



平成30年5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、新宿区内唯一の総合型地域スポーツ文化クラブです。

春から夏へ！！

今年の桜は早かった？報告

3/28（水）新宿あ・み・ま倶楽部

「柏木・角筈 春爛漫を行く」

JR総武線 大久保駅北口に集合し、さくら日和に胸を躍らせ21名で出発！今回は健康づくりウォーキングマップに沿って エコまち歩き案内 小山裕三氏の名ガイドで

大久保駅→鎧神社

→円照寺→蜀江坂公園→淀橋咳止地藏尊→成子神社→青梅街道→常円寺→LOVEのオブジェ→エコギャラリー新宿→熊野神社→新宿中央公園
と行く先々の桜・さくら・・・なんと幸せな散歩なのでしょう。江戸の一本桜として、「江戸百本桜」あるいは「江戸三木」として、「江戸名所花暦」にも書かれている円照寺（ここは見事な枝垂桜！素晴らしい）常円寺、そして、開園50年を迎える新宿中央公園のタカトコヒガンザクラやソメイヨシノなど、春爛漫を満喫しながら歩いた一日でした。



3/24（土）戸山公園

ノルディックウォーキング

3月24日土曜日は桜の開花時期と重なりお花見ノルディック！大久保地区でウォーキングアップ後、諏訪通り沿いの玄國寺のしだれ桜を鑑賞。その後箱根山地区へ移動し箱根山へも登頂しました。360度ぐるりと桜に囲まれて記念撮影。

両方の地区でお花見を満喫してきました。

《平成30年度 定期総会のご案内》

本年度の定期総会を5月28日月曜日（開場予定：18：00、開始18：30）に開催します。

総会は、新宿チャレスポの昨年度活動・決算と今年度の活動計画・予算など、会員の皆様へ報告し、承認いただく大切な会です。年に1回の開催ですので、ご都合のつく限りご出席をお願いいたします。ご都合がつかない場合は、委任状の提出をお願いいたします。

総会の案内は、一般会員の方には往復はがきでお送りしています。

何卒宜しくお願いいたします。

日時：5月28日(月) 18:30 開会

場所：若松地域センター



新宿チャレスポ活動FLASH!!

【パドルテニス】ジュニア大会連覇が続く

3月25日に中野体育館で開催されたジュニア大会において新宿チャレスポのジュニアはジュニアAで優勝と3位、ジュニアBで準優勝と力を発揮し、新宿ジュニアの大会連覇が続いています。大会には将来有望なジュニア達が大勢参加して盛り上がり、将来のチャンピオンを目指して元気いっぱいプレーをしていました。

また、同時開催され、ミックスダブルスで行われた100歳大会では、チャレス

ポ会員の戸敷夫妻が銀メダル、梶山が銅メダルを獲得しました。



ポ目です。前回より少し狭い部屋でしたが、参加者さんも7名だったので窮屈すぎずレクチャーできました。前回のリピーター4名のうち、目の不自由な方、足腰が弱く椅子に座りながらなら、ストレッチや筋トレができる方もまた来てくれて嬉しかったです。



■4/22(日) 総合芸術高校

今日は新宿チャレスポ体験会@総合芸術高校。

NWレクチャーを軽く行ったあとは徐々にスポーツ吹き矢に似たブローライフル！

一度経験してる参加者今回初めての参加者ふくめ10名で楽しみました。



※次回は5月27日、富久さくら公園で開催予定

【ノルディックウォーキング】

■4/7(土) 戸山公園

天気予報が好転したので無事開催された戸山公園。会員3名含む6名の参加者さんがNWで新緑を楽しみました。



公園内を散策の後は、二人一組になりポールを前後に持って肩を振り、肩甲骨の可動域を確かめる「電車ごっこ」。童心に返りながらトレーニングできます。

■4/17(火) 薬王寺地域ささえあい館

今日は薬王寺地域ささえあい館でのNW教室二回

【新宿あ・み・ま倶楽部】4/20(金)

自然豊かで芸術の香りが漂う落合を訪ねる～薬王院の牡丹と芸術家のアトリエ～

4月20日(金曜日)9時25分に西武新宿線下落合駅北口に集合。19名で歩きました。

案内はエコまち歩き案内「小山裕三氏」。

暑い一日でしたが、小山氏の説明に聞き入りながら以下のコースで歩きました。

下落合駅(北口)→妙正寺川→辰巳橋→薬王院→落合野鳥の森公園→氷川神社→七曲坂→おとめ山公園→日立目白クラブ→近衛邸車寄せのケヤキ→鼻の桜→中村鼻アトリエ記念館→目白通り→聖母病院→佐伯祐三アトリエ記念館→かば

公園→西坂→下落合駅解散

参加者からうれしい感想をいただきました。

「あ・み・ま倶楽部のまち歩きは何回か参加させて頂いていますが、毎回エコまち歩きガイドの小山祐三氏の資料が充実していて、まち歩きするときのポイントと視点がしっかりしているので、楽しみな上、自分が住んでいる新宿にこのようなところがあったんだと再発見できます。今年度は「健康まちづくりウオーキングマップ」全12コースを完歩するという予定で今回は落合地区でした。妙正寺川と高田馬場分水路合流地点の説明から薬王院の見事なボタンを見、おとめ山を回り、その歴史や樹木、草花などの説明があり、歴史的建造物、画家のアトリエも見学し盛りだくさんのコースでした。普段生活していて疑問に思っているもなかなかわからないことも小山先生をはじめ樹木に詳しい方も同行してくださり、大人の社会科見学のようにも、多くの方々と歩きながら知り合え、貴重なひと時でした。参加できる時にはできるだけ参加して見聞を広げたいと思います。(N/N)

次回は5月15日(火)

「明治維新150年」
上野の西郷どんに会いに行こう。<たった一日の上野戦争>9時25分上野西郷銅像前集合～寛永寺～全生庵です。



【タグラグ】2018年度元気に始動！

■4/22まで6回開催154名です！！

2018年度が始まりまして、3週ちょっと立ちましたが、タグラグビーの開催は4/7・8(土)(日)富久小大人・子供あわせて両日とも32名、4/14(土)天神小24名、15(日)富久小19名、4/21(土)富久30名、4/22(日)富久17名、6回合計154名も参加いただいています。皆様どうもありがとうございました。とはいえ、2018年度活動は始まったばかり、まだ一度も顔出ししていない人はぜひ一度覗いてみてくださいね！



【みんなでダンス】

■4/7(土)活動報告

4/7(土)は、サイレントマジョリティー、TTダンス、ワロータピーポーを頑張りました。

今年度より、1時間早く活動を開始したのでとっても充実したレッスンでした。



■4/21(土)活動報告

サイレントマジョリティーは、決めると気持ちが良い!!一緒にやってみませんか？



【レクダンス】4月活動報告

★4月7日(土)新宿中学校武道場

初回レッスンには12名の参加者が集まり新年度がスタートしました。『みんなでストレッチ』『新宿いきいき体操』『故郷さん、あいたいよ』／工藤あやの『オー・シャンゼリゼ』／越路吹雪、最後は2ウォールのカントリーダンス。『スターリング・ワルツ』

新年度の会員・部員募集中ですので、御誘いあわせの上ご参加ください。



★4月21日(土)新宿中学校武道場

今回は9名と少な目の参加者でレッスンを行いました。『みんなでストレッチ』『新宿いきいき体操』『愛してブギウギ』／野中彩央莉

『わすれもの』／彩 『函館の女』／北島三郎



☆5月・6月の事業予定☆

※小学生の夜間の各専門部活動参加には保護者等の送迎を参加条件とさせていただきます

事業名 参加費/回(会員)	対象	5月				6月					
バドミントン 大学生以上200円、 小中高まで無料 ※会場はすべて体育館です	だれでも	5・12・(土)		7・14・21(月)		2・16 30(土)	4・11・18・25(月)		17(日)	28(木)	
		9:00-12:00		18:00(準備含む) -21:00		9:00- 12:00	18:00(準備含む) -21:00		9:00- 12:00	18:00- 21:00	
		天神小		東戸山小(対象:大人ののみ)		天神小	東戸山小(対象:大人ののみ)		富久小		
タグラグビー 自由参加・無料 雨天中止 6/24(日) 落合第4小 10:00-12:00	だれでも	5・19 (土)	13(日)	12(土)	13(日)	12(土)	2・16 30(土)	10・24 (日)	9(土)	10(日)	23(土)
		9:00- 12:00	13:30- 16:30	13:30- 15:00	9:30- 11:30	9:00- 12:00	9:00- 12:00	13:30- 16:30	14:00- 15:30	9:30- 11:30	9:00- 12:00
		富久小		ここから 広場	戸山小	余丁町小	富久小		ここから 広場	戸山小	余丁町小
新宿あ・み・ま倶楽部 会員500円、非会員1000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 原則 9:25分 集合	15(日)「明治維新150年」②		25(金)		15(金)					
		9時30分~12時30分:集合9時25分 西郷銅像前集合~寛永寺~全生庵		9時30分~12時30分: 集合9時25分		9時30分~12時30分:集合9時25分					
		上野の西郷どんに会いに行こう。 <たった1日の上野戦争>		神なまち'神楽坂'を 満喫【約4.0Km】		見どころ満載の四谷で、歴史探検【約5.1Km】					
みんなでダンス 小・中・高 200円(回数券6回分:1000円) 18才以上 300円(回数券6回分:1500円) ※体験・幼児無料	だれでも	5・12・19(土)		26(土)		2・16(土)		9・23(土)		30(土)	
		9:00-12:00		13:00-15:00		9:00-12:00		9:00-12:00		9:00- 12:00	
		東戸山小		新宿中		東戸山小		若松地域センター		富久小	
レクダンス 半期分前払:3000円 会員:300円/回 非会員:500円/回	30歳 以上	5・19(土)				2・16(土)					
		13:15-15:00				13:15-15:00					
		新宿中				新宿中					
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	5・12・19(土)				2・16・23・30(土)					
		9:00-12:00				9:00-12:00					
		富久小				富久小					
バドミントン教室 前期分前払 小学生5,000円 中・高校生6,000円 一般12,000円	小学生 中学生 高校生 一般	5(土)	12・19・26(土)			2・16・23・30(土)			9(土)		
		お休み	15:30-17:00			15:30-17:00			お休み		
		お休み	17:20-19:00			17:20-19:00			お休み		
		お休み	19:15-20:45			19:15-20:45			お休み		
		お休み	18:30-20:00			18:30-20:00			お休み		
バドミントン交流練習 2,000円(10回分前払)	高校生以上	18:30-21:00	20:00-21:00			20:00-21:00			18:30-21:00		
		新宿中(18:30-練習の場合は500円/回)				新宿中(18:30-練習の場合は500円/回)					
バドミントンフォローアップ講座 前期17,000円 毎週水曜日 ジュニア(Jr)練習:500円/回	教室 終了生	2・9・16・30(水)	13(日) Jr	20(日) Jr		3・10・24(日) Jr		6・13・20・27(水)			
		18:45-21:00	9:00-12:00 18:00-21:00	9:00- 12:00	9:00-12:00		9:00-12:00		18:45-21:00		
		富久小				富久小					
テニス 大人:500円 小学生~高校生:100円 ※中高校生大人の部参加の時200円 ピジター:大人1,000円、 小学生~高校生:200円	小人 大人	5・26(土)	6・20(日)			2・9(土)		3・17(日)			
		なし	10:00-12:00			なし		10:00-12:00			
		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			
フィットサル 大人:500円 小中高:100円	だれでも	5・19(土)		13(日)		2・16(土)		10・24(日)			
		14:00-16:00		9:30-11:30		14:00-16:00		9:30-11:30			
		富久小				富久小					
ノルディックウォーキング 参加費 300円 (レンタルボール使用料含む) ※新宿御苑等への入園料は個人負担 ※雨天中止	だれでも ※薬王寺地 域ささえあ い館のみ 60歳以上 新宿区民	8(火)	12・26(土)	27(日)	9・23(土)		24(日)				
		13:00-15:00	9:45-12:00	9:45- 12:00	9:45-12:00		9:45-12:00				
		薬王寺地域ささえあい館 ※上靴をお持ちください	戸山公園	富久さくら 公園	戸山公園		富久さくら公園				
グラウンドゴルフ 回数券10回分:1,000円	だれでも	1・8・22(火)	12(土)・20(日)			5・12・26(火)		17(日)			
		9:30-12:00	9:00-12:00			9:30-12:00		9:00-12:00			
		ここから広場	富久小			ここから広場		富久小			
合気道 800円/月 途中参加は可能です。	だれでも	3・10・17・24・31(木)				7・14・21・28(木)					
		子供:18:30-19:30、大人18:30-20:30				子供:18:30-19:30、大人18:30-20:30					
		新宿中				新宿中					
ポッチャ 無料	だれでも ※薬王寺地 域ささえあ い館のみ 60歳以上 新宿区民	20(日)				12(火)		17(日)			
		14:00-17:00				13:00-15:00		14:00-17:00			
		牛込仲之小				薬王寺地域ささえあい館 ※上靴をお持ちください		牛込仲之小			
たのしい将棋 1回:200円	小学生 中学生	12・26(土)				9・23(土)					
		13:00-16:00				13:00-16:00					
		新宿中				新宿中					

※各専門部活動は“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