

# 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.136  
2026.6

TAKE FREE



特集 ダイナミックなプレーと繊細な技術

# 水球

Photo by 千葉市スポーツ協会 職員

募集 2026スポーツフォトコンテスト  
一瞬の輝きを切り取ろう！

大会報告/ペップトーク/大会・イベント情報/スポーツ法律相談室/  
スポーツ教室/アルティアリー千葉/千葉ロッテマリーンズ



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

# 水球 Water Polo

## 競技の概要と魅力

水球は、水泳競技のひとつであり、泳ぎながらボールをつなぎ相手ゴールにシュートを決める水上のボールゲームです。プレーの激しさから「水中の格闘技」とも呼ばれています。

📷 写真は幕張ウォーターポロクラブの練習風景

### 基本ルール

#### 1チーム7人でプレー

フィールドプレーヤーが6人、ゴールキーパーが1人。サッカーやバスケットボールのように、攻撃と守備を交互に繰り返しながら相手ゴールにボールを入れて得点を競い合います。

#### 試合時間

・1ピリオド8分間×4ピリオド  
・反則などでプレイが止まる時計が止まる「プレイングタイム制」

#### ポジションと役割

- CF:センターフォワード  
味方のパスからシュートを決める攻撃の要
- CB:センターバック  
相手の攻撃を抑える防御の要
- DR:左・右サイド ドライバー  
パスや泳ぎなどで攻撃の起点を作る。チームの「エース級」が配置されやすい
- GK:ゴールキーパー  
チームの「守護神、最後の砦」  
赤いスイムキャップを着用

#### 何度でも選手交代が可能

ピリオド開始時や、どちらかのチームの得点後、タイムアウト時。また試合進行中、サイドライン外で交代する選手同士がハイタッチすれば交代できます。



ボールは片手のみで扱います

GKのみ自陣6mエリア内両手OK

### 見どころ① 大迫力のシュート

瞬間的に上半身を思い切り高く水上に持ち上げ、全身の力を利用して打つシュート。男子では時速70km程度、女子は時速50kmを超えるスピードが出ています。

足が着かない深いプールでプレー  
常に泳ぎながらパス&シュートを行います

### 見どころ②

#### スピーディなパス回し

水の抵抗があり、動きに制限がある中、体を素早く動かし、跳び上がり、投げる。相手の守備をかいくぐりながら、片手のみで行う選手たちのパスワークは必見です。

### 見どころ③

#### 素早い攻防の切り替え

シュートが止められたり、ボールを奪われた瞬間に攻守が一気に切り替わります。攻守切り替えの瞬間からの逆襲(カウンター)→速攻という、スピーディな展開をお見逃しなく!

攻撃を始めて28秒以内にシュートをうたなければなりません

## 千葉市で活動する団体

全国大会出場の実績多数!

### 幕張ウォーターポロクラブ

当クラブは、個々の強みを活かして全員が全力になれる水球の楽しさを追求しながら、教え合いや敬意を重んじる「人間力」の育成を大切にしています。小学生から中高男女まで全力カテゴリーが揃う全国屈指の環境の中で、今年度から始めた選手と共に「全国大会出場、そして1勝」を目指して活動しています。



露崎 和奏 監督

水球は、泳力や肩の強さだけでなく、反応速度や思考力など個性を活かして全員が活躍できる競技です。当クラブでは、選手同士の対話と教え合いを重視し、豊かな人間性を育む指導を大切にしています。全国でも稀な小～高校生の男女が同じプールで練習し、学年を超えた関わりを強みに、全国大会での勝利を目指します。初心者も活躍できる環境ですので、ぜひ一度体験へお越しください。

〈中学女子〉2024年度春・夏、2025年度春・夏  
〈中学男子〉2021年度春、2022年度春・夏  
〈小学生〉2024年度春・夏、2025年度春



# ダイナミックなプレーと 繊細な技術



## 他の競技に比べてファウル数が圧倒的に多い

水球はボールを持っている選手に対しては、荒々しいコンタクトが許されています。これらのことから、水球はファウルが多いことも特徴の一つで、それが得点を左右する重要なポイントにもなります。

### オーディナリーファウル(軽い反則)

攻防中に起こる軽微な反則で、相手チームにフリースローが与えられます。何度しても構わない、ディフェンス側に多い反則です。

### パーソナルファウル(重い反則)

競技進行に大きな妨げとなる反則で、判定を受けた競技者は「退水」となり、一定時間競技に参加できません。



## 用具(ボール)

### 大きさ(円周)

男子 68~71cm  
女子 65~68cm  
サッカーボールと  
ほぼ同じぐらい

重さ 400~450g



ボールを  
持っている選手には  
激しくアタック  
してもいい



## 長時間楽に浮いていられる立ち泳ぎ 「巻き足」は水球の基本技術

水球選手が習得している足の動きだけで十分な浮力を得られる泳ぎ方が「巻き足」です。股関節、膝、足首を連動させ、水の中に「渦」を作るようなイメージで足を動かします。

顔を上げたまま泳ぐ巻き足は、水難事故にあった際に自分の命を守るための「保全泳法」としても役立ちます。

【膝の固定】 膝を軽く曲げた状態で、膝の位置が大きく上下しないように意識する。

【足首の旋回】 足首を柔軟に使い、外側から内側へ「水を包み込む」ように回す。

【左右の連動】 右足が円の頂点にいるとき、左足は円の底にいるように交互に動かす。

## 水球の発祥～五輪の歴史

水球は19世紀後半にイギリスで生まれ、発展した競技で、水泳とサッカーの要素を組み合わせたものです。

国際的な競技としての歴史も古く、1900年のパリ五輪で男子の競技として採用。以降すべての夏季五輪で正式種目として実施されています。2000年のシドニー大会から女子の種目も加わりました。

日本代表は男子が1932年のロサンゼルス大会に初出場。女子は2021年の東京大会が初出場でした。

## 欧州各国は水球先進国

イタリア、スペイン、ハンガリー、クロアチア、ドイツには水球のプロリーグがあり、ハンガリー、クロアチア、モンテネグロでは国技として親しまれています。体格に勝る海外の強豪選手に対し、日本は「スピード」と「泳力」を武器に戦っており、これらは世界トップクラスであると高く評価されています。

## 見どころ④

### 勝敗を決める高度な戦術

状況に応じて、どこからシュートを打つか、どうやったらディフェンスを崩せるか。

得点に最も近い「センター」ポジションにご注目！水球の醍醐味であるゴール前の攻防は、技術・体力・判断力、決断力が試される場面です。



練習場所 幕張総合高校プール

### 練習時間

〈小学生・中学女子〉  
火・木 17:00~19:00

〈中学男子〉  
火・金 17:00~19:00

いずれも、土日祝は変動します  
(9~13時/13~17時または遠征など)

会費 年間費 4,000円  
月謝 5,000円



HP



Instagram

### 川村 鼓 キャプテン(写真左)

水面下で激しく競り合い、パスを繋ぎシュートを決める達成感は水球ならではの魅力です。また、我々はコミュニケーションを大切にしており、一つ一つのプレーの意図を共有し、初心者の選手にも積極的に考えを伝えることでチームの知識向上を図っています。そのようなチームの伝統を受け継ぎ、昨年果たせなかった先輩の目標を果たすべく、思考し続ける強いチームで全国大会での勝利を掴み取ります。

### 高橋 かな 副キャプテン(写真右)

一人が強くても勝てない究極のチームスポーツ、それが水球の魅力です。私はキーパーとして、苦しい場面でも最後方から声を出し続け、チームを支えることを大切にしています。幕ボロは学年を超えて仲が良く、地域や保護者の皆様の応援が力になる温かいチームです。今年度は、2027年3月に千葉で開催される全国大会で成長した姿を披露し、仲間と共に全力で勝利を掴み取ります。



## 見学・体験できます

SNSまたはメール/電話にてご連絡ください。  
まずは土日祝のどこかで体験をご案内しております。  
50m4泳法、泳げる方であれば問題ございません。

## 詳細・お問合せ

TEL 080-7885-1609 (露崎)

✉ makupoloclub@gmail.com

# 第34回千葉ポート

# ミニバスケット

開催日 2026.3/7(土)・8(日) 会場 千葉ポートアリーナ  
参加者数 77チーム(男子の部29チーム、女子の部48チーム) 2,772名

男子の部

入賞チームの皆様  
おめでとうございます!



〈優勝〉  
レッドサンズA



〈準優勝〉 千葉レッドファルコンズ



〈第3位〉



打瀬ベイ・シューターズA



オユミバスケット



最優秀選手賞  
レッドサンズA  
漕向 礼二

# アリーナ杯争奪

# トボール大会



## 大会結果

主催 公益財団法人千葉市スポーツ協会  
共催 千葉市、千葉市教育委員会  
主管 千葉市バスケットボール協会

後援 (株)千葉日報社、(株)ジェイコム千葉  
協賛 (株)市原組、千葉市地方卸売市場協力会、  
(株)メガスポーツ、アルティエリ千葉、(株)琉水工業

### 女子の部



〈優勝〉  
院内MBC



〈準優勝〉 花園MBC A



〈ベストマナー賞〉  
若松MBC



〈第3位〉



最優秀選手賞

院内MBC  
清水 陽由



作新ディオメディアス



イソベガール

作品募集

今年もやります!

一瞬の輝きを切り取ろう!

# 2026スポーツフォトコンテスト



詳細はこちら

千葉市  
スポーツ協会  
ホームページ▶



**入賞作品等の使用について**  
入賞作品は2027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。

左から、昨年の千葉市スポーツ協会賞、  
入選作品の一部

千葉市  
スポーツ協会賞

(1名) 20,000円

入選

(6名) 10,000円

みんスポ賞

(5名) 5,000円

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の写真や市内在住の方が海・山でマリンスポーツを楽しむ写真など、健常者・障害者を問わず募集します。応募について、ホームページをご確認の上、ご応募ください。



入賞作品による2026年カレンダー

募集期間 2026年8月1日(土)~9月30日(水)

主催 千葉市スポーツ協会 後援 千葉市

今コンテストは、2025年10月1日~2026年9月30日に撮影された作品が対象です。既に「2025スポーツフォトコンテスト」へご応募いただいた作品は受付できませんのでご注意ください。

応募テーマ

スポーツの楽しさ・感動・素晴らしさを多くの市民と分かち合うことを目的としたフォトコンテストです。身近な日常のスポーツシーン、心に残ったスポーツシーンを撮影した作品をお寄せください。

応募条件・資格

どなたでも可(プロ・アマチュアを問いません)

応募点数は1人1作品までとします。

応募方法

- フォーム ● メール (sanka@chibacity.spo-sin.or.jp)
- 郵送 ※郵送の場合は、A4サイズ程度(21.0 cm×29.7cm) 4切・ワイド4切可

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

注意事項

- 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。
- 撮影機材は問いません。(デジタルカメラ、スマートフォン、フィルムカメラ等)
- 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。

結果発表

2026年11月入賞者に通知の上、後日、表彰式を行います。

写真は2025年度の表彰式



## イベント報告 令和7年度千葉市スポーツ協会表彰式

2026年4月24日(金)

「ホテルポートプラザちば」にて開催

公益財団法人千葉市スポーツ協会主催の加盟団体懇親会にて、千葉市のスポーツ振興に貢献された方々への表彰式を行いました。

「感謝状表彰」は、加盟団体の長として重責を担われた方や、10年以上にわたり団体の運営・技術指導にご尽力された方々に贈られるものです。

また、「優秀選手表彰」は、加盟団体に所属し、全国大会での優勝やオリンピック等の国際大会に日本代表として出場するなど、輝かしい実績を収めた選手を称えるものです。

受賞された皆様のこれまでのたゆまぬ努力と情熱に深く敬意を表するとともに、今後のさらなるご活躍を心より応援しております。



宮本さん 鈴木さん 小川会長 高津さん 志村さん



橋本さん 片岡さん 小川会長 櫻井さん 中村さん 安藤さん

感謝状表彰

- |               |                  |
|---------------|------------------|
| 野球協会<br>宮本 昭  | 陸上競技協会<br>高津 二郎  |
| 野球協会<br>鈴木 克己 | 少林寺拳法連盟<br>志村 一男 |

優秀選手表彰

- |               |                             |
|---------------|-----------------------------|
| 水泳協会<br>橋本 秀行 | 自転車競技連盟<br>中村 孔翼            |
| 水泳協会<br>片岡 祥子 | トライアスロン協会<br>安藤 匠海          |
| 水泳協会<br>櫻井 将人 | トライアスロン協会<br>秦 由加子<br>※当日欠席 |

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本領発揮を導く言葉かけ「ペップトーク」を紹介

第14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、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

## こっき 克己のライン

### 日々の練習で届けたいモチベーションルトーク

日々の練習の中で指導者がどんな言葉を届けるか、という視点でお話します。

選手は、毎日の練習の中で少しずつ育っていきます。技術も体力も、そして心も、日々の積み重ねでつくられていきます。だからこそ、練習中にかける言葉には、とても大きな力があります。

その時に意識したいのが、「克己のライン」という考え方です。

### コンフォートゾーンから出にくい子どもたち

最近のスポーツ現場でも感じるのは、自分の力でコンフォートゾーンを抜け出しにくい子どもたちが増えているかもしれないということです。コンフォートゾーンとは、安心して快適な領域です。

- ・慣れていること
- ・失敗しにくいこと
- ・少し頑張っているつもりでいられる場所

ここにいると気持ちは楽です。ただ、ここにどまり続けるだけでは、大きな成長は起こりにくいのです。

### 有効限界を越えると成長領域に入る

選手が伸びるのは、安心な場所から少し外に出て、ラーニングゾーン(成長領域)に入った時です。

- ・新しいことに挑戦する
- ・苦手なことに向き合う
- ・少しきつい負荷に取り組む

その一歩を越える境目を、ここでは有効限界と考えることができます。この時に指導者の言葉がとても大切です。

「あと少しやってみよう」「そこを越えると変わるぞ」

「今のチャレンジが力になるよ」

「できるところまででいい、やってみよう」

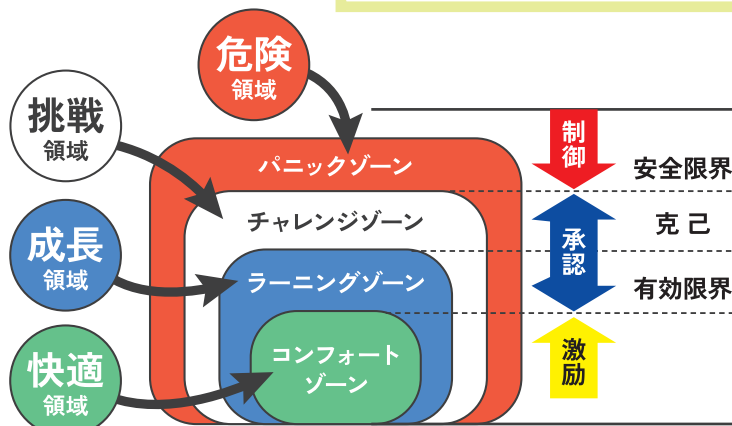
こうした言葉が、選手の背中を押し、コンフォートゾーンから外へ導きます。これが、日々の練習でのモチベーションルトークです。

### 克己のラインとは

その先にあるのが 克己のライン です。克己とは、自分の弱さ、甘え、逃げたい気持ちを乗り越えていくこと。

- ・疲れた時にもう一本行く
- ・苦手な練習から逃げない
- ・うまくいなくても続ける
- ・気持ちが下がっても切り替える

こうした「自分に勝つ経験」が、選手を強くしていきます。指導者の想像や基準を超えることもあるでしょう。それほど、克己の積み重ねには力があります。



Copy right 日本ペップトーク普及協会

### 安全限界を越えてはいけない

大切なことがあります。選手は成長を求めあまり、負荷をかけすぎたり、追い込みすぎたり、安全限界を越えてしまうことがあります。そこはパニックゾーン(危険領域)に入ります。

- ・ケガをする
- ・気持ちが折れる
- ・自信を失う
- ・場合によっては重大な事故につながる

ここは絶対に見逃してはいけない領域です。

### 指導者に必要なのは「盛り上げながら守る力」

指導者は、選手を追い込む人ではありません。有効限界を越えさせ、成長領域へ導くこと。同時に、安全限界を守り、危険から回避させること。

つまり、盛り上げながら、守る。挑ませながら、見極める。背中を押しながら、止める時は止める。このバランスこそ、指導力だと思います。

### 最後に

選手は、毎日の練習の中で変わっていきます。指導者の一言が、コンフォートゾーンに留まるか、成長領域へ進むか、大きく左右します。

選手を伸ばす言葉で、克己のラインを越えたいと思わせる。それが、日々の指導の力だと思います。



次回は 自分に克つためのセルフペップトークをつくろう!です。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。

# 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  
7/29(水)  
30(木)

## 第39回関東バトントワーリングコンテスト

観戦有料

音楽との調和、衣装・演出を含めた芸術スポーツ

初心者から世界大会レベルの選手まで、関東地区のトワラーが一堂に集結。バトントワーリングが持つ芸術スポーツとしての特性をあますことなく楽しめる夢のある大会です。

場所 千葉ポートアリーナ  
主催 日本バトン協会関東支部

7月29日(水)  
11:00~19:00(予定)

【学校団体の部・一般団体の部】

- 全国共通規定演技
- 関東6種目
- 6種目選手権(準決勝)

【学校団体の部】

- 学校団体選手権(6種目選手権)

【一般団体の部】

- 関東オープン(6種目選手権)

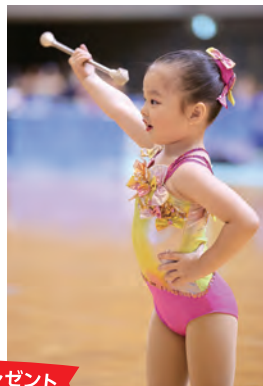
7月30日(木)  
10:00~19:00(予定)

【学校団体の部・一般団体の部】

- 全国共通規定演技
- 関東6種目
- 6種目選手権(決勝)

【一般団体の部】

- 関東オープン(キンダー部門)



写真提供：株式会社フォトクリエイト

お問い合わせ

<http://www.kanto-baton.org>



入場券チケットプレゼント

7/29・30 各日2組4名様  
詳細は14ページをご覧ください。

2026  
8/8(土)

## パラスポーツフェスタちば2026

事前申し込み制(先着順)



座位バレーボール



車いすバスケットボール



テコンドー



パラバドミントン

### パラスポーツの魅力に触れられる体験イベント

パラスポーツ体験を通して、パラスポーツの魅力が体感できるイベントです。  
年齢問わず障害のある人もない人も、一緒にパラスポーツを楽しもう!

場所 千葉ポートアリーナ

日程 2026年8月8日(土) 体験会(1部) 10:00~12:00  
体験会(2部) 13:00~15:00

主催 パラスポーツフェスタちば実行委員会

#### 体験会内容【13競技】

- ・車いすバスケットボール
- ・車いすラグビー
- ・ゴールボール
- ・座位バレーボール
- ・視覚障害者柔道
- ・ソフトパラフェンシング

- ・テコンドー
- ・パラバドミントン
- ・パラビームライフル
- ・パラ・パワーリフティング
- ・ボッチャ
- ・フロアボール
- ・立位テニス

### 参加者募集

参加費 無料  
参加定員 各部300人

申込期間 6/15(月) 10:00~7/31(金) 17:00

申込方法  
千葉市スポーツ協会ホームページにて▶  
詳細が決まり次第、ご案内いたします。



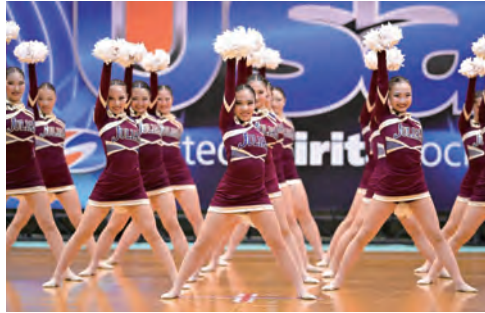
2026  
8/18(火)  
19(水)

# USA チアリーディング&ダンス学生新人大会 / 学生選手権大会 2026 EAST

観戦有料



チアリーディングとダンスのUSAジャパン、夏の大会!  
青春をかけた学生たちの熱い戦いを是非ご覧ください!



場 所 千葉ポートアリーナ  
主 催 一般社団法人Cheer&Dance Education United Spirit Association, Japan

8月18日(火) ※時間未定  
【学生新人大会】  
中学校・高等学校・大学の1・2年生のみで構成されたチーム  
8月19日(水) ※時間未定  
【学生選手権大会】  
中学校・高等学校・大学の3年生以上が含まれているチーム



写真提供：  
株式会社フォトクリエイト

## 観戦チケットプレゼント

8/18・19 各日2組4名様  
詳細は14ページをご覧ください。

お問い合わせ  
United Spirit Association, Japan  
大会事務局 03-5216-5545



2026  
9/19(土)

# 千葉開府900年記念 千葉市スポーツ協会創立80周年記念 2026ミニバスケットボール3on3大会

場 所 千葉ポートアリーナ  
日 程 2026年9月19日(土) 8:30~16:00



## 参加チーム募集

申込期間 7/20(月)~7/31日(金) 必着  
参加費 1チーム 1,000円  
申込方法 詳細は、千葉市スポーツ協会ホームページでご案内いたします

千葉市内在学または千葉市内に拠点を  
おく小学生の男子又は女子チーム。  
【小学3年・4年生の部】  
【小学5年・6年の部】  
☆申込みが多数の場合は、大会運営上、  
抽選にて参加チームを決定します。

詳細が決まり次第、千葉市スポーツ協会  
ホームページでお知らせします。



〒千葉市スポーツ協会  
☎043-238-2380  
(平日9:00~17:00)



# スポーツと賭博

## 1 相次ぐスポーツ界の賭博問題

最近、著名なスポーツ選手が違法なスポーツ賭博やオンラインカジノに関与したというニュースや、勝敗を意図的に操作する八百長問題が度々報じられ、社会的な関心を集めています。スポーツは、ルールに則った公平な真剣勝負だからこそ、多くの人々に感動を与えます。賭博や八百長は、こうしたスポーツの根本的な価値観や健全性を大きく損なう行為であり、スポーツ界全体にとって極めて深刻な問題です。これはプロに限らず、学生スポーツやアマチュアスポーツの現場においても決して無関係な話ではありません。

## 2 法律上の「賭博」の定義とは

そもそも、法律上「賭博」とはどのように定義されているのでしょうか。

「賭博」とは、偶然の事情によって勝敗が決まるものに対して、金銭や財物などを賭けて争う行為を指します。刑法第185条では、こうした賭博行為を刑事罰の対象としています。

近年、特に注意が必要なのが、スマートフォンなどで簡単にアクセスできる「オンラインカジノ」や、「スポーツベッティング(スポーツの試合結果を予想して賭ける)」サイトです。「運営元が海外で合法だから、日本から利用しても問題ない」と誤解している人も少なくありませんが、日本国内からインターネットを通じてこれらのサイトに接続し、お金を賭ける行為も、日本の刑法が適用され、賭博罪が成立する可能性があります。

## 3 公営ギャンブルが合法である理由

賭博が犯罪として処罰される一方で、競馬、競輪、競艇、オートレースといった「公営ギャンブル

千葉県弁護士会  
誌上講座

スポーツ  
法律相談室

第8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  
やまだ しょうご  
山田 翔吾 弁護士  
(リフト法律事務所)

(公営競技)」や、スポーツ振興くじ(totoやWINNERなど)は適法に実施されています。これらはなぜ違法にならないのでしょうか。

その理由は、それぞれに「特別法」(競馬法、自転車競技法など)という法律が定められており、国や地方公共団体などの公的な機関が厳格なルールの下で主催・管理することによって、特別に許容されているからです。そして、その収益は、地方財政の改善やスポーツの振興、社会福祉など、公益の目的のために還元される仕組みになっています。

そのため、日本国内において「toto」や「WINNER」といった法律で認められたスポーツ振興くじ等以外の「スポーツベッティング」は、違法になります。ご自身が利用する「スポーツベッティング」が無許可の業者を通じた賭け事ではないか、利用前に十分な注意を払う必要があります。

## 4 トラブルを未然に防ぐために

インターネットやSNSの普及により、違法なギャンブルの入り口は私たちの日常生活のすぐそばに潜んでおり、一般の方々でも巻き込まれるケースが大変増えています。「少しだけなら構わない」「どうせバレないだろう」という軽い気持ちで手を出してしまうと、多額の借金を背負ったり、選手としてのキャリアやこれまでの人生を台無しにしてしまったりする危険があります。ご自身を守るためにも、正しい知識を持ち、甘い誘惑には絶対に手を出さないことが大切です。もし、周囲で怪しい賭け事の話を持ちかけられたり、ギャンブルに関連するトラブルに巻き込まれて不安を感じたりした場合は、一人で抱え込まず、お早めに弁護士のもとへご相談ください。

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

参加者募集!

# 稲毛ヨットハーバーの教室

申込期間 ①～④、⑨、⑩、⑯～⑱ 6/15(月)～24(水) ⑬～⑮ 7/1(水)～15(水) ⑤～⑧、⑪、⑫、⑲～⑳ 8/1(土)～9(日) 必着

教室名	会場	開催日	No.	時間	対象	定員	参加費	
SUP (スタンドアップパドル) 教室	稲毛ヨットハーバー	7/18(土)	①	午前の部 9:30～11:30	小学生以上 (4年生以上) と保護者	5組10人	1組につき 6,000円	
			②	午後の部 13:00～15:00		5組10人		
		7/25(土)	③	午前の部 9:30～11:30		5組10人		
			④	午後の部 13:00～15:00		5組10人		
		8/22(土)	⑤	午前の部 9:30～11:30	中学生以上	10人	3,000円	
				⑥		午後の部 13:00～15:00		10人
			8/29(土)	⑦		午前の部 9:30～11:30		10人
				⑧		午後の部 13:00～15:00		10人
海に出よう ヨット体験会	稲毛ヨットハーバー	7/26(日)	⑨	午前の部 9:30～12:00	小学生以上 (小学生は保護者同乗)	10人	1人につき 1,500円	
			⑩	午後の部 13:00～15:30		10人		
		9/13(日)	⑪	午前の部 9:30～12:00		10人		
			⑫	午後の部 13:00～15:30		10人		
ヨット入門コース	稲毛ヨットハーバー	8/2(日)	⑬	9:30～15:30	16歳以上	10人	5,000円	
ジュニアヨット教室	稲毛ヨットハーバー	8/9(日)	⑭	9:30～15:30	小学4年生～中学生	10人	2,000円	
親子ヨット教室	稲毛ヨットハーバー	8/9(日)	⑮	9:30～15:30	小学生と保護者	5組10人	1組につき 4,000円	
監視艇 「潮風」 体験乗船会	稲毛ヨットハーバー	7/27(月)	⑯	13:30～15:00	小学生と保護者	4人	600円	
		8/3(月)	⑰	13:30～15:00	小学生と保護者	4人	600円	
		8/10(月)	⑱	13:30～15:00	小学生と保護者	4人	600円	
		8/17(月)	⑲	13:30～15:00	小学生と保護者	4人	600円	
		8/24(月)	⑳	13:30～15:00	小学生と保護者	4人	600円	
		8/31(月)	㉑	13:30～15:00	中学生以上	4人	600円	
		9/7(月)	㉒	13:30～15:00	中学生以上	4人	600円	

- ①～④・⑮… 1人1通2人(1組)まで申し込みます。  
(午前と午後がある場合はどちらかを選択)
- ⑤～⑭ …… 1人1通2人まで申し込みます。  
(午前と午後がある場合はどちらかを選択)
- ⑯～㉒ …… 1人1通4人まで申し込みます。

・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

千葉県美浜区磯辺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/YRbLLv4Uo3Vpp5JH6>

## 往復はがき



宛先はこちら(往信用表面)

〒261-0012 千葉県美浜区磯辺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 (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。

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

## キッズ入門スポーツ教室

申込期間 ①~⑧ 6/1(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
①	バドミントン①	YohaS アリーナ ~本能に、感動を。~	7/27~7/30	月~木 10:00~11:30	4	小学生	30人	900円
②	卓球①		7/27~7/30	月~木 10:00~11:30	4	小学生	30人	900円
③	バレーボール		8/24・26~28 (8/25除く)	月・水~金 10:00~11:30	4	小学生	30人	1,200円
④	はじめての合気道		8/4~8/7	火~金 10:00~11:30	4	小学生	30人	900円
⑤	バドミントン②		8/17~19・21 (8/20除く)	月~水・金 10:00~11:30	4	小学生	30人	900円
⑥	卓球②		8/17~19・21 (8/20除く)	月~水・金 10:00~11:30	4	小学生	30人	900円
⑦	ヒップホップダンス	真砂コミュニティ センター	7/21~7/24	火~金 9:15~10:45	4	小学生	25人	600円
⑧	アイススケート	アクアリンクちば	8/18~8/20	火~木 10:00~11:00	3	小学生	50人	1,300円

⑧アイススケートは、別途貸靴代1回400円がかかります。

申込フォーム



キッズ入門スポーツ教室①~⑧へ  
お申込みの方はこちら

<https://forms.gle/h3Lhxym4wxDdspA8>

## 健康づくりスポーツ教室

申込期間 ⑨~⑪ 7/1(水)~15(水) ⑫~⑭ 8/1(土)~15(土) 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
⑨	バーオソル (バレエ式エクササイズ)	千葉ポートアリーナ トレーニング室(2)	8/21~9/25	金曜日 19:30~20:30	6	18歳以上の市内在住・在勤者	25人	1,800円
⑩	代謝力アップ リンパマッサージ		8/5~9/16 (8/12除く)	水曜日 19:30~20:30				1,800円
⑪	スマートウォーク&ラン (快適に歩ける・走れるカラダづくり)	幕張コミュニティ センター	8/18~9/29 (9/22除く)	火曜日 19:30~20:30				1,800円
⑫	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)	9/3~10/8	木曜日 19:30~20:30				1,800円
⑬	筋トレヨガ		9/30~11/4	水曜日 19:30~20:30				1,800円
⑭	ステップエクササイズ (基本編)		10/2~11/13 (11/6除く)	金曜日 19:30~20:30				1,800円

○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。

申込フォーム



健康づくりスポーツ教室⑨~⑭へ  
お申込みの方はこちら

<https://forms.gle/DRDD3WS1Hc1bmdEy9>

## 小学生陸上競技クリニック

申込期間 ⑮・⑯ 8/1(土)~9/12(土) 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
⑮	低学年(小学1~3年)	青葉の森 スポーツプラザ 陸上競技場	10/3、10、17、24 ※雨天時は 雨天走路にて実施	土	15:00~15:50	4	小学生	各40人	2,000円
⑯	高学年(小学4~6年)				16:00~16:50				

申込フォーム



小学生陸上競技クリニック⑮・⑯へ  
お申込みの方はこちら

<https://forms.gle/pyEuQe7BsRBGxGg97>

# 千葉ポートアリーナの教室 申込期間 ⑰ 6/1(月)~15(月) ⑱~⑳ 8/1(土)~15(土) ㉕ 9/1(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
⑰	キッズヒップホップダンス教室2	トレーニング室(2)	7/25~10/10 (8/8, 8/15除く)	土曜日 10:00~11:00	10	小学生	25人	3,000円
⑱	アルティリー千葉のコーチとバスケットボールをしよう(体験会)	サブアリーナ	9/13	日曜日 10:00~11:30(1~3年生) 13:00~14:30(4~6年生)	2	小学生	各30人	500円
⑲	卓球教室	サブアリーナ	9/8~11/24 (9/22, 11/3除く)	火曜日 10:00~12:00	10	18歳以上	50人	5,700円
㉑	親子リトミック教室2	トレーニング室(2)	9/15~12/8 (9/22, 10/13, 11/3除く)	火曜日 10:30~11:30	10	1歳~2歳までの子とその親	15組	9,300円
㉒	健康体操教室2	サブアリーナ	9/1~11/17 (9/22, 11/3除く)	火曜日 13:45~15:15	10	18歳以上	50人	5,100円
㉓	~女性限定~シェイプアップ教室2 託児サービス付	トレーニング室(2) 幼児体育室	9/9~11/18 (9/23除く)	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 (託児別途 6,300円)
㉔	~女性限定~初心者対象ヨガ&ピラティス教室2	トレーニング室(2)	9/11~11/27 (10/16, 11/6除く)	金曜日 10:15~11:45	10	18歳以上(女性)	25人	5,900円
㉕	~女性限定~経験者対象ヨガ&ピラティス教室2	トレーニング室(2)	9/11~11/27 (10/16, 11/6除く)	金曜日 13:00~14:30	10	18歳以上(女性)	25人	6,100円
㉖	キッズヒップホップダンス教室3	トレーニング室(2)	10/17~12/26 (11/7除く)	土曜日 10:00~11:00	10	小学生	25人	3,000円

㉓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⑰~㉖へお申込みの方はこちら

<https://forms.gle/4kXEZqDuBsHqfYu7>

## げんきっずスポーツクラブ

申込期間 ㉗ 7/1(水)~8/31(月) **必着**

No.	教室名	会場	開催期間	時間	回数	対象	定員	参加費
㉗	テニス	千葉ポートアリーナ サブアリーナ	9/16・10/7・14	水曜日 16:15~17:45	10	小学生	36人	7,500円
	ピククルボール		10/21・28					
	バトントワーリング		11/18・25・12/2					
	剣道		12/9・16					

**申込フォーム**



げんきっずスポーツクラブ㉗へお申込みの方はこちら

<https://forms.gle/e4kQR26TvzGhgzbT8>

### 注意 (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。
- 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。
- 申込フォーム・往復はがきはがきの重複申し込みは無効となります。

### 千葉ポートアリーナ

千葉市中央区間屋町1-20  
TEL.043-241-0006

施設詳細とアクセスはこちら



**【6~8月の休館日】**  
6/8(月)、7/13(月)、8/10(月)

## 申込方法

申込期間内に各教室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**

- 申込みの受取メールは送り返り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](mailto: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。



**往復はがき**

宛先はこちら(往信用表面) 〒260-0025 中央区間屋町1-20 千葉市スポーツ協会

往信用裏面に下記の(1)~(6)の項目を記入して、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、ポッチャ希望の方は障害者手帳の有無を明記

# B1で刻んだ挑戦の軌跡 —全ては次の一勝のために

## B.PREMIERへつながる現在地と確かな一歩

今年でリーグ参入5年目を迎えたプロバスケットボールクラブ「アルティリー千葉」。昨季、念願のB1昇格を果たし、トップリーグの舞台で新たな挑戦のスタートを切った。2025-26シーズンは19勝41敗、東地区11位。強豪がひしめく厳しい環境の中で苦しい戦いが続いた一方、試合を重ねるごとに確かな成長を示し、随所に光るプレーで会場を沸かせるなど、数字だけでは語れない手応えと可能性を残した1年となった。



シーズン最終戦となった5月3日の千葉ジェッツ戦後、アンドレ・レマニスHCは「選手全員のエネルギーはポジティブであり続け、結果のために努力を尽くしてくれた」と振り返った。「チームとしても、クラブとしても、確かな成長を見ることができた。誇りを持つ戦いぶりのシーズンだった」と総括した。

同試合が自身の現役ラストゲームとなった大塚裕士選手も、「B1の強度を肌で感じるシーズンだった」と語り、「思うように結果が出ない時間や、負傷者が続く苦しい状況の中でも、誰ひとり勝利を諦めなかったことが、アルティリー千葉の強さ」と誇った。

## その背中が示し続けたもの —その歩みが残したものと受け継がれる想い



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。



そして「チームメイトやスタッフと積み上げてきたものが、このクラブの土台になっている」と、その手応えをにじませた。

その言葉を裏付けるように、黒川虎徹選手がアシスト同率7位、デレク・パードン選手がリバウンド4位、トレイ・ポーター選手がブロック同率2位と、個々の成績にもその積み重ねが表れている。

ホーム・千葉ポートアリーナでは、多くのA-xxが会場をブラックネイビーに染め上げ、熱量ある声援でチームを後押しした。選手・スタッフ・A-xxが一丸となって戦い抜いた時間は、アリーナに一体感を生み出し、“UBUNTU”の精神を体現していた。

挑戦の1年で見えた現在地は、次の飛躍へとつながっていく。



創設時からキャプテンとして「アルティリー千葉」を牽引してくれた大塚裕士選手が、今シーズンをもって現役を引退する。

そのプレーと姿勢でチームを支え続け、クラブの歩みとともに礎を築いてきた存在。勝利への執念と、どんな状況でも戦い抜く覚悟は、チームに指針を示し続けてきた。5月2日の千葉ジェッツ戦では、B1キャリアハイとなる7本の3ポイントを成功。最後まで第一線で戦い抜く姿が、多くの人の心に深く刻まれた。その背中が示してきたものは、これからのチームへと受け継がれる。

2026-27シーズンからは、B.PREMIERという新たな舞台へ。積み重ねてきた全てを力に変え、「アルティリー千葉」はさらなる高みを目指して歩みを進めていく。



SOCIAL MEDIA ACCOUNTS :



## 千葉ロッテマリーンズ

https://www.marines.co.jp



2026シーズン  
ホームゲーム 日程

試合情報は  
公式HPにて



6年連続で開催!

## BLACK SUMMER WEEK 2026

スタジアムが夏の雰囲気にも包まれる! supported by クーリッシュ

7/10(金)から全13試合で行われるスペシャルイベント



選手がBLACK SUMMERユニホームを着用して試合に臨むほか、このイベントだけの特別な演出もお楽しみに。さらに、球場外周にも試合前から盛り上がるコンテンツが登場予定です。

イベントの詳細は  
特設サイトにて



未来的なデザインの  
BLACK SUMMER  
ユニホーム

今年は「サイバーライクなエッセンスを取り入れた未来的なデザイン」がコンセプト。光・スピードをイメージした動きのあるロゴを採用。夏の夜を涼やかに彩る寒色グラデーションの背番号に、遊び心のあるBLACK SUMMER WEEKのアイコンがアクセントです。

## 光×音楽×花火で創り出す花火演出「BSW FIRE BLOOM」



18:00分試合開始の5回裏インニング間では、光×音楽×花火で創り出す花火演出「BSW FIRE BLOOM」を実施。ファンの皆さんのスマホライトやペンライトと一緒に球場を輝かせ、夏のZOZOマリンを彩ります。

※17:00分開始試合(7/12、7/20、8/9)は、「BSW FIRE BLOOM」の実施はありません。7回表終了後に花火の打ち上げを行います。

※気象条件などの理由で打ち上げ不可と判断した場合には代替りのコンテンツを実施します。

## 読者プレゼント

## 観戦チケット(A~D)

会場:いずれも千葉ポートアリーナ

## 第39回関東バトントワーリングコンテスト

**A** 7/29(水) 入場券  
2組4名様

**B** 7/30(木) 入場券  
2組4名様

バトンを通して身体表現と音楽に合わせて行う芸術スポーツを会場でご覧ください。  
(詳細は、7ページ)

## USA チアリーディング&amp;ダンス学生新人大会/学生選手権大会 2026 EAST

**C** 8/18(火) 入場券  
2組4名様

**D** 8/19(水) 入場券  
2組4名様

青春をかけた学生たちの熱いチアリーディングとダンスの戦いを会場では是非ご覧ください。  
(詳細は、8ページ)

## 応募方法

応募締切 6/20(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** ※応募締切日にご注意ください

- ①希望プレゼント名(A~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▶

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.136

2026年6月1日発行

★次号は2026年9月1日発行予定です

夏休み 第50回 Yacs ヤックス自然学校

# サマーキャンプ



この夏で50年目のヤックスサマーキャンプ

夏の風物詩「流しそうめん」

7月末～8月末に1泊2日～6泊7日のキャンプを予定

詳細は随時HPにて掲載予定

**【対象】**  
 幼児(年中・年長)  
 小学生・中学生

**【場所】**  
 長生郡長南町、南房総市、信州小谷村

**【アクティビティ例】**

- ハイキング
- キャンプファイヤー
- テント泊 ●磯遊び
- カヌー体験
- 流しそうめん など

アウトドアスポーツを楽しむ

わくわくのテント泊

感動の火 キャンプファイヤー

自然の不思議やいのちの出会い

生活班は、小中学生は7～8人にひとり、幼児は5～6人にひとりのキャンプリーダーが付き添います。体力・経験に合わせた班編成で運営。班分けはヤックス自然学校に一任ください。

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**  
**TEL 043-307-1211**  
 平日10:00～18:00 月曜定休日

WEB予約もできます

活動の様子を発信しています

# 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

## 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

千葉市美浜区磯辺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

- 食ブ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



## 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!  
 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、手引カート代220円を含んだ総額になります。  
 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