



平成27年10月号

発行 新宿チャレンジスポーツ文化クラブ

発行責任者 会長 御所窪 和子

新宿チャレスポだより

『新宿チャレスポ』は、新宿区内初の総合型地域スポーツ文化クラブです。

タグラグビー夏合宿報告！8/22,23

今年も夏休み最後の思い出の楽しい合宿でした！！

＜なんと5回目の合宿！継続は力なりかな！？＞

8月22・23(土・日)、今年も千葉県検見川東大セミナーハウスにて、タグラグビーの合宿を行いました。今年で5回目となる合宿参加者は、宿泊24名、日帰り5名の参加で、大人11名、子供18名というにぎやかな合宿となりました。昼食を食べてからの参加で、低学年、高学年とで分かれての練習、暑かったですが、広くて青い空の下は本当に気持ち良かったです。〇コーチ“体より頭の疲れる合宿”がテーマで、特に高学年、サインの攻撃メカニズムと細かい動きのチェックに多くの時間を費やしました。サインを覚えるというレベルから体で感じるレベルにがこの合宿の成果だとすれば、後半の子供たちの動きは見違えるようだと、最終日の終了時点のコーチ・監督の感想でした。

＜水持ち駅伝！西瓜割！＞

右の写真はちょっとわかりにくいですが、合宿恒例グラウンド1週りレー、600-800mくらいはあろうかという芝生のホッケー場周辺を2Lのペットボトル水入りでリレーするのですが、毎年やっていると要領もつかめてきて、最初は水を捨てることから。オカパー的には最終ランナーが頭から水を浴びるというのが美しいと思うのですが、ロマンよりは実利ですかね。でもみんな頑張りました。

写真5枚目はこれまた恒例西瓜割。例年よりは割るのを難しくと考えて、軽めのバットにしたらこれが全く割れなくて、どうもすみませんでした。

＜今年も夏休み最後の素敵な思い出でした＞

その後、夕食、夜の花火、大ゲーム大会のパーティー、大人は大人の激論??、子供はまくら投げ??などお楽しみはまだまだ続いたようですが、日帰りのオカパーには不明です。誰か内緒の夜の大騒ぎ報告いただくと面白いけど、暴露しちゃうと活動停止かな...?

ということで、今年も夏休み最後の思い出として楽しく終了した合宿でした。スタッフの皆様、参加していただいたお母様、お父様。そして子供たち。本当にありがとうございました。又来年やれるといいですけどね...

合宿が終わると、サントリーカップがもうそこに。

11/8日曜日、1年の成果が問われるこの大会。4人の6年生の最後のサントリーカップがいい成績で終わりますようにと心から願っております。



8/23 (日)・9/11 (金) 新宿あ・み・ま倶楽部

<本文> ↓9/11 神楽坂路地裏散策 ～寅の日に毘沙門天へお参りしよう～

長雨の後、晴天の当日はさわやかで心はずむ思いで参加しました。

まず牛込御門の石の由来、神田川の町方揚場と殿様揚場のことなど知る楽しみを実感しました。神楽坂は期待にたがわず、的確な案内やお話して路地歩きの醍醐味をあげました。一番のおみやげは、愛嬌のある手書きの散策地図です。聞き逃したことも確認できますし、また訪ねる時には必須携帯品です。知ったうえでまた訪ねてみるともっと深く楽しめるなあと思いました。

「Eiko」



<写真> ↑

8/23「鎮守の杜」を考えてみる。

新宿チャレスポ活動FLASH!!

【レクダンス】夏の活動報告

この事業は、公益財団法人東京都スポーツ文化事業団による支援のもと開催されています。

■7/18 土 13:00-15:00 新宿中

7月は熱中症予防の為、1回のみレッスンとなりました。この日の参加者は8名。ストレッチで身体をほぐした後に、石川さゆりさんの『さがり花』また、今年の全国巡回講習曲の中から新曲2曲に挑戦しました。

工藤あやのさんの『花咲く丘』

歩く速さで、なんだか懐かしい曲調の歌です。

二人組でパートナーチェンジをしながら楽しく踊りました。

そして、今回ジャニーズにも初挑戦！NEWSの『KAGUYA』とても軽快な曲ですが、かぐや姫のように美しく舞います。動き自体は思っているより激しくないのが、実は今回一番人気の曲でした♪



■8/15 土 13:00-15:00 新宿中

8/15のレクダンス教室は、猛暑の中8名の方が参加され、指導者やスタッフと合わせて10名、楽しく過ごしました。

入念なストレッチの後に、先月習ったばかりの『KAGUYA』／NEWSを復習。

動き自体はゆったりしているので、腕や背中を大きく伸ばして気持ちが良い上に、軽快なジャニーズの音楽が気分を晴れやかにしてくれます。次に気分を変えて、大人のワルツ。

『この街で』／ブラザーズ5

三拍子のリズムで、正面を換えながら（4ウォール）歌詞も楽しみながら♪

9月の連休には全国レクリエーション大会も控えているため、出場希望の参加者とスペインの扇子を使った演目『カルメン』の練習をしました。

最後にみんなで、『ありふれた一日』

ありふれた一日が...どれだけ大切なのか、身に染みて感じる今日この頃。

■9/5 土 13:00-15:00 新宿中

1ヶ月ぶりのレクダンス教室には8名の参加者が集まってくれました。

一時のピークは去ったものの、やはり武道場は日当たりが良いので、暖かいのです。

実は、この会場で照明（電気）を使ったことは一度もありません。

そんな、夏休み明けの1曲目は、新曲『あったかいんだから』／クマムシ



おなじみ芸人さんのあのネタを、簡単なあいさつダンスにアレンジしたものです。

いろいろな人と向かい合いながら、「あったかいんだから〜♪」の振付が楽しい☆本当は、大勢の人と踊るともっともっと楽しい曲です。

「あったかい」というより「暑つついんだから〜♪」って歌ですね。

と皆さんで大笑いしました。

9月21日に迫った全国レク松本大会の練習も。広い会場でのレッスンは初めてでしたので、のびのびと動ける反面、フォーメーションの維持が難しかったです。

シニアスポーツ振興事業として始まった今年度のレクダンス教室。前期10回のレッスンは、9月19日(土)13:00~15:00 新宿中(武道館)で最後になります。



■レクダンス後期レッスンのご案内

後期のレッスンは、10月3日(土)13:00~15:00 新宿中(武道館)にて。

新宿中学校の行事と重ならなければ、基本第1第3土曜日に開催予定です。

来月からの新規参加者も大募集中ですので、お近くにお住まいの方お誘いあわせの上、どうぞご参加ください。見学・体験も大歓迎です。

【マミーズ&チャイルズ】9/12 活動報告 “可愛らしさ満開!!”の練習でした

~この事業は公益財団法人東京都スポーツ文化事業団が支援しています~

9/12土曜日、茶々ひがしとやま子ども園で新宿チャレスポ夏季特別企画“マミーズ&チャイルズ”の第8回目の開催が行われました。本日は3組の親子+一緒に踊る大人の参加でしたが、皆様ほぼ完璧な踊り。曲に合わせてノリノリの踊りが見事でした。



と言いながら本日更なるアレンジでお母さんがお子様を2回転させるというアクロバティックな動きを終盤に加えたところ、お子様の一人

が怖くて泣き出したりとまだまだ精神的には不安定なお年頃。かと思うと、衣装の話で、強いこだわりをみせる女の子などいて、このイベントは先生もお母さんも大変だなというプログラムです。

でも、先生たちはそういうお子さんの扱いにはとても慣れているのと、お友達いっぱいな感じもいいんでしょうね、

泣いていたのにすぐにはしゃいで、最後の決めポーズ。カメラ視線もばっちりですね。



気持ち良いクールダウンメニュー。 子育て支援事業の本質を体現!

最後は今回の連続イベントの最も重要ともいえるクールダウンリラクゼーションをママに行い、その間お子様は別メニューで遊ぶというプログラム。写真、先生の指導でゆっくりとした動きでストレッチを行い、右奥で子供たちが遊んでいるのが確認いただけますでしょうか。

子育て支援の意義が母親に心地よいメニューの提供であるなら、子供と楽しんだ後の充足した気持ちと癒しのクールダウンは、



見事にこの事業の本質的な部分を充足しているように思います。お母様方のとても気持ちよさそうな表情が印象的でした。

さて、本号が出ているころには、“若松ふれあい祭り”の中での発表会も終わっています。大成功間違いなしですが、その素敵なショーの様子はまたじっくりと報告させていただきます。

【ノルディックウォーキング】

専門部 後期体験会日程のお知らせ

10月10日(土) 戸山公園体験会

10月12日(月・祝) 新宿スポレク 2015 に出展します! →新宿スポーツセンター・芝生広場(ファミリーマート前)にてノルディックウォーキング、午後よりブローライフルの無料体験会を開催します。ご興味ある方ぜひ遊びに来てください!

10月24日(土) 戸山公園体験会

10月25日(日) 富久さくら公園体験会



←9/12NW体験会

↓昨年(2014)の新宿スポレク



☆10月・11月の事業予定☆

事業名 参加費/回(会員)	対象	10月				11月					
		3 (土)	4・18 (日)	8・22 (木)	5・12・(月)	2・9(月)	21(土)	12・26 (木)	15・29 (日)		
●パドルテニス 大200円(初回無料)、小中100円 ※会場はすべて体育館です	だれでも	9:00-12:00	9:00-12:00	18:00-21:00	18:30(準備含む)-21:00	18:30(準備含む)-21:00	9:00-12:00	18:00-21:00	9:00-12:00		
●タグラグビー 自由参加・無料 ※雨天：天神小パドルテニス開催日のみあり ※10/18(日)浦安カップ(旗渡) ※10/24(土)城南交流大会(大森)	だれでも	3(土) 9:00-12:00	10・31(土) 9:00-12:00	11・25(日) 13:30-16:30	10(土) 13:30-15:00	24(土) 9:00-12:00	1・8・22(日) 13:30-16:30	14・28(土) 9:00-12:00	8(日) サントリーカップ 14:00-15:00	15(日) ここ・から広場(祭り) 14:00-15:00	21(土) 9:00-12:00
●チェアーエクササイズ 400円(10枚綴り券3000円)	40歳以上	3・17・24(土) 13:30-15:30 戸山シニア館				7・14・21(土) 13:30-15:30 東戸山小					
新宿あ・み・ま倶楽部 会員300円、非会員500円 ※資料代は参加費に含まれますが、見学に伴う入館料・食事等の費用は実費とします ※小雨決行	だれでも	10月28日(水)：西武新宿線下落合駅 12時50分受付 13:00-16:00 下落合を歩く〜おとめやま公園へ行ってみよう〜				11月27日(金) 集合：京王線・代田橋駅 午後1時 13:00-16:00 ※この回は環境学習情報センターへお申込み願います。 水道道路(新玉川上水跡)を歩く					
●みんなでダンス 幼児：無料 小中高：200円 一般(18才〜)：300円	だれでも	3(土) 15:15-17:15	24(土) 10:30-12:00	31(土) 10:30-12:00	14(土) 10:30-12:00	21・28(土) 10:30-12:00	若松地域センター 東戸山小 若松地域センター 東戸山小 若松地域センター				
レクダンス 半期分前払：2,500円	30歳以上	3(土) 13:00-15:00 新宿中				21(土) 13:00-15:00 新宿中					
●親子バレーボール (ソフトバレーボール) 大200円、小中100円	小学生以上	お休み				14・21・28(土) 9:00-12:00 富久小					
バドミントン教室 後期分前払 小・中学生4,000円 高校生・一般12,000円	小学生 中学生 高校生 一般	3・17・31(土) 15:30-17:00	10(土) お休み	17・24(土) お休み	7・14(土) お休み	21・28(土) 15:30-17:00	中学生 17:20-19:00 お休み お休み 18:00-19:20 17:20-19:00 高校生 19:15-20:45 お休み お休み 17:20-20:45 19:15-20:45 一般 18:30-20:00 お休み お休み 18:30-20:00 18:30-20:00				
バドミントン交流練習 4,000円(10回分前払)	高校生以上	2000-20:45	18:30-20:45	お休み	20:00-20:45	20:00-20:45	新宿中 新宿中				
バドミントンフォローアップ講座 後期17,000円 毎週水曜日 日曜練習：400円/回	教室 終了生	7・14・21(水) 18:00-19:30		11・25(日) 9:00-12:00	8・22(日) 9:00-12:00	11・18・25(水) 18:00-19:30	富久小 富久小				
テニス 大人：500円 小人：(小中高)100円 ※中高校生大人の部参加の時200円 ビジター：大人1,000円、小人200円	小人 大人	3・24(土) なし	11・25(日) 10:00-12:00	14・28(土) なし	15・22(日) 10:00-12:00	大人 18:00-21:00 12:00-17:00 18:00-21:00 12:00-17:00 戸山高校 芸術高校 戸山高校 芸術高校					
サッカー 会員：1人300円 非会員：1人1000円 小学生：無料	小学生 ~大人	3・24(土) 18:00-21:00 戸山高校				14・28(土) 18:00-21:00 戸山高校					
フットサル 〈初心者向け教室〉 会員：1,000円 非会員：1,500円 〈個人フットサル〉 大人：500円 小人：100円	だれでも	3(土) 9:30-11:30	17(土) 14:30-16:30		21(土) 9:30-11:30		富久小(個人) 富久小(個人)				
ノルディックウォーキング 参加費 300円 (レジャー用シューズ使用料含む) ※新宿御苑等への入園料は個人負担 ※雨天中止	だれでも	10・24(土) 9:45-12:00	12(月・祝) 10:00-12:00	25(日) 10:00-12:00	14・28(土) 9:45-12:00	22(日) 10:00-12:00	戸山公園 富久さくら公園(芸術高校前集合) 戸山公園 富久さくら公園(芸術高校前集合)				
●グラウンドゴルフ 大人200円 小中100円	だれでも	11(日) 9:00-11:30	13・27(火) 9:30-11:45		10・24(火) 9:30-11:45						
●たのしい将棋 1回：200円	小学生 中学生	31(土) 13:00-15:00 新宿中				28(土) 13:00-15:00 新宿中					

※●印の専門部活動は“若松地域スポーツ文化協議会事業”として行っています
各専門部に参加するには、チャレスポの会員になる必要があります。(年会費：大人1000円、小学生~高校生500円)
日程は学校行事等で変更になる場合があります。ホームページで必ず直前情報をご確認ください。
詳しくは事務局までお問い合わせください。

問い合わせ先 新宿チャレンジスポーツ文化クラブ 事務局

TEL:090-4226-1339 FAX:03-3353-4352

URL:<http://www.challespo.net> メールアドレス:info@challespo.net