

千葉市民の 運動ガイド

紙アプリ

はじめよう自分改革
楽しみながら健康になろう

1 やってみよう

2 継続してみよう!

3 日々の成果を試そう!

運動で楽しく健康になる 3つのステップ

3 日々の成果を試そう!

大会・イベントに出よう
新たなスポーツに挑戦!

2 継続してみよう!

スポーツクラブに聞いてみた
競技スポーツを体験してみよう

1 やってみよう

FUN+WALK PROJECT
お手軽♪ストレッチ運動

1 やってみよう

FUN+WALK PROJECT

まいにちに「歩く」を足して、もっとハッピーになろう。

FUN+WALK PROJECTは、歩くことをもっと楽しく、楽しいことをもっと健康的なものにするスポーツ庁の官民連携プロジェクトです。健康にいいとわかっていても、ただ歩くだけではつまらない。そう思っているあなたも、歩くことの先にワクワクすることが待っていたら、歩くこと自体が、もっともっと楽しくなるはず。

■アプリで楽しくウォーキング

好きなご当地キャラを变身させたり、おトクなクーポンをGETしたり。「歩く」がもっと楽しくなるアプリです。

ダウンロード
はこちら



iOS



Android



【発行年月】
平成30年8月

【発行】
千葉市

【企画・編集】

千葉市市民局生活文化スポーツ部スポーツ振興課

〒260-8722 千葉市中央区千葉港1番1号

電話 043-245-5966 FAX 043-245-5994

メールアドレス sports.CIL@city.chiba.lg.jp

1 やってみよう

<やってみよう! お手軽♪ストレッチ運動>

まずは
1日3分!

ストレッチ運動は家で簡単にできておススメ!
特に体の中で大きい筋肉を伸ばすと効果的です!

●背中を丸めて伸ばすだけ!

●足先をもって太ももを伸ばすだけ!



■ストレッチの効果

- ・リラックス効果が高く、寝つきがよくなる!
- ・血流がよくなって老廃物が取り除かれやすくなり、疲労回復の促進にもつながる!

2 継続してみよう! 週1回の運動を目指して

<スポーツクラブに聞いてみた>

Q スポーツクラブってどんなところ?

トレーニング設備だけでなく、お風呂やサウナもある総合運動施設です。自分一人で運動を始めたり、続けていくのはとても大変ですが、スポーツクラブは専門のトレーナーもいて色々相談ができますので、初心者の方はまずスポーツクラブから始めることをお勧めします。

Q スポーツクラブでは何ができるの?

ランニングマシンや器具類を使った筋トレ、レッスン（エアロビクス、ヨガ、太極拳、ダンスなど）やプール、レクリエーション（卓球等）もできます。また、お風呂やシャワー、サウナもあります。一通り体験していただいて、自分なりのスポーツクラブの楽しみを見つけてもらえると続けやすいと思います。



【協力】千葉市スポーツ施設指定管理者 スポーツクラブNAS株式会社

2 継続してみよう!

Q 運動(スポーツ)をはじめる際のアドバイス

最初から無理は禁物です。1週間に1回とか、ある程度自分の生活サイクルの中で可能な範囲で始めてください。大切なのは習慣化することです。

1回やってまた1か月後にやるのではなく、1週間に1回程度の間隔でなるべく定期的に実施し、それを続けていくことが重要です。

千葉市の取組

シニアフィットネス習慣普及事業

65歳以上の市民を対象に、フィットネスクラブ利用料金の一部を補助します。補助金を利用し、健康のために一汗流してみませんか。詳しくは市政だより・市ホームページをご覧ください。か、下記までお問い合わせください。

【問い合わせ先】千葉市高齢福祉課
☎043-245-5169

※利用できるフィットネスクラブは裏面のとおり



2 継続してみよう!

<競技スポーツを体験してみよう>

■スポーツ入門教室

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を市内の公共スポーツ施設で実施しています。

【問い合わせ先】千葉市スポーツ振興財団 スポーツ振興班
☎043-238-2380

■パラスポーツ競技用具の貸出

パラスポーツの普及促進のため、パラスポーツ競技用具の無料貸出を行っています。地域のイベントおよび会社等の研修やレクリエーションでもご利用ください。

競 技 名	貸 出 用 具
車いすバスケットボール	競技用車いす(大人用10台、子供用3台)
シットイングバレーボール	ネット、ボール、アンテナ1式
ゴールボール	ゴール1対、ボール3個、アイシェード6個
ボッチャ	ボッチャ用具4セット

【問い合わせ先】千葉ポートアリーナ1階事務室 ☎043-241-0006
○貸出対象 市内に住所を有する個人または団体
○備 考 各競技のガイドブックを千葉ポートアリーナ1階事務室で配布しておりますのでご利用ください。

運動ガイドマップ



No.	施設名称	所在地	施設連絡先	体育館	プール	弓道場	庭球場	球技場	野球場	プール	その他
1	千葉ポートアリーナ	中央区問屋町1-20	241-0006	○	○						
2	千葉公園スポーツ施設	中央区弁天3-1-1	253-8050	○				○	○	○(外)	
3	蘇我スポーツ公園施設	中央区川崎町	208-5577					○	○		多目的グラウンド
4	川崎ホット広場公園	中央区川崎町1	251-5103				○				屋外バスケットコート
5	青葉の森スポーツプラザ	中央区青葉町654	262-8899			○	○		○		陸上競技場、ジョギング等コース
6	千葉市武道館	中央区末広2-11-24	261-1511			○					柔道・剣道
7	宮崎スポーツ広場	中央区宮崎2-5-14	266-5744				○				
8	こてはし温水プール	花見川区三角町750	216-0090							○(内)	
9	横橋公園	花見川区三角町656-4	258-9690						○		
10	花島公園スポーツ施設	花見川区花島町308	286-8825	○	○	○	○	○			ジョギング等コース
11	県総合スポーツセンター	稲毛区天台町323	290-8501	○	○	○	○	○	○		陸上競技場
12	宮野木スポーツセンター	稲毛区宮野木町2150-4	258-9690	○	○		○		○		ジョギング等コース
13	みつわ台第2公園スポーツ施設	若葉区みつわ台3-3-1	287-3730	○	○		○		○	○(外)	
14	中田スポーツセンター	若葉区中田町1200-1	228-2415				○	○	○		多目的運動場、グランドゴルフ場

No.	施設名称	所在地	施設連絡先	体育館	プール	弓道場	庭球場	球技場	野球場	プール	その他
14	北谷津温水プール	若葉区北谷津町327-1	228-5000							○(内)	
15	千葉市民ゴルフ場	若葉区下田町1005	237-0020								ゴルフ場
16	大宮スポーツ広場	若葉区大宮町3417	262-8485				○		○		
17	有吉公園スポーツ施設	緑区おゆみ野有吉32	291-1800				○		○	○(外)	
18	古市場公園スポーツ施設	緑区古市場町474-277	265-3005	○	○		○		○	○(外)	相撲場
19	ZOZOマリンスタジアム	美浜区美浜1	03-5682-6341						○		
20	高洲スポーツセンター	美浜区高洲4-2-2	279-9235	○	○					○(外)	
21	磯辺スポーツセンター	美浜区磯辺1-50-1	270-6780	○				○			
22	アクアリンクちば	美浜区新港224-1	204-7283							○(内)	アイススケート場
23	稲毛海浜公園スポーツ施設	美浜区高浜7-1-3	247-2443				○	○	○		屋内運動場、ジョギング等コース
24	高浜庭球場	美浜区高浜2-1	246-2673				○				
25	幸町公園	美浜区幸町1-4	241-5305							○(外)	
26	稲毛ヨットハーバー	美浜区磯辺2-8-1	279-1160								ヨット

(外)…屋外 (内)…屋内

3 日々の成果を試そう!

<大会・イベントに出よう>

@各区わくわくヘルスアップ(11月)

健康に役立つ講座が盛りだくさん。健康度測定(筋肉量・脂肪量・血管年齢・骨密度の測定)等が無料で体験できます。

@千葉市スポーツ・レクリエーション祭(10月～11月)<申込み10月上旬まで>

千葉市主催の初心者向けスポーツ大会です。ソフトバレーボール・ウォーキング・インディアカ・社交ダンス・スポーツチャンバラ・アイススケートなど、10種目以上の大会・レクリエーションを行います。

@サンスポ千葉マリンマラソン(12月)<申込み9月末まで>

毎年、1万5千人以上が参加する大規模市民マラソンで、公認・一般ハーフマラソンのほか、10km、2kmの部などマラソン初心者の方でも参加できる大会です。今年から新たに2kmの部に視覚障害者の部を新設し、参加の枠を拡大しました。

<新たなスポーツに挑戦!>

@解説ボランティア

市内で開催される競技大会等で、ルールや見どころを説明し、その魅力や楽しさを教えてください。配置される大会については、ホームページをご覧ください。



シニアフィットネス習慣普及事業対象クラブ

	施設	営業時間
1	セントラルフィットネスクラブ千葉 中央区新町18-14 ☎043-243-8800	月～木/10:00～23:00 土/10:00～22:00 日・祝/10:00～19:00 定休日/金曜日
2	セントラルフィットネスクラブ ポートスクエア 中央区問屋町1-50ポートタウン7階 ☎043-245-6161	月・火・木・金/10:00～23:30 土/10:00～21:00 日・祝/10:00～19:00 定休日/水曜日
3	スポーツクラブ&スパ ルネサンス幕張 花見川区幕張町4-544-41 ☎043-296-7750	月～水・金/10:00～23:30 土/10:00～21:00 日・祝/10:00～20:00 定休日/木曜日
4	コナミスポーツクラブ稲毛 稲毛区小仲台1-4-20イオン稲毛店4階 ☎043-287-0600	月・水・金/9:00～22:00 土/9:00～19:00 日・祝/9:00～18:00 定休日/火曜日
5	スポーツクラブ&スパ ルネサンス稲毛 稲毛区小仲台1-1-15 ☎043-255-1006	火～金/10:00～23:00 土/10:00～21:00 日・祝/10:00～20:00 定休日/月曜日
6	セントラルウェルネスクラブ長沼 稲毛区長沼町330-50ワンスモール3階 ☎043-215-2615	月・火・木・金/10:00～24:00 土/10:00～21:00 日・祝/10:00～20:00 定休日/水曜日
7	コナミスポーツクラブ都賀 若葉区都賀3-11-1 ☎043-234-0126	月・水・金/10:00～23:00 土/10:00～21:00 日・祝/10:00～20:00 定休日/火曜日
8	KEIYOスポーツクラブ NASおゆみ野 緑区おゆみ野5-43-2 ☎043-291-2811	火～金/10:00～23:00 土/10:00～22:00 日・祝/10:00～20:00 定休日/月曜日
9	スポーツクラブルネサンス 土気あすみが丘 緑区あすみが丘1-18-1 ☎043-294-0450	火～金/9:30～22:30 土/9:30～21:30 日・祝/9:30～19:00 定休日/月曜日
10	ヴェルディ・スポーツプラザ・ おゆみの 緑区おゆみ野中央4-17-2 ☎043-291-5553	火～土/10:00～23:00 日・祝/10:00～21:00 定休日/月曜日
11	スポーツクラブNAS稲毛海岸 美浜区高洲3-8-1 ☎043-277-5211	火～金/10:00～23:00 土/10:00～21:00 日・祝/10:00～20:00 定休日/月曜日
12	セントラルフィットネスクラブ 稲毛海岸 美浜区高洲3-23-2 ☎043-278-4747	火～金/ 9:00～24:00 土/ 9:00～21:00 日・祝/10:00～19:00 定休日/月曜日