

2026年度 新宿チャレスポ専門部活動案内

事業名	対象	専門部活動概要 競技説明	2026年度の予定 ※日程・会場は目安です 学校行事等で変更の可能性あります
バドミントン 大人 200円 高校生まで 100円 ラケットレンタル 100円 <small>※チャレスポ年度会費の他日本バドミントン協会会費・年費は別途 ※会場はすべて体育館です</small>	だれでも ※ただし 東戸山小 天神小 富久小は大人のみの 富久小は小学生5年生以上	バドミントンとは、バドミントンコートより少し大きいコートで網の高さのネットを挟んでダブルスで行う競技です。卓球のラケットより少し大きい板のラケットを使い、テニスのように走り回らなくてよいので、卓球やバドミントンのような敏捷性は必要ありません。テニスを始めたばかりの子供さんや、筋肉が落ち始めた大人が体の負担も少なく楽しく出来る、室内で行うテニスです。親子で一纏に出来るスポーツですので、小学生1年生から90才まで参加出来ます。親子ペアで試合を行ったり、孫と祖父母のペアもためのしめる、どなたでもお気軽に参加できるスポーツです。	天神小 第1・3土曜9:00-12:00 ※18:00-21:00 (大人のみのみ) 第2・4土曜13:00-17:00 東戸山小 毎週月曜18:20-20:50 (大人のみのみ) 富久小 (小学生5年生以上) 第1・3日曜9:00-12:00 第2・4土曜18:30-21:00 大会参加 年3回程度
タグラグビー 自由参加・無料 集合 15分前 事前申込制 雨天中止	だれでも ※全員終了後 試合中心 タイムあり	タグラグビーは本来30m x 20m程度のコートで、5人チームで対戦し、腰につけたタグを取ることでタックルの代わりにする接触プレーのない安全なラグビーです。とはいえ少子化の時代、4-4や3-3で編成してコートも人数や運動能力に合わせて調整するなど都会的で少人数でも楽しみやすい展開をしています。体力差、若者男女の別も、本来あまり関係なく楽しめますが上記のように工夫してより楽しくゲームしながら身体能力の向上につなげています。参加費無料、戦術的な学びで思考力の成長も著しく、親子でやれば会話も弾みます。暑い夏はゲームパレーと体育館でも開催します。	天神小 第2土曜9:30-11:00+30分、 余丁町小 第4土曜9:30-11:00+30分 富久小 第1・3・5土曜9:00-11:00+30分、 第2・4日曜13:30-15:00+30分 ここから広場 13:00-15:00 (年6回) 大久保小 月1回日曜9:30-11:30 大会参加 年3回程度
ヘルシーエクササイズ 参加費 1000円/回	大人	新年度から、大人を対象とする運動プログラムとして内容をリニューアルします。「最近運動不足か?」「体力やバランスの低下が気になる?」そんな方にぴったりのプログラムです。身近な動きや軽いスポーツを取り入れながら、楽しく無理なく身体を動かしていきます。5月は無料体験期間です。この機会にぜひお気軽にご参加ください。 (詳しくはHPでお知らせします。)	新宿中武道場 毎週土曜10:00-11:00
みんなでダンス 参加費 中学生以上300円/回 小学生以下・障害者手帳をお持ちの方200円 ※体験・幼児無料	だれでも	年に数回の発表会に向けての練習はもちろん、踊りたい曲をみんなで選んで楽しく踊ります。J-pop・ディズニー・hiphop・JAZZ等ジャンルは様々。幼児〜社会人まで一つになって踊るので、ポポポを使ったチアダンスなどが親子で楽しめます。バラスポーツ指導員がおりますので、手帳をお持ちの方も安心ください。見学、体験無料です。お気軽に会場にお越しください	東戸山小ホール 第1・4土曜、第2日曜13:30-16:30 発表会及びライブ出演 年4〜5回
新宿あ・み・み倶楽部 会員500円、非会員1000円※小雨決行 ※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です	だれでも	「あるく」「みる」「まなぶ」のまちあるきです。ガイドの小山さんの説明と配付される素晴らしい資料で、いつもの「まち」が違って見えます。集合場所に来ていただき、それぞれの体力に応じた距離の参加が可能です。一緒に歩きますか?	月1回程度:新宿区内他
レクダンス 半期前払:3000円 (前後期制) ビジター参加300円/回	大人	普段運動をしない方にも気軽に参加できるレクリエーションのダンスです。心地よいストレッチから体験、J-POPから演歌まで馴染みの曲を聴きながら、指導者の簡単な説明で誰もがすぐに踊りを楽しめます。体感や足踏を鍛えながら最高の脳トレができます。ロコモ予防に無理なく体を動かしませんか?	新宿中武道場 第1・3土曜 13:15-15:00
ゲームパレー 無料開催 事前申込制	だれでも	バドミントンコートに2mネットをはり、4人制でバレーボールより少し大きくて柔らかいボールを使った、ソフトバレーボールを中心に活動しています。バレーボールより痛くなくて、小さいお子様も参加しやすいです。基本練習の後は大小混ざった試合中心。4人制です。皆ボールには入りますが、特に大人の方がゲームを作っていたり主役ですので、親子でなくお一人の参加も大歓迎です。もちろんお子様一人でも。幅広い年齢層での緩めの活動、参加費無料なので是非お気軽に。又、ビーチボールパレーは年1回新宿区の大会に参加しています。小さいお子様多数の時にはこちらでも有効に楽しんでいます。	天神小 第2土曜9:15-11:45、 富久小 第1・3・4・5土曜9:15-11:45 牛込仲之小 第1・3日曜9:15-11:45 大会参加 年1-2回程度
バドミントン教室 12,000円/半期 (4月〜9月、10月〜3月) ※教室参加申込は3月終了	大人	生涯スポーツとしてバドミントンを楽しみます。参加者は多世代。フットワーク、基本的なショットの種類と打ち方を練習します。ショットの種類がわかるようになり、ダブルスローテーションをまなびます。4月から1年間のコースです。	新宿中 偶数週土曜18:45-20:40
バドミントンフォローアップ教室 12,000円/半期 (4月〜9月、10月〜3月) ※教室参加申込は3月終了	教室終了生 対象	教室の年代は多世代。教室で学んだことをワンランク上げ、より正確な基本技術の習得を目指します。実践的なパターン練習やノックで競技力向上を目指します。	富久小 奇数週水曜18:30-20:30
バドミントンJr練習 13,000円/1期 (4月〜7月、8月〜12月、 1月〜3月の3期制) ※教室参加申込は3月終了	中学生 高校生 (学校バド部 高等対象)	バドミントン部で活動している生徒限定。子どもたちが競技成績を更新することを目標としています。正しい技術の習得のため、個々に合わせた指導やアドバイスを行っています。練習内容は、準備運動、フットワーク・素振り練習、コートによるノックやゲーム練習です。	新宿中 奇数週土曜18:45-20:45 偶数週日曜18:45-20:45
テニス 大人:500円 小学4年生〜高校生:100円 ※中高高校生大人の部参加の時200円 ビジター:大人1000円、小人500円	小学生4年 以上	メンバーは小学4年生(※小学4年生以上で募集)から70代までも若者男女が健康で楽しく、上達を目指して練習しています。基本的なことから、ゲーム展開まで指導者が丁寧に教えます。参加者随時募集。時間帯で小中高と大人で分けて開催します。	芸術高校 第2・4日曜 小入10:00-12:00、大人12:00-17:00 戸山高校 第2・4土曜 18:00-21:00 (大人のみのみ)
フットサル(試合de交流) 大人:500円、高校生まで:100円	だれでも	経験者・未経験者を問わず、フットサルをやりたい個人が一人でも参加でき、集まったメンバーでフットサルの試合を楽しめます。	富久小(校庭) 土曜 14:00〜16:00
フットサル(遊びde動きづくり) 大人:1,000円、高校生まで:500円 ※5月は無料体験期間	だれでも	5月スタート(新プログラム) フットサルや遊びを題材に、様々な動きを通して、バランス・姿勢・動きの土台となる身体づくりや動きづくりを行います。	富久小(校庭または体育館) 日曜 9:30〜11:30
ノルディックウォーキング 参加費:300円(のり絆し使用料含む) ※新靴履き等への入館料は個人負担 ※雨天中止	だれでも ※新靴履き等への入館料は個人負担 ※雨天中止	ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩くフィンランド生まれのスポーツです。年齢・性別・身体能力・運動経験などにかかわらず、目的に合わせて誰にでも簡単に始められ、生涯楽しむことが出来ます。	戸山公演 第1・3土曜AM9:45-12:00 富久さくら公園 第4日曜AM9:45-12:00 ※夏期は早朝開催を行います 薬王寺地域ささあらい館 第1・3火曜日13:00-15:00
グラウンド・ゴルフ 参加費 100円/1回	だれでも	ゴルフをアレンジしたスポーツで、ルールは簡単!集中力や調整力が養えます。子供から高齢者まで楽しめます。みんな集まれ!	ここから広場 第2・4火曜 AM9:30〜12:00 (8月除く)
競技合気道 1000円/月	小学生 以上	無心塾の合気道教室、子供から大人まで。元気な小学生が仲良く楽しんでいます。一緒に大会で優勝を目指そう!	新宿中武道場 毎週木曜 小中高 18:45-19:45 大人 18:45-20:30
ポッチャ 参加費 100円/1回	だれでも	バラリンピックで大人気!!健康者もはいたレクリエーション競技を行います。誰でも参加可能、看護が必要な方は看護なさる方の付き添いが必要となります。	東戸山小ホール 第1・3日曜 13:00-16:00 薬王寺地域ささあらい館 第2火曜 13:00-15:00
モルック 参加費 100円/1回 ※ここから広場無料	だれでも (小学生から 年配者まで)	モルックは北欧生まれのスポーツです。小学生から年配者まで、年齢、性別を問わず楽しめます。	東戸山小 第4日曜 13:00-16:00 ここから広場 年6回 第2土曜 13:00-15:00
たのしい将棋 参加費:無料 ※保護者の方の同伴見学歓迎です	小学生 中学生 大人付添 見学可	楽しく将棋を指し、礼儀を学び、集中力を養おう!大人保護者の見学=観る将はOKです。	新宿中ミーティングルーム 第2・4土曜 13:10-14:40