

講座

■ スポーツ科学講座（年2回） 7月28日（日）、2月24日（月・祝）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

■ スポーツ指導者講座（年1回） 12月8日（日）開催予定

様々な年代や体力に応じたスポーツ指導に携わる方、スポーツの指導を目指す方が主な対象となります。
幅広いスポーツ指導に携わる方に参加していただけるテーマで、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19日（日）、10月27日（日）、11月24日（日）、1月19日（日）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あります。※各講座の内容につきましては、決まり次第ご案内します。

■ 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>

①応募（締切日必着）

■メールの場合

ccsc-kyousitu@cue-net.or.jp
上記アドレス宛に必要な事項を入力して送信
※事務局からの確認メールをもって
申込受付完了（5日以内に返信）

■往復はがきの場合

※往復はがき内容

- 1) 教室名 2) 郵便番号・住所
 - 3) 氏名（ふりがな）4) 性別
 - 5) 年齢（生年月日）6) 電話番号
- ※返信はがき内容・応募者宛先を明記

■受付窓口の場合

※官製はがき持参
（応募者宛先を明記）
スポーツ科学センター2階窓口
または1階トレーニングルーム受付
（受付時間：9:00～20:00）

②結果通知

（返信用はがき／
官製はがき／メール）
◎当選の場合→③へ
×落選の場合
→はがきまたはメールの内容を
ご確認ください。

③参加費納入

●銀行振込
指定口座への振込
（振込手数料は受講者負担）
氏名・教室名を明記
例：チバスポタロウ・エアロ

教室参加

申し込み・問い合わせ先
〒263-0011
千葉市稲毛区天台町 323
千葉県総合スポーツセンター
TEL043 (290) 8502/3

- ◎同居家族で同じ教室に申し込みの場合、同時抽選として1教室につき1回（枚）の申し込みが可能です。受講希望全員分の必要事項をご記入下さい。
- ◎応募締切後、申し込み多数の場合は抽選となります（先着順ではありません）。また、定員に満たない場合は教室開催を検討する場合があります。
- ◎中学生以下の教室は、保護者同伴もしくは送迎をお願いします。
- ◎安全管理のため、教室開始10分以上経過してから参加はご遠慮下さい。
- ◎16歳以上を対象とした教室は、受講者以外の同伴はご遠慮下さい。

【プライバシーポリシー】教室の受講申し込みに係る個人情報、必要な場合（保険手続き等を含む）をのぞき、その他目的には利用いたしません。また、応募はがき、受講申込用紙、同意書、受講者名簿等、個人情報が入力してあるものにつきましては、教室終了後速やかに廃棄、又は消去するものとします。

【スポーツ教室の保険について】千葉県総合スポーツセンターのスポーツ教室は、主催者側で「レクリエーション傷害保険」に加入していますので、安心して受講できます（保険料は、参加費に含まれます）。スポーツ教室参加中の事故・ケガが対象となります。

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



- 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ありますので、できるだけ公共交通機関のご利用をお願いします。大会・行事等により大変混雑する場合があります。

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：https://www.cue-net.or.jp/kouen/sportscenter/

《休所日》
※臨時休所となる場合もあります。
月曜日
（月曜日が祝日の場合は翌平日）
年末年始
（12月28日から1月4日まで）
2月1日（行事調整会議）



- ①スポーツ科学センター
- ②野球場
- ③陸上競技場
- ④武道館
- ⑤第2陸上競技場
- ⑥体育館
- ⑦軟式野球場
- ⑧ソフトボール場
- ⑨庭球場
- ⑩弓道場
- ⑪サッカー・ラグビー場
- ⑫宿泊研修所
- ⑬大駐車場

令和6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：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。（バドミントン1・3期は中学生以上対象）

教室名	曜日	時間	内容	対象・定員	期	開催日程	回数	受付期間	参加費
はじめてのランニングクリニック	金	10:00～12:00	陸上競技場にて公認指導員による指導を行います。歩き方～走り方・フォームの習得など楽しみながら運動を続けられるコツを基礎・応用編に分け、各テーマに合わせて実施します。（4月：基礎、5・6月：応用編予定）	原則16歳以上各30名	1	①4/26 ②5/31 ③6/28	3回	①3/1～3/22 ②4/2～4/23 ③5/14～6/4	各1,000円
バドミントン	火	19:10～20:40	基本の技術練習からゲームなど、個々のレベルや体力に合わせた指導を行います。上達を目指して楽しく身体を動かしましょう。	中学生以上25名 原則16歳以上30名	1	5/21～7/9	各8回	4/2～4/23	各6,400円
バドミントン（中級）		19:10～20:40	基本技術を習得した方や、さらにテクニックを磨きたい方、実践的なトレーニングを積みたい方、仲間と一緒にレベルアップを目指して楽しく汗を流しましょう。	中学生以上経験者25名	2	7/30～10/8		6/4～7/2	
女性のための合気道	金	13:00～15:00	合気道を学ぶことで、自己防衛の技術や健康法を身に付け、日常生活でも役立つスキルを習得し、心身ともに強い身体を目指しましょう。	原則16歳以上女性30名	3	10/22～12/17		8/27～9/18	
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に行う方におすすめです。	原則16歳以上各36名	3	9/20、27、10/4、11、18	5回	7/30～8/27	3,000円
卓球（中級）		11:10～12:55	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	4	1/7～3/11	各8回	11/6～11/26	各6,400円

■ ニュースポーツ系：ルールや技術がカンタンで、レクリエーションとしても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	開催日程	回数	受付期間	参加費
タッチバレーボール	木	11:10～12:50	バドミントンコートで柔らかいビニール製のボールを使用し、5回以内で相手のコートにボールを返します。どなたでも簡単に楽しむことができるスポーツです。	原則16歳以上各30名	1	5/16、23、30、6/6、20	各5回	4/2～4/23	各3,000円
バウンドテニス	木	13:10～14:50	屋内の小スペースで楽しめるテニス教室です。ボールやラケットも小さめで初めての方でも気軽に参加いただけます。	原則16歳以上各30名	4	1/16、23、30、2/6、13		11/6～11/26	

■ キッズ・ジュニア系：未就学児～中学生対象です。（武道体験は高校生まで対象）

教室名	曜日	時間	内容	対象・定員	期	開催日程	回数	受付期間	参加費
かけっこ & 短距離走	日	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。スタートダッシュや走る時の姿勢、腕の振り方などのポイントを掴み、スポーツセンターの競技場で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	5/12	1回	4/2～4/23	1組1,000円 600円
親子運動 ～走って・跳んで・投げて・転がって～	木・金	10:00～11:30	「走る・跳ぶ・投げる・転がる」などの基本的な動きを遊びの中から習得し、親子で運動能力をアップさせましょう！ 3世代での参加・1日のみ参加も可能です。	4歳～小学校低学年と保護者30組	2	8/1、2	各2回	7/2～7/23	1日1組1,000円 各1,000円
武道体験（弓道）	水・木	①9:15～11:00 ②11:30～13:15	弓の扱い方や弓道の修練により心身を鍛え、弓道の楽しさを体験してみましょう。	①小学5・6年生15名 ②中学・高校生15名		8/7、8			
武道体験（合気道）	金・土	10:00～12:00	武道に興味・関心を持つ生徒を対象に、礼儀や心構えを学びます。受身や基本的な技を体験し、様々な技を通して武道の奥深さを探索しましょう。	中学・高校生30名		8/9、10			
キッズダンス	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身体を動かします。かっこよく1曲踊れるようにみんなで練習しましょう！	小学生各30名	1	5/10～6/28	各8回	4/2～4/23	各6,400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の基礎から楽しく学びましょう。		3	10/22～12/17		8/27～9/18	
キッズテニス	金		屋内で行うテニス教室です。初めてテニスをする子も大丈夫。基礎から楽しく学びましょう。		4	1/17～3/14		11/6～11/26	

はじめての方でも気軽に参加できます。 令和6年度新規開催教室です。

◎教室の用具は、貸し出しを行います。◎天候や施設の都合等により中止または日程・回数等の変更が生じる場合があります。

■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6,000円

体験参加:1回600円…下記の受付期間内に随時ご案内(予定)

【受付期間】 下記の期間にお申込み下さい。

1期【3月1日～3月22日】 2期【5月14日～6月4日】 3期【7月30日～8月27日】 4期【11月6日～11月26日】

教室名	曜日	時 間	内 容	開催日程
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【 4/9 ～ 6/18】 2期【 7/2 ～ 9/10】 3期【 10/8 ～ 12/17】 4期【 1/7 ～ 3/18】
ZUMBA(ズンバ) ＜運動強度 2～3＞		11:30 ～ 12:30	ラテン系音楽に合わせた創作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らず、楽しく身体を動かします。	※各期 1 回月曜開催予定
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、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力づくりが楽しくできます。 	日程等は各期チラシにてご確認ください。
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。	
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（インナーマッスル）を鍛え、ゆがみやクセを矯正し、バランスのとれた身体を目指します。自身の身体と向き合い、無理なく自分のペースで行います。	1期【 4/17 ～ 6/19】 2期【 7/10 ～ 9/18】 3期【 10/9 ～ 12/11】 4期【 1/8 ～ 3/12】
 健康体操 ＜運動強度 1＞		13:30 ～ 14:30	健康づくりに、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・初級者を対象に、基本的なポーズや呼吸法を学びます。ご自身のペースで無理なく行い、心身のバランスを整えます。	1期【 4/18～ 6/20】 3期【10/10～12/12】
 リラックスヨーガ ＜運動強度 1＞			ヨガのポーズや呼吸法・瞑想を組み合わせることにより、心身のリラックスを図ります。自然治癒力を高める効果が期待できます。	2期【 7/11 ～ 9/19】 4期【 1/9 ～ 3/13】
 バレトン & ストレッチ ＜運動強度 1～2＞		11:30 ～ 12:30	バレエ・フィットネス・ヨガの動きをバランスよく組み合わせ裸足で行います。脂肪燃焼を促進し、体幹強化や姿勢改善効果が期待できます。	
 リフレッシュ体操 ＜運動強度 1～2＞		13:30 ～ 14:30	簡単なリズム体操やストレッチを行い、心身のリフレッシュを図りましょう。運動不足解消に、簡単な運動から始めたい方におすすめです。	1期【 4/18～ 6/20】 2期【 7/11 ～ 9/19】 3期【10/10～12/12】 4期【 1/9 ～ 3/13】
エアロ & 筋コンディショニング ＜運動強度 2＞		19:30 ～ 20:30	有酸素運動と筋肉を効果的に使い、基礎代謝を上げ身体全体の血流促進を図ります。筋力向上や動きやすい身体づくりを目指しましょう。	
フットケア & エアロ ＜運動強度 1～2＞	金	9:30 ～ 10:30	足のセルフマッサージやケアの方法を学び、血流を改善していきます。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。 	1期【 4/12 ～ 6/21】 2期【 7/12 ～ 9/20】 3期【10/11～12/13】 4期【 1/10 ～ 3/14】
ZUMBA(ズンバ) ＜運動強度 2～3＞		11:30 ～ 12:30	ラテン系音楽に合わせた創作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らず、楽しく身体を動かします。	
エアロ & 体幹トレーニング ＜運動強度 2＞ ※教室名称が変更になりました。	土	*12:00 ～ 13:00 今年度より時間変更	音楽に合わせて身体を動かし脂肪燃焼を図ります。体幹の筋肉を鍛えることでお腹周りの引き締めや正しい姿勢の維持にも効果的です。	 1期【 4/13 ～ 6/29】 2期【 7/13 ～ 9/21】 3期【 10/5 ～ 12/14】 4期【 1/11 ～ 3/22】 
ピラティス ＜運動強度 1～2＞		*13:30 ～ 14:30 今年度より時間変更	ストレッチとともに深い筋肉（インナーマッスル）を鍛え、ゆがみやクセを矯正し、バランスのとれた身体を目指します。自身の身体と向き合い、無理なく自分のペースで行います。	
ボクササイズ & ストレッチ ＜運動強度 2＞		*15:30 ～ 16:30 今年度より時間変更	ボクシングで行うパンチ動作を中心にフットワークなどの要素を取り入れた格闘技エクササイズです。大きく全身を動かし、楽しく脂肪燃焼を図りましょう。	
ZUMBA(ズンバ) ＜運動強度 2～3＞		19:00 ～ 20:00	ラテン系音楽に合わせた創作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らず、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できます。

◎参加プログラムで使用する用具については、貸し出しを行います。
また、都合により日程・回数等の変更が生じる場合があります。

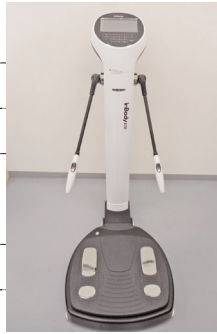
トレーニングルーム

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	3,600 円	
	高校生以下 200 円	2,000 円	
※ 回数券の返金はできません。			
休所日	月曜日（月曜日が祝日の場合は翌平日） 年末年始（12 月 28 日から 1 月 4 日まで） 2 月 1 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 2 回実施しています。 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：20 分程度）		
	1 回目 10:00	2 回目 14:00	
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		
予 約	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)		
	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。 ※ 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 ※測定料金を変更する 場合があります。	個人	コース	料 金	
			一般	中・高生
		基礎体力測定	2,200 円	1,100 円
	団体	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
		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・ヘモグロビン値			
	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・脚伸展パワー・無酸素パワー・脚筋力・背筋力			
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。 ※ 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）