



2026年3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。

チャレスポフェスタ2026 2/23(祝月)新宿中・天神小開催！ 沢山のご参加ありがとうございました！！



3月号の内容

■チャレスポフェスタ

※当日参加専門部

■ゲームバレー

■タグラグビー

■レクダンス

午前中はポッチャ大会、午後は各専門部の体験ができる進行です。ポッチャ大会は当初24チームの募集でしたが、応募多数で少しプラスして28チームで対戦しました。朝の開会式のあと、みんなでダンスのひろこ先生による楽しいウォーミングアップ、4コートに分かれて白熱の試合！乙武さんもスペシャルチームで参加しました。決勝トーナメントが始まる前にレクダンスの発表、表彰式の前にみんなでダンスの発表。どちらも参加者を巻き込んでダンス！ダンス！ダンス！優勝は中町児童館Aチーム。中学生を中心とした強いチームでした～。

優勝：中町児童館A
2位：ちゃんとやんねん
3位：三藤

午後は各会場に分かれて専門部の体験。12時30分からはあ・み・ま倶楽部が西向天神社スタートで中学校周辺を30分ほど散策。天神小学校にてパドルテニスとタグラグビー、新宿中武道館にて競技合気道とモルック、新宿中廊下エリアで楽しい将棋。新宿中体育館で主にバドミントン・ゲームバレー・ヘルシーエクササイズ・みんなでダンスなど。最後は閉会式の後にみんなでダンスメンバー主導でボンボンを持ってみんなで『ミッキーマウスマーチ』！最後まで楽しく、ケガなく終わることができました。お天気も良いので参加者の方も気分は晴れやかだったと思います。ご参加いただいた皆様、どうもありがとうございました！体験して興味があった専門部の活動にまた顔を出してみてくださいね！



新宿チャレスポ活動FLASH！！

【レクダンス】

★13：15～15：00 新宿中学校武道場
■1月10日（土）

1月10日（土）13：15～15：00 新宿中学校武道場年始めの教室には15名が参加しました。

『みんなでストレッチ』『新宿いきいき体操』『超カリスマ凡おどり』現代的な若者の歌に合わせてノリノリの盆踊りでした。『黄昏のビギン』ラテンのリズムで楽しく踊りました♪

『カルメン』『Dangerholic』／Snow Man



■1月24日(土)

1月24日(土)参加者は12名でした。

『みんなでストレッチ』『新宿いきいき体操』
『サンアントニオストロール』アメリカのフォー
クダンスです。『かわいいあの娘』ダブルサークル
の定番レクリエーションダンスです。『人生の
扉』／竹内まりや『カルメン』
『Dangerholic』／Snow Man



【新宿あ・み・まクラブ】

■2026年4月からの予定です
※変更もありますのでHPにて随時確認お願いし
ます

◆令和8(2026)年度「まち歩き」案

会期：毎月1回・木曜日・午前9時30分～午後1時(予定)

*時間、コース等変更することがあります。

4月 16日(木)	「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～ 集合：東京駅丸の内南口の改札を 出ないで赤煉瓦の壁>のところ	東京駅丸の内南口ドーム～レンガ造の高架橋 →東京国際フォーラム→有楽町駅→「有楽町 で逢いましょう」の歌碑→南町奉行所跡→ 「東京ミッドタウン日比谷」→日比谷公園 (大久保ツツジ等新宿との関連を主眼に) →都営三田線「内幸町駅」
5月 14日(木)	「江戸古地図」散策 ～人形町から日本橋へ～ 集合：人形町駅	人形町駅→元吉原跡→浜町堀跡→水天宮→永 久橋跡→崩橋跡→湊橋→新川跡→壺巖橋→鋳 の渡し跡→思案橋跡→小網神社→東堀留川跡 →親父橋跡→堀留公園→西堀留川跡→江戸橋 →魚河岸跡→日本橋
6月 11日(木)	皇居東御苑の「二の丸庭園」に 「江戸ハナショウブ」を観に行く 集合：東西線竹橋駅1a出口	竹橋→北桔橋門→江戸城天守台→大奥跡→松 之大廊下跡→富士見多間櫓→富士見櫓→展望 台→桃華楽堂→梅林坂→二の丸庭園→白鳥涼 →百人番所→大手門→将門首塚
7月 16日(木)	『四谷怪談』の「お岩さま」か ら「太宗寺」へ「閻魔」「奪衣 婆(だつえば)」に会いに行く 集合：四ツ谷三丁目消防博物館前	四谷三丁目→陽雲寺→於岩稲荷田宮神社→ 笹寺→四谷大木戸門跡→内藤新宿跡→太宗寺 (閻魔像・奪衣婆像)→正受院(奪衣婆像) →成堂寺(投げ込み寺)→花園神社
8月 27日(木)	四谷北寺町界隈と荒木町・四谷 見附を歩く 集合：都営新宿線「曙橋駅」 住吉町側の改札口前	曙橋駅→善慶寺→自認院→小泉八雲旧居跡→ 四谷北寺町→暗(闇)塚→浄雲寺(横町)→ 養国寺→西迎寺→全勝寺→荒木町(横丁や路 地、坂や階段、そして石畳。「策の池・津の守弁才 天」)、「金丸稲荷神社」など)→新宿歴史博物館 →四谷見附跡→四ツ谷駅
9月 17日(木)	下落合からおとめ山公園そして 目白へ ～街のみどりと湖水探険～ 集合：下落合駅 北口改札前	下落合駅→妙正寺川→辰巳橋→久七坂→下落 合横穴古墳群跡→葉王院→野島の森公園→七 曲坂→氷川神社→庚申塔→相馬坂→おとめ山 公園→東山藤稲荷→弁天坂→山手線ガード→ 近衛坂→目白ヶ丘教会外観→近衛篤磨公記念 碑→近衛邸車寄せのケヤキ→豊坂稲荷→目白 駅裏→学習院大学→血洗の池→目白駅

10月 15日(木)	高田馬場駅から淀橋へ「神田 川」沿道を歩く 集合：高田馬場駅早稲田口前の 歩道付近	高田馬場駅→さかえ通り→宮田橋公園→高田 馬場分水路→妙正寺川→せせらぎの里→落合 水再生センター→落合中央公園→観音寺→小滝 橋→神田上水公園→東中野駅→桃園川跡→淀 橋→中野坂上駅
11月 19日(木)	尾張徳川家の下屋敷「戸山荘」 から夏目漱石ゆかりの早稲田を 歩く 集合：都営大江戸線「若松河田」 旧小笠原伯爵邸入り口	旧小笠原伯爵邸→戸山公園(戸山荘) <伏 苓坂(ぶりょうさか)→「野外音楽堂」→玉 円峰(現箱根山)→御町屋(古駅楼)→養老 泉→穴八幡→夏目漱石誕生地の地→松本良順 の蘭嶋舎→鶴巻南公園→落馬地蔵尊→宗参寺 (牛込氏・山鹿素行の墓)→漱石山房記念館
12月 17日(木)	中野上高田・元祿寺町めぐり ～「吉良上野介」のお墓など元新 宿にあったお墓を訪ねる～ 集合：東中野駅西口 改札前	東中野駅西口集合～東中野銀座通り→正見寺 →宝泉寺→萬昌院功運寺→青原寺→源通寺→ 高德寺→龍興禪寺→松源寺・(さる寺)→宗清 寺(たつ寺)→保善寺(獅子寺)→天徳院→ 中野四季の森公園→中野区役所前の犬の像→ JR中野駅
1月 7日(木)	深川七福神めぐり 集合：都営新宿線「森下駅」 新大橋方面改札口	森下駅→深川神明宮→芭蕉記念館→芭蕉稲荷 神社→万年橋→小名木川→深川稲荷→龍光院 →間宮林蔵の墓→円珠院【大黒天】→仙台堀 川→採茶庵跡→心行寺→法乘院(深川えんま 堂)→冬木弁天堂→富岡八幡宮→深川不動堂 →門仲町駅
2月 18日(木)	「銀世界」の梅を訪ねて 「芝公園」を散策 集合：大江戸線「赤羽橋駅」 改札口	大江戸線赤羽橋→古川→NECネイチャークエ スト in 芝公園→芝公園→芝公園銀世界→芝 丸山古墳→伊能忠敬測地図功表→被爆二世の 木→平和の火→重要文化財・旧台徳院殿御廟 の惣門→もみじ谷の滝→宝珠院
3月 25日(木)	歴史と文化の森 「上野恩賜公園」散策 集合：上野恩賜公園正面口 (上野松坂屋方面)の「交番」 の横	上野恩賜公園正面口→蛙の噴水→旧黒門→西 郷隆盛像→彰義隊の墓→天海僧正の毛髮塔→ 博士王仁碑→「秋色桜」歌碑と井戸→形供 養碑→清水観音堂→月の松(不忍池遠望)→ 花園稲荷神社・穴稲荷の鐘→上野精養軒 →上野大仏・大慶喜謹慎の部屋「葵の間」(外 観)→寛永寺根本中堂→鶯谷駅

【タグラグビー】

■2026年2月活動報告

2026年2月のタグラグビーは6回開催、総参加数は
大人21、子供11、合計32人。5.3人/回で、相
変わらずな状況ですが、2/28は天気も良く合計6
人でした、親子3人と笑いの絶えない活動でした。



【ゲームバレー】

■2026年2月活動報告

2026年2月のゲームバレーは5回開催、大人37、
子供26、合計63人で平均12.6人、特に2/7と
21日の富久小は16人参加で4チームで2コート
フルに使った活動が出来て大変良かったです。



☆3・4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	3月				4月							
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	1(日)				9・23 (木)	19(日)	11・25 (土)	18(土)	13・20 ・27(月)			
		9:00-12:00				18:00-20:30	9:00-12:00	13:00-17:00	9:00-12:00	18:20-20:50			
		富久小 対象:小学生5年生以上				富久小 対象:小学生5年生以上		天神小		東戸山小 対象:大人のみ			
タグラグビー 自由参加・無料 集合:開校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	7・21 (土)	8・22(日)	14(土)	28(土)	29(日)	4・18 (土)	12・26 (日)	11(土)	19(日)	25(土)		
		9:30-11:00	13:30-15:00	9:30-11:00	9:30-11:00	9:30-11:30	9:30-11:00	13:30-15:00	9:30-11:00	9:30-11:30	9:30-11:00		
		富久小		天神小		余丁町小		大久保小		富久小		天神小	
ヘルシーエクササイズ 参加費 500円/回	だれでも (小学生から 年配者まで)	7(土)				21(土)							
		13:00-14:30				13:00-14:30							
		若松地域センター				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	7(土)				21(土)							
		14:30-16:30				14:30-16:30							
		若松地域センター				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	26(木) 集合:淀橋(新宿区側)				16(木) 集合:東京駅 丸の内南口の改札を出ないで<赤煉瓦の壁>のところ							
		集合時間9:25 9:30-12:30				集合時間9:25 9:30-12:30							
		「淀橋」から「方南町」へサクラの神田川沿いを、伝説を訪ねて散策				「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~							
レクダンス 半期前払:3000円 (前後期制) ピジター参加500円/回	大人	7・21(土)				4・18(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	1(日)		7(土)		11(土)		18(土)		19(日)			
		13:15-15:45		9:15-11:45		9:15-11:45		9:15-11:45		13:15-15:45			
		牛込仲之小		天神小		天神小		富久小		牛込仲之小			
バドミントン教室 12,000円/半期(10月~3月) ※今年度教室生募集済み。	大人	14(土):教室最終		28(土)※新規教室体験		11・25(土)							
		18:45-20:40				18:45-20:40							
		新宿中※新規教室体験は別途申し込みが必要となります				新宿中							
バドミントンフォローアップ教室 12,000円/半期(10月~3月) ※今年度教室生募集済み。	教室修了生 対象	学校都合にて開催なし				15(水)							
						18:30-20:30							
						富久小							
バドミントンJr練習 13,000円/1期(12月~3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)	7(土)・15(日)・21(土)・29(日)				4(土)・12(日)・18(土)・26(日)							
		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 ※中高生大人の部参加の時200円 ■2025年度大人の新規会員登録は 定員に付締まりました!!	小人	なし		10:00-12:00		なし		10:00-12:00					
	大人	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					
フットサル 大人:500円 小中高:100円	だれでも	1・8・15・22・29(日)		7・14・21・28(土)		4・11・18・25(土)							
		9:30-11:30		14:00-16:00		14:00-16:00							
		富久小				富久小							
ノリテ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) ※新宿御苑等への入館料は個人負担 ※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	3・17(火)		7・21(土)		22(日)		4・18(土)		7・21(火)		26(日)	
		13:00-15:00		10:00-12:00		10:00-12:00		10:00-12:00		13:00-15:00		10:00-12:00	
		薬王寺地域ささえあい館		戸山公園		富久さくら公園		戸山公園		薬王寺地域ささえあい館		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	10・24(火)				14・28(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	5・12・19・26(木)				2・9・16・23・30(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		1・15(日)		10(火)		5・19(日)		14(火)					
		13:00-16:00		13:00-15:00		13:00-16:00		13:00-15:00					
		東戸山小		薬王寺地域ささえあい館		東戸山小		薬王寺地域ささえあい館					
モルック 参加費 100円/1回 ※ここ・から広場無料	だれでも (小学生から 年配者まで)	22(日)				26(日)							
		13:00-16:00				13:00-16:00							
		東戸山小				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	28(土)				11・25(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