



# 2023年度 新宿チャレスポ専門部活動案内

<b>事業名</b> <small>参加費/回(会員) ※専門部事情により変更する場合があります</small>	<small>対象</small>	<b>専門部活動概要</b> <small>競技説明</small>	<small>2022年度の予定</small> <small>※日程・会場は目安です。</small> <small>学校行事等にて変更の可能性あります</small>
<b>バドミントン</b> 参加費： 大人200円/1回 ジュニア貸出ラケット100円/1回 ※チャレスポ年度会費の他日本バドミントン協会登録年会費は別途 <b>※会場はすべて体育館です</b>	<small>だれでも</small>	バドミントンとは バドミントンってどんなスポーツ？ 硬式テニスの片面くらいのコート（バドミントンのコートより少し大きいくらい）で、腰の高さのネットをはさんでダブルスで行う競技です。 ラケットは板で出来ていて、卓球のラケットより少し大きい板のようなラケットを使います。テニスのように走り回らず、卓球やバドミントンのように敏捷性が必要にはならず、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できる、室内で行うテニスです。親子で一緒にできるスポーツですので、小学校1年生から90歳まで参加できます。親子ペアで試合を行うことや、孫とおじいちゃん・おばあちゃんがペアを組んだりして楽しむことができます。 「どなたでもお気軽にご参加できます」	天神小：第1・3土曜AM9：00-12：00 牛込仲之小：第2・4土曜AM9：00-12：00 東戸山小：毎週月曜19：00-21：00 富久小：第1日曜AM9：00-12：00 第3日曜 14:00-17:00 第2,4木曜18：30-21：00 大会参加 年3回程度
<b>タグラグビー</b> 自由参加・無料 事前申込制	<small>だれでも</small>	タグラグビーは30x40m程度のコートで腰につけたタグをとることでタックルの代わりとする接触プレーのない安全なラグビーです。1チーム5人で編成し、大きな人、小さな人、走るのが速い人、遅い人、老若男女関係なくだれでもできるスポーツです。校庭を使った外のスポーツです。鬼ごっこ、泥棒ゲーム、リレーなど遊びを交えて楽しく活動しています。	天神小：第2土曜AM9：30-11：00 第4土曜日18：00-21：00 余丁町小：第4土曜AM9：30-11：00 富久小：第1・3・5土曜AM9：30-11：00 第2・4日曜13：30-15：00 ※終了後30分小3以上試合形式練習 ここ・から広場：年6回 第2土曜 13：00-15：00 大久保小：毎月1回日曜9：30-11：30 大会参加年3回程度、
<b>ヘルシーエクササイズ</b> 参加費 500円/回 ※4月から健康体操より名称変更	<small>だれでも (小学生から9歳迄まで)</small>	この3年で深刻化してしまったコロナ太りや体力低下を解消しましょう！普段カラダを動かさない方も今がチャンス！丁寧ストレッチや軽めの筋トレなど「運動はクスリ」を大目標に楽しく『貯筋』を目指します！	新宿中武道場：第2,4日曜 13：00-14：30
<b>みんなでダンス</b> 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	<small>だれでも</small>	NiziU、EXILE、なにわ男子、TTダンス、ジャンボリーミッキー、エピカニクス…踊りたい曲をみんなで選んで楽しく踊ります。 見学、体験無料です。お気軽に会場におこし下さい。 ～「ユニバーサルスポーツ」のダンスとして、来場者全員で楽しい時間を創りあげていきます～	新宿中武道場：第2,4日曜 14：30-16：30
<b>新宿あ・み・き倶楽部</b> 参加費会員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 ※小規模発行	<small>だれでも</small>	「あらく」「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布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。 一緒に歩きませんか？	月1回程度：新宿区内他
<b>レクダンス</b> 半期前払：3000円 会員：3000円/回 非会員：500円/回	<small>30歳以上</small>	ふだん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操、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るを楽しめます。体幹や足腰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
<b>ゲームバレー</b> 参加費無料 事前申込制	<small>小学生以上</small>	歴史ある親子バレーからソフトバレーボールとビーチボールバレーに変換して、試合形式ゲームを中心に活動します。 ソフトバレー・ビーチボールバレーとも新宿区への大会参加を目指しますが、小さい子はビーチボール中心や親子でも楽しめる活動、大人から高学年自動中心にソフトバレーボールとしてコート・時間を分けて開催します。チャレスポ広場の延長としてタグラグビーとの一体運営。参加費は無料となります。	富久小：第1・3・4・5土曜 AM9：15-11：45 天神小：第2土曜AM9:15-11：45 牛込仲之小：第1・3日曜13：15-15：45
<b>バドミントン教室</b> 12,000円/半期 (4月～9月、10月～3月) 教室生参加申し込みは、3月終了。	<small>大人</small>	教室再開します。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。	新宿中：偶数週土曜18：45-20：40
<b>バドミントンフォローアップ教室</b> 12,000円/半期 (4月～9月、10月～3月) 教室生参加申し込みは、3月終了。	<small>教室終了生対象</small>	教室生の年代は多世代。 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
<b>バドミントンJr練習</b> 13,000円/1期 (4月～7月、8月～11月、12月～3月の3期制) 年度会員は3月に受付終了。	<small>中学生 高校生</small>	バドミントン部で活動している生徒限定。部活の他にもっと練習したい、上達したいと思っている生徒歓迎。 準備運動、フットワーク・素振り練習、コーチによるノックなどの練習メニューで競技力向上を目指す。	新宿中 奇数週土曜18：45-20：45 富久小 偶数週日曜 9：30-11：45
<b>テニス</b> 大人：500円 小：(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	<small>小人 大人</small>	メンバーは小学4年生(※小学校4年生以上で募集)から70代まで老若男女が健康で、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。参加者随時募集中です。 時間帯で小中高と大人とで分けて開催します。	芸術高校：第2,4日曜 小人：10：00-12：00 大人：12：00-17：00 戸山高校：第2,4土曜 大人のみ18：00-21：00
<b>フットサル</b> 大人：500円 小中高：100円	<small>だれでも</small>	フットサルは、経験者・未経験者を問わず、フットサルをやりたい方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開催しています。 子供も大人も、男性も女性も、みんなでフットサルを楽しみましょう！	富久小：第1・3土曜 14：00-16：00 富久小：第2・4日曜 9：30-11：30
<b>ノルディックウォーキング</b> 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	<small>だれでも</small>	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、生涯楽しむことができます。	戸山公園：第2・4土曜AM9：45-12：00 富久さくら公園：第4日曜日AM9：45-12：00 薬王寺地域ささえあい館 第1・4火曜日13：00-15：00
<b>グラウンドゴルフ</b> 参加費：100円/1回	<small>だれでも</small>	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) 富久小：第3日AM9:00~12:00
<b>競技合気道</b> 1000円/月 開催回数少ない月は1回300円	<small>小学生以上</small>	2016年度新種目！！無心塾の合気道教室、子供から大人まで。	新宿中武道場：毎週木曜 小中高_18：45-19：45 大人_18：45-20:30
<b>ポッチャ</b> 参加費：100円/1回	<small>だれでも</small>	パ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、参加費無料、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 毎月第1・3日曜日午後13時から16時 薬王寺地域ささえあい館 第2火曜日13：00-15：00
<b>モルック</b> 参加費 100円/1回	<small>だれでも (小学生から年配者まで)</small>	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
<b>たのしい将棋</b> 参加費：無料	<small>小学生 中学生</small>	楽しく将棋を指し、礼儀を学び、集中力を養おう！	新宿中ミーティングルーム： 第2,4土曜 13：10-14:40