



2026年6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。



2026年度新宿チャレスポ総会



タグラグビー



ゲームバレー



フットサル:新プログラム
「遊び de 動きづくり」
5/10(日)スタート!!



レクダンス

6月号の内容

- 2026年度新宿チャレスポ総会
- ゲームバレー ■タグラグビー
- レクダンス ■フットサル
- ヘルシーエクササイズ

新宿チャレスポ活動FLASH!!

【2026年度新宿チャレスポ総会】

2026年5月25日(月)若松地域センターにおいて、2026年度新宿チャレスポ総会が開催され、議案につきまして、すべて承認いただきました。2026年度も一年よろしくお祈りいたします。来賓の皆様よりお言葉を頂戴しました。ご出席いただき感謝申し上げます。



<来賓一覧>

新宿区地域振興部生涯学習スポーツ課
課長 鈴木 浩司 様
若松町特別出張所
所長 二反田 裕哉様
新宿未来創造財団地域・子ども部地域
・友好都市交流課 部長 岸田 心様
新宿未来創造財団地域・子ども部地域
・友好都市交流課 課長 柳沢 克幸様
若松地区町会連合会・若松地区協議会
会長 原嶋 周一 様
若松地域センター管理運営委員会
会長 石井 やよい様
若松地域スポーツ。文化協議会
会長 田邊 一枝 様
若松町地区民生・児童委員協議会
副会長 石塚 木綿子様
若松地区青少年育成委員会
副会長 織畑 深雪 様

【フットサル】

■新プログラム「遊び de 動きづくり」 5/10(日)スタート!!

2026年度から、「フットサル(試合 de 交流)」
「フットサル(遊び de 動きづくり)」の2つの
プログラムを実施します。「フットサル(試合 de
交流)」はこれまでの活動を引き継いだもの、「フ
ットサル(遊び de 動きづくり)」は新たなプロ
グラムとなります。また、継続して参加してくだ
さる会員の方を対象に、プログラム参加の効果を
測るため、身体・動きの変化を測定しフィードバ
ックするサービスも実施します。

新プログラム「フットサル(遊び de 動きづくり)」
は5/10(日)スタート。ぜひ御参加ください!!

1. フットサル(試合 de 交流)

経験者・未経験者を問わず、フットサルをやりた
い個人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楽しみます。

■対象：だれでも

■開催日：毎週土曜日 14:00~16:00

※学校施設開放が行われない場合など、都合に
より開催しない日もあります。

※雨天の場合は中止となります。

■参加費

大人 500円/回

高校生まで 100円/回

■会場：新宿区立富久小学校 校庭

2. フットサル(遊び de 動きづくり)

フットサルや遊びを題材に、様々な動きを通して、
バランス・姿勢・動きの土台となる身体づくりや
動きづくりを行います。

■対象：だれでも

■開催日

毎週日曜日 9:30~11:30

※学校施設開放が行われない場合など、都合に
より開催しない日もあります。

■参加費

大人 1,000円/回

高校生まで 500円/回

■会場：新宿区立富久小学校 校庭・体育館



【ヘルシーエクササイズ】

■2026年度リニューアル!! 5/9(土)スタート!!

2026年度から、大人を対象とする運動プログラ
ムとして内容をリニューアルして開催します。

「最近運動不足かも...」「体力やバランスの低
下が気になる...」そんな方にぴったりのプログ
ラムです。身近な動きや軽いスポーツを取り入れ
ながら、楽しく無理なく身体を動かしていきます。
5月は無料体験期間です。ぜひ一度体験に来てく
ださい。

■対象：大人

■開催日

毎週土曜日 10:00~11:00

※学校施設開放が行われない場合など、都合により開催しない日もあります。

■料金：1,000 円/回

■会場

新宿区立新宿中学校クラブハウス 武道場

【タグラグビー】

■2026 年 5 月活動報告



タグラグビー2026 年 5 月は 8 回開催。

子供 41, 大人 40, 合計 81 人、10.8 人/回でした。保護者や参加する子供たちが、お友達を呼んでくれているおかげでしょうか、なんとかタグラグゲームが出来てうれしいです。

5 月というのに強い日差しと高い気温。昨日 30 日土曜日も後半は体育館でと体調管理には気を遣う日々ですね。



【ゲームバレー】

■2026 年 5 月活動報告

ゲームバレーの 2026 年 5 月は 6 回開催、大人 48, 子供 53, 合計 101 人、16.8 人/回となっております。



5 月中なのにずいぶん暑い日があって、タグからの体育館で合流してバレーということもあってですが、それにしてもまあ皆様お越しいただき

感謝感謝！！です。



【レクダンス】

★13:15~15:00 新宿中学校武道場

■5月9日(土)

見学者 1 名を含む 16 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『揺れる想い』/ZARDで足慣らしです。「明日は今日より～ステキでいましょう～♪」前向きな歌詞で気分も晴れやかに『明日は今日より』/山田邦子&川中美幸でラン・ラン・ラン・ホップ♪見学者の方にも体験していただきました。『高校三年生』/舟木一夫『琵琶湖周航の歌』/加藤登紀子『TAKE FIVE』/JUJU『5月のバラ』



■5月23日(土)

体験 1 名を含む 11 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』『野に咲く花のように』/ダ・カーポ『みんなのハッピーバースディ』/芦田愛菜『I Need U Back』/藤井風『TAKE FIVE』/JUJU『5月のバラ』『わすれもの』/彩



☆6・7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	6月					7月				
パドルテニス 参加費/回(会員) 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 天神小祝開 は大人のみの 富久小は小学生5 年生以上	1・8・15 ・22(月)	※6・20 (土)	13・27 (土)	7・21 (日)	11・25 (木)	※4・18 (土)	11・25 (土)	5・19 (日)	9・23 (木)	6・13・20 ・27(月)
		18:20- 20:50	9:00- 12:00	13:00- 17:00	9:00- 12:00	18:00- 20:30	9:00- 12:00	13:00- 17:00	9:00- 12:00	18:00- 20:30	18:20- 20:50
		東戸山小 対象:大人のみのみ	天神小 ※6祝開 18:00-21:00(大人のみのみ)		富久小 対象:小学生5年生以上		天神小 ※4祝開 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:開始15分前 事前申込制 雨天HP連絡 5/3・6/7(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(土)	14・28 (日)	13(土)	13(土)	27(土)	4・18(土)	11(土)		25(土)	
		9:30- 11:00	13:30- 15:00	9:30- 11:00	13:00- 15:00	9:30- 11:00	9:30-11:00	9:30- 11:00		9:30-11:00	
		富久小	天神小	ここから広場	余丁町小		富久小	天神小		余丁町小	
ヘルシーエクササイズ 参加費 1000円/回	大人	6・13・27(土)					4・11・18・25(土)				
		10:00-11:00					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	6(土)・14(日)・27(土)					4(土)・12(日)・25(土)				
		13:30-16:30					13:30-16:30				
		東戸山小					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	11(木) 集合:東西線竹橋駅1a出口 集合時間9:25 9:30-13:00					16(木) 集合:四谷三丁目消防博物館前 集合時間9:25 9:30-13:00				
		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					『四谷怪談』の「お岩さま」から「太素寺」へ 「蘭魔」「専衣妻(だつえび)」に会いに行く				
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	6・13(土)					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	6・20・27(土)	13(土)		7・21(日)	4・18・25(土)	11(土)		5・19(日)		
		9:15-11:45	9:15-11:45		13:15-15:45	9:15-11:45	9:15-11:45		13:15-15:45		
		富久小	天神小		牛込仲之小	富久小	天神小		牛込仲之小		
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)					11(土)				
		18:45-20:40					18:45-20:40				
		新宿中					新宿中				
		富久小					富久小				
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	3・17(水)					1・15・29(水)				
		18:30-20:30					18:30-20:30				
		富久小					富久小				
バドミントンJr.練習 13,000円/1期(4月~9月) ※今年度全員募集済み。	中学生 高校生 (学校バド部 所属者対象)	6(土)・14(日)・20(土)・28(日)					4(土)・12(日)・18(土)				
		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 ■2026年度の新規会員登録は 定員に付随切りました!!	小人 大人	6・20(土)		7・14・28(日)		4・11(土)		5・12(日)			
		なし		10:00-12:00		なし		10:00-12:00			
		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(試合de交流) 大人:500円、高校生まで:100円	だれでも	6・13・20・27(土)					4・11・18・(土)・19(日)・25(土)				
		14:00-16:00					14:00-16:00				
		富久小(校庭)					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	7・21・28(日)		14(日)			5(日)		12・26(日)		
		9:30-11:30		9:30-11:30			9:30-11:30		9:30-11:30		
		富久小(校庭)		富久小(体育館)			富久小(校庭)		富久小(体育館)		
ノルディックウォーキング 参加費:300円(レインコート使用料含む) ※新宿御苑等への入園料は個人負担 ※雨天中止	だれでも ※新宿御苑等へ 入園料のみ 60歳以上 新宿区民	2・16(火)	6・20 (土)	28(日)		4・18 (土)	7・21(火)		26(日)		
		13:00-15:00	10:00- 12:00	10:00-12:00		7:30- 9:30	13:00-15:00		8:00-9:30		
		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	9・23(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	4・11・18・25(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	だれでも	7・21(日)		9(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 年長者まで)	13(土)		28(日)			26(日)				
		13:00-15:00		13:00-16:00			13:00-16:00				
		ここから広場		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	13・27(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