

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.122
2022.12

TAKE FREE

特集

アイススケート

フィギュアスケート/アイスホッケー/
スピードスケート&ショートトラック

日本代表が史上初の世界王者に！

車いすバスケ男子 U23世界選手権



ジュニアアスリート紹介/からだメンテ/大会・イベント/
スポーツ教室/障がい者スポーツ教室/サークルレポート/
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





写真提供:千葉県スケート連盟

アイススケート

氷上を滑らかに高速で滑走する楽しさが味わえるウィンタースポーツ。
競技スケートとして人気の高い3つの競技を紹介します。

POINT

1

競技の概要&魅力

詳しくは、各ホーム
ページをご覧ください

NPO法人
千葉県スケート連盟



千葉県
アイスホッケー連盟



フィギュアスケート

【競技カテゴリー】

- ①男子シングル ②女子シングル
③アイスダンス(男女各1名) ④ペア(男女各1名)

それぞれ決められた時間の中でショートプログラムとフリープログラム(アイスダンスはショート・ダンス、フリー・ダンス)を音楽に合わせて演技し、技の難易度と完成度の高さを見る「技術点」と、楽曲とのマッチング、表現力を見る「演技構成点」を評価した得点により順位が決まります。

音楽に合わせて前後左右に自在に進む方向を操りながら、リンクの表面に図形を描くかのように滑走することを基本として、さらにジャンプやスピンの美しさを競います。

見どころ:表現力

なんといってもダイナミックなジャンプ。アクセルやルッツといった6つの種類を見分けることができれば、観戦がもっと楽しくなります。また、選手が個性を発揮するステップや表情や指先まで音楽と一体化して演技する「表現力」に魅せられるのもフィギュアスケートならではの。昨今は技術的にも表現力の上でも、驚くほど進化しています。

スピードスケート&ショートトラック

【競技カテゴリー】

短距離:スタートダッシュでいかに速くトップスピードに乗り、そのスピードをコーナーワークでの技術により加速できるかどうかがかぎとなります。

長距離:ペース配分をしながら巧みなラップを刻み、粘り強い体力、スケート技術技術を要します。個人種目以外にも複数名で行うリレーやチームパシュート、マスタートなどもあり、いま注目の種目です。

スピードは1周400m、ショートは111.12mのリンクを周回して、その名の通り各距離をどれだけ速いタイムでゴールできるかを競います。

見どころ:迫力あるレース展開

スピードスケートは本番1回の一発勝負。1回1回のレースがドラマチックで迫力ある展開に引き込まれます。ショートトラックは集団発走して着順を決める勝ち上がりレースです。スピードは0.01秒、ショート0.001秒を争うスポーツでなので、コンマ以下の差で順位が変わります。片方の足先を出しながらゴールするのは、スケートの先端がゴールラインに達した時点で計測されるため。瞬間時速60kmほどでリンクを滑走するスピード感は、実際に観戦するとより一層体感できます。

アイスホッケー

【主な競技ルール】

- 試合時間は60分で1から3ピリオドまであり、各20分
- 1チームは20人から22人。プレーが激しいため選手交代は、いつでも、何度でも、何人でも自由。
- ゴール裏のスペースは使用OK。ここからパスを繋ぐなどの得失点に直結する緊迫した駆け引きが行われます。
- 反則の種類が多数。ペナルティのランクによって退場時間が設けられたり、その試合に出場できないことも。

1チーム6人(FW3人、DF2人、GK1人)対6人で対戦。スティックを使ってパックと呼ばれる硬質ゴム製の円盤を、サッカーのように相手チームのゴールに入れて得点を競います(1ゴール1点)。

見どころ:スピード感と激しいプレー

醍醐味はそのスピード!ビュンビュンと滑る選手が次々交代し、自由自在なスケートからチームワークを介して瞬く間に放たれるシュートは時速160Kmを超えます。10kgもある防具を着けた選手が豪快に激突しながら攻防を繰り返す「氷上の格闘技」アイスホッケーは、【スピード】【パワー】【戦術】、三拍子揃った非常に見応えのあるスポーツです。



オールシーズン滑れる通年型スケートリンク

アクアリンクちば

千葉市美浜区新港224-1
☎043-204-7283

スケートリンクは60m×30mの国際規格で、フィギュアやスピードスケート、アイスホッケーなどの競技大会も開催されます。施設内には温水プールとレストランも併設されています。

スケートリンク

一般利用 全日 9:00～18:00
時間変更や休館の場合あり

利用料金

【貸靴セット券】 一般1,500円(高齢者800円)、
高校生1,300円、小中学生1,200円、就学前児童
800円 6回分回数券や定期券もあり

アクアゾーン(温水プール施設)

一般利用 全日 9:00～18:00
毎週木曜定休(祝日含む)

利用料金

一般500円(高齢者400円)、高校生400円、
小中学生400円、就学前児童150円



幼児プールやジャグジー、マッサージベンチなど7種類のプールがあります。

貸靴があるので
手ぶらでOK!

ヘルメット、ヒジあて、
ヒザあては無料貸出

POINT
2

何歳からでも 教室で体験!

氷の上をバランス取りながら滑るスケートは、体幹が鍛えられて足腰も強くなるため、生涯スポーツとしての魅力もあります。運動神経よりもバランス感覚が大切なので、氷上に慣れ、楽しみながらコツを掴んでいきましょう。



アクアリンクちば スケート教室のご案内

4歳以上の就学前児童(トット)から大人の方(アダルト)まで、幅広い年齢層を対象としたスケート教室を開催しています。

- 各教室は1ヶ月ごとの開催で、毎月生徒を募集
- 週1回で月3回 or 4回開催

	トット 4歳以上の就学前児童	ジュニア 小中高校生	アダルト 大人
曜日 時間	木 16:15～17:00 土 10:00～10:45	水 17:00～18:00 金 17:00～18:00 土 9:00～10:00	火 11:00～12:00 金 13:30～14:30
内容	初めての方からカリキュラムに基づいて楽しくスケートの基礎を学びます。	初めての方からカリキュラムに基づいて基礎を学び、徐々にステップアップしていきます。	初めての方からスケートの基礎を学び、徐々にステップアップしていきます。

詳細とお申し込み



◀ホームページの
「スケート教室」を
ご参照ください

毎月、前月の5日～20日が申込み受付期間となっています。受付期間内にホームページにある応募フォームに必要事項を記入してお送りいただくか、直接ご来館のうえお申し込みください。

- ・応募人数が定員を超えた場合は抽選
- ・5日以前の申込みは応募完了メールが届いても無効となります



その他教室

サンデー教室 日 8:00～8:45 4歳以上の就学前児童から大人まで
営業前のリンクを全面利用して、年齢別のグループに分けて行います

レクリエーションクラス 木 17:15～18:00 障害のある方で教室対応可能な方(要付き添い)

アダルトクラスを修了し、レベルアップしたい方 火曜アダルト上級、金曜アダルト上級もあり

春休み・冬休み 短期スケート教室 3日間連続 9:00～9:45

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

フィギュアスケート



衣装は全て母の手作り。色や大まかなイメージをコーチと相談して、デザインも母が考えています。軽さ、動き易さ、成長に合わせて微調整してもらっています。

競技を始めたきっかけ

兄がスケート教室に入り、楽しそうだったので一緒に始めました。

競技の魅力

ジャンプなどの大技は迫力がありますし、スケーティング、スピンなどの繊細な技や表現力などの総合力で競うところです。

大会で優勝したことについて

僕の優勝経験は少ないですが、これからも努力を続けて増やしていきたいです。

思い出に残っている大会

今年の9月に初めて派遣していただいた、ジュニアグランプリシリーズのラトビア大会です。ショートが2位で、点差がかなり開いていましたが、1位を取るつもりでフリーに臨み、空回りして順位を落としてしまいました。あの悔しさはずっと心に残ると思います。

周藤 集さん

すとう つどい ●競技歴7年
千葉明德学園高等学校(1年)
MFアカデミー所属
2007年1月18日生まれ(15歳)

主な戦績

- ・第90回全日本フィギュアスケートジュニア選手権大会 16位
- ・第77回国民体育大会冬季大会 個人9位、団体6位
- ・第42回全国中学校スケート大会 2位
- ・第15回アクアカップフィギュアスケート競技会 ショートプログラム1位、フリースケーティング 1位
- ・ISUジュニアグランプリシリーズ2022 ラトビア大会 6位
- ・2022東京フィギュアスケート選手権大会 1位
- ・ISU ジュニアグランプリシリーズ 2022 イタリア大会 13位
- ・第39回東日本フィギュアスケートジュニア選手権大会 3位

得意な技はトリプルアクセルです。ただ跳ぶだけでなく、GOEという出来栄の加点が高くつくように気をつけています。現在は4回転ジャンプにも挑戦しています。最近飼いだめたウサギには“クワド(4回転)”と名付けました。



続けていて良かったこと

今シーズン、初めてジュニアグランプリシリーズに派遣され、強化選手になったことです。もっともっと強い選手になりたいと更に思いました。

競技をする上での喜びや苦労

ジャンプは努力したから習得できるわけではないし、身に付けたとしても試合で必ず成功するとも限りません。安定して試合で決められるようにしなければいけないです。試合で決められた時は本当に嬉しいです。

力を入れている練習

ストレッチや陸上トレーニングなどの基礎になる部分は力を入れるようにしています。

試合中に心がけていること

緊張で呼吸が上がってきってしまうので、コーチに落ち着けてもらってから立ちます。

ライバルに勝つ方法

ライバルと言うより、どんな小さなことでも良いので、昨日の自分に勝つことです。

メンタル面をキープする方法

練習通りにやれば必ずうまくいくと暗示をかけています。

ゲンかつぎやチカラめしについて

赤ちゃんの頃から通っている近所のカフェがあって、試合前にはそこでパスタを食べます。いろんなものを追加で出してくれるので、いつも山盛りです。

目標にしている選手

ネイサン・チェン選手、佐藤駿選手、デニス・テン選手に憧れています。

今後の目標

試合ごとに自己ベストを更新していくことです。

／お悩み解消／ からだ メンテ

簡単・時短で効果絶大！ スローピング運動

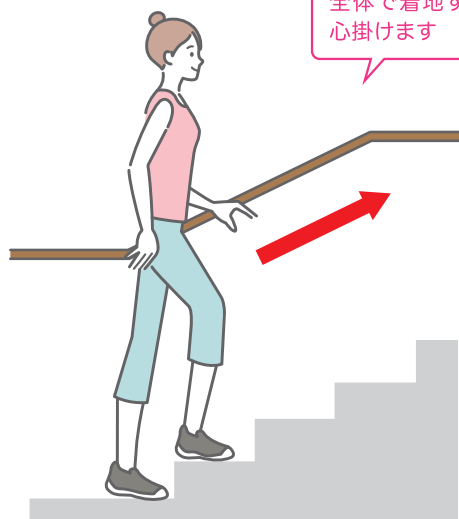
傾斜(スロープ)を利用した「スローピング」は階段や坂道の上下を繰り返すだけ。特別な器具も場所も必要なし！なのに運動効果はウォーキングの2～3倍とも。「いつも運動が長続きしない…」そんな人にも続けやすい、お手軽なトレーニング法です。

参考：国際スローピング協会 公式サイト <http://sloping.shichihuku.com/>
国際スローピング協会代表・奈良岡治成著『"スローピング"完全入門』

【階段】5段活用法

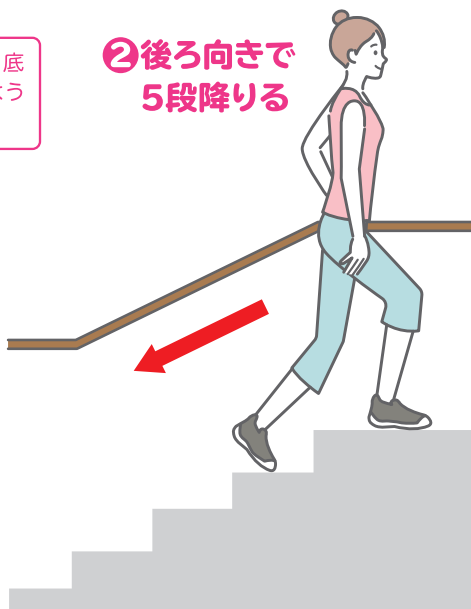
階段を前向き・後ろ向きに上下します。
最初のうちは10分程度、慣れてきたら20分を目標に続けます。

①前向きで5段上る



背筋を伸ばし、靴底
全体で着地するよう
心掛けます

②後ろ向きで 5段降りる



後ろ向き 歩行が ポイント！

後ろ向き歩行をすると、普段使わない足の筋肉が強化され、坂道や階段ではその効果がさらに高くなります。ただし慣れないうちはつまづきやすいので、ゆっくりしたペースで始めましょう。

【坂道】の場合

初心者なら傾斜が5～10度の道を選んで、100歩ずつ上下を繰り返します。20分程度、20往復が目安。腕をしっかり振り、できるだけ大腿で歩くと効果大です。

- ・狭くて傾斜がきついと危険。なるべくゆるい傾斜の階段を選ぶ
- ・滑り止めのある靴下か靴を着用する
- ・安全のため、必ず手すりが付いている場所で行う

心肺機能と筋肉を 同時に鍛えられる

平地を歩くのと比べると、坂道・階段の昇降は足腰の筋肉に大きな負荷がかかります。ウォーキングの効果に加え、下半身の筋肉を鍛える運動によって基礎代謝量を高めることもできます。

▼
**高血圧や高脂血症、肥満の解消や
生活習慣病の予防に効果的**

速さは必要なし！ マイペースでOK

基本的には歩くだけなので、年齢制限もなければ道具もいりません。ウォーキングと違い、自分に適したペースで運動できます。

▼
**足腰や膝の弱い人、
肥満気味の人にも向く運動**

やっと歩ける状態の 人には「1段活用法」

ひとつしかない低い段差を使って、同じように上下を繰り返す動作を繰り返します。階段の1段目を利用したり、市販の踏み台も活用できます。

ウォーキングとの 併用もOK！

ウォーキングを習慣にしている人なら、コースの途中に階段や坂道を取り入れるのも良いでしょう。

2021 IWBF男子U23車いすバスケットボール世界選手権大会

日本車いすバスケットボール界 史上初の金メダル獲得!!

9月7日～16日にタイ・プーケットで開催された男子U23車いすバスケットボール世界選手権で日本は前回準優勝のトルコとの激闘を制し、初優勝しました。世界一決定戦での金メダルは、日本車いすバスケットボール界史上初の快挙。着実に成長を続けてきた日本チームの守備力の高さと、若き精鋭たちの今後の活躍に注目が集まっています。

写真提供:JWBF/X-1

参加国(12か国)

グループA 日本、ブラジル、スペイン、トルコ、フランス、カナダ

グループB アメリカ、ドイツ、イスラエル、オーストラリア、南アフリカ、タイ

上位3カ国が同じグループA。
熾烈なトップ争いが繰り広げられる中、日本が激戦を勝ち抜いて初優勝しました。

優勝 **日本**

準優勝 **トルコ**

3位 **スペイン**

4位 **ドイツ**

5位 **オーストラリア**

6位 **アメリカ**

7位 **イスラエル**

8位 **ブラジル**

京谷和幸^{H_C}



昨年の東京パラリンピックでは「銀メダル」を獲得し、今年のU23世界選手権では「金メダル」を獲得して、男子日本代表は世界の強豪チームとして認められ始めましたが、我々はまだまだチャレンジャーだと思っています。2年後のパリパラリンピックで2大会連続してメダルを獲ってこそ、初めて世界の強豪チームと呼ばれることになるでしょう。

パリパラリンピックでは、これまでの出場国12チームから8チームに減らされることになり、アジアオセアニア予選も非常に厳しい戦いになると思います。まずは予選を勝ち上がり本大会に出場することを目標に、その先のパリパラリンピックでのメダル獲得に向けて強化を図っていきたいと思います。

得点力を向上させ、さらに強く逞しいチームに

「ディフェンスで世界に勝つ!」をベースに、得点力にも磨きをかけて、見ていく方々に楽しんでもらえるチームを作って行きたいと思っています。さらに強く逞しくなった男子日本代表をお見せしますので、今後も応援をよろしくお願いします。

宮本涼平

Cap.



高裕義伸



【個人賞】

鳥海選手は全8試合中2試合でトリプルダブル、そのほかの6試合もダブルダブルを達成。持ち点別に選出される個人賞「オールスター5」に輝きました。

高裕選手は全8試合で2ケタ得点を挙げ、大会総得点(143)はチーム最多、大会ランキングでも4位タイに入る成績を残しました。



日本車いすバスケット界に初の世界大会金メダルをもたらしたU23男子日本代表。一丸となってA代表のステージに向け、さらなる高みを目指します

鳥海連志



大会までは海外遠征もなく国内で強化を図っていたので、海外チームの状況や世界についての自分達の立ち位置もわからないまま大会に入ったため、どれだけ通用するものがあるのか、どんな課題が出てくるのかなど、不安は多く初戦は慎重な試合展開になりました。

慎重になりながらも自分達が強化してきたコンビネーションやトランジションの速さは予選を戦っていくにつれ自信になり手応えを掴んでいました。また、コートに立つ選手もベンチの選手も一人ひとりがチームのために自身に何ができるのかを自覚し予選リーグ中にもチームビルディングができていると感じながらプレーをしていました。

チーム全員の想いが響き合ったベストゲーム

準決勝では予選で唯一負けたスペインとの試合だったので選手全員がゾーンにはいるくらいに集中していました。気迫で負けないように1クォーターから全員で声を出し序盤で相手を飲むことが出来たことが勝利に繋がったと思っています。

スポーツは心技体と言いますがベンチで出られない選手たちが全力で声を出す姿はまさに心で戦い、体現していた光景が印象深く大会中のベストゲームだったと思います。

予選リーグ

- ①9/8
○ 日本 (69-54) トルコ ×
- ②9/10
○ 日本 (57-47) フランス ×
- ③9/11
○ 日本 (69-38) カナダ ×
- ④9/12
○ 日本 (51-45) ブラジル ×
- ⑤9/13
× 日本 (52-71) スペイン ○

決勝トーナメント

- 準々決勝 (9/14)
○ 日本 (64-43) イスラエル ×
- 準決勝 (9/15)
○ 日本 (53-51) スペイン ×
- 決勝 (9/16)
○ 日本 (52-47) トルコ ×

赤石竜我



古崎倫太郎





第32回 千葉市長旗争奪ミニサッカー大会

2023.2/18(土)・19(日)

参加チームを募集しています！

千葉市内の小学3～6年生によるミニサッカー大会。6年生は最後の大会になるので、みんなで盛り上がりましょう！

場 所 千葉ポートアリーナ メインアリーナ

日 程 2月18日(土) 3年生の部、4年生の部
19日(日) 5年生の部、6年生の部
9:00～16:00予定



参加チーム募集

原則千葉市内在住の小学3～6年生の各選手によって構成されているチーム

申込期間 2022年12月12日(月)必着

参加費 1チーム2,000円

申込方法 詳細は、千葉市スポーツ協会ホームページにてご案内します。



問 千葉市スポーツ協会 ☎043-238-2380 FAX 043-203-8936 千葉市中央区問屋町1-20 千葉ポートアリーナ内 千葉市スポーツ協会 Q

第31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

2023.3/11(土)・12(日)

参加チームを募集しています！

千葉市内在学または千葉市内に拠点をおくチームの小学3～6年生によって編成された男子または女子チームなら実力関わらず参加可能です。

場 所 千葉ポートアリーナ メインアリーナ

日 程 3月11日(土)・12日(日) 9:00～17:00予定



参加チーム募集

千葉市内在学または千葉市内に拠点をおくチームの
小学3～6年生によって編成された男子または女子チーム

申込期間 2023年1月15日(日)～31日(火)

申込方法 詳細は、千葉市スポーツ協会ホームページにてご案内します。

参加費 1チーム2,000円

問 千葉市スポーツ協会

☎043-238-2380

FAX 043-203-8936

千葉市中央区問屋町1-20 千葉ポートアリーナ内

千葉市スポーツ協会 Q

第3回 千葉市オープンボッチャ大会

2023.2/23(木・祝)

参加費無料！ 参加チームを募集しています

年齢や障害に関係なく、すべての人が一緒に競い合える3対3のボッチャ大会です。

場 所 千葉ポートアリーナ メインアリーナ

日 程 2月23日(木・祝) 10:00～17:00

試合形式 予選リーグ(2エンドマッチ)

決勝トーナメント(4エンドマッチ)



参加チーム募集

★56チーム募集(多数の場合は抽選)

詳細は、千葉市スポーツ協会ホームページにてご案内します。

申込期間 2022年12月15日(木)～2023年1月22日(日)まで(大会申込フォームから)

参加資格 小学生以上でボッチャの大まかなルールを理解している方 1チーム3～5名

参加費 無料

問 千葉市オープンボッチャ大会実行委員会

☎050-3172-2023(平日10:00～18:00) 千葉市中央区問屋町1-20 千葉ポートアリーナ内 E-mail: info@chibacity-open-boccia.com

大会レポート

政令指定都市移行30周年記念

第4回世界女子ソフトボール選手権大会開催記念大会(宇津木妙子杯) (第1回千葉県ソフトボール協会ソフトボールフェスタ)

9月23日、美浜区磯辺スポーツセンターで政令指定都市移行30周年記念「第4回世界女子ソフトボール選手権開催記念大会(宇津木杯)」が開催されました。この大会は、4年前の8月に千葉県で行われた世界女子ソフトボール選手権を記念して行われた大会で、千葉市内の中学校7校が参加。大会前には、宇津木妙子さんとオリンピック峰幸代さんが講師となってソフトボール教室(技術講習会)が実施され参加者のソフトボール技術の向上を図りました。

日本列島に台風15号が上陸する中、雨も降ることなく、ソフトボール教室は無事に行われましたが、その後の試合は、雨天の影響を受けて、ベスト4の試合までで終了しました。



NPO法人ソフトボール・ドリーム 理事長 宇津木 妙子

優勝 千葉市立幕張西中学校

準優勝 千葉市立みつわ台中学校・千葉市立高洲中学校

大会創設
について

2018年、千葉県で第16回ソフトボール世界選手権が開催され、千葉市のZOZOマリンスタジアムでは、決勝戦が行われました。これを記念し、あわせてソフトボールの普及・発展を願って「世界女子ソフトボール選手権開催記念 宇津木妙子杯」が、2019年に創設されました。



当日の午後は、体育館で第13回東日本小学生男女ソフトボール大会の開会セレモニーが行われ、峰幸代さん(北京・東京五輪金メダリスト)がサブライズゲストとして参加し、東京五輪の金メダルを披露。参加者の皆さんと交流を図り、軽快なトークでセレモニーを盛り上げてくれました。

第57回バトントワーリング関東大会

関東一円から100を超える団体が千葉ポートアリーナに集結し、全国大会の推薦を巡って熱い戦いを繰り広げました。激戦を勝ち抜け、千葉県より学校団体が4、一般団体が2、合わせて6団体が全国に駒を進めます。全国大会ではさらにチーム力を高め、人を感動させる演技を目指し練習に取り組めます。優しい心と、強い体で、美を表現します。



昭和学院中学校高等学校バトン部



clear Baton



Baton Team T's Y

全国大会推薦団体(千葉県)

学校団体 ● 成田高等学校附属中学校バトン部 ● 日出学園中学校バトントワーリング部
● 昭和学院中学校高等学校バトン部 ● 日出学園高等学校バトントワーリング部
一般団体 ● Baton Team T's Y ● clear Baton

第50回バトントワーリング全国大会

日程:2022年12月10日(土)・11日(日)

会場:幕張メッセ イベントホール

参加者募集!

千葉県スポーツ協会主催 スポーツ教室

新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、本教室が中止・変更となる可能性もあります。ご理解、ご了承のほどお願い申し上げます。

ポートアリーナで開催される教室

申込期間 **12/1(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
①	親子リトミック教室	千葉ポートアリーナ	1/10、17、24、 2/7、14、21、 28、3/7、14	火 10:30~11:30	9	1~2歳 までの子と その親	6組	7,800円
②	【女性限定】 シェイプアップ教室	千葉ポートアリーナ	1/11、18、25、 2/8、15、22、 3/1、8、15、22	水 10:00~11:30	10	18歳以上	12人	5,300円
③	【女性限定】 初心者対象 ヨガ&ピラティス教室	千葉ポートアリーナ	1/13、20、27、 2/10、17、24、 3/3、10、17、24	金 10:15~11:45	10	18歳以上	12人	5,500円
④	キッズヒップホップ ダンス教室	千葉ポートアリーナ	1/14、21、28、 2/18、25、 3/4、11、18、25	土 10:00~11:00	9	小学生	12人	2,600円



対象 市内在住・在勤・在学の方

※現在治療中の方は、医師と相談の上、お申し込みください。

○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。

○お子様連れの受講はできません。(親子対象教室を除く)

①~④は、1教室ずつお申込できます。

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。

事前
予約制

加圧トレーニング 参加者募集!

千葉ポートアリーナ 体力測定室

専門スタッフによる 筋力アップトレーニング

腕のつけ根や脚のつけ根を加圧ベルトで締め、適切に血流を制限した状態でトレーニングを行うことで、効率よく筋力アップできます。トレーナーとのマンツーマン指導になります。

※健康上不安な方、高血圧の方は医師と相談のうえ、お申込み下さい



対象 16歳以上 **参加費** 1回1,500円 各回30分 **定員** 6人
日程 土曜日 12/3・10・17・24、1/7・14・21・28、2/11・18・25、
 3/4・11・18・25
 【午前】10:00~、10:45~、11:30~
 【午後】13:00~、13:45~、14:30~

申込方法



電話による先着順 9:00から受付

〈初回、2回目の方〉2か月前から

〈3回目以降の方〉前日から

千葉ポートアリーナ ☎043-241-0006

千葉ポートアリーナ 千葉市中央区問屋町1-20 TEL.043-241-0006

【12~2月の休館日】 12月12日(月)、29日(木)~1月3日(火)年末年始、1月16日(月)・2月13日(月)

⑤～⑩は、1教室ずつお申込できます。

また、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。



健康づくりスポーツ教室

申込期間 ⑤ ⑥ ⑦ 12/1(木)～15(木) 必着

申込期間 ⑧ ⑨ ⑩ 1/4(水)～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
⑤	代謝力アップ リンパマッサージ	千葉ポートアリーナ	1/10・17・24、 2/7・14・21	火 19:30～20:30	6	18歳以上	12人	1,500円
⑥	ステップエクササイズ (基本編)	千葉ポートアリーナ	1/13・20・27、 2/10・17・24	金 19:30～20:30	6	18歳以上	12人	1,500円
⑦	骨盤エクササイズ	千葉ポートアリーナ	1/12・19・26、 2/9・16、3/2	木 19:30～20:30	6	18歳以上	12人	1,500円
⑧	格闘技エクササイズ	蘇我 コミュニティセンター	2/2・9・16、 3/2・9・16	木 19:30～20:30	6	18歳以上	25人	1,500円
⑨	GYM&RUN (脚力・ヒップアップ フィットネス)	穴川 コミュニティセンター	2/7・14・21・ 28、3/7・14	火 19:30～20:30	6	18歳以上	25人	1,500円
⑩	体幹トレーニング	千葉ポートアリーナ	2/8・15・22、 3/1・8・15	水 19:30～20:30	6	18歳以上	12人	1,500円

申込方法 定員を越えた場合は 抽選 となります

往復はがき
記入方法▶

(返信オモテ)

申込方法 往復はがき 又は
Eメールで

往復はがき (1人1通1教室)

教室名、住所、氏名(ふりがな)、性別、年齢、電話番号、返信用の宛先を明記して申込期間内に
〒260-0025 中央区問屋町1-20 千葉市スポーツ協会 へ。

Eメール sank@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記入してください。

Eメール申込時の注意事項▶

※Eメール申込の方は、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。

※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。

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

(返信ウラ)

260 0025
千葉市中央区
問屋町一二〇
千葉市スポーツ協会
宛

白紙
何も書かないで
下さい

(返信オモテ)

000 0000
申込者の住所
申込者の名前

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
7.メールアドレス

(返信ウラ)

■駐車可能台数/1,100台 ■駐車料金/30分ごとに200円 ポートアリーナご利用のお客には、1階事務室にて駐車券を割引処理いたします。※割引処理にて、30分ごとに50円 ※駐車後15時間まで最大900円



6 種目 8 教室
開催中

千葉県スポーツ協会主催 障がい者スポーツ教室 のご紹介

令和5年度も教室開催を計画中です。
お問合せは下記「ちばしパラスポーツコンシェルジュ」まで。



初心者
コース

ボッチャ教室

10歳以上 知的・発達障害のある方



初心者
コース

経験者
コース

フライングディスク教室

10歳以上 知的・発達障害のある方



初心者
コース

卓球教室

13歳以上 身体障害のある方



初心者
コース

ビームライフル教室

10歳以上 身体障害のある方



初心者
コース

経験者
コース

バドミントン教室

13歳以上 知的・発達障害のある方



初心者
コース

バスケットボール教室

13歳以上 知的・発達障害のある方

障害者の
スポーツ参加を
コーディネートします

ちばしパラスポーツコンシェルジュ

ちばしパラスポーツコンシェルジュは、令和元年7月31日に開設し、千葉県スポーツ協会が千葉市の補助事業として運営しています。障害のある方が地域のスポーツ活動に参加するためのつなぎ役として、スポーツ団体等とのマッチングを行います。

事業内容

パラスポーツ相談

対象者

千葉市在住・在勤・在学を基本とする、身体・知的・精神障害者及び障害児全般

自分にできる、自分にあったスポーツを

障害の種類や程度に応じたスポーツの紹介やスポーツ団体・サークル及び施設とのマッチングを行い、スポーツ活動への参加をサポートします。また、体験会や各種イベントなどの情報提供を行い、スポーツ活動のきっかけ作りのお手伝いをします。

競技者を目指す方にも対応

スポーツを余暇として楽しむ事や仲間づくりを目指す事はもちろん、大会に参加して競技者を目指す方にも対応します。また、パラスポーツ普及活動への支援、関係団体との連携し地域におけるパラスポーツの活性化に努めています。

千葉市中央区問屋町1-20 千葉ポートアリーナ3階

火～日曜日 9:00～17:00 休業日/月曜・祝日・年末年始

お気軽にお電話またはメールにて、お問い合わせください。
ご来館は事前予約制となっております。

お電話でのご相談

☎ 043-312-0605

FAXでのご相談

☎ 043-312-7076

🌐 ホームページ

●「お問い合わせ」のフォームよりご相談いただけます
●FAX用の「お問い合わせ票」がダウンロードできます





南関東日野自動車(株)千葉野球部〔軟式野球〕

当野球部は南関東日野自動車(株)千葉支社管内に本拠を置き仕事と野球を両立しながら楽しく勝つ野球を掲げ活動しております。

2022年9月3日～5日にかけて長野県で行われました【高松宮賜杯第66回全日本軟式野球大会(1部)】において準優勝を果たし、次年度より悲願のAクラス昇格となります。ご声援いただき誠にありがとうございました。引き続きご支援・応援の程宜しくお願いいたします。

活動日 土・日・祝祭日

連絡先 Email: tano.tetsuya@mkanto-hino.co.jp

H P <https://www.mkanto-hino.co.jp/>



生浜公民館ワナゲクラブ〔ワナゲ〕



当クラブは平成21年8月に設立、平成28年には日本ワナゲ協会支部認定を受け様々な活動をしています。練習は月に4回、ワナゲの全国交流大会にも参加し、団体の部で優勝(平成25、30年)、準優勝(平成24、29年)、個人の部でも優勝(平成23～26年)4連覇するなど、好成績をおさめています。

ワナゲは子供から高齢者まで、誰でも楽しめるゲームです。クラブでは「輪で、話と、和を」モットーに、和気あいあいと、輪を投げ合っています。輪を投げて、楽しくおしゃべりをして、和やかな気持ちになりましょう。

活動日 毎月第1・第3月曜日、第2・第4水曜日
13:00～15:00

活動場所 生浜公民館

連絡先 ☎043-262-7318 遠藤三郎

主な活動

- 市生涯学習センター祭りなどでワナゲのPR
- 市内外の公民館等で開催される「公式ワナゲ教室」に講師を派遣
- 市中央区老人クラブ連合会主催「公式ワナゲ大会」の開催準備や大会進行等に協力



生浜公民館ワナゲ教室の様子



全日本チャンピオンがメンバーにいます

B2優勝・B1昇格に向け 順調なスタートを切る！

2022年10月 Bリーグの新シーズン開幕

2021-22シーズンからB3リーグに参戦したプロバスケットボールクラブ『アルティリー千葉』。新型コロナウイルスによる試合の中止など様々な困難を乗り越えB2昇格を果たし、歓喜の中初年度を終えた。そして2022年10月15日16日ホーム開幕戦を迎え、チームは本格始動。現在6節が終了し、最短B1昇格の目標達成に向けて順調なスタートを切る。



2022年10月1日2日、Bリーグの新シーズンが開幕。アルティリー千葉の2年目の挑戦が始まった。今シーズンも指揮を執るアンドレ・レマニスヘッドコーチは、個のプレーに頼るのではなく、全員がチームの哲学を遂行することを意識し、ハードなディフェンス、早いボール展開で得点機を生み出すオフェンスを好み、「活発なボールの動きや、素晴らしいチームプレーを楽しんでもらいたい」と観ている人をも楽しませるバスケットを目指している。



アルティリー千葉の開幕戦となった青森ワッツとのアウェー戦で、早速その片鱗を見せた。両日4選手が2桁得点を記録。更に、平均アシスト数はB2トップの数字を記録し、チームバスケットで連勝を飾った。11月10日時点で、8勝3敗・B2リーグ 東地区 2位。1位とは1勝差と首位を争う戦いを繰り広げており、順調な走り出しを見せている。ホーム会場ではバスケットの試合だけでなく、音や光を使った非日常を味わえる演出や、オリジナルクラフトビールなどを用意しており、家族連れでも楽しんでいただける会場創りに努めている。B2優勝・B1昇格を本気で狙うアルティリー千葉を、ぜひ会場で後押しいただきたい。



アルティリー千葉 PICK UP PLAYER

杉本 慶

1992年7月9日 (30歳) / 183cm 80kg

滋賀県出身 / 中京大学 卒業

昨季は、B3アシスト王&ベスト5に選出。“魔法”のような鋭いパスでチームの勝利を演出する。パスだけでなく、シュート能力も高く、オールラウンドなプレーで勝利に貢献。過去は、会社員との二足のわらじを穿いた経験もありその分今応援してくれているファンやパートナーの方々への感謝の気持ちは人一倍大きい。

2022-23シーズン B2リーグ 東地区順位 ※11月10日時点

順位	クラブ	勝	敗	勝率	ゲーム差
1	越谷アルファーズ	9	2	.818	-
2	アルティリー千葉 ★	8	3	.727	1
3	西宮ストークス	6	5	.545	3
4	青森ワッツ	5	6	.455	4
5	山形ワイヴァンズ	4	7	.364	5
6	福島ファイヤーボンズ	3	8	.273	6
7	アースフレンズ東京Z	2	9	.182	7

2022-23シーズン B2リーグ 西地区順位 ※11月10日時点

順位	クラブ	勝	敗	勝率	ゲーム差
1	愛媛オレンジバイキングス	9	2	.818	-
2	長崎ヴェルカ	8	3	.727	1
3	佐賀バルナーズ	7	4	.545	2
4	熊本ヴォルターズ	6	5	.455	3
5	ライジングゼファー福岡	5	6	.364	4
6	香川ファイブアローズ	3	8	.273	6
7	バンビシャス奈良	2	9	.182	7



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。



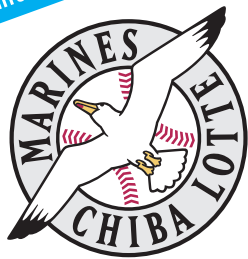
SOCIAL MEDIA ACCOUNTS :



アルティリー千葉 試合観戦にご招待！

千葉ポートアリーナで開催する毎試合15組30名様詳しくは、千葉市スポーツ協会HPにて▶





千葉ロッテマリーンズ

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

2022年シーズンも応援いただき
ありがとうございました

吉井理人監督が就任

「選手のパフォーマンス向上と人間力の向上を目指し、勝ちにこだわったプレーができる選手に育てていきたいと考えています。チームの優勝に貢献し、10月の大舞台に立てよう精一杯頑張っていきたいと思いますので、応援よろしくお願いします。」

2022年ドラフト会議
交渉権獲得選手

- | | | | |
|----------|-----|-------------|------------------|
| 1位 | 投手 | 菊地 吏玖 | 専修大学 |
| | | (きくち りく) | |
| 2位 | 内野手 | 友杉 篤輝 | 天理大学 |
| | | (ともすぎ あつぎ) | |
| 3位 | 投手 | 田中 晴也 | 日本文理高校 |
| | | (たなか はるや) | |
| 4位 | 投手 | 高野 脩汰 | 日本通運 |
| | | (たかの しゅうた) | |
| 5位 | 内野手 | 金田 優太 | 浦和学院高校 |
| | | (かねだ ゆうた) | |
| 育成
1位 | 投手 | 吉川 悠斗 | 浦和麗明高校 |
| | | (よしかわ ゆうと) | |
| 育成
2位 | 投手 | 白濱 快起 | 飯塚高校 |
| | | (しらばま かいき) | |
| 育成
3位 | 内野手 | 勝又 琉偉 | 富士宮東高校 |
| | | (かつまた るい) | |
| 育成
4位 | 内野手 | 黒川 凱星 | 学校法人石川
義塾石川高校 |
| | | (くろかわ かいせい) | |
| | | ★千葉市出身 | |

読者プレゼント

ジェフユナイテッド市原・千葉レディース
オフィシャルイヤーブック

日本に初めて誕生した女子プロサッカーリーグ「WEリーグ」は10月から2シーズン目が開幕。ますますの活躍が期待されるジェフユナイテッド市原・千葉レディースの魅力や見どころを凝縮したオフィシャルイヤーブックを差し上げます。



A **3名様**
「ユナイテッド・エラ」
2022-23

アルティエリ千葉
観戦チケット

各日 5組10名様

激戦の続いた作シーズンに見事B2リーグへ昇格をはたしたアルティエリ千葉。新シーズンを迎え、躍動するチームの勇姿と迫力あるゲームをホームで観戦しよう！

B

2023年2/11(土) 15:00~
vs アースフレンズ東京Z
会場:千葉ポートアリーナ

C

2023年2/12(日) 15:00~
vs アースフレンズ東京Z
会場:千葉ポートアリーナ

応募方法

12/23(金)必着

官製はがきに①希望プレゼント名(A、B、C)②〒住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥本誌への感想等をご記入のうえ、下記までお送りください。

〒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

CHIBA CITY スポーツ情報誌
「みんなのスポーツちば」vol.122
2022年12月1日発行

「みんなのスポーツちば」は年間4回、各回10,000部を発行し、無料配布しています。設置場所はこちら▶



★次号は2023年3月1日発行予定です



©JEF UNITED



ジェフユナイテッド市原・千葉

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

来季のジェフユナイテッド千葉に
ご期待ください！

来季新監督に
小林慶行が
就任内定

2021シーズンよりトップチームのコーチとしてチームをサポートしてきた小林がその手腕を買われて監督に就任します。

「このクラブに関わる全ての皆様の笑顔が何度も見られるように、選手と共に日々成長している姿をピッチで見せられるように、全力で取り組んでいきます。」

2022-23 Yogibo WEリーグ
応援をよろしくお願いします

女子プロサッカーリーグ「WEリーグ」の2シーズン目がスタート。昨季の4位を上回る成績を目指します！

- 12/3(土) 13:00 vs アルビレックス新潟レディース(@オリプリ)
2023. 1/8(日) 13:00 vs 三菱重工浦和レッズレディース(@オリプリ)
2023. 3/11 or 12 vs 日テレ・東京ヴェルディベレーザ(@会場未定)
2023. 3/18 or 19 vs 大宮アルディージャVENTUS(@会場未定)

予告! **Yacs** ヤックス自然学校

貸切バスで行く!
親子スキーツアー

【日程・宿泊先・場所】
2023年 2/10(金)夜~12(日)

福島県南会津郡南会津町
たかつえスキー場
●親子2名~ 対象

白銀の世界で親子のふれあいを
元気いっぱいサポートします!

2月の週末はレッツ・スキー!スキーがはじめてでも、久しぶりでも安心。子どもキャンプを数多く経験しているキャンプリーダーによる無料スキーレッスンは、遊び心を入れながら楽しく滑ります。滑りを覚えたら、親子で一緒になってスキーも楽しみましょう。

子どもだけで行く! 1~2月の週末スキー企画

【新幹線企画】
新幹線で行こう!
GO!GO!スキートレイン

【貸切バス企画】
ひとりでスキー

2023年 ①1/20(金)夜~22(日)
②2/17(金)夜~19(日)

新潟県南魚沼市
六日町八海山スキー場
●小学1~6年生 対象

2023年 2/10(金)夜~12(日)

福島県南会津郡南会津町
たかつえスキー場
※親子スキーツアーとバス移動が一緒
●小学生~中学生 対象

感染症対策、実施中 ※詳細は、当校HPガイドラインをご覧ください

12月 冬休みに 小学生~高校生対象・2泊~5泊の
スキーキャンプもあります。詳しくは、お問合せ下さい ▶▶▶ **募集チラシを
お送りいたします**

お申込み
お問合せ
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

ヤックス自然学校 公式HP <http://yacs-ns.jp> Eメール yacs-camp@aroma.ocn.ne.jp
公式ブログ http://blog.canpan.info/yacs_camp

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 **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

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

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 f

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://vespucciabay.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。

千葉市民ゴルフ場 〒265-0076 千葉市若葉区下田町1005
TEL 043-237-0020

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65~69歳	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。