

# 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.135  
2026.3

TAKE FREE

## 弓道

特集  
我が国最古の武道



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

スポーツフォトコンテスト表彰式/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/アルティエリ千葉/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

我が国最古の武道

# 弓道



柔道・剣道と並び三大武道の一つである弓道は、年齢や性別を問わず誰もが楽しめる武道でありスポーツです。初心者から経験者まで、体力や環境に合わせて練習でき、平常心や集中力を養う「礼の道」として日本から世界へと広がりを見せています。

## 競技の概要と魅力



### 照準器がない弓で 的を射る

自分の体感だけを頼りにするので、矢の行き先は精神状態に大きく左右されます。技術的な部分はもちろん、あらゆる状況で平常心を保つための心の修練を重ねることが大切です。

### アーチェリー(洋弓) との違い

大きく違う点は引き幅です。弓道は左手で弓を握り、弦と矢をおさえた右手を耳の後ろまで引きます。一方アーチェリーはアゴまでしか引きません。

### 正しい行射は、正しい姿勢から

背骨を伸ばし、胸郭を広げて左右の均衡を図り、気力を丹田(たんでん：へソの下にあり、気力が集まる場所)に収め、精神の集中を持続する。そこから正確な射が生まれます。

### 射法八節(しゃほうはっせつ)

#### 射法の一連動作

弓道の射を行うための基本的な動作を射法といい、8つの動作が基本になります。弓矢を的に中てるためだけでなく、姿勢や動作の美しさ、心の持ち方を重視する弓道において、美しい射を目指すため、すべての動作に意味があります。



**足踏み**  
(あしぶみ)

脇正面を向き、両足親指の先を的の中心と一直線上に外八字に開く。



足踏みを基礎に上体を安定させ、腰を据え、肩を沈める。



姿勢を崩さずに呼吸を整え、「取懸け」「手の内」「物見」を行う。



弓構えの位置から、両拳を静かに持ち上げる。



打ち起こした弓を左右均等に引き分ける。



引分けが完成し、心身が一つになり、伸び合いと詰め合いを保つ状態。



**離れ**(はなれ)  
**残心**(ざんしん)

気合とともに矢が放たれる瞬間。矢が離れた後も、残りの気力を保ち、姿勢を崩さない。

### 基本ルール

#### 試合形式

的までの距離(射距離)の違いにより「近的競技」と「遠的競技」があり、それぞれ個人戦、団体戦が行なわれます。

#### 【近的競技】

距離が28mで、的の直径が36cm(一尺二寸)の霰的(かすみまと)、星的(ほしまと)が主に使用されます。

#### 【遠的競技】

距離が60m、的の直径が100cmの霰的または得点的が主に使用されます。順位決定には79cmまたは50cmの霰的を使用することもあります。

#### 競技方法

- ① 的中制 的中した数により、勝敗・順位を競います。中れば1中(1点)、外れれば0点
- ② 得点制 得点的を使用し、総得点で勝敗・順位を競います。
- ③ 採点制 的中した数だけでなく、審査員が射形、射品、所作などを含めて総合的な採点により、勝敗・順位を競います。



霰的

最も一般的な試合形式。通常の練習などは、この距離で行います。

的中の判定は「あたり」か「はずれ」が基本

### 競技の流れ

**射数** 選手が一回に射る回数(射数)は、一手(2射)、または二手(4射) 一手における2本の矢は、それぞれ甲矢(はや)、乙矢(おとや)と言い、先に射つ方の矢が甲矢になります。

**参加人数** 競技は通常、3人立(3人一組)、または5人立(5人一組) 行射(矢を引くこと)は射場の並び順に、1番の射手から順番に行ないます。

「どう中たるか」「どんな心で放つか」が重要とされています。

⚠ 弓道は危険な競技でもあるため禁止事項や罰則も定められています。矢の速度は弓の強さや射手の技術によりますが、時速200km~230km程度に達し、鉄板を打ち抜くほどの威力があります。

## 競技の魅力

### 一人でも楽しめる

弓道は人でなく、的を相手に「自分の心と体をいかに整え、的と一体になれるか」を問う非常に内面的な武道です。自分のペースで学ぶことができ、努力次第で誰でも上達が可能です。

### 姿勢・所作の美しさ

背筋を伸ばし、呼吸を整え、無駄のない動きで弓を引く弓道の所作に息をのむような美しさがあります。稽古を重ねるほどに、自然と立ち居振る舞いも洗練され、普段の姿勢や所作にも良い影響があります。

### 心のリフレッシュに

余計な雑念を手放し、一射ごとに心を落ち着けて動作を丁寧に弓道。忙しい日常ではなかなか得られない静かで深い集中の感覚が得られ、自己コントロール力の向上に役立ちます。

## 弓道の歴史

弓矢の歴史は古く、旧石器時代末期(約2万年前)まで遡ります。狩猟で獲物を狩るために使われていた道具の弓が、神事などの儀式に使われるようになり、江戸時代には武家・武士の心身鍛錬の為に武道としての弓道が誕生しました。



## 用具(弓具)

### 弓

長さ221cmを並弓、227cm以上を伸弓といい、体格に合わせて選びます。また、筋力に応じて強さの程度を選択します。

### 矢

弓と同じで、竹製のもの、ジュラルミン製やカーボン製があります。

### 楯

ゆがけ



弓を引く時に右手親指を痛めないように保護するための革製の手袋です。指の本数によって、3つ楯、4つ楯、諸楯があります。



昔からある竹弓は竹と木を貼り合わせて作られ、弓師の腕の見せ所でもありました。しかし最近では、手入れのしやすさから、若年層を中心にグラスファイバー製の愛好者が増えています。

## 服装

練習や試合では弓道衣。高段位・称号の審査を受ける際は和服を着用します。

**上衣(じょうい)** 白の筒袖(つつそで)が基本。上衣の脇が開いているのが男性用、閉じているのが女性用。

**袴(はかま)** 男子は黒または紺、女子は黒または紺で背板のないもの。帯 白色、または紺色。男性・女性ともに角帯を使用することが一般的。

**足袋(たび)** 白足袋が必須。道場内は素足厳禁。

**胸当て** 衣服の巻き込みや弦による摩擦を防止するために着用します。

## 和服

**男性用** 上は黒の紋付(長着)、袴は黒か縞袴。行射の際は左肩を抜きます。

**女性用** 上は黒の紋付(長着)、袴は紺か黒。行射時はたすき掛けをします。

## 千葉市で活動する団体

千葉市弓道協会加盟



## 弓和会

会員 37名 活動日 土曜午後

活動場所 YohaSアリーナ ~本能に、感動を。~ 弓道場

弓和会は、昭和49年から52年まで開設された県民スポーツ教室・弓道教室の修了者が主体となって同好会が誕生し、「弓和会」と命名、昭和52年9月1日付で設立しました。

当初からの規約に”会員相互の親睦を図り、愛好者を以て組織する。”とあるように、和を貴ぶ同好の精神は、現在も変わることなく脈々と続いています。会員は弓道を楽しむと共に自己研鑽や昇段審査、大会参加を目指し、稽古に励んでいます。



## 千葉公園体育館弓道場 中高生部会

会員 7名(中学生3名、高校生4名) 活動日 週1回(土曜)

活動場所 YohaSアリーナ ~本能に、感動を。~ 弓道場

高校生2名から「学校に弓道部がないので指導してほしい。」との要望を受けて、令和5年9月から千葉市弓道協会内の1部会として弓道場で教室を始めました。週1回の教室ですが、弓道を楽しむと共に自己研鑽や昇段審査、大会参加を目指し、稽古に励んでいます。

※現在、指導体制等の都合上、新規受講生の受け入れは不可

## 千葉市弓道協会

初心者から有段者まで幅広いレベルの弓道愛好者が市内の各道場で練習に励んでいます。協会の活動の一環として、初心者向けの弓道教室も主催しています。見学や体験については、お気軽にお問い合わせください。



X

## 千葉市弓道協会加盟の団体

団体名	活動日	活動場所
青葉の森道場	火・水・木・土・日	青葉の森スポーツプラザ弓道場
花島道場	火曜・木曜・土曜	花島公園弓道場
萃葉会	水曜	千葉県総合スポーツセンター弓道場
百一会	土曜午前	YohaSアリーナ ~本能に、感動を。~弓道場
JFE弓道部	(企業内部活動)	JFE体育館弓道場

📍 お問合せ: 千葉市弓道協会 広報 詳細は上記Xにて↑

## 【弓道】

2人は「千葉公園体育館弓道場 中高生部会」に所属するチームメイトです



**川口 桜和さん**  
(かわぐち さわ)

千葉市立稲毛高等学校・  
稲毛国際中等教育学校(3年生)  
競技歴:2年



### 競技を始めたきっかけ

弓道の凛とした感じがとてもかっこいいと思ったのと、姿勢が少し良くないのを治せるのではないかと期待から始めました。

### 競技の魅力

矢の軌道や着点によって上達具合が目に見えるところ。的中させるのが難しいので中つた時には素直に弓道をして良かったと思えます。

### 思い出に残っている大会

夏に出場した中学生の全国大会。日本武道館が思ったよりも大きくて解放感がありました。3人1組でのチーム戦だったので緊張感もすごかったです。

### 競技をする上での喜びや苦労

中れば良い音がするからとても嬉しい。ですが、調子が悪い時はもう本当に初期の段階で「あ、これはダメだ」となるのが悲しいです。

### 続けていて良かったこと

弓道をやっていることで、「かっこいい」と褒められること。また、授業などで長時間同じ姿勢でも耐えられるようになってきたことです。

### 練習と勉強との両立について

所属する教室での稽古は週1回だけなので家で筋トレや、弓なしでの練習をしています。短い時間であっても集中して続けるようにしているので勉強と両立できています。

### 力を入れている練習

週1回の稽古で先生から教わったことを忘れないように、素引きや筋トレなどの自主トレーニングをやっています。

### 試合中に心がけていること

的中させようとするとうるさく迷うので、練習通り大きく引くように心がけています。

### 目標にしている選手

今は、一緒に練習している同年代の生徒たちです。同じレベルに並び、競い合っていきたいと思っています。

### 今後の目標

的中率を安定させたい。的中中てるのは難しいですが、3本に1本くらいは中てるようになりたいです。



**太田 明日葉さん**

(おた あすは)

千葉市立幸町第二中学校(2年生)  
競技歴:2年



### 競技を始めたきっかけ

小学生の頃、弓道を初めて見て「とてもかっこいい」と強く憧れました。中学校に弓道部はなかったので千葉市内で習える所を母と探しました。

### 競技の魅力

弓道は的に中てるだけでなく、動作や心の状態がそのまま行射に表れる競技です。集中して丁寧に引き、矢が的に中たつた時の嬉しさや達成感には特別で続ける原動力になっています。

### 思い出に残っている大会

夏の日本武道館での全日本少年少女武道(弓道)錬成大会です。出場選手は700人もいて観客もとても多く、強い緊張感の中で行射をしたことが今でも鮮明に思い出されます。

### 競技をする上での喜びや苦労

射法八節という動作ごとに細かい部分を常に意識しなければならぬところが難しさがあります。その分、思い通りに行射ができた時には大きな喜びを感じます。

### 練習と勉強との両立について

周りの大人の方々が理解して支えて頂いているおかげで、練習と勉強を両立できています。

### 続けていて良かったこと

集中力や礼儀、最後までやり抜く力が身につけてきました。すぐに結果が出ない競技だからこそ、努力を積み重ねる大切さを学べたことも続けて良かったと感じる点です。

### 力を入れている練習

一射ごとに正しい姿勢や安定した射形を意識し、基本を崩さないことを常に心がけています。

### メンタルを保つ秘訣

結果を気にしすぎず、丁寧に引くことだけに集中するようにしています。

### 試合中に心がけていること

周りの雰囲気にならなれず、落ち着いて一つ一つの動作を確認しながら、最後まで丁寧に引くことを心がけています。

### 今後の目標

技術面だけでなく精神面もさらに成長し、どんな場面でも安定した行射ができるようになることです。そして、より高いレベルの大会で結果を残せる選手になりたいです。

# 表彰式を開催

2025年12月21日、千葉ポートアリーナにて「2025スポーツフォトコンテスト」の表彰式を開催し、受賞者9名とご家族(ご関係者)の方々にご出席いただきました。

入賞された皆さま、誠におめでとうございます。皆さまの更なるご活躍をお祈り申し上げます。

## 完成した2026年カレンダー



表紙：千葉市スポーツ協会賞  
「ランニングホームラン!!」



3・4月：入選  
「家族でフィニッシュ」



和やかな雰囲気の中、協会理事長より各受賞者へ、賞状・賞品・作品(写真)、入賞作品で作成した2026年カレンダーが授与されました。

千葉市スポーツ協会賞に選ばれた紫村智恵子さんの作品「ランニングホームラン!!」は、チーム最年少選手のまさかの一撃がもたらした歓喜を表現した作品です。大人も子供も大興奮する姿、小さな巨人を迎える仲間たちの笑顔がスポーツの感動を伝えてくれました。

当スポーツフォトコンテストは、千葉市のスポーツの楽しさ・感動・素晴らしさを広く市民に周知し、新たなスポーツの魅力を感じてもらい、また、親しんでもらうことを目的に開催しました。2026年もより充実した内容へ改めコンテストを開催する予定です。

次回に向けて  
応募作品のご準備を!

## 2026スポーツ フォトコンテストの お知らせ

スポーツフォトコンテスト開催

★応募期間は今秋10月頃

主催 公益財団法人千葉市スポーツ協会

☎043-238-2380

後援 千葉市・千葉市教育委員会(予定)

最新情報は  
次号の情報誌・  
ホームページで  
ご確認ください



〔協会賞〕 紫村智恵子さん



〔入選〕 菊地唯さん



〔入選〕 太田笑子さん



〔入選〕 黒須俊夫さん



〔入選〕 相馬要一さん



〔入選〕 守屋幸子さん



〔みんスポ賞〕 寺本和心さん



〔みんスポ賞〕 大岩吾朗さん



〔みんスポ賞〕 矢崎拓郎さん

# やる気が上がる↑

# PEP TALK!

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、スポーツ普及部長  
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

「Pep」は元気・活気・活力★スポーツ選手のやる気を引き出し本領発揮を導く言葉かけ「ペップトーク」を紹介

第13回

## ペップトークを成功させるための4つの力

ペップトークは、選手の「やる気のスイッチ」を入れる声かけです。そのために必要なのが、次の4つの力「質問力」「傾聴力」「斟酌力」「表現力」です。一つずつ説明していきます。



### ①質問力 状況を知る力

選手の自信やプライドを傷つけないように的確な質問をすることです。「今、どんな気持ち?」「なにか不安なことがある?」など、相手が思っていることを素直に言えるような質問で状況を引き出します。良い質問は、選手の本音を引き出す入り口になります。

### ②傾聴力

最重要

耳・目・心で聴く力

4つの力の中で一番大事なのが傾聴力だと考えています。話を「耳」だけで聞くのではなく、プラス(+)目と心で聴くのです。言葉・表情・姿勢・声のトーンなどから立場状況、精神状態を受け入れるということです。傾聴することで、例えば

- ・緊張している
- ・興奮している
- ・怖がっている
- ・気持ちが乗っていない

といった、相手の今の情報が見えてきます。



### ③斟酌力 さじ加減する力

傾聴によって得た情報をもとに、事情や心情を汲み取って「さじ加減」する力をここでは「斟酌力」と呼びます。

ビビっている → 安心感を与える声かけ  
興奮している → 落ち着きを与える声かけ  
迷っている → 背中を押す激励の声かけ  
同じ言葉でも、誰に・いつ・どんな状態で伝えるかで効果は変わってきます。

### ④表現力 どう言うかの力

最後は、どんな言葉を、どう伝えるかという表現力です。まさにペップトークの特徴です。

- ・短く
- ・わかりやすく
- ・前向きに

選手の頭に「成功のイメージ」が浮かぶ言葉を選びます。



耳と目と心を傾ける  
傾聴力を磨く

相手の話を丁寧に聴くことで、「不安で手が震えているのか」「気持ちが高ぶって興奮しているのか」「少し元気が足りないのか」が見えてきます。その状態がわかるからこそ、安心感を届ける言葉を選んだり、落ち着きを与える声かけをしたり、そっと背中を押す励ましができるのです。このような「さじ加減」は、傾聴によって得られた情報があってこそ生まれます。質問する力も大切にしながら、何よりもまず、耳と目と心を傾ける傾聴力を磨いていきましょう。

## 4つの力がそろって起きること

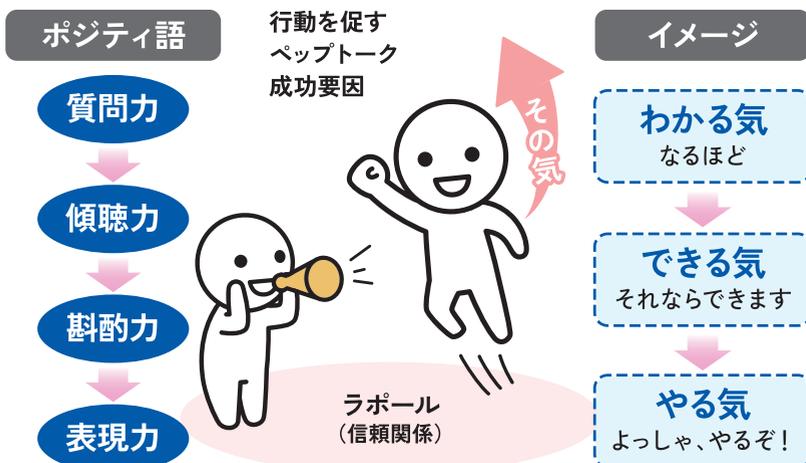
日頃から築かれたラポール(信頼関係)の土台の上で、指導者と選手が成功のイメージを共有しながらこの4つの力を使っていくと

「監督、その話わかります」

「自分にもできそうです」

「やりたいです」

というふうに、選手の内側から「やる気」が湧き上がります。こうなることが、その気を引き出すスピーチ=ペップトークなのです。



次回は「克己のライン」についてお伝えします。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。



# 熱中症対策

## 1 熱中症対策の必要性

一昔前は、気温が30度を超える日は比較的、稀であり、夏場に運動を避けるという傾向は、特段、見られなかったように思われます。

しかし、近年の異常とも言える猛暑が常態化しつつある現状において、競技者はもちろんのこと、部活の指導者やスポーツ大会の主催者なども、熱中症への万全な対策が求められており、指導者や主催者にとって、高い関心事項ではないかと思われます。

これからの季節、徐々に気温が高くなっていくことから、今回は、熱中症対策をテーマとして取り上げたいと思います。

## 2 事前の予防策

熱中症対策として、発症しないことを目的とした事前の対策が何より重要であると言えます。

ただ、指導者や大会の主催者などは、どのような基準で、部活動の実施や大会の開催を判断すれば良いのか、悩ましいところであり、何らかの目安となる基準がほしいところです。

そこで、近年、湿度・熱環境・気温の3つの要素を取り入れたWBGT(暑さ指数)という指標を取り入れて判断することが多いようです。

熱中症予防運動指針では、WBGT31℃以上では原則運動は中止、WBGT28～31℃では「嚴重警戒」とされています。ただし、熱中症の発症リスクには個人差もあり、競技を行う者の個人的な要因(暑熱順化の程度・運動前の体調など)も考慮する必要があります。また、気温が同じでも、湿度が高いほど、熱中症の危険が高くなる、という点も意識しておく必要があるでしょう。

その他にも、各競技の運動強度とも関係するため、どの程度の負荷がかかるかなど競技の特性も考慮する必要があります。

千葉県弁護士会  
誌上講座

スポーツ  
法律相談室

第7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  
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  
さいとう あきよし  
齋藤 明良 弁護士  
(河辺法律事務所)

## 3 熱中症の症状

熱中症の病型として、一般に、①熱失神、②熱けいれん、③熱疲労、④熱射病の大きく4類型に分類されており、各症状に応じて、取るべき対処法も異なってきます。ただし、実際の例では明確に分かれているわけではないようです。

上記の各病型の中で熱射病が重症な病型であり、命を落とす危険もある緊急性の高い事態であることから、特に、慎重な対応が求められると思います。

## 4 法的な責任が発生するケース

このように、熱中症への事前の予防策と発症してしまった場合の事後的な対策が求められますが、これらの対策ないし対応が不十分であった場合、競技者に重篤な後遺症が残ったり死亡するという重大な結果が発生してしまう恐れがあります。そのような場合には、損害賠償請求など法的な責任問題に発展する可能性もあり、実際に、(公立学校を運営する)地方公共団体や私立学校などの賠償責任が認められた事例もあります。

## 5 各種競技に応じた情報を取得

熱中症には、事前・事後を問わず万全な対策をとることが求められますが、その対策について十分な知識を習得することも必要になってきます。JSPO(公益財団法人日本スポーツ協会)がインターネット上で公開している「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」には、熱中症の予防や救急処置に関して記載がなされています。その他にも、各種競技団体が対策を定めている場合もありますので(公益財団法人日本サッカー協会など)、各競技の特性に応じた対策にも精通しておく必要があると思います。

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

# 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。



2026  
3/7(土)  
8日

## 第34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

**観戦無料!ぜひ会場で熱いご声援を**

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29チーム、女子チーム48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に、有終の美を飾ることができるか!

皆さま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

**日 程** 2026年3月7日(土)・8日(日)  
9:00～17:00

関千葉市スポーツ協会

☎043-238-2380 (平日9:00～17:00) 詳細はこちら



※写真は前回大会の様子



2026  
4/30(木)  
～5/3(日祝)

## 2026ジャパンパラ車いすラグビー競技大会〈観戦無料〉

**海外チームと日本チームが千葉ポートアリーナで激突!**

世界の強豪チームのプレーを日本国内で目にするのできる数少ない大会です。



**場 所** 千葉ポートアリーナ

**日 程** 2026年4月30日(木)～5月3日(日・祝)

**参加国** 日本/アメリカ/フランス/カナダ

**主 催** 公益財団法人日本パラスポーツ協会

**共 催** 一般社団法人日本車いすラグビー連盟

**お問い合わせ**

taikai-jpsa@parasports.or.jp

大会ホームページ



※写真は前回大会の様子



# 大会レポート

## 第5回 千葉市スポーツ少年団 オープンバドミントン交流大会

於 花島公園スポーツ施設 体育館 2026年2月11日開催

主催 千葉市スポーツ少年団バドミントン専門部  
 主管 千葉市スポーツ少年団バドミントン専門部、千葉県小学生バドミントン連盟  
 参加チーム 高洲ホープス、スリーセブンJr、大森ジュニア、シャトル桜木、ベイヒッターズJBC



### 5チーム約110人の 幼児から中学生までが参加

バドミントン交流大会は、千葉市スポーツ少年団の活動として開催される活気あふれる楽しい大会です。バドミントンを通じて団員同志の交流と親睦を深め、バドミントン競技の普及を目指し活動しています。

#### 各部門 優勝者

- 【チャレンジの部】**  
 6年生以下男子 赤堀陽音(スリーセブンJr)  
 6年生以下女子 勝呂鈴音(高洲ホープス)  
 5年生以下女子 有山星愛(シャトル桜木)  
 4年生以下男子 金子颯汰(スリーセブンJr)  
 4年生以下女子 佐藤菜々夏(高洲ホープス)  
 3年生以下女子 飯野あかり(ベイヒッターズJBC)  
 2年生以下 高田風璃(スリーセブンJr)
- 【エンジョイの部】**  
 6・5年生 杉川愛美(高洲ホープス)  
 4・3年生 金丸英司(シャトル桜木)  
 2・1年生 金丸依央理(シャトル桜木)
- 【中学生の部】**  
 男子 河合生央(高洲ホープス)  
 女子 生田恵玲乃(大森ジュニア)



# イベント報告

## 第75回 千葉県民スポーツ大会表彰式

於 ホテルポートプラザちば 2026年1月17日開催



### 女子総合1位の千葉市 4大会連続41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75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2位」「男子総合2位」「女子総合1位」を獲得。また、男女優勝競技数最多の14競技で、特別表彰を受賞しました。



#### 総合成績

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

#### 千葉市優勝競技(男女合計14競技)

- 〈男子8競技〉**  
 スキー、スケート、水泳、弓道、柔道、フェンシング、レスリング、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



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 ①～⑳ 3/1(日)～15(日) 必着

No.	会場	教室名	日程/時間	回数	対象	定員	参加費
①	YohaS アリーナ ～本能に、感動を。～	卓球	4/8～7/1の水曜日(4/29、5/6、6/24を除く) 13:30～15:30	10	15歳以上	25人	2,900円
②		キッズショートテニス	5/12～6/2の火曜日 17:30～19:00	4	小学生	30人	1,000円
③		キッズバレーボール	5/12～6/2の火曜日 17:30～19:00	4	小学生	30人	1,000円
④	千葉ポートアリーナ	ボールストレッチ体操	4/23～5/14の木曜日 10:00～11:30	4	15歳以上	20人	1,300円
⑤	フクダ電子 ヒルスコート	テニス	4/8～6/10の水曜日(4/29、5/6を除く) 13:00～15:00	8	15歳以上	30人	2,200円
⑥	青葉の森 スポーツプラザ	ソフトテニス	5/13～6/10の水曜日 11:00～13:00	5	15歳以上	30人	1,200円
⑦	蘇我 コミュニティセンター	はじめての気功	5/19～6/9の火曜日 9:15～10:45	4	15歳以上	20人	700円
⑧	千葉市 ハーモニープラザ	ボッチャ ※1・2	6/5～6/19の金曜日 13:30～15:00	3	15歳以上	20人	800円
⑨	宮野木 スポーツセンター	バドミントン	4/17～6/19の金曜日 10:00～12:00	10	15歳以上	25人	2,900円
⑩	北谷津温水プール	キッズスイミング	5/23～6/20の土曜日 13:00～14:30	5	小学生	30人	900円
⑪	みつわ台第2公園 スポーツ施設	バドミントン	4/20～6/29の月曜日(5/4を除く) 10:00～12:00	10	15歳以上	25人	2,900円
⑫		卓球	4/21～6/30の火曜日(5/5を除く) 13:30～15:30	10	15歳以上	25人	2,900円
⑬	中田 スポーツセンター	テニス	4/14～6/9の火曜日(5/5を除く) 13:00～15:00	8	15歳以上	30人	2,200円
⑭	都賀 コミュニティセンター	ヨガ	5/11～6/1の月曜日 11:15～12:45	4	15歳以上	20人	700円
⑮	鎌取 コミュニティセンター	実年健康体操	5/8～6/26の金曜日 13:30～15:00	8	60歳以上	30人	1,300円
⑯		はじめての太極拳	5/19～6/9の火曜日 13:15～14:45	4	15歳以上	30人	800円
⑰	高洲 スポーツセンター	実年卓球	4/20～6/29の月曜日(5/4を除く) 10:00～12:00	10	60歳以上	25人	2,100円
⑱	真砂 コミュニティセンター	バドミントン	4/16～6/18の木曜日 10:00～12:00	10	15歳以上	30人	2,900円
⑲		実年健康体操	4/22～6/24の水曜日(4/29、5/6を除く) 13:30～15:00	8	60歳以上	40人	1,300円
⑳		キッズヒップホップダンス	5/11～6/1の月曜日 17:15～18:45	4	小学生	20人	500円

No.	会場	教室名	日程/時間	回数	対象	定員	参加費
①	真砂 コミュニティセンター	親子体操	5/23~6/13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
②		はじめてのジャズダンス	6/3~6/24の水曜日 13:15~14:45	4	15歳以上	20人	1,300円
③		かんたんエアロ& ストレッチ	6/8~6/29の月曜日 11:15~12:30	4	15歳以上	20人	1,300円
④	稲毛ヨットハーバー	ストレッチ呼吸法	6/5~6/26の金曜日 10:00~11:30	4	15歳以上	20人	700円
⑤	稲毛海浜公園 スポーツ施設	実年テニス	4/24~6/12の金曜日 11:00~13:00	8	60歳以上	30人	1,600円
⑥	千葉県国際総合 水泳場	スイミング	5/12~6/30の火曜日 13:00~15:00	8	15歳以上	30人	3,500円

①~⑥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

②7~③1

3/1(日)~15(日) 必着

No.	会場	教室名	日程/時間	回数	対象	定員	参加費
②7	YohaS アリーナ ~本能に、感動を。~	中級バドミントン	5/12~7/14の火曜日 13:30~15:30	10	18歳以上	20人	3,800円
②8	古市場公園 スポーツ施設	中級卓球	4/24~6/26の金曜日 10:00~12:00	10	18歳以上	20人	3,800円
②9	高洲 スポーツセンター	中級卓球	4/23~6/25の木曜日 13:30~15:30	10	18歳以上	20人	3,800円
③0	磯辺 スポーツセンター	中級バドミントン	4/18~6/27(5/2を除く)の土曜日 10:00~12:00	10	18歳以上	20人	3,800円
③1	フクダ電子 ヒルスコート	中級テニス	4/17~6/19の金曜日 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。



卓球教室

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/8Rv3idY3XXKVGCBj7>

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返しませんのでご了承ください。

○申込フォームでのお申込みの方はsanka@chibacity.spo-sin.or.jp  
からのメールで抽選結果・参加のご案内をいたします。

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

No.	教室名	会場	開催期間	曜日/時間	回数	対象	定員	参加費
③②	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)	5/18~7/6 (5/25、6/8除く)	月曜日 19:30~20:30	6	市内 在住・ 在勤者 18歳以上の	25人	1,800円
③③	ボールエクササイズ		5/12~6/16	火曜日 19:30~20:30				1,800円
③④	筋トレヨガ		5/13~6/17	水曜日 19:30~20:30				1,800円

申込期間 ③②~③④ 4/1(木)~15(水) 必着

申込  
フォーム



健康づくりスポーツ教室③②~③④へ  
お申込みのはこちら

<https://forms.gle/7E26iET6c71n979WA>

No.	教室名	会場	開催期間	曜日/時間	回数	対象	定員	参加費
③⑤	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)	6/24~7/29	水曜日 19:30~20:30	6	市内 在住・ 在勤者 18歳以上の	25人	1,800円
③⑥	ビューティピラティス (未経験~初心者)	鎌取コミュニティセンター 多目的ホール(3階)	6/23~7/28	火曜日 19:30~20:30				1,800円
③⑦	格闘技エクササイズ	蘇我コミュニティセンター ホール(3階)	6/26~7/31	金曜日 19:30~20:30				1,800円

申込期間 ③⑤~③⑦ 5/1(金)~15(金) 必着

申込  
フォーム



健康づくりスポーツ教室③⑤~③⑦へ  
お申込みのはこちら

<https://forms.gle/xatjDSJfBGp8fLrC6>



筋トレヨガ教室

③②~③⑦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。

## 稲毛ヨットハーバーの教室

申込期間 ④⑤~④⑦ 5/4(月)~13(水) 必着

No.	教室名	会場	開催日	時間	回数	対象	定員	参加費
④⑤	ヨット入門コース	稲毛ヨットハーバー	5/24(日)	9:30~15:30	1	16歳以上	10人	5,000円
④⑥	海に出よう ヨット体験会		6/14(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
④⑦				午後の部 13:00~15:30	1		10人	1,500円

④⑤~④⑦は、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。



# 千葉ポートアリーナの教室

申込期間 ③⑧～④④ 4/1(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
③⑧	放課後運動くらぶ	サブアリーナ	5/12～2/9 詳細は問合せにて (HPで確認可能)	火曜日 16:15～17:45	30	小学生	35人	16,400円
③⑨	健康体操教室1	サブアリーナ	5/12～7/21 (6/9を除く)	火曜日 13:45～15:15	10	18歳以上	50人	5,100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)	5/8～7/10	金曜日 10:15～11:45	10	18歳以上 (女性)	25人	5,900円
④①	～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)	5/8～7/10	金曜日 13:00～14:30	10	18歳以上 (女性)	25人	6,100円
④②	キッズヒップポップ ダンス教室1	トレーニング室(2)	5/9～7/18	土曜日 10:00～11:00	10	小学生	25人	3,000円
④③	親子リトミック教室1	トレーニング室(2)	5/12～7/21 (6/23を除く)	火曜日 10:30～11:30	10	小学生	15組	9,300円
④④	～女性限定～ シェイプアップ教室1 託児サービス付	トレーニング室(2) 幼児体育室	5/13～7/15	水曜日 10:00～11:30	10	18歳以上 (女性) 1歳以上 就学前児	25人 10人	5,700円 (託児付は 別途6,300円)

③⑧～④④は、1人1教室ずつお申込みできます。

④④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。

申込  
フォーム



千葉ポートアリーナの教室③⑧～④④へお申込みの方はこちら

<https://forms.gle/zT3GnGTrR3EM5Y6VA>



健康体操教室



## 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】  
3/9(月)、4/14(月)、5/26(月)

施設詳細と  
アクセスは  
こちら▼



## 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  
※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



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/etCqFevXkWCboVsG9>

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返しませんのでご了承ください。  
○申込フォームでのお申込みの方はsanka@chibacity.spo-sin.or.jpからのメールで抽選結果・参加のご案内をいたします。

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)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)～(6)は参加者全員分を記入してください。

TOPTEAM

LADIES



2026年は新たな歴史の幕開けとなります。昨シーズン、激戦を勝ち抜き、17年ぶりとなる悲願のJ1復帰を果たしました。就任4年目となる小林慶行監督が掲げる攻守にアグレッシブなフットボールを追求し、国内最高峰の舞台であるJ1へ挑みます。長きにわたり共に歩み続けてくださった皆様の想いを背負い、ジェフらしいサッカーでJ1のピッチで戦います。



WEリーグを戦うジェフユナイテッド市原・千葉レディース。チームのスタイルである「走る・戦う」を軸に、攻守に連動したアグレッシブな戦いで上位進出を目指します。J1へ昇格した男子チームと共にクラブ丸となって千葉を熱くし、勝利のために最後まで戦い抜きます。



監督 小林慶行 埼玉県出身 1978.1.27生

今シーズンはクラブとして17年ぶりのJ1を戦うシーズンになります。『挑戦者』として100%の準備をし、持てる力の100%を出し切るような戦いをしっかりと表現していきたいです。この3年間で積み上げてきたもの、そして今シーズン自分たちが表現したいことすべてを、J1という舞台でぶつけたいと思います。今シーズンも熱い応援をよろしくお願いします。

- 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
  - 2023~ ジェフユナイテッド市原・千葉監督



監督 カルメレ・トレス スペイン出身 1967.6.21生

シーズン後半戦へ向け、私たちは強い意欲で臨んでいます。攻撃面を磨き、心を動かす魅力的なサッカーと多くのゴールを目指して、日々ハードな練習を積んでいます。スタジアムでの皆様の声援こそが、勝利への大きな力となります。引き続き熱い後押しをお願いいたします。

- 指導歴
- 1989~1990 Atlético Villa Madrid C.F.F. (女子ユース1部) 監督
  - 1990~1991 Oroquieta-Villaverde C.F.F. (女子ユース1部) 監督
  - 1992~1993 C.F. Santa Eugenia (男子U11) 監督
  - 1995~1997 A.F.F. Butarque (女子ナショナルカテゴリー) 監督
  - 2000~2001 男子チーム[S.R. Villaverde-Boeticher] フィジカルコーチ (プレフェレンテカテゴリー(アマチュアリーグ))
  - 2000~2003 フットサルチーム(Universidad Europea-CEES) フィジカルコーチ(ナショナルカテゴリー)
  - 2002~2004 Estudiantes C.F.F. (女子ユース1部) 共同監督
  - 2004~2005 A.D. Torrejón C.F. 女子Bチーム(ナショナルカテゴリー) 監督
  - 2016~2018 C.D. Tacón (女子1部ナショナルカテゴリー) アシスタントコーチ
  - 2019~2025 マドリード州女子U-12選抜チームヘッドコーチ

WIN BY

No.2 MF 高橋 吉晟 (たかはし じっせい)

右足から放たれる正確なクロスと、勝負所での得点力はJ1の舞台でも大きな武器。苦楽を共にしてきた背番号2が、ジェフの誇りを胸にサイドを支配します。



pick up!  
今シーズンの  
注目選手

No.17 MF 山口 千尋 (やまぐち ちひろ)

鋭い突破とクロスで好機を創出する攻撃の要。キャプテンとしてチームを牽引し、攻守にハードワークを惜しまぬ献身的なプレーで勝利へ導く大黒柱です。



No.10 FW カルリーニョス・ジュニオ

昨季のJ1昇格を決定づけるゴールを挙げたストライカー。今季より背番号10に変更。卓越した技術と献身的なプレースタイルで、攻撃の核としてチームを牽引します。



No.7 FW 小川 由姫 (おがわ ゆき)

小柄ながら卓越した技術と俊敏性を誇ります。多彩なパスで決定機を創出し、攻撃のリズムを生み出すアクセントとしてチームの勝利に貢献します。



J1百年構想リーグ ホームゲーム (フクダ電子アリーナ) 開催分

試合日程  
3~5月

WEリーグ ホームゲーム (フクダ電子アリーナ) 開催分

- 3/7 13:00 柏レイソル
- 3/18 19:00 FC東京
- 4/4 13:00 東京ヴェルディ
- 4/11 13:00 水戸ホーリーホック
- 4/29 14:00 横浜F・マリノス
- 5/10 17:00 FC町田ゼルビア
- 5/17 14:00 鹿島アントラーズ

- 4/25 12:00 日テレ・東京ヴェルディベレーザ
- 5/16 13:00 三菱重工浦和レッズレディース



面白いと好評!

Information



## 千葉ロッテマリーンズ

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

### 2026年チームスローガン



野球は面白い。  
決まった型なんてない。  
激しく、楽しく、勝つために。  
PLAY FREE.  
WIN HARD.

自由な発想で楽しみ  
(PLAY FREE)ながらも、勝利への執念と高い競争心(WIN HARD)を持って戦う姿勢

2026シーズン  
ホーム開幕戦  
日程

試合情報は  
公式HPIにて



## サブロー氏が一軍監督に就任

### 勝利への執念と強度の高いチーム作りを徹底

「就任にあたり、野球への厳しさと一つ一つのプレーに対する激しさ、そしてチーム内に競争を生み出すことの大切さを伝えてきました。その一方で、厳しさの中にも楽しむ気持ちは欠かせないと考えています。良いプレーには全員で喜び、悔しい場面では心から悔しがる。そんな一体感あるチームをつくり、スタンドのファンの皆さまとその熱を共有したい。2005年の日本一を超える熱狂を、『PLAY FREE. WIN HARD.』のスローガンのもと目指します。」



サブロー 大村三郎 新監督

Information



## アルティéry千葉

<https://altiri.jp>



2025-26レギュラーシーズン前半戦を9勝21敗・東地区11位で終えたアルティéry千葉。厳しい戦いが続きましたが、後半戦に向けて新たな風が吹き込まれています。新加入のマリアル・シャヨク選手は、2019年のNBAドラフト指名を受け、オリンピックなど世界最高峰の舞台で経験を積んできた実力者。後半戦初戦では22得点、スリーポイント6本すべて成功と鮮烈なデビューを飾り、翌日のGAME2でも22得点を記録。自身の強みであるオールラウンドなプレーを武器に、チームへの貢献を誓います。新戦力の加入によって確かな手応えも生まれ、後半戦、アルティéry千葉の進化が問われていきます。



マリアル・シャヨク選手

試合日程3~4月  
ホームゲーム

千葉ポートアリーナ開催分

3/14(土)・15(日) 15:05 vs 広島ドラゴンフライズ

3/28(土)・29(日) 15:05 vs 千葉ジェッツ

4/8(水) 19:05 vs 仙台89ERS

4/11(土)・12(日) 15:05 vs 横浜ビー・コルセアーズ

4/18(土)・19(日) 15:05 vs 秋田ノーザンハピネッツ

4/22(水) 19:05 vs 茨城ロボッツ

試合情報は  
公式HPIにて



## 読者プレゼント



## アルティéry千葉 観戦チケット



**A** 4/8(水) vs 仙台89ERS  
指定席券 **2組4名様**

会場:千葉ポートアリーナ  
19:05 TIP OFF

**B** 4/22(水) vs 茨城ロボッツ  
指定席券 **2組4名様**

会場:千葉ポートアリーナ  
19:05 TIP OFF



ホーム最終戦!アルティéry千葉をみんなで応援しましょう!

### 応募方法

応募締切 3/20(金)必着

右の「応募フォーム」または、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 ※応募締切日にご注意ください

- 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.135

2026年3月1日発行

★次号は2026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



保険の詳細な内容、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！



インターネット手続き  
で簡単に手続き

**公益財団法人スポーツ安全協会**



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**  
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

## 第50回 春のスキーキャンプ

スキー初心者からのご参加OK!

3泊4日  
**3/26(土)～29(日)**  
対象 新小学1年～新高校3年生

標高が高く、春でも豊富な積雪を誇る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！

かやぶき屋根の古民家に泊まろう！  
**3/26(土)～28(土) 2泊3日**  
春休みは、里山でのびのび過ごそう。出会った仲間たちと「あーだ、こーだ、そーだ！」と遊ぶ中で主体的な学びへ。

対象 新小学1年～新高校1年生 場所 南房総市 古民家ろくすけ 

**[予告] 2026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](#) [検索](#)

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

## 絶景が自慢の海辺のレストラン

# ヴェスプチ VESPUCCI

和×イタリアンの創作料理

本格イタリアンのランチ、オリエンタルな要素を取り入れたディナー料理をリーズナブルな価格でご用意。潮風を感じるテラス席では、サンセット＆ライトアップを楽しみながら、お食事やBBQをご堪能いただけます。




tel.043-279-0770

千葉県美浜区磯辺2丁目8-1 稲毛ヨットハーバー3階  
11:30～21:00(LO) 定休日/火曜

- 食べログからのネット予約OK！
- 手ぶらでお気軽に！「テラスBBQ」

詳細はこちら  **公式HP**

## 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グが初心者から上級者の方まで幅広く教えます！  
**ゴルフ教室開催中!**  
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(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 千葉県若葉区下田町1005  
TEL 043-237-0020