

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.131
2025.3

TAKE FREE

特集

剣道



Photo by 千葉市スポーツ協会 職員

連載 声かけの技術を手に入れる
ペップトーク

千葉県弁護士会 誌上講座
スポーツ法律相談室

ジュニアアスリート紹介/大会・イベント情報/スポーツ教室/
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



ホームページにて最新情報公開中!

<https://chibacity.spo-sin.or.jp>

千葉市スポーツ協会 🔍

剣道

剣道は、日本の伝統的な武道の一つであり、刀剣を使った技術と精神修養を兼ね備えた武術です。武士道精神を学ぶことを重視し、心身を鍛えながら礼節や思いやりを学ぶことを目標としています。

📷 写真は都剣友会の稽古の様子

競技の概要&魅力

竹刀(しなひ)を用いて一対一で打突し合う競技

相対する二人が、定められた打突部位を竹刀で打ってポイントを競います。打突部位とは面(めん)、小手(こて)、胴(どう)、突き(つき)の4箇所。各部位に竹刀の先端部1/3を当て、有効な打突を2本先取したほうが勝ちとなります。



【構え】基本は中段

剣道を始めて一番最初に習うのが「中段の構え」。基本の構えでありながらも万能で最も有利な構えです。最も自然で攻めるにも守るにも有利で、前後左右・上下と、どこにでも簡単に変化することができます。「上段の構え」は、頭上まで振りかぶったところで構える構えです。上から圧倒するため、攻撃的な構えといえます。十分に稽古をした人でないと打ちが弱かったり打突が外れたりします。



敬意を重んじる競技

武士道では日本刀を自らの魂と同等の物としていたので、剣道でも竹刀に敬意を払わない行為は試合で反則となります。例えば「自己の竹刀を落とす」行為。竹刀はいかなる状況でも、落としたら反則とされ、2回で一本となります。また、試合で勝ったからと言ってガッツポーズなど行えば、一本を取り消されます。反則ではなく、禁止行為の「相手への非礼行為」にあたるため、その場で退場となります。

4つの防具

面(めん)

甲手(こて)

小手・籠手とも表記されます

胴(どう)

垂(たれ)

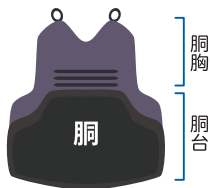
中段の構え

- ・剣先は相手ののどもとをねらう
- ・左手中心で竹刀を握り左脇をしめる
- ・両方のかかとと地面につかない
- ・左足がガニ股にならないように注意する

上段の構え

- ・左足を前に出す(攻めの構えなので絶対に右足をさげない)
- ・相手が打ってくる前に上から打ちおろして勝つ
- ・片手面や片手小手が必須
- ・左に回り込んで相手の右小手や面をねらう
- ・左小手や突きを狙われる

どうだい
胴台に注目
してみよう!



【剣道具】 武具がモチーフ

武士のたしなみであった剣術を競技化した剣道。剣道の防具は、武士が身に付けていた甲冑(かっちゅう:頭にかぶる兜と体を守る鎧)や、籠手、草摺(くさずり:大腿部を守るための防具)から着想を得て、考案されたもの。そのため、剣道防具を身につけた剣士の姿は武具を装備した武士にたたずまいが似ています。

胴台は剣道具の中で最も目立ち個性が出る部分です。基本的な素材は強化プラスチックの「ヤマト胴」、紙を何枚も張り合わせ圧縮樹脂で固めた「ファイバー胴」、重さのある「竹胴」の3種類。こだわりのある剣道家は、上記以外の素材・色・形などを好みでカスタマイズする「変わり胴」を楽しんでいます。革の素材、漆の塗り方、カラフルな色使いなど、好きなものを選ぶことでより道具への愛着も深まります。



競技の成り立ち

古代の武士階級が戦場で使用した剣術がはじまり。特に、江戸時代の平和な時代において、剣術は実戦から精神修養の手段へと変化。中期には剣道具が開発され多くの流派が成立しました。明治時代に武士階級が廃止され武道の在り方も変わりました。剣道は教育の一環として学校教育に取り入れられ、全国的に普及。1920年代には、現代剣道の基礎となるルールや防具が整備され、競技としての剣道が確立しました。

健康維持&自己成長できる生涯スポーツ

剣道は年齢や性別を問わず、幅広い年齢層が竹刀を交えながら共に楽しめるスポーツです。健康を維持しながら、自己成長を続けることができる点も魅力の一つです。



身体の鍛錬

剣道は体力や持久力、俊敏さを養える全身運動です。特に足腰の強化に効果的で、姿勢やバランス感覚の向上、心肺機能の向上にも寄与します。

精神の鍛錬

礼儀や規律を重んじ、試合や稽古を通じて自己制御や忍耐力、集中力を養います。また、対戦相手に対する尊敬の念を持ち、フェアプレーの精神を学ぶことができます。



ママさん剣士も増えています！

社会性の向上

剣道は個人競技ですが、稽古や試合などで多くの人と関わる機会があります。その中でコミュニケーション能力や協調性が養われ、仲間との絆も深まります。

文化の継承

日本独自の美意識や哲学が反映されている剣道の動作や礼儀作法を学ぶことで、日本の伝統文化や歴史に対する理解を深め、継承する一助となります。

千葉市で活動する団体

都剣友会

千葉市剣道連盟加盟



都剣友会は、昭和43年に千葉市中央区都町内の剣道の先生方によって、剣道を通して地域の青少年の身心の鍛錬と育成を目的に創立。その後、永続できる剣友会をめざして組織の整備を行い、保護者による運営委員会と指導者会によって機能的に運営されるようになりました。

現在は中央区を拠点に活動し、優秀な剣士を輩出している、歴史のある剣道の団体です。幼稚園児から大人まで、日々楽しく稽古しています。

【会員】 幼児2名、小学生22名、中学生13名、大人36名

見学・体験できます

稽古日時に直接、体育館または 詳細はこちら ▶
道場へお越しください。

都剣友会公式Instagram



千葉市剣道連盟

生涯を通してできるスポーツ、剣道を見学・体験してみませんか。千葉市剣道連盟は、子どもから大人まで、お近くの稽古場をご紹介します。少年の部では、6区内43団体が活動していますので、お気軽にお問い合わせください。



お近くの剣友会・団体を
ご紹介いたします

千葉市剣道連盟事務局
担当 鈴木芳美まで

TEL 043-215-8086



詳しくは
ホームページを
ご覧ください

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

【剣道】

近藤 優樹さん

(こんどう ゆうき)

競技歴
9年

千葉市立幕張本郷中学校(3年生)
所属:上の台剣友会



主な戦績

- ・第54回全国中学校剣道大会 男子団体第3位
- ・第54回全国中学校剣道大会 男子個人第1位
- ・第49回関東中学校剣道大会 男子団体第5位
- ・第49回関東中学校剣道大会 男子個人第2位
- ・第48回関東中学校剣道大会 男子個人第5位
- ・令和6年度千葉県総合体育大会 男子団体第1位
- ・令和6年度千葉県総合体育大会 男子個人第1位
- ・令和5年度千葉県総合体育大会 男子団体第2位
- ・令和5年度千葉県総合体育大会 男子個人第3位

競技を始めたきっかけ

幼稚園年長の時にお父さんと行った道場で初めて見た剣道がカッコ良かったから。

競技の魅力

チームで同じ目標に向かっていく中で、仲間の大切さに気付くことができることです。

大会で優勝したことについて

一緒に戦ってくれた仲間、支えてくれた家族、見守ってくれた先生や応援してくれた仲間の保護者への感謝を感じました。

思い出に残っている大会

3年間様々なことを一緒に乗り越えてきた仲間と共に戦うことができる最後の大会となった中学校3年生の全国大会団体戦。チーム一丸となって準決勝まで戦い抜くことができました。

競技をする上での喜びや苦労

喜びはチームで勝つこと。自分の剣道が上手いかず、仲間に迷惑をかけている時は苦しい思いをすることもあります。

力を入れている練習

基本練習です。特に剣道具を着けない稽古では「足捌き」、剣道具を着けての稽古では「面打ち」に時間をかけています。1つ1つの動作に意識をもってこだわることがポイントです。

続けていて良かったこと

たくさんの人と出会い、いろんな仲間ができたことです。

試合中に心がけていること

自分の課題を徹底することです。その時その時によって課題は変わりますが、常に目標に向かっていくことを忘れずに、勝ち負けで一喜一憂することなく、1試合1試合で課題の成果が残るように取り組んでいます。

練習と勉強との両立について

剣道だけでなく、自分の嫌なことや苦手なことに向き合うことができるよう、勉強にも妥協しないで取り組みました。

メンタルケアの方法

信頼できる誰かに相談するようにしています。仲間には自分のことやチームのこと、剣道のことなどを、顧問の先生にはメンタル的なことや私生活のこと、ものの見方や考え方についてよく相談をしています。

目標にしている選手

世界大会団体優勝、全日本選手権優勝と、数々の最高峰の大会を制覇している警視庁所属の星子啓太選手。間合いのとり方や戦い方が好きです。

ゲンかつぎ

特にはありませんが、剣道で使う竹刀へのこだわりはあります。重心のバランスや柄の長さで構えた時に安定するものだったり、自分がその時に打てるようになりたい技によっても変えたりしていました。

今後の目標

インターハイ団体戦で日本一になることです！

【新体操】

近藤 優奈さん

(こんどう ゆな)

千葉市立打瀬中学校(2年生)

所属:AquaRG海風の街

競技歴
8年



苦しい事が出てきても、笑顔を保つことを大切にしています。表情が明るくなると気持ちも明るくなります。



主な戦績

- ・第43回千葉県ジュニア新体操交歓大会
団体優勝 個人総合2位 種目別クラブ1位
- ・第32回関東ジュニア女子新体操選手権大会
個人総合2位 種目別フープ1位
- ・第55回全国中学校新体操選手権大会 個人総合3位
- ・令和6年度千葉県中学校新人体育大会 個人総合優勝
- ・第77回千葉県中学校総合体育大会 個人総合優勝

競技を始めたきっかけ

小さい頃から、体をたくさん動かして踊ったり、歌ったりする事が大好きでした。小1の時、家の近くで新体操のレッスンをしているのを見てとても楽しそうだったので体験に参加したのが始まりです。

競技の魅力

新体操には大きく分けて個人競技4種目(リボン、フープ、クラブ、ボール)と団体競技があります。演技のテーマや曲に合わせて体の動かし方や表情に工夫しながら表現力を活かして踊る事に魅力を感じます。

大会で優勝したことについて

毎日の練習を一生懸命取り組み、優勝という結果を頂けた時は今まで頑張ってきて良かったなと思うのと同時にもっと頑張ろうと気合いが入ります。

思い出に残っている大会

2024年の全国中学校選手権大会です。初めて全国という大きな大会でメダルを頂く事が出来てとても嬉しかったです。

競技をする上での喜びや苦労

新体操演技の完成度を高めるために、日々の体のケアや柔軟等の基礎をコツコツと積み上げる事の苦労はありますが、その結果、難度の高い演技が出来るようになったり、試合でたくさんの観客の前で納得のいく演技が出来た時はとても嬉しいです。



続けていて良かったこと

大会で練習の成果が出せたことだけではなく、同じ競技に取り組む沢山の仲間に出会えた事です。

試合中に心がけていること

本番だからと力を入れすぎず、練習での注意点を冷静に考える様にしています。



力を入れている練習

基礎練習です。演技中のジャンプや難度など全てに影響するので特に力を入れています。

練習と勉強との両立について

学校の授業をよく聞いて集中する事と、出来るだけ早起きをして予習復習をする様にしています。

ライバルに勝つ方法

ライバルに勝つ事より自分の中で最高の演技をする為に日々の練習をコツコツと頑張る事だと思います。

目標にしている選手

ドイツのダリア・バルフォロメーエフ選手です。長い手足を使った大きな演技や一つひとつの動きがとても印象に残ります。

ゲンかつぎ

家族や先生方から頂いたお守りを持ち歩いています。本番前にはお守りを胸に当てて大丈夫!と自分に言い聞かせています。

今後の目標

今年はジュニア最後の年になるので、自分自身に限界を設けず日々充実した時間を過ごす事が目標です。支えてくれている先生方や家族と喜びを分かち合える様に頑張ります!

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9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
- (公財)全日本軟式野球連盟 理事
- (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

一方通行の指導から 対話型の指導へ変化する

何故と何の明確化

昭和の時代は多くの指導者が「俺の言うことが正しいから黙って聞けばいい」という指導をしていました。

しかし時代は変わりました。何故やるのかという理由を説明して選手の納得と理解を得ること。そのために何をどうするのかという具体的な内容を明確に伝えることが令和の時代に必要な指導だと言えます。

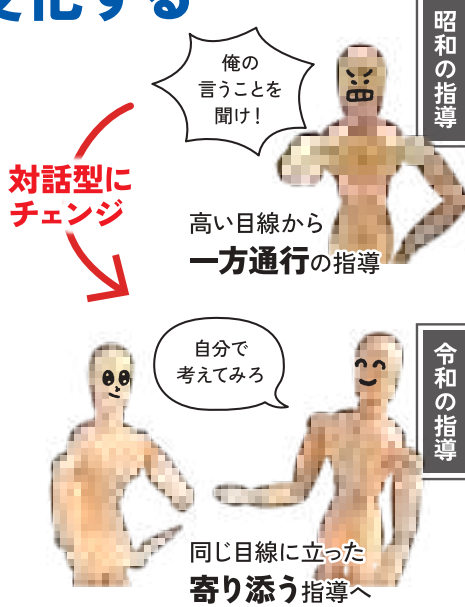
指導者が伝えることによって選手が何をどうするかというイメージを描いて、そのイメージは指導者と選手で一致していることが大切なのです。なぜなら描いたイメージは現実化するからです。

ゴルフで例えてみます。

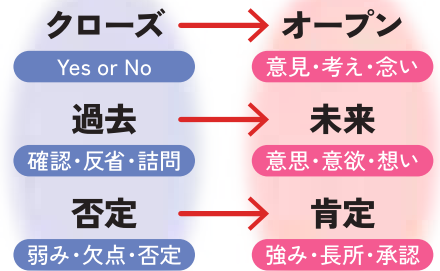
今からショットを打とうとしている時に成功のイメージを描くのも失敗のイメージを描くのも本人の自由です。「自分はこのホールに来ると必ずバンカーに引っかかるんだよな」と言葉にすると本当にそうなる可能性が上がります。

発言したことが現実にかかることを心理学用語で『オートクライン』といいます。言ったことは考えたということで、言語中枢も使い自分にも聞こえ、周りの反応も見ているのです。脳内のたくさんの領域でバンカーに捕まるというイメージをしたので自分の細胞たちはそれを喜んでるものと勘違いしてしまうのです。そのためにも選手と対話をしながらイメージが一致していることを

確認することが大切なのです。



3つの質問スキル



3つの質問スキル

パワハラになりかねないクローズ質問・過去質問・否定質問もペップトーク的な発想で変換することができます。

クローズ質問は「はいかいいえ」でしか答えられない質問です。「負けたいのか」と聞かれると「いいえ」しか言えません。「そう思うなら練習しろ」と言われると「はい」しか言えません。クローズ質問はパワハラになる可能性が高いのです。

それに対してオープン質問はみんなこれからどうしたいと意見が言える質問をして発言できる雰囲気を作るのです。

過去質問は「どうしてミスをしたんだ」のように過去にフォーカスしているので何を答えても言い訳に聞こえてしまいます。「何をしようとしていたんだ」と未来に目を向けるとミスを反省し、改善しようとして未来に目を向けられます。

選手が「こんなチャレンジをしたかったのです」と発言すれば指導者は「じゃあ同じミスをしないうために何が必要か考えチャレンジするためにどうすればよいかを考えよう」と、未来質問では前向きに進むことができます。

否定質問は「なんでそんなこともわからないんだ」と本人が答えようのない質問のことです。逆に「どこまでわかっているんだ」と答えられる肯定質問にすると、現在の理解度を明確にすることができます。そうすると次へのステップにつながるのです。肯定質問はどこまでわかっているかを認める質問です。

対話をして選手との信頼関係を築くのに前向きな「ペップ的質問」にチャレンジしていきましょう!

★(一財)日本ペップトーク普及協会が主催する「スポーツ指導者のためのペップトーク」が、(公財)日本スポーツ協会(JSPO)公認スポーツ指導者の更新研修として認定されました。

次回は試合後の声掛け「ポストコンペティショントーク」についてお伝えします。

次回も
お楽しみに!



スポーツチームでのSNS利用トラブル

1 スポーツ指導現場でのSNS利用

現在、スポーツ指導の現場でSNSは欠かせないものとなっていると思います。チーム内での連絡手段としてグループメッセージを利用することはもちろん、チームとしての情報発信や動画等を示してのトレーニング指導など、今後も、その利用は加速していくものと考えられます。

2 SNSトラブルの具体例

SNSの利用で、次のようなことは実際によくあるケースです。

【事例1】 Aチームでは、保護者間での連絡用のLINEグループが作られていました。当初は仲が良かったため、スケジュール連絡以外のメッセージのやり取りも多く利用されていましたが、そのうち根拠のないうわさ話や、誹謗中傷とともれるメッセージも投稿されるようになり困っています。

【事例2】 Bチームでは、選手間でグループトークを作って活用しています。しかし、そのグループでは特定の子がいじめられ役となって、皆から揶揄されるメッセージが送られており、結局、その子はチームを辞めることとなりました。

3 問題点と対策

まず、事例1の保護者の連絡用LINEグループは現在、広く利用されています。保護者間の仲が良いほど、メッセージのやり取りも頻繁になるものですが、ここでは注意が必要です。この事例のように、保護者間の関係が悪化した結果、子供がチームを辞めることになったケースもあります。SNSでのやり取りは、対面でのやり取りと比べ、

千葉県弁護士会
誌上講座

スポーツ 法律相談室

第3回

このコーナーで
取り上げてほしいテーマを
募集しています。



◀QRコードから
質問フォームにア
クセスし、ご回答
ください

この記事
を担当しました



千葉県弁護士会
業務改革委員会スポーツPT
岩橋 一登 弁護士
(あおばの風法律事務所)

メッセージの意図が誤って伝わる可能性が高く、文言も過激になりやすいという特徴があります。また、SNS上の投稿はコピーやスクリーンショットなどによって、外部に流出する可能性は十分あります。グループ内でのうわさ話や誹謗中傷によっても、名誉毀損として民事上、刑事上の責任を負うリスクを十分認識しておくべきです。そこで、チームとしては、あらかじめこのSNSの危険性を説明したうえで、「長文のやり取りや議論はしない」、「誹謗中傷はしない」など、その使用ルールを事前に話し合っておく必要があります。次に、事例2は、いわゆる「ネットいじめ」の問題であり、SNS上での心無いメッセージによって自殺に至ってしまった痛ましい事件が、裁判でも複数争われています。加害者が深く考えずに送ってしまった「死ね」「キモい」「お前なんかいらねえ」などのメッセージは、それ自体、人格を否定する不適切な表現であり、侮辱または名誉感情の侵害として不法行為に当たる可能性があります。

チームとしては、チームが直接かかわっていないSNSのことも含めて、指導者、選手、保護者のすべてにSNSのリスクとルールを説明しておくべきでしょう。

4 SNSは注意して利用しましょう

スポーツチームに関連してSNSを利用する場合、多かれ少なかれトラブルが発生する危険があります。また、指導者がそれを放置した場合、安全配慮義務違反として損害賠償責任を負う可能性もあります。チームとしては、トラブルが生じた場合に備えて、誰が、どのように対処するかを検討しておき、問題が大きくなる前に早めに対処するよう心掛けてください。

悩んでいるなら
弁護士によるアドバイスを!

スポーツ法律相談

千葉県弁護士会

予約制

《全国初》スポーツ法律相談予約窓口 ☎043-227-8954

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。



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

【相談料】 30分 2,000円(税込)

同一内容の相談は2回まで



スポーツジャーナリスト・
大阪芸術大学教授

増田明美氏 講演会

2025年1月28日 千葉市民会館 小ホールにて開催
参加者数:250名



自分という人生の長距離ランナー ～苦難を乗り越え再起の道へ～

増田明美(ますだ あけみ)

千葉県いすみ市出身。1984年 女子マラソンで
ロサンゼルスロス五輪出場。現役中に日本最高
記録12回、世界最高記録2回更新



千葉県スポーツ協会主催で、スポーツジャーナリストとして執筆活動・マラソン中継の解説に携わるほか、ナレーションなどでも活動中の増田明美氏の講演会を開催しました。講演ではマラソンの実況中継さながらの「細かすぎる解説」を披露。出身のいすみ市立中根小学校で今も時々走っていることや、同岬中学校時代に千葉県総合スポーツセンターの陸上競技場で初めてゴムのグラウンド(タータントラック・全天候型)で走り、千葉県中学記録を出したことは「忘れられない思い出」と振り返る増田さん。オリンピックに出場するまでは自分中心で世界が回っている感じだったのに、大会直前の大きな不安・不調から、本番でまさかの挫折を経験。喪失感から立ち直るきっかけとなった人生の大先輩からの手紙を紹介しました。「人生はまさしくマラソン! マラソンも長いが人生はもっと長い、苦もあれば楽しい時もあるのだから長く生きろ…」自身の経験を盛り込みながら、終始、身振り手振りのゼスチャーで、会場は笑いと感動で大盛況。最後に都はるみさんの『好きになった人』を熱唱したところで、割れんばかりの拍手が響きわたりました。『温かい会場の雰囲気、気持ちよくお話しすることができました。皆さんに感謝』という増田さんのお言葉。たくさんの方にお越しいただきありがとうございました。

第74回 千葉県民スポーツ大会表彰式

2025年1月18日
ホテルポートプラザちばにて開催

男女総合1位の千葉市は 13大会連続53回目の優勝

公益財団法人千葉県スポーツ協会主催の賀詞交歓会にて、昨年行われました第74回千葉県民スポーツ大会の表彰式が執り行われました。

千葉市は、「男女総合」「男子総合」「女子総合」それぞれ1位を獲得いたしました。男女総合1位は、13大会連続53回目の優勝です。



総合成績

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

★千葉市優勝競技

〈男子6競技〉 スキー、スケート、クレール射撃、レスリング、ラグビーフットボール、スポーツクライミング

〈女子6競技〉 スケート、サッカー、水泳、バレーボール、ハンドボール、なぎなた

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。



2025
3/22(土)
23(日)

第33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

千葉市内に拠点をおくチームの小学3年～6年生によって構成された、男子33チーム、女子チーム47チームにより1日目を予選リーグ、2日目に決勝トーナメントで、優勝を目指して戦います。6年生にとっては、最後の大会！有終の美を飾ることができるか！皆さんの観戦を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(千葉市中央区間屋町1-20)

時間 9:00～17:00

問合せ 千葉市スポーツ協会

☎043-238-2380(平日9:00～17:00)

詳細はこちらをご覧ください▶



2025
4/13(日)

令和7年春巡業 大相撲千葉場所

観戦有料

春の千葉ポートアリーナに力士たちが再来！迫力ある立ち合い、多彩な技をご覧ください。

場所 千葉ポートアリーナ

時間 開場 9:00～ 打ち出し(終了) 15:00予定

主催 大相撲千葉場所実行委員会

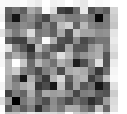
後援 千葉市、千葉市教育委員会、(公財)千葉市スポーツ協会、
(公社)千葉市観光協会、千葉商工会議所

チケット 各プレイガイドにて販売中



千葉県出身力士 琴櫻

詳しくは公式ホームページにて▶



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。

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

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(土)~15(土) 必着

No.	会場名	教室名	日程	時間	回数	対象	定員	料金
①	YohaS アリーナ ～本能に、感動を。～	バドミントン	5/2～7/18の金曜日	10:00～12:00	10	15歳以上	30人	2,600円
②		キッズショートテニス	5/13～6/3の火曜日	17:30～19:00	4	小学生	30人	900円
③		キッズバレーボール	5/13～6/3の火曜日	17:30～19:00	4	小学生	30人	600円
④	千葉ポートアリーナ	コンディショニング& ストレッチ	4/24～5/15の木曜日	10:00～11:30	4	15歳以上	20人	1,300円
⑤	青葉の森 スポーツプラザ	ソフトテニス	5/7～6/4の水曜日	11:00～13:00	5	15歳以上	30人	1,200円
⑥	蘇我 コミュニティセンター	はじめての気功	5/20～6/10の火曜日	9:15～10:45	4	15歳以上	20人	500円
⑦	千葉市 ハーモニープラザ	ポッチャ ※1	6/6～6/20の金曜日	13:30～15:00	3	15歳以上	20人	500円
⑧	宮野木 スポーツセンター	バドミントン	4/16～6/18の水曜日	10:00～12:00	10	15歳以上	25人	2,600円
⑨	中田 スポーツセンター	テニス	4/16～6/4の水曜日	13:00～15:00	8	15歳以上	30人	2,200円
⑩	北谷津温水プール	実年スイミング	5/13～7/1の火曜日	13:00～15:00	8	60歳以上	30人	2,000円
⑪		キッズスイミング	5/31～6/28の土曜日	13:00～14:30	5	小学生	30人	600円
⑫	みつわ台第2公園 スポーツ施設	卓球	4/22～7/8の火曜日 (4/29、5/6を除く)	19:00～20:30	10	15歳以上	25人	2,400円
⑬		キッズバドミントン	5/12～6/2の月曜日	17:30～19:00	4	小学生	20人	900円
⑭	都賀 コミュニティセンター	ヨガ	5/12～6/2の月曜日	11:15～12:45	4	15歳以上	20人	500円
⑮	稲毛海浜公園 スポーツ施設	実年テニス	4/21～6/16の月曜日 (5/5を除く)	13:00～15:00	8	60歳以上	30人	1,600円
⑯	高洲 スポーツセンター	実年卓球	4/21～6/30の月曜日 (5/5を除く)	10:00～12:00	10	60歳以上	25人	1,800円

No.	会場名	教室名	日程	時間	回数	対象	定員	料金
⑰	高洲 コミュニティセンター	親子体操	5/10～5/31の土曜日	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
⑱	真砂 コミュニティセンター	バトミントン	4/17～6/19の木曜日	10:00～12:00	10	15歳以上	30人	2,600円
⑲		実年健康体操	4/23～6/11の水曜日	13:30～15:00	8	60歳以上	40人	1,000円
⑳		キッズ ヒップホップダンス	5/12～6/2の月曜日	17:15～18:45	4	小学生	20人	500円
㉑		はじめての ジャズダンス	6/4～6/25の水曜日	13:30～15:00	4	15歳以上	20人	1,300円
㉒	稲毛ヨットハーバー	ストレッチ呼吸法	6/6～6/27の金曜日	10:00～11:30	4	15歳以上	20人	500円
㉓		かんたんエアロ& ストレッチ	6/9～6/30の月曜日	10:00～11:30	4	15歳以上	20人	1,300円
㉔	古市場公園 スポーツ施設	卓球	4/17～6/19の木曜日	13:30～15:30	10	15歳以上	25人	2,400円
㉕	鎌取 コミュニティセンター	実年健康体操	5/9～6/27の金曜日	10:00～11:30	8	60歳以上	30人	1,000円
㉖		はじめての太極拳	5/20～6/10の火曜日	13:15～14:45	4	15歳以上	30人	500円
㉗	有吉公園 スポーツ施設	テニス	4/17～6/5の木曜日	11:00～13:00	8	15歳以上	30人	2,200円

中級スポーツ教室

基本技術を習得している方に、さらなる競技力の向上を目的とした教室です

申込期間

4/1(火)～15(火) 必着

No.	会場名	教室名	日程	時間	回数	対象	定員	料金
⑳	フクダ電子 ヒルスコート	中級テニス	5/2～7/4の金曜日	13:00～15:00	10	18歳以上	20人	3,500円
㉑	高洲 スポーツセンター	中級卓球	5/8～7/10の木曜日	13:30～15:30	10	18歳以上	20人	3,800円
㉒	みつわ台第2公園 スポーツ施設	中級卓球	5/9～7/11の金曜日	10:00～12:00	10	18歳以上	20人	3,800円
㉓	磯辺 スポーツセンター	中級バドミントン	5/10～7/12の土曜日	10:00～12:00	10	18歳以上	20人	3,800円
㉔	花島公園 スポーツ施設	中級バドミントン	5/13～7/15の火曜日	13:30～15:30	10	18歳以上	20人	3,800円

①～㉔、1人1教室のみお申込できます。(複数申込不可、重複申込無効)

○用具は各自でご用意ください。(小学生対象教室を除く)

○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。

※1 ポッチャは車いす使用の方も申し込みできます。 ※1 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。

教室申込
共通

○対象 市内在住・在勤・在学の方

○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。

○都合により、日程・内容の変更、中止の可能性ありますのであらかじめご了承ください。

○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)

○申し込み時点で現在治療中の方は、医師と相談の上、お申し込みください。

○定員を超えた場合は抽選となります。

健康づくりスポーツ教室

申込期間

③③～③⑥ 4/1(火)～15(火) ③⑦・③⑧ 5/1(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
③③	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)	5/9～6/13	金曜日 19:30～20:30	6	18歳以上の市内在住・在勤者	25人	1,500円
③④	ボールエクササイズ	千葉ポートアリーナ トレーニング室(2)	5/13～6/17	火曜日 19:30～20:30				1,500円
③⑤	筋トレヨガ	千葉ポートアリーナ トレーニング室(2)	5/15～6/19	木曜日 19:30～20:30				1,500円
③⑥	体幹トレーニング	千葉ポートアリーナ トレーニング室(2)	5/14～6/18	水曜日 19:30～20:30				1,500円
③⑦	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 (緑区)	6/24～7/29	火曜日 19:30～20:30				1,500円
③⑧	格闘技エクササイズ	蘇我CCホール (中央区)	6/27～8/1	金曜日 19:30～20:30				1,500円

③③～③⑧は、1教室ずつお申込みできます。

○定員を超えた場合は抽選となります。

○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。申込み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。



体幹トレーニング



健康体操教室

千葉ポートアリーナの教室

申込期間

③⑨・④⑩ 3/1(土)～15(土) ④①～④⑤ 4/1(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
③⑨	放課後運動くらぶ	サブアリーナ	4/8～3/24 ※詳しくは、お問合せ ください。(ホームページ で確認できます)	火曜日 16:15～17:45	23	小学生	35人	12,000円
④⑩	健康体操教室1	サブアリーナ	4/8～6/17 (4/29・5/6・13、 6/3・10を除く)	火曜日 13:45～15:15	6	18歳以上	50人	2,700円
④①	～女性限定～ 初心者対象 ヨガ&ピラティス1	トレーニング室(2)	5/9～6/20	金曜日 10:15～11:45	7	18歳以上 (女性)	25人	3,800円
④②	～女性限定～ 経験者対象 ヨガ&ピラティス1	トレーニング室(2)	5/9～6/20	金曜日 13:00～14:30	7	18歳以上 (女性)	25人	3,800円
④③	キッズヒップ ポップダンス1	トレーニング室(2)	5/10～6/21	土曜日 10:00～11:00	7	小学生	25人	1,900円
④④	親子リトミック1	トレーニング室(2)	5/13～6/17	火曜日 10:30～11:30	6	1～2歳 までの子と その親	15組	5,100円
④⑤	～女性限定～ シェイプアップ1 託児サービス付	トレーニング室(2) 幼児体育室	5/14～6/18	水曜日 10:00～11:30	6	18歳以上の 女性と 1歳以上 就学前児	25人 10人	3,100円 (託児付は 別途3,700円)

③⑨～④⑤は、1教室ずつお申込みできます。

④⑤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、お申込み時にお子様の氏名(ふりがな)・性別・年齢も明記してください。

稲毛ヨットハーバーの教室

申込期間 **5/8(木)~14(水) 必着**

No.	教室名	会場	開催日	時間	回数	対象	定員	参加費
④6	海に出よう ヨット体験会	稲毛 ヨットハーバー	5/25(日)	午前の部 10:00~12:00	1	小学生以上 (小学生は 保護者同乗)	10人	1,500円
④7				午後の部 13:00~15:30	1		10人	1,500円
④8	ヨット入門コース		6/22(日)	9:30~15:30	1	16歳以上	10人	5,000円

④6~④8は、1人1通2人までお申込みできます。
④6・④7は、どちらか1教室のお申込みとなります。
○荒天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

【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▶



教室申込
共通

- 対象 市内在住・在勤・在学の方(稲毛ヨットハーバーの教室を除く)
- 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。
- 都合により、日程・内容の変更、中止の可能性ありますのであらかじめご了承ください。
- 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)
- 申し込み時点で現在治療中の方は、医師と相談の上、お申し込みください。
- 定員を超えた場合は抽選となります。

申込方法

①~④8の教室 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。

- ・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 ※送付先にご注意ください

(1)教室名、(2)住所、(3)氏名(ふりがな)、(4)性別、(5)年齢、(6)電話番号、
返信用の宛先を明記して申込期間内に送付してください。

①~④5の教室

〒260-0025 中央区間屋町1-20
千葉市スポーツ協会

④6~④8の教室

〒261-0012 美浜区磯辺2-8-1
稲毛ヨットハーバー

85 00000000
返信 送付先の名称 送付先の住所
白紙
何も書かないで
下さい

(往信オモテ)

(返信ウラ)

85 00000000
返信 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

(返信オモテ)

(往信ウラ)

往復はがき記入方法

千葉ポートアリーナ



千葉市中央区間屋町1-20
TEL.043-241-0006

【3月~5月の休館日】
3/10(月)・4/14(月)・5/26(月)

施設詳細と
アクセスはこちら▶





2025新加入選手

TOP TEAM

昨シーズン、あと一步のところまでJ1昇格プレーオフを逃したが、小林監督体制になって3年目、チームは着実にレベルアップしている。今までの積み重ねから更なる高みを目指し、今年こそ何が何でもJ1昇格をつかみ取る覚悟だ。14人の新加入選手を迎えた今シーズン。選手層もかなり厚くなり戦う準備は整った。



LADIES

WEリーグ(日本女子プロサッカーリーグ)が開幕して3シーズン目。走る・闘うをモットーに120%の力を出し、時には激しく、でも時には優しいレディース選手たち。初心者でも見やすいスタジアムの雰囲気です。ぜひフクアリに応援に来てください。



監督 **小林慶行** 埼玉県出身 1978.1.27生

今シーズンは結果にフォーカスして戦っていくことを選手とも共有しました。いつもサポーターの皆さんの応援が僕たちを後押ししてくれていますが、チームが勝利するために、皆さんの力が凄く大事です。ぜひ今シーズンも皆さんの力を僕らに貸してください。そして共にJ1に行きましょう。



監督 **イスマエル オルトウーニョ カステイジョ** スペイン出身 1994.7.1生

3月8日からの後半戦は、より多くのゴールと勝利を目指し、サポーターの皆さんに私たちのプレーを楽しんでいただけるよう、今まで以上に尽力いたします。スタジアムで皆さんの声援を得て、私たちはもっと強いチームになれます。終盤の戦いを制し、さらに上位を目指しますので、応援をよろしくお願ひします。

指導歴

- 2014~2019 ベガルタ仙台コーチ
- 2019~2020 ベガルタ仙台ヘッドコーチ
- 2021 ジェフユナイテッド市原・千葉コーチ
- 2022 ジェフユナイテッド市原・千葉ヘッドコーチ

指導歴

- 2016~2018 ビジャレアルCF アカデミーコーチ
- 2018~2022 ビジャレアルCF アカデミー国際部門コーディネーター
- 2022~2023 マッカビ エメク ヘファー(イスラエル女子プレミアリーグ)ヘッドコーチ
- 2023~ ジェフユナイテッド市原・千葉レディース ヘッドコーチ
- 2024~ ジェフユナイテッド市原・千葉レディース 監督



No.10 MF

横山 暁之(よこやまあきゆき)

今シーズンから背番号10を背負う。その背番号10に対する責任感を誰よりも持っている。「チームで一番良いサッカーを魅せる選手になりたい。」その思いが実を結べば、必ずJ1に昇格できるはずだ。



pick up!
今シーズンの
注目選手



No.8 MF

岸川 奈津希(ししかわなつき)

キャプテンとしてチームを引っ張るだけでなく、ボランチとしてチームのバランスを取り安定感を与える、ジェフ千葉レディースになくてはならない存在。



No.7 FW

田中 和樹(たなかかずき)

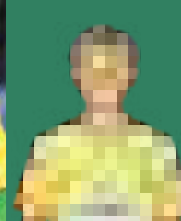
右サイドを突破するそのスピードと突破力が武器。今年はチームの中心選手として結果を出していくことを自分に課している。



No.7 FW

小川 由姫(おがわゆき)

身長150cmととても小柄だが、ピッチを縦横無尽に走り回り、ゴールに向かっていく闘志はとても大きい。昨シーズンはU-19日本女子代表にも選ばれた期待のFW。



J2リーグ ホームゲーム(フクダ電子アリーナ・国立競技場)開催分

試合日程
3~5月

- 3/1 14:00 モンテディオ山形
- 3/16 14:00 愛媛FC
- 4/5 14:00 水戸ホーリーホック
- 4/20 14:00 大分トリニータ
- 4/25 19:00 ブラウブリッツ秋田
- 5/6 16:00 RB大宮アルディージャ(国立競技場)
- 5/17 14:00 ベガルタ仙台
- 5/31 14:00 レノファ山口FC

WEリーグ ホームゲーム(フクダ電子アリーナ)開催分

- 3/8 13:00 セレッソ大阪ヤンマーレディース
- 3/22 13:00 サンフレッチェ広島レジーナ
- 3/29 13:00 ちふれASエルフェン埼玉
- 4/19 13:00 マイナビ仙台レディース
- 5/6 12:00 大宮アルディージャVENTUS(国立競技場)
- 5/11 11:30 アルビレックス新潟レディース



Information



千葉ロッテマリーンズ

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

2025チームスローガン

その全ては、 勝つために。

2025 OPENING WEEK MARINES NATION

4/1(火)～3(木) vs 日本ハム、4/4(金)～6(日) vs 楽天イーグルス

選手、ファン、スタッフ、マリナーズに関わるすべての人が待ちに待った開幕。4/1はホーム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。



2025シーズン
ホーム開幕戦日程

試合情報は
公式HPにて



4/1来場者
プレゼント

4月1日(火)の試合で、対象のグッズ付きチケット購入者全員に「ジャガードタオルマフラー」をプレゼント! ※ビジター外野応援席を除く

Information



アルティール千葉 <https://altiri.jp>

33勝2敗、勝率94%と圧倒的な成績と共に、2026-27シーズンに向けたB.PREMIERライセンスを獲得した2024年となったアルティール千葉。注目のルーキー渡邊伶音選手を特別指定選手として加え、プレーオフ進出に向けてさらなる成長を遂げています。1月末からシーズン後半戦、過去2年惜しくも届かなかったB1昇格・B2優勝に向けて、クラブ一丸となり戦っています。

©ALTIRI CHIBA. ALL RIGHTS RESERVED



最新情報は
公式HP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

- 3/8(土)・9(日) 15:00 vs 愛媛オレンジバイキングス
- 3/15(土)・16(日) 15:00 vs ライジングゼファー福岡
- 3/26(日) 19:00 vs 鹿児島レブナイズ
- 3/29(土)・30(日) 15:00 vs 富山グラウジーズ
- 4/19(土)・20(日) 15:00 vs 信州ブレイブウォリアーズ



読者プレゼント

アルティール千葉

観戦チケット

vs 信州ブレイブウォリアーズ

会場: 千葉ポートアリーナ



A 4/19(土)
指定席券

2組4名様

B 4/20(日)
指定席券

2組4名様

ジェフユナイテッド市原・千葉レディース

WEリーグ 観戦チケット

vs マイナビ仙台レディース

会場: フクダ電子アリーナ

C 4/19(土)
ホームゲームチケット(大人)

10組20名様

令和七年度 春巡業 大相撲千葉場所を記念

D

バスソルト「大相撲の湯」

ピンク・緑の2個セット

3名様



春の千葉ポートアリーナに力士たちが再来! 迫力ある立ち合い、多彩な技をご覧ください。

応募方法

3/21(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、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

取り上げてほしい種目募集!

「みんなのスポーツちば」に取り上げてほしいスポーツ(種目)を募集しています。



◀ご意見・お問い合わせフォームまで、お寄せください

CHIBA CITY スポーツ情報誌
「みんなのスポーツちば」vol.131

2025年3月1日発行

★次号は2025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！



インターネット
で簡単に加入
できます

公益財団法人スポーツ安全協会



ジェフコナイテッド市原・千葉を応援！
緑しそ干飯をお伝えします！



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の後に「186」をつけてお電話ください

春休み  ヤックス自然学校

第49回 春のスキーキャンプ

2025年 3/26(水)～29(土) 3泊4日

スキー初心者からのご参加OK！
標高が高く、春でも豊富な積雪を誇るビッグ
グ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

かやぶき屋根の **2泊3日**
古民家に泊まるう！
里山で **のびのび！**

3/26(水)～28(金)

【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】2025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

お申込み・お問合せは…
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
Eメール yacs-camp@chiba-ns.net ホームページ https://yacs-ns.jp/

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

ジ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、つぶ貝、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 
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、手引きカード代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