

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.137
2026.9

TAKE FREE



特集 観るものにパワーを与え、チアリーダーも輝ける！

チアリーディング

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作品募集
一瞬の輝きを切り取ろう！

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―リ千葉/千葉ロッテマリーンズ/ジェフユナイテッド市原・千葉



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

チアリーディング

チアリーディングは、チームがひとつになって演技をつくり、観ている人に元気や勇気、笑顔をお届けするスポーツです。力強いモーション、息の合ったジャンプ、迫力のあるタンブリング、そして仲間を高く持ち上げるスタンツとトス。華やかな演技の裏側には、仲間を信じ、互いに支え合いながら重ねてきた練習があります。

写真は千葉明德高校チアリーディング部の練習風景

競技の概要と魅力

アクロバティックな技や チーム連携を競う表現スポーツ

主な技術

スタンツ●複数人で体を支え合い、仲間を持ち上げる技術。1人が1人を支えるものを「パートナースタンツ」、4～5人程度で行うものを「グループスタンツ」と呼びます。

JUMP ジャンプ

ジャンプ●チアリーディング特有の跳躍技。高さや姿勢、タイミングを揃えることで、演技に華やかさと躍動感を加えます。

Pyramid ピラミッド

ピラミッド●複数のスタンツを組み合わせ、立体的な形をつくる技術。華やかな見た目だけでなく、正確なタイミングと強い信頼関係が必要です。

Toss トス

トス●複数人で息を合わせ、トップを空中へ高く投げ上げる技術。空中での姿勢や動き、タイミングの正確に加え、安全に受け止めるための強い信頼関係が求められます。

STUNT スタンツ



観るものにパワーを与える
チアリーダーも輝ける！

競技時間

演技時間はわずか2分30秒

短い制限時間内に、さまざまな要素を組み合わせたアクロバティックな演技を披露し順位を競います。技の難易度だけでなく、以下のような採点基準に基づいて演技が評価されます。

- 元気さ・笑顔やアピール性
- 技の正確性・完成度・難易度
- 演技のスピード感・連続性
- 音楽や言葉と技の調和・演技構成の工夫・フォーメーション・スペーシング
- チームの同調性・一体感



ルールのポイント

危険演技はマイナス点

高さ制限を超えたスタンツや、安全規則に違反した演技は即座に減点対象になります。

技のレベル制限

部門・年齢によって実施できる技の難易度が細かく定められています。

審判の目は360度

演技中の全員の動き・表情・指先まで採点の対象となっているため、細部まで神経の行き届いたパフォーマンスが求められます。



観客を引き込むポジティブスポーツ

技術と一緒に心も磨く“チアリーダー スピリッツ”

笑顔、明るさ、リーダーシップ、フレンドシップ、協調性など、チアリーダーに大切な精神を“チアリーダー スピリッツ”と呼びます。演技では、仲間を信頼して体を支え合い、全員で一つの目標に向かいます。互いを尊重し、思いやりを持って励まし合いながら成長できることも、チアリーディングの大きな魅力です。

一人ひとりがチームのリーダー

「CHEER」には、元気づける、勇気づける、声援を送るという意味があり、「LEADER」には、先頭に立って導く人という意味があります。チアリーディングにおけるリーダーは、特定の1人を指すものではありません。1人ひとりが観客の応援を先導し、チームを支えるリーダーです。そのため、性別に関係なく「チアリーダー」と呼ばれます。

チアリーディングの歴史

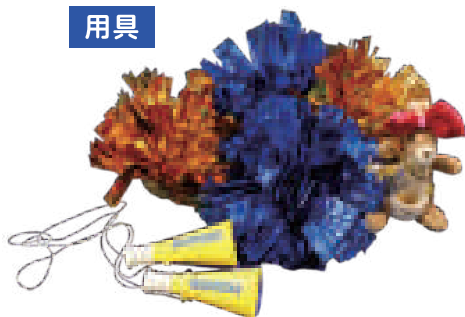
もともとはスポーツを応援する文化から発展。1920年代にアメリカの大学や高校に広がり、当初はエール交換や応援歌の指揮が中心でした。その後、観客をより楽しませるため、アクロバティックな動きが加わり、現在のようなダイナミックな演技へと進化していきました。

日本では、1987年に現在の（公社）日本チアリーディング協会の前身団体が発足。翌1988年には第1回全日本チアリーディング選手権大会が開催され、応援活動から、技術や演技の完成度を競うスポーツとして発展してきました。

2021年、チアリーディングはオリンピック種目として正式承認され、競技の盛り上がりが今後期待されています。



用具



ポンポン（ハンドフラワー）

チアリーディングに欠かせないアイテム。腕の動きを大きく見せて演技を華やかに彩り、チームの一体感や力強いエールを視覚的に伝えます。

国内最高峰の競技会

JAPAN CUP チアリーディング日本選手権大会

主催：公益社団法人 日本チアリーディング協会

国内最大の参加者数を誇り、中学校、高校、大学、社会人などの各部門で日本一を競います。毎年8月下旬に国立代々木競技場 第一体育館で開催され、全国から厳しい予選を勝ち抜いたチームが集まります。



千葉市で活動する団体

千葉明德高校チアリーディング部 HOPPERS

1989年にバトン部として創設したHOPPERSは当時、野球部の応援などを中心に活動していました。転機が訪れたのは創部2年目。部員が書店で偶然チアリーディングの入門書を目にし、その本を読んだことがきっかけとなって、チアリーディングに取り組み始めました。現在では、モーションやジャンプ、タンブリング、スタンプなどを組み合わせた演技に取り組み、仲間と支え合いながら、チーム一丸となって練習を重ねています。

主な 戦績

- 2026年 第28回関東選手権大会 準優勝
- 2025年 第27回関東選手権大会 準優勝
JAPAN CUP2025日本選手権大会 第6位
第36回全日本高等学校選手権大会 第4位
- 2024年 第26回関東選手権大会 優勝

誰からも愛され、応援されるチームを目指して [顧問] 藤井 望恵（ふじい もえ）



16人で1つの演技をつくり上げる競技ゆえ、1人でも欠けると演技は成立せず、高い技術だけでは良い演技はできません。だからこそ私たちは、技術を磨くことと同じくらい、人として成長することを大切にしています。部活動以外の学校や日常の場でも、1つひとつのことに全力で取り組み、仲間と本気で向き合いながら信頼関係を築くことが、チーム力向上に繋がります。

仲間と支え合い、目標へ挑戦！ [キャプテン] 山本 青空（やまもと せいら）

チアリーディングの魅力は、1人では決してできない演技を、仲間と力を合わせて完成させることです。成功だけでなく、たくさんの失敗や悔しさを経験してきましたが、そのたびに仲間と支え合い、前を向いて練習を重ねてきました。今年の目標は大会でのメダル獲得です。その目標に向けて、1日1日の練習を大切にし、応援してくださる方々への感謝を忘れず、HOPPERS一丸となって最後まで全力で挑戦します。

チアリーディングは
全員の息が合って
初めて輝きます！

[キャプテン]
山本 青空

良い点も課題も
素直に伝えあつて
切磋琢磨できる
チームです

[副キャプテン]
藤谷 埜乃
（ふじたに のの）

[副キャプテン]
福 秀一
（ふく ひでかず）

チアリーディングを体験してみませんか！

学校説明会のなかで部活動体験があり、チアリーディングを体験することができます。詳細は学校ホームページにてご確認ください。

詳細は
こちら▶



千葉明德高等学校 学校説明会

開催日程 第1回 10/12(月・祝)、第2回 10/25(日)、第3回 11/22(日)

開催時間 各日程ともに9:30~12:00



今年もやります！

2026 スポーツフォト コンテスト

一瞬の輝きを切り取ろう！

作品のテーマ

「みんなのスポーツちば」

健常者・障害者を問わず、千葉市内で行われた運動会やスポーツイベント（練習風景を含む）の写真、また、市内在住の方が海や山でスポーツを楽しむ写真などを募集します。

- 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

千葉市
スポーツ協会賞
商品券
20,000円分
1名

入選
商品券
10,000円分
6名

みんスポ賞
商品券
5,000円分
5名

詳細はこちら



千葉市スポーツ協会
ホームページ

応募期間 | 2026年 9/30 水 まで

入賞作品等の使用について

入賞作品による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。

- 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。
- 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）
- 「2025スポーツフォトコンテスト」へ応募済みの作品はご応募いただけません。

★応募方法及び注意事項を必ずご確認の上、ご応募ください。

〈応募方法〉

Googleフォーム、メール、郵送のいずれかでご提出ください。

〈応募・問合せ先〉

〒260-0025 千葉市中央区問屋町1番20号

千葉市スポーツ協会 スポーツ振興班

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

主催：公益財団法人千葉市スポーツ協会

後援：千葉市



千葉開府 900年

千の葉に 時を刻んで 900年

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15回

セルフペップトークを作ろう!

～自分自身を最高の応援団にする「337ペップ」～

理想の自分を言葉にする

スポーツには、本番で力を発揮しなければならない瞬間があります。試合開始のホイッスルが鳴る前。PKやフリースローの一本。最後のシュート。勝負を決めるサーブ。そんな大切な場面で、あなたは自分自身にどんな言葉をかけていますか。

「失敗したらどうしよう」
「またミスをするかもしれない」
「緊張してきた」

実は、こんな言葉を一番多く言葉をかけている相手は、自分自身です。自分にとって最適な心の状態をつくり、自分の持っている力を十分に発揮できるようにすること。そのためには言葉のトレーニングも必要です。普段から夢や目標を実現するために、セルフイメージを持つことを大切にしています。セルフイメージとは、「自分はどんな選手なのか」「どんな人でありたいのか」という、自分自身のイメージです。

例えば、

「私はエネルギー溢れるキャプテンです」
「私は最後まであきらめない選手です」
「私は仲間を励ますプレーヤーです」

このように、理想の自分を言葉で表現することで、その姿に近づこうとする行動が始まります。一方で、自己イメージは周りからの言葉によってもつくられます。例えば、大事な場面でミスをした選手に、「お前は大事な場面でミスをするタイプだな」と親や指導者、仲間から言われ続けたとします。すると、「自分は本番に弱い選手なんだ」という思い込みが生まれます。そして次の試合でも、「またミスをするかもしれない。」と自分自身に語りかけ、その不安が身体を硬くし、本来のプレーができなくなってしまうことがあります。しかし、そのセルフイメージを変えられるのも、自分自身です。大切なのは、「今までどうだったか」ではなく、「これから、どんな自分でありたいか」を描くことです。その理想の自分を、何度も言葉にすることで、新しいセルフイメージが少しずつ育っていきます。

「337ペップ」を作ろう!

そこで、おすすめしているのが、「337ペップ」です。三三七拍子(さんさんなびょうし)は、日本人の心に古くから刻まれてきた応援のリズムです。そのリズムに、自分を勇気づける言葉を乗せることで、心と身体が自然と前向きな状態へ整っていきます。例えば、

できる! できる! かならずできる!

バン・バン・バン! バン・バン・バン! バン・バン・バン・バン・バン・バン・バン!

げんき! ゆうき! なかまもいるさ!

元気・勇気・
仲間もいるさ!

できる・できる・必ずできる!

あなたの337ペップを
書いてみよう!

〈試合前〉

〈苦しい練習中〉

〈ミスをした時〉



337ペップの他にも、自分が元気になる言葉。勇気が湧く言葉。大切にしている言葉。恩師からもらった言葉。チームのスローガン。なんでもいいのです。「これを言うと、自分らしくなれる」という言葉こそが、あなたにとって最高のセルフペップトークです。

最後に

自分を励ますことができる人は、苦しい場面でも心を立て直し、もう一歩踏み出すことができます。自分を励ますことができる人だからこそ、仲間を励まし、チームを勇気づける存在にもなれます。自分自身が自分の一番の応援団になること。「私はどんな選手でありたいのか。」その答えを、ただただのセルフペップトークにして、毎日の練習や試合前のルーティンに取り入れてみてください。

「セルフペップトークは、未来の自分への自己宣言です。」

次回 は 次回は相手を励ます「ゴールペップトーク」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
9/22(火)祝
23(水)祝

ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP2026 関東予選大会 **観戦有料**

11月に開催されるALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP決勝大会を目指した予選大会。
ハイレベルでチームカラーを生かしたパフォーマンスが繰り広げられます！



場所 千葉ポートアリーナ
主催 一般社団法人日本チアダンス協会

お問い合わせ 一般社団法人日本チアダンス協会
<https://jcda.jp/>

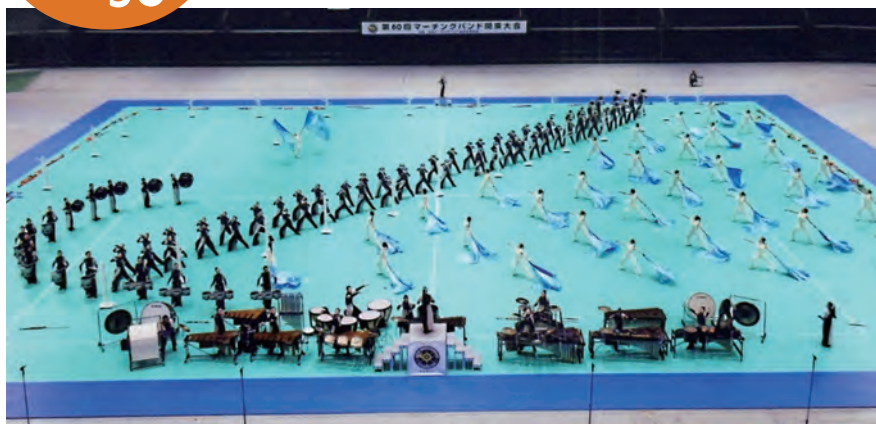
詳細はこちらを
ご覧ください▶



2026
11/1(日)
3(火)祝

第61回マーチングバンド関東大会

観戦有料



強豪団体が揃う関東大会 集団で作り上げる演奏演技は圧巻

関東エリア10都県から推薦された幼保、小学生、中学生、高等学校、一般の団体が出場。今年度は千葉と熊谷の2会場で開催。管楽器・打楽器・カラーガードが表現をするマーチングバンドのショーマンシップあふれるパフォーマンスをお楽しみください。

詳細はこちらをご覧ください▶



場所 千葉ポートアリーナ
日程 11月1日(日) 12:30～ 【一般の部】【フェスティバル:高等学校・一般】
11月3日(火・祝) 9:30～ 【高等学校の部】
主催 日本マーチングバンド協会関東支部
<https://www.m-bkanto.org>

今後の大会

埼玉会場 くまがやドーム体育館

11月14日(土) 12:30～
【中学生の部・幼保の部】【フェスティバル:小学生・中学生】
11月15日(日) 9:40～ 【小学生の部】



〈写真〉 昨年の関東大会 高等学校の部 埼玉栄中学・高等学校マーチングバンド(2025年度全国大会においてグランプリ・文部科学大臣賞を受賞)

2026
11/7^土
8^日

2026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ند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。

場所 千葉ポートアリーナ
主催 公益財団法人全日本柔道連盟

お問い合わせ

公益財団法人全日本柔道連盟
<https://www.judo.or.jp/>

入場料については
日本柔道連盟HPを
ご覧ください▶



徳持英隼選手



泉真生選手

※大会の写真は
昨年のもので

2026
11/21^土
22^日

2026インターナショナルドッジボールinジャパン

観戦自由

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

昨年度、千葉県初の2025アジアドッジボールチャンピオンシップinジャパンを開催。
今年度は更にグレードアップしたドッジボールの国際大会として開催、誰もが小学生時代の
休み時間に楽しんだドッジボールが、迫力あるスポーツとして戦う姿をお楽しみください。

場所 千葉ポートアリーナ
主催 千葉県ドッジボール協会
後援 日本ドッジボール協会、千葉市ドッジボール協会、千葉市

競技カテゴリー U13男女混合の部 マルチドッジボール
参加国 台湾、香港、韓国

お問い合わせ

2026インターナショナルドッジボールinジャパン事務局



〈写真〉 昨年度準優勝の千葉ドラーズ



詳細はこちらを
ご覧ください▶





「X Games Chiba 2026」日本勢がメダルラッシュ!

主催:X Games Japan組織委員会 主管:千葉市
共催:公益財団法人 千葉市スポーツ協会、株式会社 幕張メッセ

写真提供:X Games Japan 組織委員会



若き才能が大躍進、17個のメダルを獲得!

世界最高峰のアクションスポーツ国際競技大会「X Games Chiba 2026」が7月4日・5日に幕張メッセで開催。3日の公式練習日には「千葉市・千葉県民招待デー」も設けられ、3日間で約25,000人が来場。間近で見る圧巻のパフォーマンスに会場は熱気に包まれました。今大会、日本勢は大躍進し、金5個・銀5個・銅7個の計17個のメダルを獲得! 中でも男子スケートボードパートの河上恵時選手が11歳9か月で史上最年少の金メダリストとなったほか、小野寺吟雲選手が2大会連続優勝、女子の長谷川瑞穂選手が1大会3メダルの快挙を達成しました。



河上恵時 選手
(かわかみ えま)



小野寺吟雲 選手
(おのでら ぎうん)



長谷川瑞穂 選手
(はせがわ みずほ)



表彰式にて千葉市スポーツ協会理事長がプレゼンターを務めました。



千葉市少年スポーツ連盟 「創立50周年記念式典・祝賀会」開催

6月21日、ホテルポートプラザちばにて「千葉市少年スポーツ連盟創立50周年記念式典・祝賀会」が盛大に開催されました。

式典には神谷千葉市長ら多数の来賓が出席。永年にわたり連盟の発展にご尽力された84名の功労者へ感謝状が贈呈され、会場は温かい拍手に包まれました。また、千葉若潮ライオンズクラブより各種目連盟・協会へ表彰カップが贈呈され、子どもたちの今後の活躍に期待が高まりました。祝賀会でも出席者が50年の歴史を語り合い、地域スポーツの未来へ向けて結束を深めました。





その推し活 危険かも!?

～ファンなら知っておきたい スポーツ応援のルール～

スタジアムに足を運び、お気に入りの選手を熱心に応援するスポーツ選手・団体への「推し活」。スポーツ観戦の楽しみ方が広がり、手作りグッズを作ったり、SNSで魅力を発信したりするファンが増えています。

しかし、選手や団体への愛ゆえの行動が、「知らなかった」では済まされない法律違反や規約違反につながってしまう危険性をご存知でしょうか?今回は、ファンがうっかりやっと思いがち「危険な推し活」の境界線をわかりやすくお伝えします。

1 行けなくなったチケットを 「少し高めで売る」

「どうしても行きたい!」と頑張って取った人気の試合チケット。急な予定で行けなくなり、SNSやフリマアプリで「定価+手数料+少し色を付けて売る」という行為。一見、需要と供給が一致していて問題なさそうに思えますが…興行主の同意なく、販売価格を超える価格でチケットを有償譲渡(転売)する行為は、2019年施行の通称「チケット不正転売禁止法」で禁止されています。利益を得る目的で不法な転売を繰り返すと、処罰の対象(1年以下の拘禁刑若しくは100万円以下の罰金等)になる危険性があります。

行けなくなった場合は個人間で売買せず、公式の「リセラーサービス」を利用しましょう。

2 選手の写真を使った 「手作りグッズ」の配布

プロ野球選手の顔写真をプリントしたオリジナルうちわやタオルを作成するファンが増えてい

千葉県弁護士会
誌上講座

スポーツ 法律相談室

第9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
せ お まこと
瀬尾 真弁護士
(とびら法律事務所千葉オフィス)

ます。自分で使うにとどまらず「フォロワーにプレゼントします!」という企画は危険信号です。有名なアスリートの氏名や姿には、経済的価値(パブリシティ権)があり、各競技団体が規約等により肖像権とともに厳重に管理していることが多いです。

公式カメラマンは団体の許諾を得て撮影・利用していますが、ファンが個別に許諾を得ることは通常できません。自分が撮影した選手の写真や公式写真を用いて、他人に配布したり販売したりする行為はアウトです。

選手の写真入りグッズはあくまで個人の「私的利用」ととどめましょう。

3 試合中の「奇跡の一枚」や 動画をSNSにアップロード

客席から撮影した推しの写真や動画をSNSに“アップロード”する行為。これも肖像権等の問題のみならず、やり方によっては規約違反でアカウント凍結や警告を受けるリスクがあります。試合会場には、主催者の「施設管理権」が及んでおり、チケットを購入して入場した時点で主催者が定める観戦ルールに従う必要があります。現在、JリーグやBリーグでは独自の「SNS投稿ガイドライン」が、プロ野球では「試合観戦契約約款」や各球団の観戦ルールが定められています。「動画は○秒以内ならOK」「他人の顔の映り込みはNG」などルールは団体によって様々です。投稿前に必ず規約やガイドラインを確認するようにしましょう。

4 おわりに

「知らなかった」で推しに迷惑をかけないために、正しいルールを知り安全で楽しい「推し活ライフ」を送りましょう!

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!

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

①~②④ 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
①	健康合気道	YohaS アリーナ ～本能に、感動を。～	10/7~11/25	水曜日 10:00~12:00	8	15歳以上	30人	2,400円
②	かんたんエアロ& ストレッチ	千葉ポートアリーナ	10/21~11/11	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		10/22~11/12	木曜日 10:00~11:30	4	15歳以上	20人	1,300円
④	テニス	青葉の森 スポーツプラザ	10/8~11/26	木曜日 13:00~15:00	8	15歳以上	30人	2,200円
⑤	ソフトテニス		11/11~12/9	水曜日 11:00~13:00	5	15歳以上	30人	1,200円
⑥	ボッチャ	千葉市ハーモニープラザ	11/6~11/20	金曜日 13:30~15:00	3	15歳以上	20人	800円
⑦	バドミントン	宮野木スポーツセンター	10/14~12/16	水曜日 10:00~12:00	10	15歳以上	25人	2,900円
⑧	テニス	花島公園スポーツ施設	10/14~12/2	水曜日 11:00~13:00	8	15歳以上	30人	2,200円
⑨	スイミング	北谷津温水プール	10/6~12/1 (11/3除く)	火曜日 13:00~15:00	8	15歳以上	30人	2,700円
⑩	キッズスイミング		10/24~11/21	土曜日 13:00~14:30	5	小学生	30人	900円
⑪	バドミントン	みつわ台第2公園 スポーツ施設	10/2~12/11 (10/16除く)	金曜日 10:00~12:00	10	15歳以上	25人	2,900円
⑫	卓球		10/13~12/22 (11/3除く)	火曜日 19:00~20:30	10	15歳以上	25人	2,900円
⑬	はじめての太極拳	都賀 コミュニティーセンター	11/10~12/1	火曜日 13:15~14:45	4	15歳以上	30人	800円
⑭	バドミントン	鎌取 コミュニティーセンター	10/8~12/17 (10/22除く)	木曜日 10:00~12:00	10	15歳以上	30人	2,900円
⑮	はじめての気功		10/28~11/18	水曜日 9:15~10:45	4	15歳以上	20人	700円
⑯	実年健康体操		10/28~12/16	水曜日 13:30~15:00	8	60歳以上	40人	1,300円
⑰	テニス	高浜庭球場	10/6~12/1 (11/3除く)	火曜日 11:00~13:00	8	15歳以上	30人	2,200円
⑱	実年卓球	磯辺スポーツセンター	10/8~12/10	木曜日 10:00~12:00	10	60歳以上	25人	2,100円
⑲	卓球	高洲スポーツセンター	10/13~12/22 (11/3除く)	火曜日 13:30~15:30	10	15歳以上	25人	2,900円
⑳	実年健康体操	真砂 コミュニティーセンター	10/30~12/18	金曜日 13:30~15:00	8	60歳以上	40人	1,300円
㉑	ヨガ		11/6~11/27	金曜日 9:30~10:45	4	15歳以上	20人	700円

No.	教室名	会 場	開催期間	曜日/時間	回数	対象	定員	参加費
②②	親子体操	真砂 コミュニティセンター	11/7～11/28	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	キッズランニング	稲毛ヨットハーバー	10/24～11/14	土曜日 10:00～11:30	4	小学生	20人	600円
②④	ランニング		10/24～11/14	土曜日 10:00～11:30	4	15歳以上	20人	1,100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

②⑤～②⑨ 10/1(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
②⑤	中級バドミントン	宮野木スポーツセンター	11/17～1/26 (12/29を除く)	火曜日 13:30～15:30	10	18歳 以上	20人	3,800円
②⑥	中級バドミントン	磯辺スポーツセンター	11/7～1/23 (11/21・1/2を除く)	土曜日 10:00～12:00				
②⑦	中級卓球	みつわ台第2公園 スポーツ施設	11/5～1/14 (12/31を除く)	木曜日 13:30～15:30				
②⑧	中級卓球	高洲スポーツセンター	11/6～1/15 (1/1を除く)	金曜日 10:00～12:00				
②⑨	中級テニス	稲毛海浜公園スポーツ施設	11/10～1/19 (12/29を除く)	火曜日 13:00～15:00				3,500円

- ①～②④1人1教室まで。重複の申込無効。②⑤～②⑨1人1教室まで。重複の申込無効。
- ⑥障害者手帳をお持ちの方は、参加費免除。
- 対象が15歳以上の教室は、中学・高校生は申込不可。
- 用具は各自で用意(小学生を除く)

申込フォーム

①～②⑨



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/CEB1JmmXCVfSZLHc7>

健康づくりスポーツ教室

申込期間

③⑩～③⑫ 10/1(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
③⑩	バーオソル (パ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)	11/5～12/10	木曜日 19:30～20:30	6	市18歳 内在住 の 在勤者	25人	1,800円
③⑪	ボールエクササイズ	鎌取コミュニティ センター	11/6～12/11	金曜日 19:30～20:30				
③⑫	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)	11/10～12/15	火曜日 19:30～20:30				

- 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

③⑩～③⑫



健康づくりスポーツ教室③⑩～③⑫へ
お申込みの方はこちら

<https://forms.gle/DRDD3WS1Hc1bmdEy9>

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



千葉市中央区問屋町1-20
TEL.043-241-0006

施設詳細とアクセスはこちら▶



【9～11月の休館日】
9/14(月)、10/19(月)、11/9(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irimせない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

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

参加者
募集!

千葉市スポーツ協会主催 スポーツ教室&稲毛ヨットハーバーの教室

千葉ポートアリーナの教室

申込期間 ③③ 9/1(火)~15(火) ③④ 11/1(日)~15(日) 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	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
③④	健康体操教室3	サブアリーナ	12/1~3/2 (12/22、29、 2/16、23除く)	火曜日 13:45~15:15	10	18歳以上	50人	4,300円

申込フォーム



千葉ポートアリーナの教室へ
お申込みの方はこちら
<https://forms.gle/4kXEZqDuBsHqfYu7>

③③・③④

教室名	会 場	開催期間	曜日/時間	回数	対象	定員	参加費
加圧トレーニング  電話による申込み (先着順) 043-241-0006	千葉ポートアリーナ 体力測定室	9/5・9/12・9/26 10/3・10/10・ 10/17・10/24・10/31 11/14・11/21・11/28	① 9:30~10:00 ② 10:10~10:40 ③ 10:50~11:20 ④ 11:30~12:00 ⑤ 12:30~13:00 ⑥ 13:10~13:40 ⑦ 13:50~14:20 ⑧ 14:30~15:00	各1回	16歳 以上	各1人	2,200円

○初回及び2回目の方は希望日の2ヶ月前より随時受付いたします。3回目以降受講の方は希望日前日の金曜日午前9時より受付をいたします。

稲毛ヨットハーバーの教室

申込期間 10/1(木)~7(水) 必着

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▶



教室名	会場	開催日	No.	時間	対象	定員	参加費
市民の日記念行事 クルーザーヨット 体験会	稲毛 ヨットハーバー	10/17(土)	①	午前の部 10:00~11:45	市内在住の 小学生以上の方 (小学生は保護者同乗)	31人	1,000円
			②	午後の部 13:00~14:45		31人	

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



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/YRbLLv4Uo3VppSJH6>

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irim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。

30組60名 ジュニア育成 プログラム

令和8年度 ジュニア教室開催のお知らせ

さまざまなスポーツを体験して、未来の可能性を広げたい小学生のための教室です。お子さまの成長を支える保護者のみなさまに向けて、体づくりやサポートに役立つ講座も開催いたします。

対象 市内在住・在学小学生3～6年生と保護者

参加費 1組2,700円(保険料含) ※定員を超えた場合は抽選



小学生対象〈実技〉

12.5時間(2.5時間×5回) 講師:各競技3名

陸上競技 10/4(日)

時間 9:30～12:00
会場 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 11/15(日)

時間 9:30～12:00
会場 千葉ポートアリーナ サブアリーナ
講師 千葉卓球・千葉卓球センター



ラグビー 10/24(土)

時間 9:30～12:00
会場 千葉ポートアリーナ サブアリーナ
講師 クボタスピアーズ船橋・東京ベイ



テニス 11/21(土)

予備日 11/22(日)
時間 9:30～12:00
会場 青葉の森スポーツプラザ庭球場
講師 アルドルテニスステージ



バレーボール 10/31(土)

時間 9:30～12:00
会場 千葉ポートアリーナ サブアリーナ
講師 千葉ドット



経験豊富な
スタッフが
指導!

子どもたちの指導に慣れた専門コーチをはじめ、現役選手などバラエティ豊かな講師陣が指導します。デモンストレーションを間近で見られる機会もあり、トップレベルのスポーツの魅力を楽しく体感できます。

保護者対象〈座学〉 11/8(日)

4.5時間(1.5時間×3回)

講師:各プログラム1名

会場 蘇我コミュニティセンター ハーモニープラザ分館 講習室3

時間/ 9:15～10:45 スポーツのケガ予防等

内容 11:15～12:45 スポーツメンタルサポート

13:30～15:00 スポーツ栄養サポート



小学生 陸上競技 クリニック

10/3・10・17・24
土曜日

低学年の部 40名

高学年の部 40名

体に負担の少ないラクな走り方や、今より一歩早く走れるコツなど、スポーツの基本である「走る」楽しさを体感できる教室です。一人ひとりに合わせて優しく丁寧にサポートします。

対象 市内在住・在学小学生1～6年生

参加費 2,000円(保険料含) ※定員を超えた場合は抽選

時間 低学年(小学1～3年) 15:00～15:50

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
(雨天時:雨天走路)

講師 特定非営利活動法人 ニッポンランナース

●講師デモンストレーション

●ウォーミングアップ、
ストレッチ

●走りのための補強運動



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し込みください

※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。



申込フォーム

・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。



往復はがき

申込締切▶フォームと同様

宛先はこちら▶ 〒260-0025 千葉市中央区問屋町1番20号
(往信用表面) (公財)千葉市スポーツ協会 スポーツ振興班

往信用裏側に下記の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 ②参加者の氏名とふりがな(ジュニア育成プログラム申込の場合は、保護者氏名とふりがなも記入) ③住所 ④性別
⑤年齢・学年 ⑥電話番号

ジュニア育成
プログラム
9/19(土)必着



小学生陸上競技
クリニック
9/12(土)必着



問合せ先
千葉市スポーツ協会
☎043-238-2380

Bプレミア初年度優勝へ 2026-27シーズン始動 一新戦力3名と新練習場で進化を深める

2021年にB3へ参入、B2東地区3連覇を経て、創設4年目に悲願のB1昇格を果たしたプロバスケットボールクラブ「アルティースリ千葉」。2026-27シーズンより日本最高峰リーグ「B.LEAGUE PREMIER」に参戦するチームは、“初年度優勝”を目指して着々と準備を進めている。



まず、戦術の幅を広げる新戦力として、3選手が加入した。ぜひ下記の紹介もお読みいただきたい。そして、専用練習施設「HULIC PERFORMANCE CENTER」が完成。ブラックネイビーに染まったメインコートや最新設備が揃ったトレーニングエリアなど、充実した練習環境を追い風に、チームはさらなる進化を目指す。

一方、長年チームを支えてきた長谷川智也選手が、今シーズン限りでの現役引退を表明した。長谷川選手が14年で磨いてきたシュートとリーダーシップが光るプレーを、最後まで見届けたい。

今シーズンは9月24日(水)、オープンハウスアリーナ太田での群馬クレインサンダーズ戦で幕を開ける。そして待望のホーム開幕戦は10月3日(土)・4日(日)、千葉ポートアリーナに川崎ブレイブサンダーズを迎える。選手たちの力となるのは、千葉市民をはじめA-xxたちの声援だ。客席をブラックネイビーで染め上げ、B.PREMIERの頂を目指すアルティースリ千葉を後押ししよう。

アルティースリ千葉 2026-27シーズン 新加入選手の紹介



#2 D.J・ニュービル 選手

1992年5月22日 193cm/96kg PG/SG アメリカ合衆国出身

B.PREMIER 宇都宮ブレックスから移籍。昨シーズン、3年連続3回目となるレギュラーシーズンMVPを受賞し、アシスト王とベストファイブにも選出された。得点力だけでなくゲームメイクやアシストまで高い完成度を備え、試合の流れを読みながらチームに必要なプレーを選択できる。積み上げてきた実績と“勝者のメンタリティー”は、アルティースリ千葉の大きな力となるはずだ。



#5 青木 ブレイク 選手

1993年11月13日 204cm/102kg PF アメリカ合衆国出身

B.PREMIER 宇都宮ブレックスから移籍。B1からB3まで幅広いカテゴリーでキャリアを重ね、B.LEAGUE初年度には優勝も経験している。高い身体能力とアグレッシブなプレースタイルが持ち味で、リバウンドやルーズボール、ディフェンスといった勝利に必要なプレーを泥臭く遂行し、チームにエナジーをもたらす。日々の練習から高いレベルでインサイドに厚みを加え、チーム全体を引き上げてくれるだろう。



#9 安藤 誓哉 選手

1992年7月15日 181cm/81kg PG 東京都出身

B.PREMIER 横浜ビー・コルセアーズから移籍。リーグ連覇、レギュラーシーズンベストファイブ受賞、ワールドカップ出場など、国内外で豊富な経験を積んだポイントガード。的確なゲームコントロールと勝負どころでの決定力、チームを牽引するリーダーシップを兼ね備える。B.PREMIERという新たな舞台で、その経験と競争力が新しい基準をもたらすことに期待がかかる。



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。



SOCIAL MEDIA ACCOUNTS :



Information



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



MARINES FOOD FESTIVAL 2026 第4弾 KOREAN FOOD 9/19(土)~22(火・祝)

球場外周に韓国の市場をイメージしたグルメエリア「幕張市場」が登場。韓国を訪れた気分で、ローカルフードの食べ歩きを楽しんで！また、韓国料理の人気店などが特別出店する「KOREANブランド」ブースに、全国各地のイベントに韓国グルメを届けるキッチンカーも大集合します。



9/19(土)ビール半額デーを開催

球場外周および球場内売店・売りが販売するビールが通常価格の半額に！KOREAN FOODと一緒にビールをお楽しみください。



イベントの詳細は
特設サイトにて



Information



ジェフユナイテッド市原・千葉

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

新シーズン開幕！

J1リーグ ホームゲーム
フクダ電子アリーナ開催分

9/6(日) 18:00	ガンバ大阪	11/1(日) 14:00	アビスパ福岡
10/11(日) 14:00	V・ファーレン長崎	11/8(日) 17:00	水戸ホーリーホック
10/17(土) 14:00	横浜F・マリノス	11/25(水) 19:00	名古屋グランパス



©JEFUNITED

ジェフユナイテッド市原・千葉 小林慶行監督

目標は日本最高峰のリーグで戦う以上、タイトルの獲得です。Jリーグにおいては1シーズンの中にリーグ戦も含め3つの大会があります。リーグ戦以外にもルヴァンカップ、天皇杯という大会もあります。チームの総力を挙げ、高い目標に野心を持って挑み「タイトルがかかった大会は、タイトルを目指して戦っていく」ことを意識してやっていきたいと思っています。

2026/27WEリーグ フクダ電子アリーナ開催分

9/5(土) 18:00	マイナビ仙台レディース	11/8(日) 12:30	RB大宮アルディージャWOMEN
10/18(日) 13:00	三菱重工浦和レッズレディース	11/18(水) 13:00	AC長野パルセイロ・レディース
10/31(土) 13:00	ノジマステラ神奈川相模原		



©JEFUNITED

ジェフユナイテッド市原・千葉レディース カルメレ トレス監督

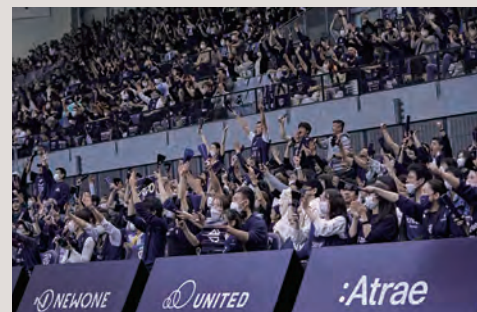
監督に就任して2シーズン目になりますが、昨シーズンは、日本のサッカー、日本の文化、日本人選手のところも含めて、慣れること、勉強すること、分析することのシーズンでした。良い試合もあったし、そうでない試合ももちろんありましたが、学んだことを力にして、今シーズンに生かせるように頑張っていきたいと思っています。

読者プレゼント

アルティリー千葉 観戦チケット



A 10/26(月)
vs 群馬クレインサンダーズ
指定席券 入場券 **2組4名様**
会場:千葉ポートアリーナ
19:05 TIP OFF



アルティリー千葉をみんなで応援しましょう！

応募方法

応募締切 9/25(金) 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)
- 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.137

2026年9月1日発行

★次号は2026年12月1日発行予定です

秋の自然体験プログラム

ヤックス自然学校 子ども対象

火を扱い、アウトドアクッキング!

たき火deクッキング

10/24(土)~25(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

あそび

ぽかぽか遊火

11/7(土)~8(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

たき火好き集まれ~! 火をテーマに過ごそう

かやぶき屋根の古民家に泊まろう!

〈ホームステイ〉

11/21(土)~23(月祝)

対象 小学1~中学3年

開催地/宿泊先 南房総市 古民家ろくすけ

のどかな里山でのびのび過ごそう!

第51回 スキーキャンプ〈冬休み〉

12月末に
3泊4日の
スキーキャンプを
数コース予定

詳細は10月末頃 HPIにて
掲載予定

詳細は、ホームページで随時更新予定 ヤックス自然学校 検索

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。

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

WEB予約も
できます

公式ブログ

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!
楽しさと魅力をお伝えします!

詳しくはWEBでチェック

J:COM

F

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

- 食ベ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。

ゴルフ教室
開催中!

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