



2026年5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。

みんなでダンス:大隈講堂



みんなでダンス



レクダンス



レクダンス



タグラグビー:お別れカット



タグラグビー



ゲームバレー



ゲームバレー

## 5月号の内容

- みんなでダンス
- ゲームバレー
- タグラグビー
- レクダンス

# 新宿チャレスポ活動FLASH!!

## 【タグラグビー】

### ■2026年4月活動報告

タグラグビー2026年4月は7回開催、大人48、小人55、合計103、14.7人/回と中々好調な出だしとなっていますでしょうか。ちなみに2025年度は58回開催、大人278、小人243、合計521人、平均9人/回という状況だったのでとても明るい兆しだとは思いますが、果たして継続できるのかどうかですかね。保護者の皆様のご協力なくしては成り立たない事は間違いなく、一緒に楽しい時間を作れば本当にありがたいです。



### ■4/4土 ぎりぎりお別れカップ

2026年4月4日土曜日午前富久小学校で2025年度のお別れカップ開催しました。春休み中だし、ぎりぎりでお別れカップということでなんとか開催させていただきましたが、直前までほとんど参加者のない状態が続き、せめて記念品だけでも思っていたら、なんと子供16人、大人10人合計26人という大盛況でした。参加いただいた皆様本当にありがとうございました。m(\_ \_)m



## 【みんなでダンス】

### ■早稲田の街スプリングコンサート

#### @大隈講堂 出演報告

今年も、大隈講堂で開催された『早稲田の街スプリングコンサート』に出演してきました。大隈講堂の発表会では、はじめに『れもん』をおどりました。HさんとNさんはペアの部分と一緒に何度も何度も練習して本番で成功出来て感動しました。2人とも私に合わせてくれて嬉しくて涙が出てしまいました。その次に、衣装がかわって、みんなで『オリジナルスマイル』で楽しくおどりました。後2曲終わるのがさみしいようなうれしい

ような...

先生のアナウンスの間に『バラライカ』『f f』の衣装にきがえて、2曲おどって、楽しかったです。初めての出演者も大隈講堂おどって楽しかったって言ってもらえたのが嬉しかったです。

f f前で踊るのが不安と感動がごちゃ混ぜになって思わず泣いちゃいました。

Nくん親子は、私達の発表の2つ後にも合唱で参加してました。2人の歌もカッコ良くて頑張りました。みんな無事にケガなく終わったのは感動でした。(N)



### ■レクスポフェスタ参加報告

3月15日に新宿スポーツセンターで行われたレクスポフェスタに参加して来ました。今回、高田馬場福祉作業所の方々とコラボで踊りました。レクスポフェスタに参加してダンスがとっても楽しかったです(R)

少人数でしたが、高田馬場作業所の3人と一緒に踊れてとても嬉しかったです。いつも、やっ

てる『さんぽ』は、お客さんも参加してくれたのでとても嬉しかったです。ダンスの後は、Rさんと手のひらバレーやパドルテニスなどに参加しました。体を動かせて、楽しかったです(N)



## ■ 4月から活動日・時間が変わりました！

みんなでダンスは、新年度から活動日が月3回になり、時間も増えました。

第1土曜日・第2日曜日・第4土曜日

時間は全て 13時30分～16時30分です。

### 【メンバーからのメッセージ】

一緒にダンスを踊って発表会に参加しませんか。CDを持って来てくれれば、自分の好きな曲が踊れます！ お兄さんお姉さんも優しくおしえますよ!! (N)

みんなで楽しくダンスを踊ってます。発表会に向けて一緒に踊りませ

んか？次は、ファイトソングを練習をしたいとっています。(S)



### 【ゲームバレー】

#### ■2026年4月活動報告

ゲームバレー2026年4月の開催は3回。大人19、小人17、合計36人、平均では12人／回でしたので、まあほどよく楽しめた感じでしょうか。



ちなみに2025年度集計は大人353人、小人306人で合計659人、53回開催平均は12.4人／回ですから、今年度も安定した推移でいきたいです。2026年度も何卒よろしく御願います!!



### 【レクダンス】

★13:15～15:00 新宿中学校武道場

#### ■3月7日(土)

柔道の授業の関係で畳敷きではありますが、発表会を終え12名の参加者と楽しくダンスを踊りました♪『みんなでストレッチ』『新宿いきいき体操』『きよしのズンドコ節』／氷川きよし 軽快な1人踊りをダブルサークルにアレンジして楽しみました。対象者に合わせてアレンジ可能

なのが、レクダンスの良いところでもありますね 『アパット・アパット』(フィリピン)“4つづつ”を意味するフィリピンのフォークダンスに挑戦しました。



『テネシーワルツ』久しぶりに

踊りましたが、身体が覚えていて...美しいメロディーに乗ってステップを踏みました。『港町十三番地』／美空ひばり、こちらも懐かしい曲、歌を口ずさみながら楽しみました。

#### ■3月21日(土)

引き続き畳敷きでの教室、11名の参加者と年度最後のレッスンとなりました。『みんなでストレッチ』『新宿いきいき体操』『さよならまたいつか!』／米津玄師『笑ったり転んだり』／ハンバートハンバート『吾亦紅』／すぎもとまさと『May each day』／竹内まりや最後は『カルメン』で締めくくりました。



#### ■4月4日(土)



13名の参加者と新年度がスタートしました。『みんなでストレッチ』『新宿いきいき体操』

『悲しき雨音』／五木ひろし『リンゴの唄』／美空ひばり、紅い～リンゴに唇よせて～♪ 口ずさみながら踊りました。『May each day』／竹内まりや『魅惑のワルツ』『TAKE FIVE』／JUJU

#### ■4月18日(土)

参加者は13名でした。『みんなでストレッチ』『新宿いきいき体操』『揺れる想い』／ZARD『希望の轍』／サザンオールスターズ『TAKE FIVE』／JUJU『May each day』／竹内まりや



# ☆5・6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	5月					6月				
				2※・16 (土) 9:00-12:00 天神小 ※2夜 18:00-21:00(大人のみのみ)	9・23 (土) 13:00-17:00	3・17 (日) 9:00-12:00	14・28 (木) 18:00-20:30	4・11・18 ・25(月) 18:20-20:50	1・8・15 ・22(月) 20:50	※6・20 (土) 9:00-12:00	13・27 (土) 13:00-17:00
<b>バドミントン</b> 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	富久小		天神小	ここから広場	余丁町小	富久小	天神小	ここから広場	余丁町小	
<b>タグラグビー</b> 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	2・16 ・30(土) 9:30-11:00	10・24 (日) 13:30-15:00	9(土) 9:30-11:00	9(土) 13:00-15:00	23(土) 9:30-11:00	6・20 (土) 13:30-15:00	14・28 (日) 13:30-15:00	13(土) 9:30-11:00	14(土) 13:00-15:00	27(土) 9:30-11:00
<b>ヘルシーエクササイズ</b> 参加費 1000円/回 ※5月は無料体験期間	大人	9・16・23・30(土) 9:30-11:00(5月のみ) 新宿中					6・13・27(土) 10:00-11:00 新宿中				
<b>みんなでダンス</b> 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	2(土)・10(日)・23(土) 13:30-16:30 東戸山小					6(土)・14(日)・27(土) 13:30-16:30 東戸山小				
<b>新宿あ・み・ま倶楽部</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に伴う 入館料食事等の費用は実費です	だれでも	14(木)集合:人形町駅 集合時間9:25 9:30-12:30 「江戸古地図」散策 ～人形町から日本橋へ～					11(木)集合:東西線竹橋駅1a出口 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				
<b>レクダンス</b> 半期前払:3000円 (前後期制) ピジター参加:500円/回	大人	9・23(土) 13:15-15:00 新宿中※上履き・飲み物持参					6・13(土) 13:15-15:00 新宿中※上履き・飲み物持参				
<b>ゲームバレー</b> 無料開催 事前申込制	だれでも	2・16・23 ・30(土) 9:15-11:45 富久小	9(土) 9:15-11:45 天神小	3・17(日) 13:15-15:45 牛込仲之小	6・20・27(土) 9:15-11:45 富久小	13(土) 9:15-11:45 天神小	7・21(日) 13:15-15:45 牛込仲之小				
<b>バドミントン教室</b> 12,000円/半期(4月～9月) ※今年度教室生募集済み。	大人	9・23(土) 18:45-20:40 新宿中					13・27(土) 18:45-20:40 新宿中				
<b>バドミントンフォローアップ教室</b> 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	20(水) 18:30-20:30 富久小					3・17(水) 18:30-20:30 富久小				
<b>バドミントンJr.練習</b> 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)	10(日)・16(土)・24(日)・30(土) 18:45-20:45 新宿中					6(土)・14(日)・20(土)・28(日) 18:45-20:45 新宿中				
<b>テニス</b> 大人:500円 小学4年生～高校生:100円 ※中高校生大人の部参加の時200円	小人 大人	2(土)・10・17・24(日) 10:00-12:00		9・23(土) 18:00-21:00		6・20(土) 18:00-21:00		7・14・28(日) 10:00-12:00		12:00-17:00	
		芸術高校		戸山高校		戸山高校		芸術高校			
<b>フットサル(試合de交流)</b> 大人:500円、高校生まで:100円	だれでも	9・16・23・30(土) 14:00-16:00 富久小(校庭)					6・13・20・27(土) 14:00-16:00 富久小(校庭)				
<b>フットサル(遊びde動きづくり)</b> 大人:1,000円、高校生まで:500円 ※5月は無料体験期間	だれでも	10・24(日) 9:30-11:30 富久小(体育館)		17・31(日) 9:30-11:30 富久小(校庭)		7・21・28(日) 9:30-11:30 富久小(校庭)		14(日) 9:30-11:30 富久小(体育館)			
<b>ノルディックウォーキング</b> 参加費:300円(レインコート使用含む) ※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 えあい館のみ 60歳以上 新宿区民	2・16 (土) 10:00-12:00 戸山公園	19(火) 13:00-15:00 薬王寺地域さえあい館	24(日) 10:00-12:00 富久さくら公園	2・16(火) 13:00-15:00 薬王寺地域さえあい館	6・20 (土) 10:00-12:00 戸山公園	28(日) 10:00-12:00 富久さくら公園				
<b>グラウンド・ゴルフ</b> 参加費 100円/1回	だれでも	12・26(火) 9:30-11:30 ここから広場					9・23(火) 9:30-11:30 ここから広場				
<b>競技合気道</b> 1000円/月	小学生 以上	7・14・21・28(木) 子供:18:45-19:45、大人18:45-20:45 新宿中					4・11・18・25(木) 子供:18:45-19:45、大人18:45-20:45 新宿中				
<b>ポッチャ</b> 参加費 100円/1回	だれでも	3・17(日) 13:00-16:00 東戸山小		12(火) 13:00-15:00 薬王寺地域さえあい館		7・21(日) 13:00-16:00 東戸山小		9(火) 13:00-15:00 薬王寺地域さえあい館			
<b>モルック</b> 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)	9(土) 13:00-15:00 ここから広場		26(日) 13:00-16:00 東戸山小		13(土) 13:00-15:00 ここから広場		28(日) 13:00-16:00 東戸山小			
<b>たのしい将棋</b> 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	9・23(土) 13:10-14:40 新宿中					13・27(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