



2026年10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。



新宿あ・み・ま倶楽部



タグラグビー



みんなでダンス



ゲームバレー



ノルディックウォーキング



楽しい将棋



レクダンス

10月号の内容

- 楽しい将棋
- ゲームバレー
- タグラグビー
- 新宿あ・み・ま倶楽部
- ノルディックウォーキング
- レクダンス
- みんなでダンス

新宿チャレスポ活動FLASH!!

【ノルディックウォーキング】

■9/5 戸山公園 開催報告

9月5日の戸山公園は外に出て街中散策も兼ねてパンの店巡りを開催しました!



戸山公園から小滝橋方面に向かい「マルキベーカーリー」→神田川遊歩道沿い歩いて途中「東京都下水道局 せせらぎの里公苑」で休憩後、下落合駅すぐの「ユーロベイクーズ」。帰りは小滝橋交差点から早稲田通りをすすみ、ランチはミャンマー料理屋さんにて。



米麺のサラダうどんみたいな料理「ナンジトウツ」を。第一土曜日は公園の外に出て行

った先で解散する長距離散策を開催しています!

■9/19 戸山公園 開催報告

9月19日は戸山公園でした。みんなでダンス&ヘルシーエクササイズの渡邊先生が参加して



くれました。ウォーミングアップのあと、体幹を鍛える筋トレを私たちがいつも行うものとは違うアプローチで指導してもらいました。大久保地区から箱根山地区へ向かい、野球場の裏にできた新しい公園スペースを探検! 今後箱根山地区中心部まで拡大するようです。この後は早稲田大学エリアを抜けて江戸川橋駅まであるきましたが、途中雨に降られてポールを傘に持ち替えて最後まで歩きました。

【新宿あ・み・ま倶楽部】

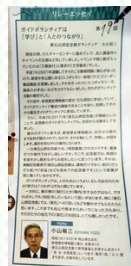
■8月27日開催報告



8月27日の新宿あ・み・ま倶楽部は講師小山裕三氏はじめ、四谷界限を9名で歩きました。講師の小山裕三氏が漱石山房記念館だより第22号に載りました。

■9月17日開催報告

9月17日は「下落合からおとめ山公園 そして目白へ」をテーマに散策しました。スタッフ参加者計6名で薄曇りの中、自然を満喫しました。



【みんなんでダンス】

■8/22(土) 東戸山夏祭り



2026年8月22日、午後からものすごい雨でしたが、東戸山小の「東戸山夏祭り」にみんなんでダンス6人で参加しました。

アンコール含め全部で3曲、そもそも3曲目のアンコールは予定していなかったようですが、即興とは思えぬ一糸乱れぬパフォーマンス、曲もAPTでノリノリです! 衣装の早着替え含めとても素敵で元気いっぱいのダンスダンスダンス!! 豪雨に負けないステージに感動しました。

■チャリティーフェス & 若松まつり に出演します!!

10月は発表会が二つもあり大忙し! まずは10月4日(日)の「アマチュア総合ダンスフェスティバル」少しむずかしい「ファイトソング」に挑戦しました。大きな舞台で、ステキな照明付きで踊って来ます。



続いては10月25日(日)に若松地域センターで行われる

〈若松ふれあいまつり〉

『若松発表会に向けて、みんな猛練習して、頑張ってます。今年も若松発表会出られてとても嬉しいです。みんな頑張ってるので、応援しにきてください。出演予定時間は13:30です。わたしは初めてのキムポッシブル踊ります。むずかしいですが、練習成果を出来るように頑張ります。今年も楽しみたいと思います。(N)』

並行して二つの舞台の練習はとても大変ですが、プログラム係(Nさん)やパート責任者(R君)・総監督(Sさん)など役割分担をして、ダンスだけでなく役割も頑張りがみんまで協力して作品練習に取り組んでいます。

ダンサー達の頑張りを応援しにぜひ足をお運びくださいませ。



【タグラグビー】

■2026年9月活動報告

9月タグラグビーは4回開催。2回雨天中止とはいえ、参加者全員で14名は相変わらず厳しい状況ですね。人気がない競技は衰退するのも宿命ではありますが、ラグビー界全体も大きく変わっています。タグラグも少数で楽しめる形に変えて運営していますので一度是非お試しください。



【楽しい将棋】

■9月12日 開催報告

9月12日の楽しい将棋は、参加者1名でしたが、終始楽しく対戦しました！



【ゲームバレー】

■2026年9月活動報告

ゲームバレー2026年9月は3回しか開催できませんでしたが、大人28 小人23 合計51, 平均は17人/回ですからおおいに賑わったといっても良いかと思います



【レクダンス】

★13:15~15:00 新宿中学校武道場

■8月15日(土)

夏休み中で参加者は9名と少なめでしたが、1人踊りを中心に踊ってみました。



■8月22日(土)

今回は賑やかに、参加した13名とサークルのミクサーを中心に楽しみました♪



■9月5日(土)

参加者は10名でした。『みんなでストレッチ』『新宿いきいき体操』『森のくまさん』『酔い町ふらふらり』／キム・ランヒ☆『里の秋』／由紀さおり『TAKE FIVE』／JUJU『ここに幸あり』／大津美子『愛ヶ十』／和田アキ子『Open Arms』／JOURNEY



☆10・11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	10月						11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 天神小は大人のみのみ 富久小は小学生5年生以上	10（土） 13:00-17:00 天神小 18:00-21:00（大人のみのみ）	17・31（土） 9:00-12:00	4・18（日） 9:00-12:00	8・22（木） 18:00-20:30 富久小 対象：小学生5年生以上	5・12・19・26（月） 18:00-20:50 東戸山小 対象：大人のみのみ	1（日） 9:00-12:00 富久小 対象：小学生5年生以上	12・26（木） 18:00-20:30 東戸山小 対象：大人のみのみ	2（月） 18:00-20:50	7（土） 18:00-21:00（大人のみのみ） 天神小	
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（日） 9:30-11:30 大久保小	4・11・18・25（日） 13:30-15:00 富久小	10（土） 13:00-15:00 ここから広場	31（土） 9:30-11:00 天神小	8（日） 14:00-15:00 ここから廣り	21（土） 9:00-12:00 富久小	22（日） 13:30-15:00 富久小	29（日） 9:00-12:00 余丁町小		
ヘルシーエクササイズ 参加費 1000円/回	大人	3・10・17・24・31（土） 10:00-11:00 新宿中						7・14・21・28（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	3（土）・11（日） 13:30-16:30 東戸山小	24（土） 13:30-16:30 新宿中	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			8（日）14（土） 13:30-16:30 東戸山小	28（土） 13:30-16:30 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	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						19（木）集合：都営大江戸線「若松河田」旧小笠原伯爵邸入り口 集合時間9:25 9:30-13:00 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			
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	3・17（土） 13:15-15:00 新宿中※上履き・飲み物持参						7・14（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	4・18（日） 13:15-15:45 牛込仲之小	10（土） 9:15-11:45 天神小	25（日）AM ※事前登録メンバー 大久保コミスポ ビーチボールバレー参加 大久保小			1（日） 13:15-15:45 牛込仲之小	21・28（土） 9:15-11:45 富久小			
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	10・24（土） 18:45-20:40 新宿中						14・28（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(10月～3月) ※今年度教室生募集済み。	教室修了生対象	7・21（水） 18:30-20:30 富久小						4・18（水） 18:30-20:30 富久小			
バドミントンJr.練習 13,000円/1期(10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)	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)			7（土）・15（日）・21（土）・29（日） 18:45-20:45 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 ■2026年度の新規会員登録は定員に付締切ました！！	小人 大人	3・17（土） なし 戸山高校	4・18・25（日）・12（祝月） 10:00-12:00 芸術高校	7・21（土） なし 戸山高校			8・15・29（日）・23（祝月） 10:00-12:00 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	3・10・17・24（土） 14:00-16:00 富久小（校庭）						7・14・21・28（土） 14:00-16:00※7（土）14:30- 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	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）	1（日） 9:30-11:30 富久小（校庭）			8・22（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	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（土） 10:00-12:00 戸山公園	6・20（火） 13:00-15:00 薬王寺地域ささえあい館	25（日） 10:00-12:00 富久さくら公園	7・21（土） 10:00-12:00 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	13・27（火） 9:30-11:30 ここから広場						10・24（火） 9:30-11:30 ここから広場			
競技合気道 1000円/月	小学生以上	1・8・15・22・29（木） 子供：18:45-19:45、大人18:45-20:45 新宿中						5・19・26（木） 子供：18:45-19:45、大人18:45-20:45 新宿中			
ポッチャ 参加費 100円/1回	だれでも	13（火） 13:00-15:00 薬王寺地域ささえあい館	18（日） 13:00-16:00 東戸山小			1（日） 13:00-16:00 東戸山小			10（火） 13:00-15:00 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)	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ずか広場にて開催	8（日） 14:00-15:00 ここから廣り			22（日） 13:00-16:00 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	10・24（土） 13:10-14:40 新宿中						28（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