主導権を握る、守備から攻撃の切り替えを念頭にチーム力を高めてきました。前半戦は一進一退。10試合を消化し、7位(3勝1分3敗)でウインターブレイクに入りました。3月3日(土)からはいよいよ後半戦が始まります。混戦模様のWEリーグ。終盤の戦いを制し、さらに上位を目指します。



監督 三上尚子 千葉県出身 1981.1.8生

競技歴 日興証券女子サッカー部ドリームレディース/田崎ペルレーFC/ジェフユナイテッド市原・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市原・千葉
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 ジェフユナイテッド市原・千葉レディースU-15監督/ジェフユナイテッド市原・千葉レディース監督/ジェフユナイテッド市原・千葉レディースU-18監督/ジェフユナイテッド市原・千葉レディースゼネラルマネージャー

背番号10番を背負う

小森飛絢選手 背番号10

様々な形から得点を奪うフォワード。1年目の昨シーズンは33試合に出場し13得点を記録。今シーズンは背番号10を背負う。貪欲にゴールを奪い、昨年以上のゴールを目指す。



FW

pick up!
今シーズンの
注目選手

ピッチを駆ける快足MF

山口千尋選手 背番号17

今シーズン、サンフレッチェ広島・レジーナから加入。ここまでリーグ戦7試合に出場し、1得点を記録。スピードを生かしたドリブルを得意とするミッドフィルダー。守備に、攻撃にピッチを駆ける。



MF

2024明治安田J2リーグ【ホームゲーム】

2/25 (日) 13:00 vs 山形	5/6 (月休) 19:00 vs 横浜FC
3/2 (土) 14:00 vs 藤枝	5/18 (土) 14:00 vs 愛媛
3/20 (水祝) 14:00 vs 清水	6/1 (土) 18:00 vs 岡山
4/3 (水) 19:00 vs 栃木	6/16 (日) 19:00 vs 徳島
4/13 (土) 14:00 vs 大分	6/30 (日) 19:00 vs 鹿児島
4/21 (日) 14:00 vs 秋田	

会場は全てフクダ電子アリーナ

2023-24WEリーグ【ホームゲーム】

3/9 (土) 13:00 vs 大宮V	5/2 (木) 13:00 vs N相模原※
3/20 (水祝) 18:00 vs 新潟L	5/12 (日) 13:00 vs I神戸
3/24 (日) 14:00 vs 浦和	5/25 (土) 14:00 vs EL埼玉
4/14 (日) 13:00 vs AC長野	
4/18 (木) 19:00 vs C大阪	

会場: フクダ電子アリーナ

※の試合は 会場: セットエーオリブリススタジアム

Information

千葉ロッテマリーンズ <https://www.marines.co.jp>

2024チームスローガン

自分たちを
超えてゆく。
Marines
Chiba Lotte Marines 2024



「成功しても失敗してもその日にしっかりと振り返って次に行うべきことを考え、決めて一歩ずつ前に進んでいきたいという思いがこもっています。日々成長。自分たちを超えてゆく。それがアスリートの基本です。結果とはその先に待っているものです」

監督 吉井理人

2024 OPENING SERIES MARINES NATION

2024シーズン ホーム開幕戦日程

3/29(金)~31(日) 北海道日本ハム戦
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。3/29は開幕戦セレモニーを実施、本拠地でのプロ野球開幕を華々しく盛り上げます。



来場者
プレゼント

3/29~31の試合で、対象のグッズ付きチケット購入者全員に「ラリータオル」をプレゼント!
※ビジター外野応援席を除く

4/5(金)~7(日)	オリックス戦	5/6(月祝)・7(火)	埼玉西武戦
4/16(火)・17(水)	埼玉西武戦	5/17(金)~19(日)	北海道日本ハム戦
4/23(火)~25(木)	福岡ソフトバンク戦	5/24(金)~26(日)	福岡ソフトバンク戦
4/27(土)~29(月祝)	楽天戦	5/31(金)	阪神戦

読者プレゼント

アルティーリ千葉
観戦チケット

各日10組20名様

VS 越谷アルファーズ
会場:千葉ポートアリーナ



A 4/13(土)
2階指定席券

B 4/14(日)
2階指定席券

B2リーグ
東地区
上位2チームの
直接対決!



レギュラーシーズンでのホームゲーム最終節(31節)。B2プレーオフも目前に迫り、B1昇格への期待が高まる中、ホームの千葉ポートアリーナで、アルティーリ千葉を応援しましょう!

応募方法

3/22(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)
- 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 中央区間屋町1-20
千葉市スポーツ協会
「読者プレゼント係」宛

Information

アルティーリ千葉 <https://altiri.jp>



©ALTIRI CHIBA.
ALL RIGHTS RESERVED



B1昇格・B2優勝を占う後半戦へ突入

26勝2敗、B2リーグ単独首位という圧倒的な戦績で2023年を終えたアルティーリ千葉。平均来場者数をみても、昨レギュラーシーズン平均1,925名から、約2.5倍の4,929名を記録し、チーム・クラブ共に大きな成長を見せた前半戦となりました。1月末からは、シーズン後半戦へ突入。このままB1昇格・B2優勝に向けて突き進むべく、クラブ一丸となり戦っています。

最新情報は
公式HPIにて



試合日程 3~5月 [ホームゲーム]
千葉ポートアリーナ開催分

3/ 9(土)・10(日)	15:00 vs	神戸ストークス
3/16(土)・17(日)	15:00 vs	青森ワッツ
3/30(土)・31(日)	15:00 vs	福島ファイヤーボンズ
4/13(土)・14(日)	15:00 vs	越谷アルファーズ



CHIBA CITY スポーツ情報誌

「みんなのスポーツちば」vol.127

2024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2024年6月1日発行予定です

小さな掛金、大きな補償 

スポーツ安全保険

対象となる事故 団体活動中の事故／往復中の事故
文化活動やボランティア活動等もご加入できます

 保険の詳細内容、資料の請求は、ホームページをご覧ください。

 **スポあんネット**
パソコン・スマホで
だれでもかんたん
便利に使いやすい!





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  **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

春休み Yacs ヤックス自然学校

春のスキーキャンプ

2024年 3/26(水)~29(金)
3泊4日

スキー初心者からのご参加OK!
国内トップクラス、ビッグゲレンデ
志賀高原で開催。スキーや合宿生活
を通してチャレンジの春にしよう!

【対象】 新小学1年~新高校3年生

カヤぶき屋根の古民家に泊まろう!
3/26(水)~28(金) 2泊3日
【場所】 南房総市 古民家ろくすけ
【対象】 新小学1年~新高校1年生

【予告】 2024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

詳細は、ホームページをご覧ください [ヤックス自然学校](#)

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
公式ブログ http://blog.canpan.info/yacs_camp

稲毛ヨットハーバー内レストラン

ヴェスプチ Vespucci

オーシャンビューとテラス席で本格イタリアンを堪能!

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**

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

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

テラスBBQ
BBQも楽しめます!

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/>

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

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。

LPGA会員のレッスンプログ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。

千葉市民ゴルフ場

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