



2026年4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。

みんなでスポーツ！ @新宿チャレスポ

春です。ご入学・ご進級、おめでとうございます!!

■新宿チャレスポのご案内

若松・大久保地域の小中学校を主な会場として活動する、新宿区唯一の総合型地域スポーツクラブ“新宿チャレスポ”は25周年をむかえようとしています。初めて目にする方や、まだ一度も参加したことない方は、16種目、老若男女の誰もが楽しめるこの活動にぜひ試しに参加してみませんか？参加の仕方はとても簡単。本誌の記事と挟み込みの入会申込書に活動案内がありますので、ご参考のうえ、4面の活動予定に合わせて直接会場にてお試しください。気になる方は問い合わせもお気軽に、本誌末尾事務局まで。

■年会費：大人 1,000 円 子供 500 円 まずは会場へ！！

会費は年度で毎年更新しています。今年度は4月から2026年3月31日までが年会費の期間です。大人1000円、高校生以下500円となっており、初回おためしは全クラブ無料ですのでまずやってみて！ただし新宿中のバドミントン教室のみは定員制のため別途年度初めの事前申込と手続きが必要になりますので直接の参加ができません。ご注意ください。



碁のしりとり



ヘルシーエクササイズ



たぐりくみほ



フットサル



みんなでダンス



新宿あ・み・まクラブ



ゲームバレー



競技合気道



モルック



クラウンドゴルフ



テニス



しりダンス



バドミントン



ボッチャ



ハルディックウォーキング

<新宿チャレスポ各専門部のご案内>

■2026年度、新宿チャレスポでは、新宿中学校夜間個人開放を受託しました

■新宿チャレスポの各専門部から2026年度の入会案内となります

【パドルテニス】



パドルテニスとは硬式テニスの片面くらいのコート(バト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。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。参加費等の詳細はHPを参照ください。

【タグラグビー】

■参加費無料、少人数でも年齢差あっても楽しめるワクワクアーバンスポーツをぜひ！！

タグラグはタックル/スクラム/キックのないラグビーなので、安全で、体力より頭脳や俊敏な動きが重要です。小さい子供も親子でも一緒に楽しめますし、コート进行调整して少人数でも楽しめます。ラグビーガール&ボーイはとても都会的、参加費無料ですので親子でも、優しい大人の方単独でもお待ちしております。



【みんなでダンス】

年に数回の発表会やイベントに参加しています。レパートリーは、ディズニーやJPOPなど皆さんが知ってる曲ばかりです。CDを持ってくれば踊れます。音楽に合わせて、体を動かすと楽しいのでぜひ一緒におどりましょう。まずは、見学、体験に来ください。お待ちしております。
パラスポーツ指導員がおりますので、手帳をお持ちの方もご安心ください。見学、体験無料です。お気軽に会場におこしください。



【ヘルシーエクササイズ】

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。

5月スタート!
(リニューアル)

「最近運動不足かも…」「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。)

【フットサル】

①フットサル (試合 de 交流)

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。



②フットサル (遊び de 動きづくり)

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。

5月スタート!
(新プログラム)

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。)

【新宿あ・み・ま倶楽部】



「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？

【レクダンス】

最近ではアバニコ(スペイン扇子)の踊りに挑戦したり、地域の子も達と Snow Man



『Dangerholic』を踊ることができました。クラ

シックからラテン・J-POP・歌謡曲とジャンルを問わず、美しいメロディーに合わせて体力作り脳トレ、お喋りをする楽しい居場所になっています。

【ゲームバレー】

■参加費無料、4人制、ファミリースポーツ、エージレスで楽しめます、大人も歓迎！！



バレーボールより少し大きく柔らかいボールで行うソフトバレーボール。バドミントンコートの4人制、ネットも2mで少し緩めなバレーボールです。大人の方がゲームを作る重要な要素、母(父)子でも一緒に楽しめますよ。秋にはビーチバレーボール大会にも出場します。

【バドミントン】

バドミントンは教室形式で開催しており、募集期間、人数は限られています。社会人向け「教室」、「フォローアップ」と



中・高生部活動生徒対象「Jr.練習」。正しい技術の習得を目指し、競技力を上げることを目標にしています。年間カリキュラム、コーチの個々に合わせた指導などあります。

【テニス】

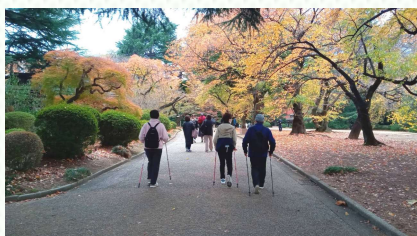
参加者は、小学4年生から80歳までの老若男女が健康、地域交流、テニス上達を



目的に楽しく練習しています。基本～ゲーム展開まで指導者が教えています。レベルに合わせて対応しますので、ご参加下さい。

【ノルディックウォーキング】

普段のウォーキングに、スキーのストックに似た2本のポールをプラスすること



で、身体が安定しエネルギー消費量が上がります。しかも歩くのが楽に感じ一石二鳥です。ぜひ体験しに来てください！

【グラウンドゴルフ】

***頑張ろう！ 健康スポーツ！**

グラウンド・ゴルフ！！

会員の皆様が安全・安心を第一に楽しくプレーしています。感染防止対策もしっかりと。



【競技合気道】



合気道で護身術を学びましょう。みんなで仲良く楽しくやっています。試合に出るのも、おもしろいですよ。今年は飛躍の年だ！大ジャンプ！

【ボッチャ】

パラリンピックで大気！！健康者もは行って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。

【モルック】

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。



【たのしい将棋】

～将棋って

おもしろい～



- ① 開催日…毎月第2・第4土曜日 13:10～14:40
 - ② 会場…新宿中学校ミーティングルーム
 - ③ 参加できる人…小・中学生
(将棋に興味のある児童生徒)
 - ④ 13時10分集合
 - ⑤ 参加費…無料
 - ⑥ 持ち物…飲料・上靴
 - ⑦ 講師…柴田アマ5段、青木氏
- 送り迎えは保護者の責任でお願いします。

☆4・5月事業予定☆

※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	4月					5月				
				9・23 (木)	19(日)	11・25 (土)	18(土)	13・20 ・27(月)	2※・16 (土)	9・23 (土)	3・17 (日)
パドルテニス 大人 200円 高校生まで 100円 ラケットレンタル 100円	だれでも ※ただし 実用山小 天神小 は大人のみのみ 富久小小学生5 年以上	18:00- 20:30	9:00- 12:00	13:00- 17:00	9:00- 12:00	18:20- 20:50	9:00- 12:00	13:00- 17:00	9:00- 12:00	18:00- 20:30	18:20- 20:50
		富久小		天神小		東戸山小 対象:大人のみのみ	天神小 ※2歳: 18:00-21:00(大人のみのみ)		富久小 対象:小学生5年以上		東戸山小 対象:大人のみのみ
タグラグビー 自由参加・無料 集合:開始15分前 事前申込制 雨天HP連絡	だれでも ※全体終了後 高学年試合 タイムあり	4・18 (土)	12・26 (日)	11(土)	19(日)	25(土)	2・16 ・30(土)	10・24 (日)	9(土)	9(土)	23(土)
		9:30- 11:00	13:30- 15:00	9:30- 11:00	9:30- 11:30	9:30- 11:00	9:30- 11:00	13:30- 15:00	9:30- 11:00	13:00- 15:00	9:30- 11:00
		富久小		天神小	大久保小	余丁町小	富久小		天神小	ここから広場	余丁町小
ヘルシーエクササイズ 参加費 1000円/回	大人	※4月活動なし					9・16・23・30(土)				
							10:00-11:00				
							新宿中				
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	4・25(土)		12(日)		2(土)・10(日)・23(土)					
		13:30-16:30					13:30-16:30				
		東戸山小					東戸山小				
新宿あ・み・ま倶楽部 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	16(木)集合:東京駅 丸の内南口の改札を出ないでく赤煉瓦の壁>のところ 集合時間9:25 9:30-12:30					14(木)集合:人形町駅 集合時間9:25 9:30-12:30				
		「丸の内・有楽町・日比谷」など 江戸・東京のはじまりを歩く ～東京駅から日比谷公園へ～					「江戸古地図」散策 ～人形町から日本橋へ～				
レクダンス 半期前払:3000円 (前後期制) ビジター参加:500円/回	大人	4・18(土)					9・23(土)				
		13:15-15:00					13:15-15:00				
		新宿中※上履き・飲み物持参					新宿中※上履き・飲み物持参				
ゲームバレー 無料開催 事前申込制	だれでも	11(土)	18(土)	19(日)		2・16・23 ・30(土)		9(土)	3・17(日)		
		9:15- 11:45	9:15-11:45	13:15-15:45		9:15-11:45		9:15- 11:45	13:15-15:45		
		天神小	富久小	牛込仲之小		富久小		天神小	牛込仲之小		
バドミントン教室 12,000円/半期(4月～9月) ※今年度教室生募集済み。	大人	11・25(土)					9・23(土)				
		18:45-20:40					18:45-20:40				
		新宿中					新宿中				
バドミントンフォローアップ教室 12,000円/半期(4月～9月) ※今年度教室生募集済み。	教室修了生 対象	15(水)					20(水)				
		18:30-20:30					18:30-20:30				
		富久小					富久小				
バドミントンJr.練習 13,000円/1期(4月～9月) ※今年度会員募集済み。	中学生 高校生 (学校バド部 所属者対象)	4(土)・12(日)・18(土)・26(日)					10(日)・16(土)・24(日)・30(土)				
		18:45-20:45					18:45-20:45				
		新宿中					新宿中				
テニス 大人:500円 小学4年生～高校生:100円 ※中高校生大人の部参加の時200円	小人	なし					10:00-12:00				
		18:00-21:00					12:00-17:00				
		戸山高校		芸術高校			芸術高校		戸山高校		
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	4・11・18・25(土)					9・16・23・30(土)				
		14:00-16:00					14:00-16:00				
		富久小(校庭)					富久小(校庭)				
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)					10・24(日)		17・31(日)		
							9:30-11:30		9:30-11:30		
							富久小(体育館)		富久小(校庭)		
ノルディックウォーキング 参加費:300円(レンタルポール使用料含む) ※新宿御苑等への入園料は個人負担 ※雨天中止	だれでも ※東王寺地域さき えあい館のみ 60歳以上 新宿区民	4・18 (土)	7・21(火)	26(日)		2・16 (土)	19(火)	24(日)			
		10:00- 12:00	13:00-15:00	10:00-12:00		10:00- 12:00	13:00-15:00	10:00-12:00			
		戸山公園	薬王寺地域さきえあい館	富久さくら公園		戸山公園	薬王寺地域さきえあい館	富久さくら公園			
グラウンド・ゴルフ 参加費 100円/1回	だれでも	14・28(火)					12・26(火)				
		9:30-11:30					9:30-11:30				
		ここから広場					ここから広場				
競技合気道 1000円/月	小学生 以上	2・9・16・23・30(木)					7・14・21・28(木)				
		子供:18:45-19:45、大人18:45-20:45					子供:18:45-19:45、大人18:45-20:45				
		新宿中					新宿中				
ポッチャ 参加費 100円/1回		5・19(日)		14(火)			3・17(日)		12(火)		
		13:00-16:00		13:00-15:00			13:00-16:00		13:00-15:00		
		東戸山小		薬王寺地域さきえあい館			東戸山小		薬王寺地域さきえあい館		
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)	26(日)					9(土)		26(日)		
		13:00-16:00					13:00-15:00		13:00-16:00		
		東戸山小					ここから広場		東戸山小		
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	11・25(土)					9・23(土)				
		13:10-14:40					13:10-14:40				
		新宿中					新宿中				

※各専門部活動は一部をのぞき、「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