



2026年9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。

さあ新学期、元気に！

2026年度も2学期となりました。
チャレスポの夏までの振り返りと今後に
むけてのよびかけです！！まだ未体験
の方はぜひ一度お試しください！！



フットサル



タグラグビー



競技合気道



ヘルシーエクササイズ



レクダンス



ノルディックウォーキング



モルツタ



ゲームバレー



新宿あ・み・ま倶楽部



バドミントン



ボッチャ



たのしい将棋



テニス



みんなでダンス



バドルテニス



グラウンドゴルフ

新宿チャレスポ活動FLASH!!

【パドルテニス】

2026 年度も盛況に推移しています。天神小夜間大人の部も開催して多くの方に参加いただき感謝申し上げます。



【タグラグビー】

■4-8 月中旬、全 27 回、254 人参加

タグラグビー 4-8 月中旬までは、27 回開催、大人 129、子供 125、合計 254 人平均 9.4 人/回



は昨年度同時期とほぼ同じ。今後は、秋のアジアカップ 7 人制女子に勢いをもらい、2027RWC へむけて盛り上がっていきましょう!!

【みんなでダンス】

二学期は発表会がたくさん!! まずは夏休みの終わりの『ひがとまつり (写真)』、10 月 4 日 (日) チャリティーフェス。10 月 25 日 (日) は若松ふれあいまつりで踊ります! ぜひ応援にいらしてください! 出演ダンサーも大募集中です!!



【ヘルシーエクササイズ】

姿勢・バランス・重心の使い方など、動きの土台から身体を整えるヘルシーエクササイズ。歩く、支える、伸ばすなど身近な動きを通して、無理なく「動きやすい身体」を目指します。普段から運動している方も、運動が久しぶりの方も、一緒に楽しく身体を整えましょう!

【新宿あ・み・ま倶楽部】

暑さに気を遣いながら元気に活動しています



あ…あるく
み…みる
ま…まなぶ
まち歩きです。
素晴らしい資料付き
素晴らしいガイド付き (小山裕三氏)

【レクダンス】

月に 2 回『新宿いきいき体操』から始まり、ゲームダンス・クラシック・ラテン・J-POP・歌謡曲まであらゆるジャンルで踊っています。最近では藤井風『I Need U Back』に挑戦しています。脳トレと筋トレ若返りを兼ね備えた大人向けレッスンです。



【ゲームバレー】

■4-8 月中旬、全 25 回、413 人参加

ゲームバレーは 4 月-8 月までの開催は、全 25 回、大人 192、子供 221、計 413 人の



参加、平均 16.5 人/回は対昨年度≒1.4 倍! 参加者も増えましたが、大小共うまく混じった運営も向上、参加者技術も向上!! 楽しさは 2 倍でしょうか? 小さいお子様も増えてますよ。

【バドミントン】

■一般の部

社会人向けバドミントンは2コース、「教室」、「フォローアップ」です。生涯スポーツとして楽しむことを目指し、春から繰り返し基本ショットの練習を重ねています。

■Jr. 練習

中・高生部活動生徒対象

「Jr. 練習」は、正しい技術の習得を目指し、競技力が上がっています。コーチの個々に合わせた指導に生徒たちも真剣です。



【テニス】



メンバーは小学1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。おかげさまで大好評、2026年度の新規会員受付は定員に付締切ましたのであしからずご了解ください。

【フットサル】



○試合 de 交流

毎週でも、2週間に1回でも、月1回でも。自分のペースで参加していただけます。「試合 de 交流」は、経験や年齢をこえて集まったみんなと、とにかく楽しく試合をします！初心者も経験者も、大人も子どもも、一緒に楽しみましょう！

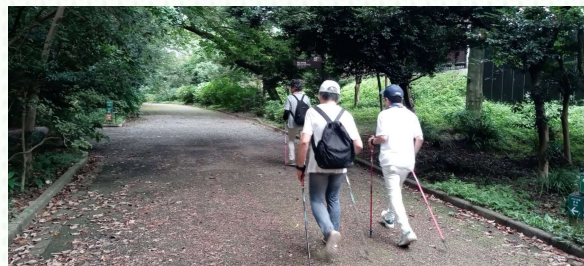
○遊び de 動きづくり

「遊び de 動きづくり」は、走る・止まる・支える・蹴る・投げるなど、さまざまな動きを遊びの中で体験します。姿勢やバランス、全身のつながりを大切にしながら、身体が本来持っている働きを自然に引き出します。子どもも大人も、一緒に楽しく身体を動かしましょう！

【ノルディックウォーキング】

暑い日が続きますが、間もなく秋の気配も感じられ外歩きが楽しくなりますね。外歩きにプラスしてポールを持ってみるのはいかがでしょうか？

重力が分散され、姿勢の改善も期待できます。新しいことを始めるのにもぴったりの季節、ご興味ある方参加しませんか？



【グラウンドゴルフ】

暑い8月は活動休止して9月からはまた活動開始です！参加者全員の安全・安心を第一に楽しくプレーしています。



【競技合気道】

「競技合気道」は今が大会の季節。みんな日頃の練習成果を発揮して大活躍してます。合気道で護身術を学び、一緒に大会に出場しましょう。新宿中学校武道場はエアコンがあるので快適です！



【ボッチャ】

東戸山小で月2回、薬王寺地域ささえあい館で月1回、楽しく開催しています。



【モルック】



毎日、暑いですね。でもそろそろスポーツの秋です。モルックは体も頭も使う投てきスポーツです。大人も子供も一緒に楽しみましょう！

【たのしい将棋】

二学期以降も第2・4土曜日午後、新宿中学校ミーティングルームで小中学生対象で活動します。講師…柴田アマ5段、青木氏

■注意…

送り迎えは保護者の責任でお願いします。



☆9・10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	対象	9月					10月				
参加費／回（会員）											
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 東戸山小 天神小夜間 は大人のみのみ 富久小は小学生5 年生以上	※5（土）：18：00-21：00 12・26（土）： 13：00～17：00 19（土）：9：00～12：00		6・20 （日） 9：00- 12：00	10・24 （木） 1800- 2030	7・14・21 ・28（月） 1800- 2050	10（土） 13：00- 17：00	17・ 31（土） 9：00- 12：00	4・18 （日） 9：00- 12：00	8・22 （木） 1800- 2030	5・12・19 ・26（月） 1800- 2050
		天神小 ※5（土）夜間につき大人のみのみ		富久小 対象：小学生5年生以上		東戸山小 対象：大人のみのみ	天神小 ※3（土） 18：00-21：00（大人のみのみ）	富久小 対象：小学生5年生以上		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：開校15分前 事前申込制 雨天HP連絡 10/4（日）9：30-11：30大久保小	だれでも ※全体終了後 高学年試合 タイムあり	6（日） 9：30- 11：30	12（土） 9：30- 11：00	12（土） 13：00- 15：00	13・27 （日） 1330- 1500	26（土） 9：30- 11：00	4（日） 9：30- 11：30	10（土） 13：00- 15：00	4・11・18・25（日） 1330-1500		31（土） 9：30- 11：00
		大久保小	天神小	ここから広場	富久小	余丁町小	大久保小	ここから広場	富久小		天神小
ヘルシーエクササイズ 参加費 1000円/回	大人	5・12・26（土） 10：00-11：00					3・10・17・24・31（土） 10：00-11：00				
		新宿中					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	5（土）・13（日） 13：30～16：30		26（土） 13：30～16：30		3（土）・ 11（日） 13：30～16：30		24（土） 13：30～16：30	4（日）17：30-蒲田アブリコ チャリティフェス 25（日）昼：若松地域センター ふれあいまつり		
		東戸山小		若松地域センター		東戸山小		新宿中			
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（木）集合：下落合駅 北口改札前 集合時間9:25 9:30-13：00 下落合からおとめ山公園そして 目白へ ～街のみどりと湧水探検～					15（木）集合：高田馬場駅 早稲田口前の歩道付近 集合時間9:25 9:30-13：00 高田馬場駅から淀橋へ 「神田川」沿道を歩く				
レクダンス 半期前払:3000円 （前後期制） ビクター参加500円/回	大人	5・26（土） 13：15-15：00 新宿中※上履き・飲み物持参					3・17（土） 13：15-15：00 新宿中※上履き・飲み物持参				
ゲームバレエ 無料開催 事前申込制	だれでも	6・20（日） 13:15-15:45		12（土） 9：15-11：45		4・18（日） 13:15-15:45		10（土） 9：15- 11：45	25（日）AM ※事前登録メンバー 大久保コスボ ビーチボールバレエ参加 大久保小		
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	12・26（土） 18：45-20：40 新宿中					10・24（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	2・16（水） 18：30-20：30 富久小					7・21（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)	5（土）・13（日）・19（土）・27（日） 18：45-20：45 新宿中					3（土）・17（土）・25（日）・31（土） 18：45-20：45 新宿中		11（日） 13:00-19:00 富久小(別料金)		
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 ■2026年度の新規会員受付は 定員に付締切ました！！	小人 大人	12・26（土） なし 18：00-21:00	13・27（日） 10：00-12：00 12：00-17：00			3・17（土） なし 18：00-21:00		4・18・25（日）・12（祝月） 10：00-12：00 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（試合de交流） 大人：500円、高校生まで：100円	だれでも	5・12・26（土） 14：00-16：00 富久小（校庭）					3・10・17・24（土） 14：00-16：00 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	だれでも	6（日） 9：30-11：30 富久小（校庭）		13・27（日） 9：30-11：30 富久小（体育館）		4・18（日） 9：30-11：30 富久小（校庭）		11・25（日） 9：30-11：30 富久小（体育館）			
ノルディックウォーキング 参加費：300円（レンタル使用料含む） ※新宿御苑等への入園料は個人負担 ※雨天中止	だれでも ※薬王寺地域改さ えあい館のみ 60歳以上 新宿区民	1・15（火） 13：00-15：00	5・19 （土） 1000- 1200	27（日） 1000-1200		3・17 （土） 1000- 1200	6・20（火） 13：00-15：00		25（日） 1000-1200		
		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	8・15（火） 930-1130 ここから広場					13・27（火） 930-1130 ここから広場				
競技合気道 1000円/月	小学生 以上	3・10・17・24（木） 子供：18：45-19：45、大人18：45-2045 新宿中					1・8・15・22・29（木） 子供：18：45-19：45、大人18：45-2045 新宿中				
ポッチャ 参加費 100円/1回	だれでも	6・20（日） 13：00-16：00		8（火） 13：00-15：00		13（火） 13：00-15：00		18（日） 13：00-16：00			
		東戸山小		薬王寺地域ささえあい館		薬王寺地域ささえあい館		東戸山小			
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)	12（土） 13：00-15：00 ここから広場	27（日） 13：00-16:00 東戸山小		10（土） 13：00-15：00 ここから広場		25（日） 13：00-16：00 東戸山小 ※24土雨天時は東戸山小中止すきかけ広場にて開催				
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	12・26（土） 13:10-14:40 新宿中					10・24（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