



2024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。

祝ご入学・ご進級2024

新宿チャレンジ
スポーツ文化クラブ
会長：御所窪和子



みつかった？

自分のやりたいこと・・・やってみたいこと・・・何でもやってみて自分に合ったもの、好きなことを見つけましょう！
新宿チャレスポは16種目で活動しています。さあ今日は何に挑戦するかな？
はじめての人も大歓迎です。ぜひご参加ください。



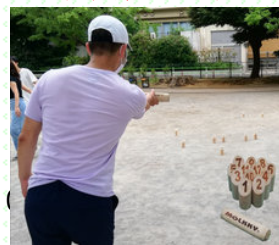
バドミントン



テニス



クラウンドゴルフ



モルック



たのしい将棋

■新宿チャレスポとは

新宿チャレスポは、新宿区唯一の総合型地域スポーツクラブとして、2022年度20周年をむかえました。新宿区若松・大久保地域の小中学校を主な会場としておりますが、幅広く都内各地を歩く活動もあります。

初めて参加の方は、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。事前申し込みが必要とあるクラブはチャレスポ事務局までお問い合わせください。

■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2025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。



タグラグビー



バドミントン



ヘルシーエクササイズ



ゲームバレー



ハルテックウォーキング



みんなでダンス



フットサル



競技合気道



ボッチャ



新宿あ・み・まクラブ



レクダンス

新宿チャレスポ活動FLASH!!

■2024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2024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。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】

お別れカップ! フラボー小学生時代!!

2024年3月16日、今年も嬉しいけどちょっと寂しいお別れカップ。タグラグビーは小学生しか味わえない全国大会もある競技。卒業生を毎年送るお別れカップはそのけじめでしょうか。二度とない小学生の時間をぜひ親子で共有を。小さい子供から大人まで、タックルのない安全なタグラグビーへの参加をお待ちしております。



【ヘルシーエクササイズ】

ヨガやピラティス・フロアバーを取り入れた丁寧なストレッチのあと、軽めの筋トレや腹筋、体幹トレーニング、バランスボールエクササイズなど、それぞれのペースで無理なく行い優しく身体を整えます。運動不足を感じている方にはもちろん、ハードな競技などで強張った筋肉のカラダの方には特にオススメ!



シェイプup&整えながら、楽しく『貯筋』を目指しましょう!

【みんなでダンス】

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・hip hop・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、ポンポンを使ったチアダンスなどが親子で楽しめます。

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



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。

【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】

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へ、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。



【ゲームバレー】

主に大人から高学年向けにソフトバレーボール、低学年のファミリー向けにビーチボールバレーを

開催します。
試合形式ゲーム中心。
両方とも新宿区への
大会参加を目指し、
大小両立の活動を目
指しコート・時間を
分けて開催します。参加費は無料。



【バドミントン】

①バドミントン教室

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。4月から1年間のコースです。

②バドミントン

Jr 教室

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。



③バドミントンフォローアップ教室

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。

【テニス】

メンバーは小学4年生から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。



時間帯で小中高と大人とで分けて開催します。

【フットサル】

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！



【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】

春になり、新生活が始まりました。新しい習い
事に合気道を始めてみませんか？元気な小学
生が仲良く楽しんでます。いっしょに大会で優
勝をめざそう！



【ボッチャ】

パラリンピックで大人
気！！健常者もはいつて
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】

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。



☆4月・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				
		11・25 (木)	21 (日)	13・27 (土)	15(月)	20 (土)	4・18 (土)	5・19 (日)	9・23 (木)	6・13・ 20(月)	11 (土)
パドテニス 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	18:00-21:00	9:00-12:00	9:00-12:00	18:30-21:00	9:00-12:00	9:00-12:00	18:00-21:00	18:30-21:00	9:00-12:00	
		富久小	牛込仲之小	東戸山小 対象:大人ののみ	天神小	天神小	富久小	東戸山小 対象:大人ののみ	牛込仲之小		
タグラビー 自由参加・無料 事前申込制 雨天HP連絡 集合:開始15分前	だれでも <small>※全学年対象 ※学年別混合 タイムあり</small>	6・20・27 (土)	14・28 (日)	13 (土)	21 (日)	4・25 (土)	12・26 (日)	11 (土)	25 (土) <small>※小学生以上</small>		
		9:30-11:00	13:30-15:00	9:30-11:00	9:30-11:30	9:30-11:00	13:30-15:00	13:00-15:00	18:00-21:00		
		富久小	天神小	大久保小		富久小	ここから広場		天神小		
ヘルシーエクササイズ 参加費 500円/回 ※4月から健康体操より名称変更	だれでも <small>(小学生から 年配者まで)</small>	13・27 (土) 13:00-14:30 東戸山小					11・18 (土) 13:00-14:30 東戸山小				
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	13・27 (土) 14:30-16:30 東戸山小					11・18 (土) 14:30-16:30 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	17 (水) 集合場所:新宿御苑「新宿門」の インフォメーションセンター前 集合時間9:25 9:30-12:30 ~「玉川上水」と「桜」をテーマに~					16 (木) 集合場所:御茶ノ水駅 集合時間9:25 9:30-12:30 「東京都水道歴史館」見学と 「小石川後樂園」探索				
レクダンス 半期前払:3000円 (前後期制) ピジター参加:500円/回	30歳以上	6・20 (土) 13:15-15:00 新宿中※上履き・飲み物持参					11・18 (土) 13:15-15:00 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 <small>大人小学生 ソフトバレー 親子・通学年向 ビーチバレー バレー</small>	13 (土) 9:15-11:45	20・27(土) 9:15-11:45	21 (日) 13:15-15:45	4・25(土) 9:15-11:45	5・19 (日) 13:15-15:45	11 (土) 9:15-11:45	天神小	富久小	牛込仲之小	天神小
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	13・27 (土) 18:45-20:40 新宿中					11・25 (土) 18:45-20:40 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	24 (水) ※10 (水) 交流練習(会員限定):参加費1000円 18:30-20:30 富久小					1・15・29 (水) 18:30-20:30 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)	6・20 (土) 18:45-20:45	14 (日) 9:00-12:00	12・26 (日) 9:00-12:00	18 (土) 18:45-20:45	新宿中	富久小	富久小	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 大人	6・13 (土) なし	7・21 (日) 10:00-12:00	11・18 (土) なし	12・26 (日) 10:00-12:00	戸山高校	芸術高校	戸山高校	芸術高校		
フットサル 大人:500円 小中高:100円	だれでも	6・20 (土) 14:00-16:00	14・28 (日) 9:30-11:30	4 (土) 14:00-16:00	12・26 (日) 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 (レンタルシューズ使用含む) ※新宿御苑等への入園料は個人負担 ※雨天中止	だれでも <small>※薬王寺地域さ えあい館のみ 60歳以上 新宿区限</small>	2・23 (火) 13:00-15:00	13・27 (土) 10:00-12:00	28 (日) 10:00-12:00	7・28 (火) 13:00-15:00	18 (土) 10:00-12:00	26 (日) 10:00-12:00	薬王寺地域さえあい館	戸山公園	富久さくら公園	
クラウンド・ゴルフ 参加費 100円/1回	だれでも	9・23 (火) 9:30-11:30	21(日) 9:00-12:00	14・28 (火) 9:30-11:30	19(日) 9:00-12:00	ここから広場	富久小	ここから広場	富久小		
競技合気道 1000円/月 開催回数少ない月は1回300円	小学生 以上	4・11・18・25 (木) 子供:18:45-19:45、大人18:45-20:30 新宿中					2・9・16・23・30 (木) 子供:18:45-19:45、大人18:45-20:30 新宿中				
ポッチャ 参加費 100円/1回	だれでも <small>※薬王寺地域さ えあい館のみ 60歳以上 新宿区限</small>	7・21 (日) 13:00-16:00	9 (火) 13:00-15:00	5・19 (日) 13:00-16:00	14 (火) 13:00-15:00	東戸山小	薬王寺地域さえあい館	東戸山小	薬王寺地域さえあい館		
モルック 参加費 100円/1回 ※ここから広場無料	だれでも <small>(小学生から 年配者まで)</small>	28 (日) 13:00-16:00 東戸山小					11 (土) 13:00-15:00 ここから広場				
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 大人付添児 学可	13・27 (土) 13:10-14:40 新宿中					11・25 (土) 13:10-14:40 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