

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.133
2025.9

TAKE FREE

特集 誰でも簡単!思いのままにクルージング

SUP

サップ

スタンドアップパドル



Photo by 千葉市スポーツ協会 職員

連載 声が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

2025スポーツフォトコンテスト募集/大会・イベント情報/スポーツ教室
アルティ―リ千葉/ジェフユナイテッド市原・千葉/千葉ロッテマリーンズ

千葉開府 900年



千の葉に 時を刻んで 900年

千葉市スポーツ協会の最新情報はこちら



公式ホームページ



公式Instagram

SUP

SUP(サップ、エスユーピー)は
Stand Up Paddle(スタンドアップパドル)の略

サップは、サーフボードより少し大きいボードの上に立ち、パドルを漕いで水面を進んでいきます。ボードが広いので初心者でもバランスを取りやすく、パドルを使うので進みやすいのが特徴です。道具があれば簡単に始められて、子どもから高齢者まで誰でも楽しめるウォーターアクティビティです。

📷 写真は2025年7月に開催された「親子SUP教室」にて

SUPの歴史

SUPの起源は魚を捕るために漁師たちが長いボードで海に漕ぎ出していた古代ポリネシアの文化まで遡ります。現代のSUPは1960年代後半～1970年代初頭のハワイでサーファーたちが、波のない日でもロングボードで波乗りの感覚を楽しんだのが始まりです。軽量で丈夫なボードが開発され、2000年代に入ると、SUPは急速に普及。世界的に人気を博し、多くの国で競技化されています。

浮力が大きくバランスがとりやすいボードを使用

サーフボードに厚み、幅、長さを増やして大きくしたような形状で、サーフボードと比べると浮力があり非常に安定感があります。初心者でも、膝立ちから練習をはじめてすぐに立てるようになります。

安全に楽しむために

サップは風の影響を強く受けるため、初心者は特に注意が必要です。こまめに天気予報を確認して、風速や風向きの変化に注意し風速5m/s以上になる場合は、出艇を控えましょう。



稲毛ヨットハーバーで体験！ 各種イベント・教室

例年3～11月まで様々な催しを開催しています。お子様から経験者まで幅広く楽しめる内容ですので、初めての方もぜひお気軽にご参加ください！

- 親子SUP教室 ● ヨット入門教室
- クルザーヨット体験会 など

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▶



親子 SUP教室 (1日の流れ)

稲毛ヨットハーバー
管理棟に集合！

①受付

管理棟の更衣室で着替えて、検見川の浜へ移動します。施設はコインロッカー、トイレ、有料シャワー完備



②レッスン開始

パドルの調整や注意事項の確認をします。ボードは初めての人にも乗りやすいものを用意しています。



③陸上トレーニング

道具の名称や扱い方に関して、また漕ぎ方の基本をインストラクターが砂浜でレクチャーします。



準備運動をしたらいざ出艇！
ボードは大きく見えますが、女性が一人で持ち運べる重さです。

④水上トレーニング



指導を受ければ
すぐに立って漕げる
ようになります。

浮いているボードの
感触になじむため、ま
ずはボードの上に
座ってみます。ゆっく
りと漕いでみると
ボードが水を切る音
が聞こえます。

SUPの概要と魅力

ボードに立って パドルで漕ぐスポーツ

様々な場所で、色々な形で楽しめる

波のある海だけでなく川や湖でもサップができます。
また、遊び方・楽しみ方も豊富にあります。

小さなお子様や
愛犬とも一緒に
ボードに乗ることが
できます♪

クルージング

パドルを漕いで海の上を進む
基本の楽しみ方。波の上でゆっ
くりのんびりしたい時は座った
姿勢で進むこともできます。

基本の道具

海中に落ちた場合に備え
てリーシュコードやライフ
ジャケットを着用します。

リーシュ
コードと自分の
足を繋ぐ紐

フィットネス

ボードの上で行うヨガやエクササイズ
は、不安定な水上でバランスを取りなが
ら行うため、より体幹が鍛えられます。

釣り

陸からでは届かないポイントで釣りか
ができるためとても人気。ルアー釣りなら
手軽に始められます。

波乗り

上級者になればサーフィンのように楽し
めます。波のあるポイントまでパドルを
使って漕いでいくこともできます。

レース

世界各国でレースイベントが開催されて
います。国内でも多くのレース競技があ
り、一般の人が参加しています。

旅先で

海外のリゾート地のほとんどにはレンタ
ルSUPが用意されています。トロピカル
な景色の中を漕いでいくのは格別です。

日常では味わえない
水の上の開放感と
景色を存分に！

稲毛ヨットハーバーで開催される「SUP教室」で指導

Kawalサップクラブ

お問合せ・詳細は
こちら

TEL 090-8387-6358



⑤フリータイム

ボードに立って漕げるようになった
らそれぞれ自由に漕いでみます。復
習したり、仲間と競争したり、サッ
プの醍醐味を味わえます。



⑥レッスン終了

海から上がった後は、今日のレッスンについて
語り合う和気あいあいの交流タイム。道具を駐
車場に上げた後解散です。お疲れさまでした！

経験豊かなインストラクターが 丁寧にレッスンします

KawalサップクラブにはレジャーSUPか
ら競技としてのSUPレーサーまで、全ての
SUPパドル向けのカリキュラムがあり
ます。

初めてマリンスポーツにトライする人も絶
対に1日で楽しく乗れるようになるサップ。
体験スクールは、半日レッスンすればスイ
スイ水上散歩ができるようになります。

このページの取材に
ご協力いただいた
「親子SUP教室」参加者の
皆さまと一緒に

Kawalサップクラブ
代表兼インストラクター
川井雄次郎
(カワイユウジロウ)

SUPA公認インストラクター、SIJマスターインストラ
クター、元日本SUP振興会理事、元SUPA理事、NPO法人
ケミガワマリクラブ代表理事

千葉市の

2025 スポーツ

どなたでも応募可! (プロ・アマチュア問わず)
1人1作品まで

応募方法

プリントした作品(写真)
に必要事項を記入した応募
票(裏面)を貼り付け
し、千葉市スポーツ協会
に郵送してください。

応募締切

10/15(水) 必着

募集内容

健常者・障害者を問わず千葉市内で
行われた運動会、練習風景を含むス
ポーツイベントや、市内在住の方が海
や山でスポーツを楽しむ様子など、
スポーツ全般の写真。
作品のエピソードや魅力などを一言
で表したコメントをお付けください。

応募・問合せ先

〒260-0025
千葉市中央区問屋町1番20号
(公財)千葉市スポーツ協会
スポーツ振興班

Tel.043-238-2380 Fax.043-203-8936

作品規格

スマホ・デジカメ・フィル
ムカメラ等で撮影した写
真をA4サイズにプリント
(カラー・白黒どちらでも
可)してください。



ファインダーを通して観る

入賞12名

千葉市スポーツ協会賞(1名)	商品券 20,000円
入選(6名)	商品券 10,000円
みんスポ賞(5名)	商品券 5,000円

詳細はこちら



千葉市スポーツ協会
ホームページ

応募方法及び注意事項を
必ずご確認ください。
応募ください。

結果発表

2025年11月 入賞者に通知の上、賞品
を送付いたします。

応募上の注意

- ・当フォトコンテストは、写真の技術力を競うものではありません。
- ・18歳未満の方は保護者の同意を得た上で応募してください。18歳未満の方が応募された場合は、保護者の同意を得た上で応募されたものとみなします。



フォトコンテスト

〈主催〉千葉市スポーツ協会 〈後援〉千葉市



スポーツの新たな魅力！



**入賞作品は多くの人に
ご覧いただけます！**

入賞作品による2026年カレンダー制作、
情報誌・ホームページなどで使用します。
また、応募作品による作品展示を千葉
ポートアリーナで行います。



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

声かけの技術を
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
●(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

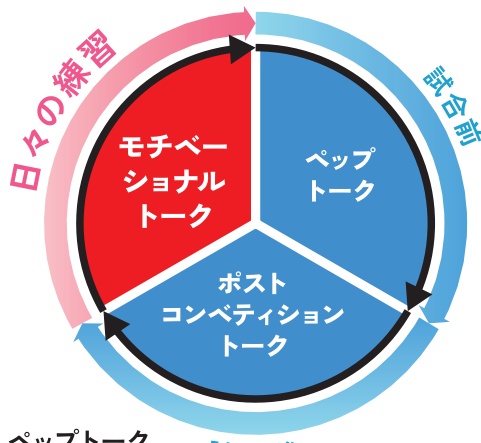
ペップトークとアンガーマネジメント・マナーの資格を取り、年間10,000名へ講演。

携帯:090-8012-3756

Mail: beautyful-2017@beautyful-manner.com

第11回

「選手を動かす」 モチベーショナルトーク【前編】



ペップトーク
サイクル

今回は試合など本番後の分析会での声かけ「ポストコンペティショントーク」でした。その本番後から次の本番まで一番長い時間に使うのが「モチベーショナルトーク」です。

「モチベーショナルトーク」の4ステップ

モチベーショナルトークは、単に「頑張れ!」と声をかけることではありません。この声かけは、選手一人ひとりの個性、チームの目標、日々の小さな成長を見逃さない「指導者の目」から生まれます。選手は、自分の努力を指導者が見てくれていると感じることで、強い信頼感とやる気につながります。日々の変化を捉える観察力こそが、モチベーショナルトークの土台です。

その上で、以下の4つのステップと3つの視点を取り入れることで、選手の心に深く響く言葉を届けることができます。

STEP1 共有 → STEP2 理由 → STEP3 行動 → STEP4 継続

STEP1 共有

「何」の明確化

「ポストコンペティショントーク」の中で出した自分たちの改善点はなんだったかという何の共有をし、だから私たちが今「何」に取り組んでいくのか課題の明確化をします。

例 「もっと積極的に声を出していこう」

バスケットボールを事例に解説します

STEP2 理由

「何故」の理解と共有

どうしてその練習をやったほうがいいのか。選手が練習の「意味」を理解することで、自律的なモチベーションが生まれます。

例 「誰が動くか。次は何をするか。が瞬時に理解できたら動きももっとスムーズになる」

STEP3 行動

具体的な行動を言語化

目的と理由が分かったら、次は具体的な行動を伝えます。一人ひとり、チームによって今できることを言語化します。このとき、選手の「日々の変化」に焦点を当てた声かけが非常に大切です。

例 「昨日より大きな声で昨日よりも1回でも多く声を出していこう」

STEP4 継続

継続的な動機付け

次の本番までの道のりは長いです。記録会・区大会・県大会、自分が本番と決めているところへ行くにも継続的な動機づけが必要になってきます。モチベーショナルトークの中ではこの競技を続けていくという覚悟につなげる言葉。今日うまくいったとしてもいかなかったとしても明日またやろうねって言えるように、今日の努力を未来につなげるための動機付けを行います。

例 「みんなの今日の声出しチャレンジ! 応援してるよ。さあいこう!」

【3つの視点から見た声かけのポイント】

良かった点の使い分け



①できていること(認める)

放っておいてもできている部分、素質や才能については認めます。もともと足の速い子の才能は認めるけれど、すごい!とは言いません。

②取り組んでいること(褒める)

改善のための努力やプロセス、頑張っていることそのものは褒めます。「よく頑張っているね。その調子だ」

③達成したこと(喜ぶ)

出来た時の成功や成就是褒めません。喜びます。おめでとうがいいですね。課題を達成した時に「本当にすごいね」と言ってしまうようですが、「頑張りは最高だった」と取り組んでいたことを褒めると良いでしょう。この使い分けが、選手は努力が報われた喜びを感じ、次のステップへ進む意欲が湧きます。

次回はモチベーショナルトーク【後編】
改善の3ステップについてお伝えします。

次回も
お楽しみに!

★(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。



スポーツに関わる 紛争の解決方法

1 スポーツに紛争はつきもの？

競技としてのスポーツは、他の選手やチームと競い合うものであり、1人では行うことができません。そして、競技のレベルが上がるほど、多くの人が関わるようになります。

たくさんの人が関われば、それだけ揉め事も起こりやすくなります。そのため、特に競技スポーツには、紛争の火種が耐えません。最近では、ハラスメントや賭博などの問題が多く報じられています。

こうしたスポーツに関する紛争は、法的には、どのように解決されるのでしょうか？

2 裁判で解決できる紛争

一口に「スポーツに係る紛争」といっても、実際には色々なタイプの紛争が存在し、解決方法も様々です。

例えば、プロスポーツ選手の契約に関して紛争が起きた場合は、一般的な契約の場合と同様、民事上の裁判手続を取ることができます。

また、ハラスメントの被害を受けて損害賠償を請求するような場合にも、民事裁判での請求が可能です。

このように、スポーツに関する紛争であっても、金銭的な解決を求めて行く場合には、裁判所での手続を利用することができます。

3 スポーツ仲裁手続による解決

一方、金銭の支払いによる紛争解決が必ずしも適切でない場合もあります。

千葉県弁護士会
誌上講座

スポーツ
法律相談室

第5回

募集中！

このコーナーで
取り上げてほしい
テーマをお寄せください



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
中井 淳一 弁護士
(シリウス法律事務所)

有名な例では、オリンピックの代表選考の例が挙げられます。代表選考の方法や結果に不満を持った選手がいた場合、その選手が求めるのはオリンピックへの出場であって、金銭的な賠償ではありません。そのため、民事裁判での紛争解決は困難です。

こうした紛争を解決するには、スポーツ仲裁の利用が適切です。

日本のスポーツ紛争専門の仲裁機関として、2003年にJSAA(公益財団法人日本スポーツ仲裁機構)が設立されています。

JSAAでは、民事訴訟の対象とならないような日本国内の純粋なスポーツ紛争について、公正・独立な立場の仲裁人の判断による解決が行われます。

なお、JSAAの仲裁手続を行うためには、紛争の当事者間で、仲裁手続を利用する旨の合意をする必要があります。ただし競技団体の処分などに対する不服申立については、JSAAの仲裁手続を利用する旨の条項が、競技団体の規則等に定められている場合が多いです。

また、JSAAには、スポーツ調停(和解あっせん)手続を申し立てることもできます。スポーツ調停の手続を利用することに双方が合意すれば、スポーツにまつわる様々な紛争について、調停人を交えた話し合いで解決を図ることができます。

このように、スポーツ紛争の解決方法は1つではなく、手続の選択も重要です。適切な手続を選択するために、実際にスポーツに関わる紛争に直面した場合には、弁護士によるスポーツ法律相談の利用をご検討ください。

悩んでいるなら
弁護士によるアドバイスを！

スポーツに関するお悩み・問題全般を相談できます

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

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
9/27(土)
28(日)

2025 アジアドッジボールチャンピオンシップ in ジャパン

アジアの頂点を目指して ドッジボールを通じて国際交流

千葉県内で初めての開催となるドッジボールの国際大会、誰もが小学生時代に学校で遊んでいたドッジボールが、迫力のあるスポーツとして戦う姿を是非ご覧ください。



場 所 千葉ポートアリーナ

日 程 9月27日(土)

8:30 開会式

9:30~12:00 試合(予選リーグ)

12:00~14:00 昼休み・文化交流

14:00~16:00 試合(予選リーグ)

9月28日(日)

9:00~15:00 試合(トーナメント)

15:00 閉会式

参加国 日本、台湾、韓国、香港、インド、
パキスタン(予定)

主 催 一般財団法人日本ドッジボール協会

主 管 千葉県ドッジボール協会

後 援 ASIAN DODGEBALL CONFEDERATION (ADC) 千葉市



2024アジア(U13の部) チャンピオンチーム
千葉ドラーズ(千葉市、監督:麻生紀雄)

競技カテゴリー

- (1)U13男女混合の部
- (2)O14男子の部
- (3)O14女子の部

お問い合わせ

<https://asiandodge.com>

詳細はこちらを
ご覧ください▶



2025
11/1(土)
2(日)

2025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。



福田大悟選手



西願寺里保選手

※大会の写真は
昨年のもので

場 所 千葉ポートアリーナ

日 程 11月1日〔女子〕48kg級、52kg級、57kg級、63kg級、70kg級、78kg級、78kg超級
11月2日〔男子〕60kg級、66kg級、73kg級、81kg級、90kg級、100kg級、100kg超級
両日とも9:00開会

主 催 公益財団法人全日本柔道連盟

問い合わせ先 公益財団法人全日本柔道連盟

入場料については
日本柔道連盟HPをご覧ください▶



今後の大会

グランドスラム東京2025

12月6日(土)~7日(日) 東京体育館

オリンピック、世界選手権に次ぐ国際大会。
国際柔道連盟が主催する柔道ワールドツアー

人 講習会開催のお知らせ

各講習のお申し込みは下記まで

〒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。

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。



小学生対象〈実技〉

12.5時間(2.5時間×5回)
講師:各競技3名

【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)
【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)



タグラグビー

10/26(日) 9:30～12:00

千葉市立新宿中学校体育館
【講師】クボタスピアーズ船橋・東京ベイ



陸上競技

11/9(日) 9:30～12:00

青葉の森スポーツプラザ陸上競技場
(雨天時:雨天走路)
【講師】千葉陸上競技協会



卓球

11/16(日) 9:30～12:00

千葉市立新宿中学校体育館
【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ラーションも交え、トップスポーツを体感できます。



テニス

11/29(土) 9:30～12:00

青葉の森スポーツプラザ庭球場
予備日:11/30(日)
【講師】アルドルテニスステージ



バレーボール

12/21(日) 9:30～12:00

千葉市立新宿中学校体育館
【講師】千葉ZELVA

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

12/14(日)

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



〈会場〉蘇我コミュニティセンター
3階 講習室2

令和7年度 ジュニアスポーツ指導者講習会

専門インストラクターによる、小中高生に対するコーチングスキル及びジュニアメンタルトレーニング

主にジュニアを対象に
スポーツ指導をされている方、
これから指導に携わろうとする方を
対象に身体面・精神面等の発育に関する
情報を提供することにより、指導者の資質
向上及び指導者間の交流を図ります。

1/10(土)

9:45～15:45 開講式9:45

1/17(土)

9:45～15:45 開講式9:45

【会場】蘇我コミュニティセンター3階 講習室2

【対象】市内在住・在勤・在学者 18歳以上 【定員】30名 ※定員を超えた場合は抽選

【参加費】500円(保険料含) ※全2回分

【必要事項】(1)郵便番号・住所 (2)氏名(ふりがな) (3)年齢 (4)性別 (5)電話番号

申込方法

各講座の必要事項をご記入の上、
右記申込フォームでお申込みください。

○申込みの受取メールは送りませんのでご了承ください。
○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。抽選結果・参加案内等を返信します。

申込フォーム

ジュニア育成プログラム

9/30(火)
必着



<https://forms.gle/r97iDNZJZEvnKkRA>

ジュニアスポーツ指導者講習会

11/15(土)
必着



<https://forms.gle/25x8LLhJsDJBLkRu9>

参加者募集!

千葉市スポーツ協会主催 スポーツ教室

〒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

9/1(月)~9/15(月・祝) 必着

No.	教室名	会 場	日程 / 時間	回数	対象	定員	参加費
①	合気道&護身術	YohaS アリーナ ～本能に、感動を。～	10/8～11/26の水曜日 10:00～12:00	8	15歳以上	30人	2,100円
②	かんたんエアロ& ストレッチ	千葉ポートアリーナ	10/22～11/12の水曜日 13:30～15:00	4	15歳以上	20人	1,300円
③	コンディショニング& ストレッチ		10/23～11/13の木曜日 10:00～11:30	4	15歳以上	20人	1,300円
④	ソフトテニス	青葉の森 スポーツプラザ	10/15～11/12の水曜日 11:00～13:00	5	15歳以上	30人	1,200円
⑤	ボッチャ ※1・2	千葉市 ハーモニープラザ	11/7～11/21の金曜日 13:30～15:00	3	15歳以上	20人	500円
⑥	キッズショートテニス	宮野木 スポーツセンター	10/23～11/13の木曜日 17:30～19:00	4	小学生	30人	900円
⑦	バドミントン		10/15～12/17の水曜日 10:00～12:00	10	15歳以上	25人	2,600円
⑧	レディーススイミング	北谷津温水プール	10/7～11/25の火曜日 13:00～15:00	8	15歳以上	30人	2,600円
⑨	キッズスイミング		10/25～11/22の土曜日 13:00～14:30	5	小学生	30人	600円
⑩	バドミントン	みつわ台第2公園 スポーツ施設	9/29～12/22(10/13・11/3・24を除く)の月曜日 10:00～12:00	10	15歳以上	25人	2,600円
⑪	実年卓球		10/15～12/17の水曜日 13:30～15:30	10	60歳以上	25人	1,800円
⑫	実年テニス	中田 スポーツセンター	10/16～12/4の木曜日 13:00～15:00	8	60歳以上	30人	1,600円
⑬	はじめての太極拳	千城台 コミュニティセンター	11/4～11/25の火曜日 13:15～14:45	4	15歳以上	30人	500円
⑭	テニス	昭和の森 スポーツ施設	10/10～11/28の金曜日 13:00～15:00	8	15歳以上	30人	2,200円
⑮	バドミントン	鎌取 コミュニティセンター	10/9～12/18(10/23を除く)の木曜日 10:00～12:00	10	15歳以上	30人	2,600円
⑯	はじめての気功		10/29～11/26(11/5を除く)の水曜日 9:15～10:45	4	15歳以上	20人	500円
⑰	実年健康体操		10/29～12/17の水曜日 13:30～15:00	8	60歳以上	40	1,000円
⑱	テニス	高浜庭球場	10/8～11/26の水曜日 11:00～13:00	8	15歳以上	30人	2,200円
⑲	卓球	磯辺 スポーツセンター	10/9～12/11の木曜日 10:00～12:00	10	15歳以上	25人	2,400円
⑳	卓球	高洲 スポーツセンター	10/14～12/16の火曜日 13:30～15:30	10	15歳以上	25人	2,400円

No.	教室名	会 場	日程 / 時間	回数	対象	定員	参加費
②①	実年健康体操	真砂 コミュニティセンター	10/24～12/12の金曜日 13:30～15:00	8	60歳以上	40人	1,000円
②②	親子体操		11/1～11/22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
②③	ヨガ		11/7～11/28の金曜日 9:15～10:45	4	15歳以上	20人	500円
②④	キッズランニング	稲毛ヨットハーバー	10/25～11/15の土曜日 10:00～11:30	4	小学生	20人	500円
②⑤	ランニング		10/25～11/15の土曜日 10:00～11:30	4	15歳以上	20人	1,000円
②⑥	テニス	花島公園 スポーツ施設	10/7～11/25の火曜日 11:00～13:00	8	15歳以上	30人	2,200円

①～②⑥のお申込みは1人1教室のみとなります。複数申込・重複申込は無効となります。

○用具は各自でご用意ください。(小学生対象教室を除く)

※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。

中級スポーツ教室

基本技術を得ている方に、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(水)～10/15(水) 必着

No.	教室名	会 場	日程 / 時間	回数	対象	定員	参加費
②⑦	中級バドミントン	YohaS アリーナ ～本能に、感動を。～	11/4～1/13(12/30を除く)の火曜日 13:30～15:30	10	18歳以上	20人	3,800円
②⑧	中級卓球	古市場公園 スポーツ施設	11/6～1/15(1/1を除く)の木曜日 13:30～15:30	10	18歳以上	20人	3,800円
②⑨	中級卓球	高洲 スポーツセンター	11/7～1/16(1/2を除く)の金曜日 10:00～12:00	10	18歳以上	20人	3,800円
③⑩	中級バドミントン	磯辺 スポーツセンター	11/1～1/17(11/22・1/3を除く)の土曜日 10:00～12:00	10	18歳以上	20人	3,800円
③①	中級テニス	昭和の森 スポーツ施設	11/10～2/2(11/24・12/29・1/12を除く)の月曜日 13:00～15:00	10	18歳以上	20人	3,500円

②⑦～③①のお申込みは1人1教室のみとなります。複数申込・重複申込は無効となります。

○用具は各自でご用意ください。

注意

(教室申込共通)

○対象 市内在住・在勤・在学の方 ○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。(ランニングを除く)
○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。 ○お子様連れの受講はできません。(親子対象教室を除く) ○お申込み時点で現在治療中の方は、医師
と相談の上、お申込みください。 ○定員を超えた場合は抽選となります。

申込方法

申込期間内に下記の申込フォームまたは往復はがきでお申込みください

申込
フォーム



入門スポーツ教室と中級スポーツ
教室へお申込みの方はこちら
<https://forms.gle/Xa5QdibKpJENJgpc9>

往復
はがき

宛先はこちら(往信用表面)

〒260-0025 中央区問屋町1-20
千葉市スポーツ協会

○申込みの受取メールは送りませんのでご了承ください。

○申込フォームでお申込みの方は 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。

抽選結果・参加案内等を返信します。

往信用裏面に下記の(1)～(6)の項目を記入し、返信用表面に申込者の
郵便番号・住所・氏名を記入してください。

(1)教室名・会場 (2)参加者の氏名(ふりがな)

(3)〒住所 (4)性別 (5)年齢・学年 (6)電話番号 のほか、
ボッチャ希望の方は障害者手帳の有無を明記

健康づくりスポーツ教室

申込期間

9/1(月)~9/15(月・祝) 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
③②	ボールエクササイズ	鎌取 コミュニティセンター	10/6・20、11/10、 12/1・8・15	月曜日 19:30~20:30	6	市内在住・在勤者 18歳以上の	25人	1,500円
③③	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)	11/4・11・18・25、 12/2・9	火曜日 19:30~20:30				1,500円
③④	バーオソル (バレエ式エクササイズ)		11/6・13・20・27、 12/4・11	木曜日 19:30~20:30				1,500円

申込
フォーム



健康づくりスポーツ教室へお申込み
の方はこちら
<https://forms.gle/LmvuVMQpD4WnNaYe9>

③②~③④は、1人1教室ずつお申込みできます。

○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。

○10ページの申込方法を参照。

千葉ポートアリーナの教室

No.	教室名	会 場	開催期間	曜日/時間	回数	対象	定員	参加費
③⑤	加圧トレーニング	千葉ポートアリーナ 体力測定室	9/6・13・20・27 10/4・11・18・25 11/8・15・22・29 土曜日	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

電話による申込み(先着順)
043-241-0006

○初回・2回目の方 2ヶ月前から
○3回目以降の方 前日9:00~



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】
9/22(月)、10/6(月)、11/10(月)

施設詳細と
アクセスは
こちら▼



小学生陸上競技クリニック

申込期間

受付中~9/7(日) 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、速く走るコツなど、
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 9/27、10/4・11・25 毎週土曜日 ※雨天時は雨天走路にて実施

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

申 込 申込期間内に右記の申込フォームまたは往復はがきで
千葉市スポーツ協会へお申込みください(P10の申込方法を参照)。

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



申込
フォーム



小学生陸上競技
クリニックへお申
込みの方はこちら

<https://forms.gle/BaUM92PY18ogLvDp7>

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。



稲毛ヨットハーバーの教室

教室名	会場	開催日	No.	時間	対象	定員	参加費	申込期間
海洋教室 監視艇「潮風」体験乗船会 モーターボートに乗船し千葉市の海を見学します	稲毛ヨットハーバー	9/22(月)	①	13:30～15:00	小学生以上 (小学生は保護者同乗)	4人	1人につき 600円	9/1(月)～ 9/10(水)
海に出ようヨット体験会 ヨットを始めるきっかけづくりとして、ディンギーヨットに体験乗船します		9/27(土)	②	9:30～12:00	小学生以上 (小学生は保護者同乗)	各回 10人	1人につき 1,500円	
			③	13:00～15:30				
クルーザーヨット体験会 クルーザーヨットに乗船し、稲毛ヨットハーバーから幕張の浜沖周辺をセーリングします		9/28(日)	④	10:00～11:45	小学生以上 (小学生は保護者同乗)	各回 31人	1人につき 1,000円	
			⑤	13:00～14:45				
市民の日 クルーザーヨット体験会		10/18(土)	⑥	10:00～11:45	千葉市内 在住の 小学生以上 (小学生は保護者同乗)	各回 31人	1人につき 1,000円	10/1(水)～ 10/8(水)
			⑦	13:00～14:45				

①、④～⑦ 1人1通4人までお申込みできます。

②～③ 1人1通2人までお申込みできます。

・定員を超えた場合は抽選となります。

・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▼



申込方法

申込フォームまたは往復はがきでお申込みください。★申込期間の最終日必着

※申込フォームと往復はがきの両方による重複申込みは無効となります。

申込
フォーム



稲毛ヨットハーバーの教室へ
お申込みの方はこちら

<https://forms.gle/ce7856mAwRXAWsAW6>

往復
はがき

宛先はこちら(往信用表面)

〒261-0012 千葉市美浜区磯辺2-8-1
稲毛ヨットハーバー

○申込みの受取メールは送りませんのでご了承ください。

○申込フォームでお申込みの方は 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。

抽選結果・参加案内等を返信します。

往信用裏面に下記の(1)～(6)の項目を記入し、返信用表面に申込者の郵便番号・住所・氏名を記入してください。

(1)教室名 (2)開催日(午前と午後がある場合はどちらかを選択)

(3)氏名(ふりがな) (4)〒住所 (5)電話番号 (6)年齢・学年

※(3)以降の氏名、住所等は申込まれる方全員分を明記してください。

B1開幕戦は千葉開催！ 優勝に向けてチーム始動

10/4(土) 5(日)に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、Bリーグ記録を更新する「勝率95%」、東地区3連覇の功績と共に、悲願のB1昇格・B2年間優勝を成し遂げた。B1での初陣は、10月4日(土)5日(日)。同時期にB3へ参入した長崎を、千葉ポートアリーナに迎えます。



きた全ての皆さんに恩返しができていたら嬉しいです。たくさんの苦難や高い壁に直面してきましたが、どんな時もA-xxの皆さんは支えてくださりました。皆さんの声援があったからこそ、B1という舞台に行くことができました。改めて感謝申し上げます。

B1では、また新たなチャレンジが出てくると思います。ただ、A-xxの皆さんの支えがあれば、どんな状況でも、日々少しずつでも、確実に成長することができると思います。再びヘッドコーチとしてこのクラブと皆さんと共に旅を続けられること、アルティリー千葉の歴史の新たな1ページを歩めることを楽しみにしております。引き続きご声援の程よろしくお願いいたします。



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これまで過ごしてきた時間は、全て本当に幸せなものでした。関わってくださった全ての選手、スタッフ、オーナー、パートナー、そしてA-xxの皆さんのおかげで素晴らしい経験ができました。そして、千葉の皆さんにも、私や家族を温かく受け入れてくださり、千葉は第二の故郷と呼べる場所になりました。

また、B1昇格を達成したことで、これまでたくさん努力をして



アルティリー千葉 新加入選手の紹介

#33 エヴァンス ルーク 選手

1991年3月16日 203cm/100kg

アメリカ合衆国

B1や日本代表での経験を持ち、帰化選手枠としてアルティリー千葉に加入。

ゴール下での献身的なプレーに加え、外からのシュートも得意とする。

スピーディなオフェンスの展開と、ディフェンスの強度を大事にするアルティリー千葉にとって、フィジカルと走力を持つエヴァンス選手は、B1の舞台で戦う上で欠かせない存在となる。



2025-26 SEASON OFFICIAL FANCLUB

「世界中のファンを魅了するクラブを創る」

そのために、「5年でB1優勝」を目標として掲げ、クラブの歩みを始めました。

関わる全ての人々が誇りに思える存在になるために、輝くあなたの居場所がアルティリー千葉であるように。

共に戦う親愛なるA-xxの皆様との絆をより強固なものにし、輪を広げ、その実現を目指します。

共に新たな歴史を作る2025-26シーズンオフィシャルファンクラブへのご入会を心よりお待ちしております。



SOCIAL MEDIA ACCOUNTS :



Information



千葉ロッテマリーンズ

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

公式HP



MARINES FOOD FES.2025 ミート&スイーツ

〈場所〉ZOZOマリンスタジアム 球場正面エリア
グルメイベントの追加開催が決定！この4日間は野球
観戦と一緒に美味しいグルメを楽しもう。



〈営業時間〉

9/23(火・祝)

14:00~19:00

24(水)

14:00~19:00

27(土)

14:00~19:00

28(日)

13:00~18:00

〈参加費〉無料

※飲食代と観戦チ
ケット代は別途(電
子マネー使用可能)

イベントの
詳細はこちら



▲今回は「肉料理」と「スイーツ」。ガッツリ
食べたい人も、甘いものが大好きな人も、
老若男女問わず楽しめるようなキッチン
カーが集結します。

ビール&レモンサワー ワンコインデー開催！

9月23日 1日限定で実施！

場内売店、売り子、外周キッチンカーで販
売するビール、レモンサワーを500円(税
込)で販売します。



Information



ジェフユナイテッド市原・千葉

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

今年こそJ1昇格！

J2リーグ ホームゲーム
フクダ電子アリーナ開催分 9~11月

9/27 18:00 ロアッソ熊本 ※WEリーグとダブルヘッダー

10/4 14:00 V・ファーレン長崎

11/2 14:00 北海道コンサドーレ札幌

11/9 14:00 藤枝MYFC

11/29 14:00 FC今治

©JEFUNITED

ジェフユナイテッド市原・千葉レディース

新監督が就任！ 監督 カルメレ・トレス

ジェフ千葉レディースの新シーズンの目標は、いかなる相手と
も対等に戦える競争力のあるチームとなることです。クラブの
伝統である団結と努力を最大の武器とし、選手全員が主役と
なるコンビネーション豊かで魅力的なサッカーを展開します。
ファンの皆様の力強い後押しが不可欠です。ご支援に心より
感謝し、ピッチでの我々の努力とサッカー、そして勝利でその
ご期待に応えることをお約束します。



2025/26WEリーグ

9/6 18:30 アルビレックス新潟レディース 10/18 13:00 サンフレッチェ広島レジーナ

9/27 13:30 ちふれASエルフィン埼玉
※Jリーグとダブルヘッダー

11/3 13:00 AC長野パルセイロ・
レディース

10/5 13:00 INAC神戸レオネッサ

読者プレゼント



アルティエリ千葉
観戦チケット



A

10/4(土) 指定席券
vs 長崎ヴェルカ

2組4名様

B1開幕戦は千葉ポートアリーナで開幕！
アルティエリ千葉をみんなで応援しましょう！

買取大吉 バレーボールネーションズリーグ
2025 千葉大会

応援グッズ



B

応援シャツ・
パンフレットセット

4名様

千葉ポートアリーナで開催(7/9~20)された「バレーボール
ネーションズリーグ2025千葉大会」の応援グッズです。

応募方法

応募締切 9/20(土) 必着

右の「応募フォーム」または、
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)
- 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▶

お問い合わせ
フォームは
こちら



CHIBA CITY スポーツ情報誌
「みんなのスポーツちば」 vol.133

2025年6月1日発行

★次号は2025年12月1日発行予定です

小さな掛金、大きな補償

4名以上の団体・グループで
ご加入ください

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
申し込み

公益財団法人スポーツ安全協会

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 受付時間 AM9:00～PM6:00(年中無休)

0120-999-000

※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

秋の自然体験プログラム

子ども対象

Yacs ヤックス自然学校

ぽかぽか遊火

11/8(土)～9(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

過火・火傷・火災の
危険を体験し
安全な火の
集まり方、
火の扱い方
を学びます。

ぽかぽかクッキング

10/25(土)～26(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

スライム、
ろうそく、
火の扱い方
を学びます。

かやぶき屋根の古民家に泊まろう！

11/22(土)～24(月祝)

- 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

のどかな里山の
のびのび！

第50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
数コース予定(詳細は10月末頃HPにて掲載予定)

詳細は、ホームページで随時更新予定

お申込み・お問合せは…
ヤックス自然学校予約センター
TEL 043-307-1211
平日10:00～18:00 月曜定休日
yacs-camp@aroma.ocn.ne.jp

公式HP 公式ブログ




WEB予約も
できます

活動の様子を
発信しています

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

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
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
ゴルフ教室
開催中！
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