



平成27年12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。

「走り方教室」12/20(日)

講師：山田里美先生

保護者の方もふるってご参加ください。
お子様と一緒に楽しみましょう！

若松地域スポーツ・文化協議会、
富久小PTA、新宿チャレスポ 共同開催

～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～

開催日時：2015年12月20日(日)

小学校1・2年生：13:00-13:50(12:45受付開始)

小学校3年以上：14:00-14:45(13:45受付開始)

会場：富久小学校校庭(雨天等：体育館)

※お申込みは今月(12月)号挟み込みチラシ又はHPから！

参加費無料！！にて参加者大募集中です！！

(富久小の生徒でなくても申し込み可能です)

<山田里美先生の走り方教室で、走るのが楽しくなろう！！>

12/20日曜日、富久小で昨年50名以上の参加者で大盛況だった「走り方教室」を、公益財団法人東京都スポーツ文化事業団の「講師派遣事業」により、今年も開催します。主催は、若松地域スポーツ・文化協議会、富久小学校PTA、新宿チャレンジスポーツ文化クラブの共同で行います。

昨年は大人から子供まで一斉の開催でしたが、今年は小さい子と大きい子は分けて(※保護者はいづれに参加されても大丈夫です)、より密度濃く、時間も約2時間と大幅に充実して開催します。皆様の沢山の応募をお待ちしております。

<山田里美先生経歴>

日本陸上競技連盟強化委員(女子中距離担当)

資生堂ランニングクラブ・コーチ

青年海外協力隊ミクロネシア連邦国派遣(体育教師・陸上チームコーチ)

公立中学校講師(保健体育/陸上競技部指導)

<山田里美先生指導実績>

資生堂ランニングクラブ・コーチ

(800m/1500m 日本選手権3位、全日本実業団陸上2位)

ミクロネシア連邦国陸上チーム・コーチ(中長距離)

公立中学校陸上競技部指導、スポーツクラブインストラクター

<山田里美先生競技実績>

日本インカレ 400mH5位

日本ジュニア 400mH3位



【タグラグ】 やったね！！

**11/8 (日) サントリーカップ 23 区予選で、
第 3 位！ 東京都代表大会へ 2 度目の進出決定！！**



＜チャレスポスパイダース、新たなる伝説へ！！＞

2015 年 11 月 8 日、辰巳の森 海浜公園、小雨から激しい雨天へと移ろいゆく極限的なバッドコンディションの中、新宿チャレスポスパイダースはサントリーカップ 7 回目の参加において新たなる歴史を作りました。全国大会もあるタグラグビーサントリーカップ、文字通り日本一のタグラグチームを競うこの大会で、毎年のように決勝に駒を進める東京都の代表を決める大会は、23 区、武蔵野、多摩の 3 ブロックに分かれまずは予選を行います。新宿チャレスポは本来 23 区なのですが、過去何年かは日程の都合上多摩地区に参加し続けていて、3 年前は多摩地区のベスト 4 に残って代表大会へ行ったこともありましたが、今回は、念願の 23 区代表大会に参加することができ、また堂々第 3 位として決勝へと進出を決めました。



ちなみに前回出場時は、ベスト 8 の勝利がくじ引きで、その後の 2 試合も大差で敗れていて、初進出らしい結果でしたが、今回は全く違いました。敗れたのはベスト 4 とのひかりきつずに 1 点差の惜敗のみ。後は 3 位決定戦まで含めてほぼ完勝の素晴らしい成績でした。結果以上に誇れる内容であったことを報告させていただきます。

ちなみに前回出場時は、ベスト 8 の勝利がくじ引きで、その後の 2 試合も大差で敗れていて、初進出らしい結果でしたが、今回は全く違いました。敗れたのはベスト 4 とのひかりきつずに 1 点差の惜敗のみ。後は 3 位決定戦まで含めてほぼ完勝の素晴らしい成績でした。結果以上に誇れる内容であったことを報告させていただきます。

＜画期的な 2 チームでの参加！ B チームも大健闘！＞

さて、話は 3 位になったチャレスポ A チームのことばかりになっていますが実は、画期的なことにサントリーカップに B チームとして 4 年生チームを送り込んだこと。毎年 7 人集めることに苦しみ続けたことが嘘のように、きっちり 14 人の 2 チーム参加を果たしました。決勝大会進出以上に素晴らしいことでした。



大会の報告の最後に改めまして、ひどい雨の中ご尽力いただいたスタッフと保護者の皆様、本当にありがとうございました。3 地区 12 チームによる決勝大会は 1 月 17 日です。次のチャレンジ、決勝大会での決勝トーナメントへの進出は決して夢ではありません。更なる声援をお願いします！！



新宿チャレスポ活動FLASH!!

【親子バレー】（ソフトバレーボール）

■ジュニアバレーボール教室からの参加

先日、新宿コズミックセンターで開催された新宿区バレーボール連盟のジュニアバレーボール教室を体験した小学生が、親子バレーボール教室に参加してレベルアップのレッスンを受けました。楽しかったようで、続けていきたいとのコメントをもらいました。

女子2名ですが、参加者が増えてくれるのは皆で切磋琢磨して技術向上にもつながりますので、楽しくやっていきたいと思っています。

■12/19 土はお楽しみゲーム会だよ!!

また、12月19日(土)の親子バレーはソフトバレーボールのお楽しみゲームの日を予定しています。誰でも参加できますので、お友達、家族を誘って参加してください。優勝するといいいものもらえるのかなあ！お楽しみ♪



【タグラグビー】

■11/15（日）ここ・から祭りで大盛況!

11/15日曜日、14:00-15:00で今年もタグラグビーは、新宿区主催のここ・から祭りに参加しました。参加者大人10名、子供22名、総勢32名という参加で、大盛況となりました。

内容は簡単な準備運動と解説の後、未就学児童含む低学年の部と、中学年以上大人とで5人ずつのチームに分かれてひたすら試合でした。5分を目途に繰り返しの開催で、3チーム総当たりを2回以上は行った感じでしょうか。



老若男女、初心者、経験者を問わず、誰もが参加して、感想では異口同音に“楽しかった”というお言葉をいただきました。

【レクダンス】11月の活動報告~この事業は公益財団法人東京都スポーツ文化事業団が支援しています~

11月21日(土) 13:00~15:00 新宿中学校武道場1ヶ月半ぶりのレクダンス教室。今月も会場の都合で1回のみレッスんで、5名

の参加者がありました。

だいぶ気温が下がりましたので、入念なストレッチから始まり、全国レク大会での新曲『春夏秋冬花踊り』/小野田浩二も軽快な輪踊りですすぐに踊ることができました。

昨年度に何度かレッスンした『糸』/クリスハートも二人組で糸を織りなす動きを表現しました。これまで熱中症対策のためお休みしていた太極柔力球も再開です!

『白い季節』/MISIAののびやかな歌声に合わせてラケットを振り、マイペースで動きを楽しむことができていました。

全身を使ってラケットを振ることで、自然と汗もでて心拍数も程よく上昇☆まさに、これからの季節には最適な運動ですね!

12月は5日、12日、19日と、第1・2・3土曜。3回開催いたします。尚、来年1月は第2・3・5土曜日の3回を予定しております。

【ノルディックウォーキング】

■体験会参加者募集中!

いよいよ本格的に寒くなり、家に閉じこもりがちなる季節となりますがこんな時こそ身体を動かしませんか?

月1回、総合芸術高校・富久さくら公園周辺で開催しておりますノルディックウォーキング体験会。2本のスキーのストックに似た専用ポールで歩く新しいスポーツです。年齢や性別関係なく楽しめます。ご興味のある方ぜひご参加ください。ポールは用意します。

次回はAM10:00~PM12:00の下記の日程で開催します。

2015年12月20日(日)

2016年1月17日(日)

(いずれも総合芸術高校正門前にお集まりください。)

1月17日(日)は専用ポールで的に向かって球を吹く「ブローライフル体験」もノルディックウォーキングと合わせて開催予定です。的に球が入ればストレス発散!



☆12月・1月の事業予定☆

| 事業名 <small>参加費/回(会員)</small> | 対象 | 12月 | | | | 1月 | | | | | |
|---|-------------------------|---------------------------------|------------|------------------|-------------------|-----------------|------------|------------------|-------------------|----------|------------|
| | | ※12/20(日) 富久小「走り方教室」13:00-14:45 | | | | | | | | | |
| ●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 | 5・12・19(土) | 20(日) | 10・24(木) | 7・14・21・28(月) | 7(木) | 17・31(日) | 9・30(土) | 11・18・25(月) | | |
| | | 9:00-12:00 | 9:00-12:00 | 18:00-21:00 | 18:30(準備含む)~21:00 | 18:00-21:00 | 9:00-12:00 | 9:00-12:00 | 18:30(準備含む)~21:00 | | |
| | | 天神小 | 富久小 | 東戸山小(対象:大人ののみ) | | 富久小 | 天神小 | 東戸山小(対象:大人ののみ) | | | |
| ●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 ※12/26土練習後クリスマス会! | だれでも | 6・13・27(日) | 12・26(土) | 12(土) | 19(土) | 20(日) | 9(土) | 10・24(日)16(土) | 9(土) | 17(日) | 30(土) |
| | | 13:30-16:30 | 9:00-12:00 | 13:30-15:00 | 9:00-12:00 | 関東学院カップ | 9:00-12:00 | 13:30-16:30 | 13:30-15:00 | サントリーカップ | 9:00-12:00 |
| | | 富久小 | ここ・から広場 | 余丁町小 | 金沢文庫(高学年) | | 富久小 | ここ・から広場 | 東京都代表大会 | 余丁町小 | |
| ●チェアーエクササイズ 400円(10枚綴り券3000円) | 40歳以上 | 5・19(土) | | 12(土) | | 9(土) | | 16・23(土) | | | |
| | | 13:30-15:30 | | 13:30-15:30 | | 13:30-15:30 | | 13:30-15:30 | | | |
| | | 戸山シニア館 | | 東戸山小 | | 東戸山小 | | 戸山シニア館 | | | |
| 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 | 12月23日(水・祝日) 集合:桜田門 12時50分受付 | | | | 1月7日(木) 集合:田端駅前 | | | | | |
| | | 13:00-16:00 | | | | 9:30-13:00 | | | | | |
| | | 天皇誕生日に皇居へ(旧江戸城散策) | | | | 谷中七福神巡り | | | | | |
| ●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 | 5・19・26(土) | | 12(土) | | 9・30(土) | | | | | |
| | | 10:30-12:00 | | 10:30-12:00 | | 10:30-12:00 | | | | | |
| | | 若松地域センター | | 東戸山小 | | 東戸山小 | | | | | |
| レクダンス 半期分前払:2,500円 | 30歳以上 | 5・12・19(土) | | | | 9・16・30(土) | | | | | |
| | | 13:00-15:00 | | | | 13:00-15:00 | | | | | |
| | | 新宿中 | | | | 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 | 12・19(土) | | | | 9・16・30(土) | | | | | |
| | | 9:00-12:00 | | | | 9:00-12:00 | | | | | |
| | | 富久小 | | | | 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 | 5・12・19・26(土) | | | | 9(土) | | 16・23・30(土) | | | |
| | | 15:30-17:00 | | | | 15:30-17:00 | | 中止 | | | |
| | | 17:20-19:00 | | | | 17:20-19:00 | | 中止 | | | |
| | | 19:15-20:45 | | | | 19:15-20:45 | | 19:15-20:45 | | | |
| | | 18:30-20:00 | | | | 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 | | | | 2000-20:45 | | 2000-20:45 | | | |
| | | 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 | 2・9・16(水) | | 13・27(日) | | 6・13・27(水) | | 10(日) | | | |
| | | 18:00-19:30 | | 9:00-12:00 | | 18:00-19:30 | | 9:00-12:00 | | | |
| | | 富久小 | | | | 富久小 | | | | | |
| テニス 大人:500円 小人:(小中高)100円 ※中高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 | 6・20(日) | | 12・26(土) | | 9・23(土) | | 10・17(日) | | | |
| | | 10:00-12:00 | | なし | | なし | | 10:00-12:00 | | | |
| | | 12:00-17:00 | | 18:00-21:00 | | 18:00-21:00 | | 12:00-17:00 | | | |
| | | 芸術高校 | | 戸山高校 | | 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 | 12・26(土) | | | | 9・23(土) | | | | | |
| | | 18:00-21:00 | | | | 18:00-21:00 | | | | | |
| | | 戸山高校 | | | | 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 | 12(土) | | 19(土) | | 20(日) | | 16(土) | | | |
| | | 14:00-16:00 | | 9:30-11:30 | | 15:00-16:30 | | 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 | 12(土) | | 20(日) | | 9・23(土) | | 17(日) | | | |
| | | 9:45-12:00 | | 10:00-12:00 | | 9:45-12:00 | | 9:45-12:00 | | | |
| | | 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 | 8・22(火) | | | | 12・26(火) | | | | | |
| | | 9:30-11:45 | | | | 9:30-11:45 | | | | | |
| | | ここ・から広場 | | | | ここ・から広場 | | | | | |
| ●たのしい将棋 1回:200円 | 小学生 中学生 | 12・26(土) | | | | 9・23(土) | | | | | |
| | | 13:00-15:00 | | | | 13:00-15:00 | | | | | |
| | | 新宿中 | | | | 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