



平成28年1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。

謹賀新年！

会長：御所窪和子より
年頭の御挨拶です
本年も何卒よろしく！！

あけましておめでとうございます。

昨年は世界で日本人が大活躍のスポーツ年でした。体操日本男子団体金、フィギアスケートの羽生選手は信じられない 330 点越えで圧巻の三連覇！ラグビーでは優勝候補の南アフリカに勝ち「五郎丸」ブームとなり、バドミントンで桃田選手、奥原選手がシングルスで男女ダブル優勝などなど。スポーツで日本が元気になりました。

さて新宿チャレンジスポーツ文化クラブは活動を始めて14年、総合型地域スポーツ文化クラブとなって10年となります。これもひとえに地域の皆様方のご理解とご支援のおかげと感謝申し上げる次第です。スポーツで健康に・・・暮らしやすいまち・・・声を掛け合い、安心安全な「わがまち若松」子どもたちの未来が明るい社会となるよう皆さんと一緒に創っていきましょう。

「スポーツしよう！近所で！みんなで！」今年もよろしくお願いいたします。

2016年 1月

新宿チャレンジスポーツ文化クラブ会長 御所窪和子

今年もやります！2/21（日） チャレスポフェスタ

～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～

会場：富久小・芸術高校

※スタンプラリーで景品をGETしよう！

日時：2016年2月21日 日曜日 9:00-16:00

開催種目スケジュール（予定）※変更する場合がございます

<富久小体育館 9:00-15:00>

AM：親子バレー、バドミントン PM：パドルテニス

<富久小ハロールーム 9:00-15:00>

AM：たのしい将棋、PM：みんなでダンス

<富久小学校 グラウンド 9:00-16:00>

AM：グラウンドゴルフ

タグラグビー※AM-PM調整中

PM：フットサル

<芸術高校テニスコート：10:00-16:00>

AM：小人（小中学生クラス）

PM：大人（高校生以上クラス）

<芸術高校>

AM：ノルディックウォーキング（スポーツ吹矢イベント予定あり）



3つの種目を制覇してスタンプを集めよう！！
素敵な景品がもらえるぞ！
詳しくは次号（2月号）の挟み込みで

12/20（日）走り方教室 富久小にて大盛況開催！！

■山田里美先生の楽しかった”走り方教室

12/20日曜日、富久小学校において、山田里美先生の走り方教室が、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」にて行われました。

今年は2部構成で、前半1・2年生の部、後半3年生以上の部で行い、参加者は保護者他大人含み前後半合計108名という沢山の参加をいただき、昨年同様大盛況の開催でした。皆様誠にありがとうございました。

さらに、若松地域スポーツ・文化協議会、富久小PTA、新宿チャレスポ 共同開催ということもあり、富久小学校丹校長先生、篠木PTA会長、柳川スクールコーディネーターはじめ多くの先生と保護者の参加をいただきました。特別に東京都広域地域スポーツセンターの能勢山担当にもごあいさついただき、多くの事業関係者のサポートにより大変盛り上がりしました。改めまして心よりの御礼申し上げます。

さて、山田先生の教室では、3つの重要なことを学びました。

①正しい姿勢で②やや前傾の自然なフォーム③リズムカルな腕ふり、そしてそれらを意識したうえで、長距離は同じペースで長く走ること！

前半は各コース1分間ずつの走り、後半は各コース2分間ずつという成長度合いに応じた指導も納得です。

練習の最後にマラソンの給水体験もみんなでやらせてもらって、本当に楽しかったです。山田先生本当にありがとうございました。



■みんなの声※参加された皆さんの声をひろいました。素敵な時間だったことがわかりますね。

<校長先生>子どもたちはこれから走るのに役に立ったと思う。

全校児童を対象に行いたい。

<2年担任>子どもたちにどう伝えるか、たとえば体のねじり方とか低・高学年で違う。

<柳川スクールコーディネーター >

バランス感覚や敏捷性を養うのにより効果的な指導方法だった。

脳の活性化にもつながると思う。

<副校長先生>

- ・子どもたちの歓声が聞けた。
- ・メニューの順番が良かった
- ・地域とPTAが協力してイベントを開催することは良いことだ。



新宿チャレスポ活動FLASH！！

【チャレスポ研修会】11/3（祝火）開催報告

■総合型を改めて考えよう！！

11月3日（祝火）、運営委員、指導者を対象としたクラブ研修が行われました。

チャレスポも、創設以来10年がたち、日頃運営に携わって頂いている運営委員、指導者も

様変わりしました。

そこで、改めて「総合型スポーツクラブ」としてチャレスポを考えなおすことが、今回の目的になりました。

最初に 御所窪会長より、これまでの歴史を昨年作った「チャレスポ10年のあゆみ」をみながら話をいただきました。

そして、“では、現在チャレスポの問題点は何か? ”、“2020年にチャレスポはどのようになっているか?”

というテーマを4つのグループに分かれて議論しました。

問題点としては

- ・会員数を以下に増やすか
- ・スタッフ、指導者の後継者をいかに育てていくか
- ・会場、スポンサーの確保などが切実な問題として挙がりました。



■2020年には…

一方、2020年の姿では

- ・チャレスポからオリンピック選手を出したい
- ・チャレスポの体育館を持ちたい
- ・(将棋の)奨励会会員を育てたいというような、

気宇壮大なものから、

- ・聖火ランナーをクラブから出そう
- ・ある事業は参加者の平均年齢80代を目指す



- ・今の参加者が、今後の指導者、スタッフとなってくれる
 - ・他地域の総合型と連携していこう
- など、色々な提案ができました。

さらに、その後の懇親会では 夢が膨らみ 参加者全員のやる気が向上した研修となりました。

【パドルテニス】 梶山英樹 ■東京みんなのスポーツ塾に参加して

先日の11月21日(土)に駒沢オリンピック公園体育館で開催された「東京みんなのスポーツ塾パドルテニス講習会」にチャレスポのパドルテニスの会員9名が参加してきました。

当日は指導者、上級、中級、初級クラスの4つに分かれ、指導者クラスが午前中の講義と午後の実技研修(指導の仕方)、上級者、中級者、初級クラスが午前中の富久小学校の活動の後に会場に駆け付け16時まで3時間も楽しく実技講習を受けました。また、プロコーチの指導のおかげで腕もメキメキと上達して、帰るときにはパドルテニスの楽しさを満喫して、満足な一日を過ごさせてもらいました。



【新宿あ・み・ま倶楽部】11/27(金)

■「玉川上水新水路跡・水道道路を歩く」

ガイド・・・小山祐三氏

11月27日(金)に好天気の中新玉川上水路跡を、代田橋から淀橋浄水場跡地まで4時間の散策でした。川幅6mで明治32年に通水し、今は両側に鈴懸の街路樹が真っ直ぐに、ここが川だったとは想像つきません。ガイドの小山氏の名解説で横道に入ったり出たりで、ようやく新宿中央公園近くになり、一帯は淀橋浄水場を作る際に土を掘り、それを利用して盛り上げて、頂に建造した六角堂からは、富士山がよく見えたとのこと。

うとい記



【合気道】1/14(木)より新宿中にて開始

1/14木曜日より、新宿中武道場にて、新しい種目の“合気道”が始まります。

正式スタートは2016年4月からの予定で、3月一杯は周知期間も含めて、毎週木曜日を目途に開催していきます。

会費：2000円/月※毎週木曜日18:30-21:00

1月・2月の開催予定日

1/14・21・28 2/4・11・18・25

合気道の立ち技を中心とした技術指導で、道着がなくても当面は運動のできる格好の参加でOKです。初回は無料。一度覗いてみてください。

【レクダンス】

～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～

12月の活動報告

■12/5(土) 新宿中

後期3回目のレクダンス教室。今回は新規入会の方もおり、参加者は10名でした。会員さんのお友達で見学にいらした方、初めてですが楽しく踊ることができたようで早速入会されました。



■12/12(土) ※12/19にも開催されました

12月2回目のレクダンス教室。参加者は6名でした。スタッフと合わせ8人で、ダブルサークルの大作に挑戦しました。

こちらサザンオールスターズの『東京VICTORY』皆さんハツラツとVICTORYポーズをとっていますね☆



☆1月・2月の事業予定☆

事業名 <small>参加費/回(会員)</small>	対象	1月				2月					
		※2/21(日)はチャレスポフェスタ!参加費無料 ※チャレスポフェスタの時間詳細は次号でご確認ください									
●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	14(木)	17(日)	9・30(土)	11・18・25(月)	6・13・20(土)	7(日)	25(木)	15・22(月)	21(日)フェスタ	
		18:00-21:00	9:00-12:00	9:00-12:00	18:30(準備含む)~21:00	9:00-12:00	9:00-12:00	18:00-21:00	18:30(準備)~21:00	午後予定	
		富久小	天神小	東戸山小(対象:大人のみ)	天神小	富久小	東戸山小(対象:大人のみ)	富久小			
●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 ※1/17(日)サントリーカップ東京都代表大会	だれでも	9(土)	10・24(日)16(土)	9(土)	23(土)	30(土)	6(土)・28(日)	13(土)	13(土)	20(土)	21(日)フェスタ
		9:00-12:00	13:30-16:30	13:30-15:00	9:00-12:00	9:00-12:00	13:30-16:30	9:00-12:00	13:30-15:00	9:00-12:00	午前-午後開催中
		富久小	ここから広場	天神小	余丁町小	富久小	ここから広場	余丁町小	富久小		
●チェアーエクササイズ 400円(10枚綴り券3000円)	40歳以上	9(土)	16・23(土)			6(土)	13・20(土)				
		13:30-15:30	13:30-15:30			13:30-15:30	13:30-15:30				
		東戸山小	戸山シニア館			戸山シニア館	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	1月7日(木) 集合:田端駅前				2月3日(水) 集合:大久保駅前 14時20分受付					
		9:30-13:00				午後2時20分~4時					
		谷中七福神巡り				鑑社節分(追儺式)参観					
●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	9・30(土)				6・20(土)	13(土)	14(日)	21(日)フェスタ		
		10:30-12:00				10:30-12:00	10:30-12:00	地域スポーツ交流会	午後予定		
		東戸山小				若松地域センター	東戸山小	東京都体育館	富久小		
レクダンス 半期前払:2,500円	30歳以上	9・16・30(土)				6・20(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	9・16・30(土)				6・13・20・27(土)				21(日)チャレスポフェスタ	
		9:00-12:00				9:00-12:00				午前予定	
		富久小				富久小				富久小	
バドミントン教室 後期前払 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	9(土)	16・23・30(土)			6・13・20(土)				21(日)	
		15:30-17:00	※1/30土13:15-14:45 富久小でフォローアップ講座			※2/6・20・27土13:15-14:45 富久小でフォローアップ講座				チャレスポフェスタ 午前予定	
		17:20-19:00	※中高一般今季終了								
		19:15-20:45	※2/11祝木バドミントン交流会 小・中学生の部:9時30分~12時終了予定 一般の部:13時~19時終了予定								
18:30-20:00											
バドミントン交流練習 4,000円(10回前払)	高校生以上	2000-20:45				1830-20:45				富久小	
		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	6・13・27(水)	10・31(日)	11(祝月)		3・10・24(水)		14・28(日)			
		18:00-19:30	9:00-12:00	9:00-18:00 バドミントン大会		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 ビクター:大人1,000円、小人200円	小人 大人	9・23(土)	10・17(日)			6・20(土)	14(日)	21(日)チャレスポフェスタ			
		なし	10:00-12:00			なし	10:00-12:00	10:00-12:00			
		18:00-21:00	12:00-17:00			18:00-21:00	12:00-17:00	12:00-16:00			
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	9・23(土)				6・20(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	16(土)・24(日)	17・31(土)			6・20(土)	13・27(土)		21(日)チャレスポフェスタ		
		9:30-11:30	14:00-16:00			9:30-11:30	14:00-16:00		午後予定		
		富久小(個人)				富久小(個人)				富久小	
ノルディックウォーキング 参加費 300円 (レンタル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	9・23(土)			17(日)	13・27(土)			21(日)チャレスポフェスタ		
		9:45-12:00			9:45-12:00	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	12・26(火)	24(日)			9・23(火)	20・27(土)		21(日)チャレスポフェスタ		
		9:30-11:45	9:00-11:30			9:30-11:45	9:00-12:00		午前予定		
		ここから広場	天神小			ここから広場	新宿中		富久小		
●たのしい将棋 1回:200円	小学生 中学生	9・23(土)				13・27(土)				21(日)チャレスポフェスタ	
		13:00-15:00				13:00-15:00				午前予定	
		新宿中				新宿中				富久小	

※●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