

講座

■ スポーツ科学講座(年2回) 7月12日(日)、2月28日(日) 開催予定

各競技団体等、スポーツ選手の指導に携わる方が主な対象となります。
 スポーツ科学、スポーツ選手の指導等に関わる専門家の先生をお招きし、講義や実技を伴った内容を予定しています。
 ※健康・体力づくり事業財団、日本トレーニング指導者協会、日本ストレングス&コンディショニング協会の資格継続単位認定講習会

■ 健康づくり指導者講座(年1回) 12月20日(日) 開催予定

健康づくりに関する講座を開催します。
 健康づくりに関わる専門家の先生をお招きし、講義や実技を伴った内容を予定しています。
 ※健康・体力づくり事業財団、日本トレーニング指導者協会、日本ストレングス&コンディショニング協会の資格継続単位認定講習会

■ 健康づくり県民講座(年4回) 5月24日(日)、9月12日(土)、11月21日(土)、2月20日(土) 開催予定

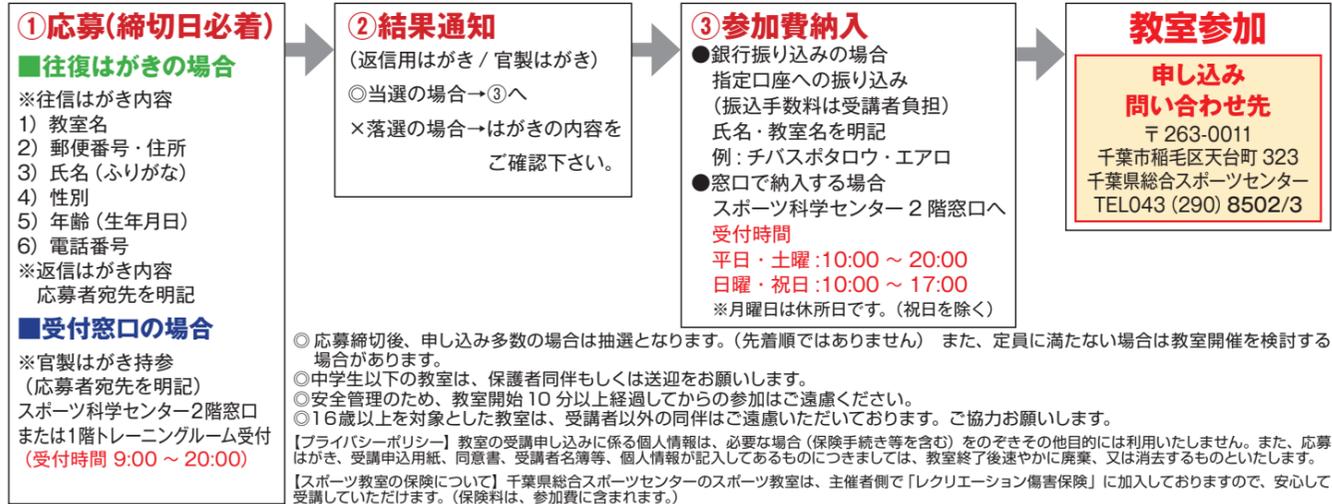
健康づくりに関わる専門家の先生をお招きし、講義と実技の形式で行う予定です。
 幅広い対象の方に参加していただけるテーマを企画しています。
 ※日程は変更する場合がございます。※各講座の内容につきましては、決まり次第ご案内いたします。

■ その他研修会

生活習慣病など各種テーマ別サポート研修会を開催予定。

講座の申込みは
 開催日1か月前から
 募集予定です

<スポーツ教室の申し込み方法>



令和2年度 千葉県総合スポーツセンター

各種事業ガイド スポーツ教室・体力測定
 トレーニングルーム・各種講座



スポーツ教室

■ 競技スポーツ系(各8回) 健康増進はもちろん基礎・基本を学び、個人技術のレベルアップを目的とした教室です。

教室名	曜日	時間	内容	対象・定員	期	開催日	受付期間	参加費
テニス①	木	9:15 ~ 10:45	初級者から上級者までレベルに応じてクラス分けを行います。基礎練習や実践練習を通して技術の向上を図ります。ラケットは各自ご用意下さい。	原則16歳以上 各80名	1	4/9 ~ 6/18	3/3 ~ 3/24	各5,000円
テニス②		11:00 ~ 12:30		原則16歳以上 各60名	3	9/24 ~ 12/3	8/4 ~ 8/25	
テニス ダブルス(中・上級)	火	13:00 ~ 15:00	ダブルスに特化したクラスです。試合に勝つための技術や戦術を習得し、実践練習を行います。	原則16歳以上 各32名	1	4/9 ~ 6/18	3/3 ~ 3/24	各6,000円
バドミントン		19:00 ~ 20:30		原則16歳以上 25名	3	9/24 ~ 12/3	8/4 ~ 8/25	
卓球(初級)	火	9:10 ~ 10:55	基本を中心に練習します。初めての方や久しぶりを行う方におすすめです。戦術やテクニックを習得し、個人技術のレベルアップを目指します。	原則16歳以上 各36名	1	4/9 ~ 6/18	3/3 ~ 3/24	各5,000円
卓球(中級)		11:10 ~ 12:55			2	7/7 ~ 9/8	5/19 ~ 6/9	
					4	1/12 ~ 3/9	10/27 ~ 11/17	
					4	1/12 ~ 3/16	10/27 ~ 11/17	

■ ニュースポーツ系(各8回) ルールや技術が比較的簡単で、レクリエーションの一環として気軽に楽しむことができる教室です。

教室名	曜日	時間	内容	対象・定員	期	開催日	受付期間	参加費
ルディックウォーキング & ストレッチ	火	9:20 ~ 10:50	2本のポールを使ったウォーキングです。膝や腰等にかかる負担を減らし、効果的な全身運動を行います。	原則16歳以上 30名	1	4/21 ~ 6/16	3/3 ~ 3/24	各4,500円
ラージボール卓球	木	13:20 ~ 14:50	幅広い層に親しまれている種目です。ボールが大きめでラリーが続きやすく、初めての方でも楽しめます。	原則16歳以上 25名	2	7/9 ~ 9/10	5/19 ~ 6/9	

■ キッズ・ジュニア系(各8回) 未就学児~中学生対象です。 ※親子ふれあい・かけっこ・キッズ体操教室は短期間開催です。

教室名	曜日	時間	内容	対象・定員	期	開催日	受付期間	参加費
親子ふれあい(5回)	土	10:00 ~ 11:30	親子で運動することの楽しさを体験し、親子の体力づくりやスキンシップを図ります。	3歳以上の幼児と保護者各35組	1	5/30、6/6、6/20、27、7/11	4/7 ~ 5/8	各1組 2,000円
かけっこ(1日)	土	10:00 ~ 12:00	低学年では、親子でレクリエーションを交えて楽しみながら、高学年では正しい走り方や速く走るためのコツを学びます。スポーツセンターの競技場で運動会に向けて思いきり走りましょう。	小学1~3年生と保護者30組 小学4~6年生30名	1	5/9	4/1 ~ 4/21	1組 2,000円 1,000円
キッズ体操(マット・とび箱)	火・水・木	10:00 ~ 11:00	マット運動(前転・後転)やとび箱を中心に練習し、苦手克服や上達を目指しましょう。	小学1~3年生各30名	2	夏休み3日間 プログラム 8/25、26、27	7/7 ~ 8/4	各3,000円
キッズ体操(マット・鉄棒)		11:30 ~ 12:30						
キッズ体操(マット・とび箱・鉄棒)	木	13:00 ~ 14:30	器械体操の基礎から指導します。苦手な種目を克服しましょう!	小学4~6年生30名				
キッズダンス(初級)	金	17:15 ~ 18:15	基本のステップから学び、音楽に合わせて楽しく踊りましょう。新小学1年生から参加可能です。少し難しいステップにチャレンジしてかっこよく踊れるように練習しましょう。	小学生各30名	1	4/17 ~ 6/5	3/3 ~ 3/24	各5,000円
キッズダンス(中級)								
キッズテニス	水	17:30 ~ 19:00	屋内で行うテニス教室です。初めてテニスをする子ども大丈夫。基礎から楽しく学びましょう。	中学生各30名	4	1/13 ~ 3/3	10/27 ~ 11/17	各5,000円
バドミントン	火	17:15 ~ 18:45	ラケットの持ち方やルール等基礎から楽しく学びましょう。					
		19:00 ~ 20:30	基本を中心に学び、個々のレベルアップを目指します。					

はじめての方でも気軽に参加いただけます。 **NEW** 令和2年度新規開催教室です。

※教室に関する用具については、貸し出しを行っております。(テニス教室を除く) また、都合により、日程等の変更が生じる場合がございます。テニス教室は予備日2日となります。また、雨天により全日程開催できないこともございますので、ご了承下さい。

千葉県総合スポーツセンター 指定管理者
 千葉県スポーツ協会・まちづくり公社グループ

住所: 〒263-0011 千葉市稲毛区天台町 323 番地
 TEL: 043-290-8501 (代) FAX: 043-207-1021
 H P: <http://www.cue-net.or.jp/kouen/sportscenter/>



- 電車の場合
 千葉都市モノレール スポーツセンター駅下車
- バスの場合
 JR 稲毛駅東口
 京成バス「草野車庫、こてはし団地行」 スポーツセンター下車
- 車の場合
 京葉道路「穴川インターチェンジ」から約3分(柏・八千代方面)
 ※センター内の駐車スペースには限りがございますので、できるだけ公共交通機関のご利用をお願いします。

■ヘルスアップ・フィットネス系(各10回)

対象：原則16歳以上 定員：各40名 参加費：各5,000円

【受付期間】下記の期間にお申込み下さい。
 1期【3月3日～3月24日】 2期【5月19日～6月9日】 3期【8月4日～8月25日】 4期【10月27日～11月17日】

教室名	曜日	時間	内 容	期【開催日】
エンジョイヨーガ <運動強度 1～2>	火	9:30～10:40	従来のヨーガに立ちポーズや連続的なポーズを加え、柔軟性の向上及びバランスの取れた身体を目指します。 	1期【4/14～6/23】 2期【7/14～9/15】 3期【9/29～12/8】 4期【1/5～3/16】
ZUMBA(ズンバ) <運動強度 2>		11:30～12:30	ラテン系音楽に合わせて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。ステップや動きにこだわることなく、楽しく身体を動かします。初めての方は火曜クラスがオススメです。	
ボクシングシェイプ <運動強度 2～3>		19:30～20:30	音楽に合わせて、パンチやキックなどの動きを加えたエクササイズです。シェイプアップや体づくりが楽しくできます。	
シェイプエアロ&骨盤エクササイズ <運動強度 2>	水	9:30～10:30	有酸素運動で体脂肪の燃焼を図ります。骨盤周りを意識して動かすことでウエスト周りの引き締めにも効果的です。	1期【4/15～7/1】 2期【7/15～9/16】 3期【9/30～12/2】 4期【1/6～3/10】
ZUMBA(ズンバ) <運動強度 2～3>		11:30～12:30	ラテン系音楽に合わせて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。ステップや動きにこだわることなく、楽しく身体を動かします。 	
健康体操 <運動強度 1>		13:30～14:30	健康づくりのため、軽い運動から始めたい方におすすめです。ミニボールを使った運動で脳を刺激し、簡単なストレッチや音楽に合わせて無理なく楽しく身体を動かしましょう。 	
はじめてヨーガ <運動強度 1>	木	9:30～10:40	未経験者・初級者を対象とし、基本的なポーズや呼吸法を学び、心の緊張をほぐし、心身のバランスを整えます。	1期【4/16～6/18】 3期【10/1～12/3】
リラックスヨーガ <運動強度 1>			心身をリラックスさせながら深呼吸や瞑想を行い、自然治癒力を高める効果が期待できます。 	2期【7/9～9/17】 4期【1/7～3/18】
かんたんエアロ&体幹エクササイズ <運動強度 1～2>		11:30～12:30	はじめてエアロピクスを行う方や初級者の方におすすめです。音楽に合わせて、楽しく身体を動かし、体幹を意識したトレーニングなども行います。	1期【4/16～6/18】 3期【10/1～12/3】
シェイプボクシング&ストレッチ <運動強度 2～3>	金		音楽に合わせたパンチやステップでシェイプアップやストレス解消を図ります。ストレッチも行い、疲れた身体をリフレッシュさせましょう。	2期【7/9～9/17】 4期【1/7～3/18】
エアロ&ストレッチ <運動強度 2>		19:30～20:30	有酸素運動とストレッチを組み合わせ、疲労回復の促進やリラクゼーション効果を高め、心身のリフレッシュを図ります。	1期【4/16～6/18】 2期【7/9～9/17】 3期【10/1～12/3】 4期【1/7～3/18】
背中エクササイズ&エアロ <運動強度 2>		9:30～10:30	首・肩の凝り、腰痛予防として背中を意識的に動かし、有酸素運動で身体をあたため、より動きやすい身体づくりを目指します。	1期【4/10～6/12】 2期【7/10～9/18】
フットケア&エアロ <運動強度 1～2>	土		足腰を中心にほぐし、有酸素運動で心肺機能を高め、楽に動ける身体作りを行います。 	3期【10/2～12/4】 4期【1/8～3/12】
ピラティス <運動強度 1～2>		11:30～12:30	ストレッチとともに深い筋肉を鍛え、身体のゆがみやクセを矯正し、バランスのとれた身体をつくり上げていきます。自身の身体と向き合い、無理なく自分のペースで行えます。	1期【4/10～6/12】 2期【7/10～9/18】 3期【10/2～12/4】 4期【1/8～3/12】
ピラティス <運動強度 1～2>		13:00～14:00		
ボディシェイプ&エアロ <運動強度 2>	日	14:30～15:30	有酸素運動で脂肪燃焼を図り、器具を使わず自体重での簡単な筋力トレーニングで身体の引き締めを目指します。	1期【4/11～6/13】 2期【7/18～9/19】 3期【10/3～12/5】 4期【1/9～3/20】
ZUMBA(ズンバ) <運動強度 2～3>		19:00～20:00	ラテン系音楽に合わせて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。ステップや動きにこだわることなく、楽しく身体を動かします。	

※ヘルスアップ・フィットネス系教室の運動強度
 <運動強度 1> ジャンプ等の動きがなく、歩く程度の強さ。運動中の感じ方→かなり楽～楽
 <運動強度 2> ジャンプ等の動きはないが、運動のバリエーションが加わる。運動中の感じ方→楽～ややきつい
 <運動強度 3> ジャンプ等の動きが時々入る。運動中の感じ方→ややきつい

はじめての方でも気軽に参加いただけます。
 ※令和2年度新規開催教室です。
 ※教室に関わる用具については、貸し出しを行っております。(テニス教室を除く)また、都合により、日程等の変更が生じる場合がございます。

トレーニングルーム

利用時間	9:00～21:00 (中学生の18時以降のご利用は、保護者の同伴が必要です。)	
利用料金	1回券(2時間)	回数券(利用回数11回)
	一般 360円 高校生以下 200円	3,600円 2,000円
※回数券の返金はできません。		
休所日	毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は通常営業) 年末年始(12月28日から1月4日まで) 2月6日(行事調整会議)	
対象者	中学生以上	
初めてご利用の方	ガイダンスの受講が必要です。ガイダンスは1日4回実施しております。事前予約は必要ありません。開始時刻15分前にトレーニングルームにお越し下さい。 ※屋内専用運動シューズ、トレーニングウェアが必要です。	
	開始時刻(所要時間:40分程度)	
		1回目 2回目 3回目 4回目
		10:00 13:00 16:00 19:00
団体利用の場合	団体でご利用される場合は、事前にご連絡をお願いします。	



体力測定事業

■県民健康体力測定

対象者	中学生以上	※但し、医師による運動許可を必要とする場合があります。
測定人数	毎回10名まで(18:30～は3名まで)	※測定時間は2時間程度です。
測定日時	水・木曜日	9:30～/14:30～/18:30～
	土・日曜日	14:30～/18:30～(祝日については要相談)
測定料金	一般:1,000円 中・高生:500円	
測定項目	身長・体重・体脂肪率	
	血圧・脈拍数・肺活量	
最大酸素摂取量・握力・全身反応時間・反復横とび・上体おこし・長座体前屈・垂直とび・閉眼片足立(65歳以上は開眼片足立)		
予 約	3日前までに予約が必要です。団体(11名以上)でのお申込みに関しては、1か月前までに予約が必要です。電話にてお問い合わせ下さい。 ※予約状況等によって、お受けできない場合があります。 ※屋内専用運動シューズ・トレーニングウェア・タオル・飲み物をご用意下さい。	



■スポーツ選手体力測定

対象者	トレーニングを行い、大会等に出場している中学生以上のスポーツ選手			
測定人数	毎回約20名まで(要相談) ※測定可能人数・時間は測定コースによって異なります。			
測定日時	原則 土・日・祝日 9:00～(平日・時間は要相談)			
測定料金	個人	コース	料 金	
			一般 中高生	
	団体	基礎体力測定	2,200円	1,100円
		全身持久力測定	1,800円	900円
		筋力測定	1,600円	800円
		基礎測定	2,200円	1,100円
Aトレッドミル	1,800円	900円		
Bバイオ	1,600円	800円		
Cエルゴ	1,400円	700円		
測定項目	身長・体重・体脂肪率 ※測定項目は測定コースによって異なります。			
	血圧・脈拍数・肺活量			
最大酸素摂取量・上体おこし・脚伸展パワー・握力・長座体前屈・無酸素パワー・全身反応時間・脚筋力・ヘモグロビン値・反復横とび・垂直とび				
予 約	団体でのお申込みに関しては、原則1か月前までに予約が必要です。電話にてお問い合わせ下さい。 ※屋内専用運動シューズ・トレーニングウェア・タオル・飲み物をご用意下さい。			



※測定に関する内容や予約については、スポーツ科学センター2階窓口または電話にてお問い合わせ下さい。
 TEL:043-290-8501(測定担当まで)