



2022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。



タグラグビー



ゲームバレー



健康体操(11月から開始します!!)



レクダンス



ノルディックウォーキング



新宿あ・み・ま倶楽部

## ■10月号の内容

- ・タグラグビー・ゲームバレー
- ・健康体操(11月から開始!!)
- ・レクダンス
- ・ノルディックウォーキング
- ・新宿あ・み・ま倶楽部

# 新宿チャレスポ活動FLASH!!

## 【タグラグビー】

9月に入り富久小学校がつかえない2月目。10月からは天神小も芝生養生、余丁町小学校も工事といういろんな問題を抱えつつも、11月の大会に向けて活動しています。

### ■9/3 土 AM 天神小

子供23、大人13人、合計36人の参加。天然芝を広く使った活動を心がけます。



第2週は通常活動はできなくて

### ■9/10 土 PM ここ・から広場

子供10人、大人7人、合計17人。

### ■9/11 日 AM 大久保小

子供4人、大人9人、合計13人

### ■9/17 土 AM 天神小

子供9人、大人13人、合計22人

### ■9/19 祝月 AM 天神小

三連休最終日は台風の影響で波乱の日でした。

早朝には雨がやんで一時は晴れ間が見えたのに後半豪雨。それでも写真はサークル鬼ごっこお父さん頑張りましたし、子供も超嬉しそう！

子供8人、大人10人、合計18人の参加でした

### ■9/24 土 TAG ROCK

9月24日、中学生以上のタグラグビー“TAGROCK(タグろ！ック)”を開催し、中学1年生～60代まで総勢15名ご参加頂きました。縦長コートのまま5人制にしてみたところ、どのチームも隙のないディフェンスで実力が拮抗していて得点難易度が急上昇。幅広コートへ切り替えです。今回は、「戸塚ウォリアーズ」の保護者、スタッフの方々が初挑戦！ハイレベルなプレーと活気あるコミュニケー



ションで、和気あいあいムードを盛り上げてくださいました。



## 【ゲームバレー】

8月よりタグラグビーと学校が分かれての開催は継続中ですが、Gバレー単独参加者は継続微増。又、大人も含めての親子参加が加速している気がします。

### ■9/4 日 PM 牛込仲之小

子供6名、大人9名、合計15名の開催  
我が家2名含む5家族での開催でした



### ■9/16 日 PM 牛込仲之小

子供4名、大人9名、合計13名、やはり5家族、ちなみに運営S家は普段は離れて暮らす長女もはいつて3名での参加。

### ■9/24 土 AM 富久小

この日はタグラグも雨天中止なこともあり、何と子供16人、大人10人、今季最高26人の参加。画期的な状況でした。



## 【新宿あ・み・ま倶楽部】

### ■国指定史跡「江戸城外堀跡」 & 町屋と坂と【四ッ谷～市ヶ谷～神楽坂】

小山ガイドを含め8名で歩きました。  
9月15日(木)  
午前9時30分～13時



\*大日本印刷が運営する「DNP プラザ」でくごみとして回収されるプラスチック資源を、魅力的なデザインで、再商品化して循環をめざそうという展示を少し見学しました。



### 【参加者の声】

#### ●初参加したSさん

本日は大変有意義な時間を作ってください、ありがとうございました。「四谷門跡地の石垣」から始まり「飯田橋の見附跡」まで外濠に沿った散策を時間を忘れ楽しく歩くことができました。近くに住んでいても気が付かなかった多くの事を気づかされました。

ご一緒させていただき感謝しております。

#### ●久しぶりに参加された87歳Iさん

コロナ禍で外に出ることが少なくなり、一日の歩数が100歩なんてこともあるこの頃です。久しぶりなので無理はせず、歩けるところまでご一緒して途中でリタイアする予定でしたが最後まで歩いてしまいました。自分でもびっくりしています。

#### ●ご主人のポシェットと一緒に

#### 参加されたOさん

主人がこのまち歩きに参加していました。一昨年、毎日の日課の散歩の途中で急逝しました。今日は主人の思いも一緒に参加させていただきました。

## 【ノルディックウォーキング】

### ■9月25日富久さくら公園活動報告

久々に天気になったので開催できました。歩く前に、ポールを使った脚のトレーニングを皆さんにも試してもらい、身体をほぐしたところで東京医科大通りから回って新宿御苑横の遊歩道へ。参加した方が荷物を預けようとロッカーを探したら



27日の国葬ですすでにロッカーが封鎖されてたようです。今日は達成感があったとの感想をいただきよかったです!!来月10月23日は、新宿御苑の中に入る予定です。

## 【レクダンス】13:15-15:00

### ★9月3日土曜日:新宿中武道場

参加者12名と楽しく踊りました。

『みんなでストレッチ』『新宿いきいき体操』『ツバメ』/YOASOBI さて今回は、脳トレを目標に「歩くだけ」の簡単な踊りをお稽古しました。『くいしんぼうのカレンダー』『蒲田行進曲』最後に『琵琶湖周航の歌』/加藤登紀子、皆さんだいぶ慣れてきました。



### ★9月10日土曜日:新宿中武道場

今年度前期最後のレッスンには13名の参加がありました。『みんなでストレッチ』『新宿いきいき体操』 前回に引き続き、脳トレ要素満載『くいしんぼうのカレンダー』『蒲田行進曲』『琵琶湖周航の歌』/加藤登紀子、最後に『エーデルワイス』を踊りました♪

10月1日(土)13時15分～ 新宿中学校武道場、今年度後期のレッスンが始まります。



## 【健康体操】11/13より新規開催!!

### ■新宿中武道場

13:00-16:00

この2年で深刻化してしまったコロナ太りや体力低下を解消しましょう! 心肺機能



(はつらつさ)up! 柔軟性(しなやかさ)up! 筋力(パワー)up! の3本立て。「運動はクスリ」を大目標に楽しく『貯筋』を目指します!

# ☆10月・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 参加費/回(会員)	対象	10月					11月				
		2(日)	13・27(木)	16(日)	3・10・17・24・31(月)	15(土)	6(日)	10(木)	7(月)	26(土)	
<b>パドルテニス</b> 大学生以上200円、 小中高まで100円(ラケット使用料)	だれでも	9:00-12:00	18:00-21:00	13:00-17:00	18:00-21:00	9:00-12:00	9:00-12:00	18:00-21:00	18:00-21:00	9:00-12:00	
<b>タグラグビー</b> 自由参加・無料 事前申込制 雨天HP連絡 集合：開始15分前 10/9(日)9:30-11:30大久保小 11/13(日)・23(祝水)：SIBCカップ	主に小学生 ※全体終了後 高学年試合 タイムあり	1・8・15・29(土) 10(祝月)	2(日)	15(土)	22(土)	3(祝木) 5(土)	6(日) 12・19(土)	27(日)	19(土) 中学生以上	26(土)	
<b>新宿あ・み・倶楽部</b> 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	1(土) 集合：江戸川橋公園の碑の前 午前9時半～12時半		20(木)集合： JR飯田橋駅東口改札 午前9時半～13時		16(水) 集合：小田急線豪徳寺駅 午後1時-4時					
<b>レクダンス</b> 半期前払:3000円 (前後期制) ピンター参加:500円/回	30歳以上	1・29(土) 13:15-15:00 新宿中※上履き・飲み物持参					12・19(土) 13:15-15:00 新宿中※上履き・飲み物持参				
<b>ゲームバレー</b> 無料 事前申込制	だれでも 大人高学年向： ソフトバレー 親子・低学年向： ビーチボール バレー	1・8・15・29(土) 9:15-11:45 富久小					3(祝木)・5(土) 9:15-11:45 富久小				
<b>バドミントン交流練習</b> 500円/回 ※今年度練習会員募集済み。	大人	8・22(土) 18:45-20:30 新宿中					12・26(土) 18:45-20:30 新宿中				
<b>バドミントンJr.練習</b> 500円/回 ※今年度練習会員募集済み。	中学生 高校生	1・15・29(土) 18:45-20:30 新宿中		9・23(日) 9:30-11:30 富久小			5・19(土) 18:45-20:30 新宿中				
<b>テニス</b> 大人：500円 小学生～高校生：100円 ※中高生大人の部参加の時200円 ■2022年度大人の新規会員受付は 定員に付満切りました！！	小人 大人	1・8・15(土) なし		9・16(日) 10:00-12:00			5・12(土) なし		20・27(日) 10:00-12:00		
<b>フットサル</b> ※令和4年度は参加費無料	だれでも	9・23(日) 9:30-11:30 牛込仲之小		15(土) 14:00-16:00			5・19(土) 14:00-16:00		27(日) 9:30-11:30		
<b>ノルディックウォーキング</b> 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	4・25(火) 13:00-15:00 薬王寺地域ささえあい館		8・22(土) 10:00-12:00 戸山公園			1・22(火) 13:00-15:00 富久さくら公園		12・26(土) 10:00-12:00 戸山公園		
<b>グラウンド・ゴルフ</b> ※令和4年度は参加費無料	だれでも	11・25(火) 9:30-11:30 ここ・から広場					8・22(火) 9:30-11:30 ここ・から広場				
<b>競技合気道</b> 1000円/月 開催回数少ない月は1回300円	小学生以上	6・13・20・27(木) 子供：18:45-19:45、大人18:45-20:30 新宿中					10・17・24(木)※3日木曜開催中止です 子供：18:45-19:45、大人18:45-20:30 新宿中				
<b>ポッチャ</b> ※令和4年度は参加費無料	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	2・16(日) 13:00-16:00 東戸山小		11(火) 13:00-15:00 薬王寺地域ささえあい館			6・20(日) 13:00-16:00 東戸山小		8(火) 13:00-15:00 薬王寺地域ささえあい館		
<b>モルック</b> 参加費 100円/回	だれでも (小学生から 年配者まで)	15(土) 13:00-15:00 ここ・から広場		23(日) 13:00-16:00 東戸山小			27(日) 13:00-16:00 東戸山小				
<b>健康体操</b> 参加費 500円/回	だれでも (小学生から 年配者まで)	<b>11月より新規開催！！</b>					13・27(日) 13:00-16:00 新宿中				

※記載のないクラブまたは教室活動等に関しましては開催予定が確定次第 HP にて掲示させていただきます

※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