



2023年1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。

## 賀正2023

2023年1月  
新宿チャレンジスポーツ文化クラブ  
会長：御所窪和子

### 新年あけましておめでとうございます。

昨年、新宿チャレスポは20周年を迎え、記念として皆様方にリーフレットとスポーツタオルをお配りしました。デザインはパドルテニス担当運営委員の栗原氏が手掛けましたが、いかがでしたでしょうか？

今もコロナの収束が見えない状況ですが、感染予防対策をしっかりと、今年も「スポーツで元気なチャレスポ」「安心・安全なチャレスポ」「楽しく、笑顔あふれるチャレスポ」を目指します。

会員の皆様、関係諸機関の皆様の力をお借りして活動していきます。どうぞよろしくお願いいたします。



ノルディックウォーキング

楽しい将棋  
活動再開！！



新宿あ・み・ま倶楽部



ゲームバレー



タグラグビー

### 1月号の内容

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



レクダンス

# 新宿チャレスポ活動FLASH!!

## 【タグラグビー】

12月はSMBCカップの最終ラウンドから始まり、クリスマスカップまで、大会を入れて7回開催でした。

### ■12/3 土 SMBC カップ小柳ラウンド

学校行事とも重なり5人ぎりぎりでの参加。予選は無敗ながら同点でじゃんけん負けの2位通過組からのスタートで惜敗。次戦敗者トーナメントも競り負け。通算1勝1分2敗、これでSMBCカップチャレンジは終了でしたが選手とも全力で楽しめました。関係者の皆様大変大変ありがとうございました！



### ■12/10 土午前 天神小

大人7、子供7、

### ■12/11 日午後、 富久小

大人11、子供14、

### ■12/17 土午前、 天神小

大人10、子供17、

### ■同日 18:00-、 天神 TAGROCK!

大人4人だけ！

### ■12/24 土午前 天神小

大人13、子供17、

### ■12/25 日午後 クリスマスカップ

大人16、子供17、

合計33人、保護者と一体となった家族中心5チームのリーグ戦と、合間のゲームで御菓子

の配布ポイント獲得と色々楽しみました。大人の皆様のご協力あってこそ感謝感謝です！！



## 【ゲームバレー】

12月ゲームバレーは5回開催、今年度に入って月5回以上は初めてでしょうか。タグラグ開催とバッチングしない日ではタグラグ入会の子がゲームバレーに来てくれたりと運営者の願っていた状況にはなってきた気がします。なるべく多くの種目、できれば全然違うスポーツを複数体験することでバランスの良い成長につながるという事がチャレスポ広場内でも可能という状況になってきました。

### ■12/4 日午後 牛込仲之小

大人9、子供4、  
合計13人

### ■12/10 土午前 天神小

大人8、子供5、  
合計13人

### ■12/17 土午前 富久小

大人6、子供7、  
合計13人

### ■12/18 日午後 牛込仲之小

大人9、子供6、  
合計15人

### ■12/24 土 富久小

大人9、子供6、  
合計15人



## 【楽しい将棋】

活動を自粛しておりましたが、徐々に再開を予定しています。皆様奮ってご参加ください！

■日時：2023年

1月14日(土)

1月28日(土)

13時30分～3時00分 1.5時間

■場所：新宿中学校

1階ミーティングルーム

■対象：小学生・中学生

■費用：1回 200円



### 【新宿あ・み・ま倶楽部】

#### ■12/8 木：江戸の名残の「赤坂」探訪 ～溜池・日枝神社・氷川神社～

「赤坂」～溜池・日枝神社・氷川神社 「イチヨウ」と「勝海舟」と「忠臣蔵」9名で回りました。13000歩。素晴らしい天気でもとてもきれいでした。



### 【ノルディックウォーキング】

#### ■12/10 土 AM 戸山公園

12月10日(土)は快晴のなか戸山公園体験会でした。当日は戸山公園から目白の坂を上り鬼子母神～西池袋のダイヤゲート池袋を目指しました。目白不動から宿坂坂道をポールを押し出して上ると楽ではあるけれど腕のトレーニングになります。鬼子母神ではお宮参りの家族がちらほらいて年末の雰囲気もあり賑やかでした。

ダイヤゲート池袋は建物の2階部分が一般開放されていて敷地も広く、とても見晴らしがよいです。



### 【レクダンス】

#### ★11月19日(土)

#### <13:15～15:00 新宿中学校武道場>

参加者はビジター2名を含む17名でした。

『みんなでストレッチ』上半身をじっくり捻ります。『新宿いきいき体操』元気にパンチ☆準備運動代わりに新曲『新時代』ノウタ 伸びやかに肩関節をほぐします。『遠くへ行きたい』ノ森山直太郎『さよならはダンスの後に』ノ秋元順子『夜明けのスカット』ノ由紀さおり『里の秋』ノ由紀さおり『高校三年生』ノ舟木一夫、最後は『スーダラ節』ノ植木等 楽しく踊りました♪



#### ★12月3日(土)

#### <13:15～15:00 新宿中学校樺ホール>

参加者はビジター2名を含む17名で、地域の避難所訓練と重なった為、けやきホールでの開催になりました。『みんなでストレッチ』『新宿いきいき体操』、『新時代』ノAdo を伸びやかに踊りました♪青森県の民謡をアレンジした『黒石じょんから』をノリノリで。『幸福を売る男』ノ越路吹雪は、最初同一方向で練習してからサークルで踊りました。最後は『月の砂漠』をパートナーと楽しみました。



# ☆1月・2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	1月					2月				
		7・21 (土)	9・16・ 23・30(月)	12・26 (木)	15(日)	14・28 (土)	4(土)	5(日) 9:30-12:00 19(日) 14:00-17:00	9・23 (木)	6・13 ・20(月)	11・25 (土)
<b>バドミントン</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	18:30-21:00	18:30-21:00	14:00-17:00	9:00-12:00	9:00-12:00	18:30-21:00	18:30-21:00	9:00-12:00	
		天神小	東戸山小 (対象:大人ののみ)	富久小	牛込仲之小	天神小	富久小	東戸山小 (対象:大人ののみ)	牛込仲之小		
<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 1/14・2/11土13:00-15:00ここ・から広場 1/8・2/12日9:30-11:30 大久保小	主に小学生  ※全体終了後 高学年試合 タイムあり	7・21 (土)	15・29 (日)	14(土)	21(土) 中学生以上	28(土)	4・18 (土)	12・26 (日)	11(土)	25(土) 中学生以上	25(土)
		9:30-11:00	13:30-15:00	9:30-11:00	18:00-21:00	9:30-11:00	9:30-11:00	13:30-15:00	9:30-11:00	18:00-21:00	9:30-11:00
		富久小	天神小	余丁町小	富久小	天神小	余丁町小	富久小	天神小	余丁町小	
<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伴う 入館料食事等の費用は実費です	だれでも	5(木) 集合場所 JR中央・総武線各駅停車・水道橋駅西口改札口 集合時間9:25 9:30-12:30					21(火) 集合場所:上野公園「西郷隆盛像」前 集合時間9:25 9:30-13:00				
		「小石川七福神」巡り (これまでのまち歩きを思い出して)					早春の梅見。 上野公園から「湯島天神」そして「根津神社」へ。				
<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	30歳以上	7・21(土) 13:15-15:00 新宿中※上履き・飲み物持参					4・11(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・高学年向 ビーチボール バレー	7・21(土)	14(土)	8・22(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			
<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	14・28(土) 18:45-20:30 新宿中					11・25(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	7・21(土)	8(日)	29(日)		4・18(土)	12・26(日)				
		18:45-20:30	9:30-11:30	9:30-11:30		18:45-20:30	9:30-11:30				
		新宿中	富久小	天神小		新宿中	富久小				
<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登録は 定員に付締切ました!!	小人 大人	7・21・28(土)		8・15(日)		11(土)		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			
<b>フットサル</b> ※令和4年度は参加費無料	だれでも	7・21(土)	22(日)	29(日)		4・18(土)	12・26(日)				
		14:00-16:00	9:30-11:30	9:30-11:30		14:00-16:00	9:30-11:30				
		富久小	牛込仲之小	富久小							
<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	14・28 (土)	24(火)	22(日)		7・28(火)	11・25 (土)	26(日)			
		10:00-12:00	13:00-15:00	10:00-12:00		13:00-15:00	10:00-12:00	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		薬王寺地域ささえあい館	戸山公園	富久さくら公園			
<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	10・24(火)		15(日)		14・25(火)		19(日)			
		9:30-11:30		9:00-12:00		9:30-11:30		9:00-12:00			
		ここ・から広場		富久小		ここ・から広場		富久小			
<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	12・19・26(木) 子供:18:45-19:45、大人18:45-20:30 新宿中					2・9・16・23(木) 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	10(火)		15(日)		5・19(日)		14(火)			
		13:00-15:00		13:00-16:00		13:00-16:00		13:00-15:00			
		薬王寺地域ささえあい館		東戸山小		東戸山小		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)	22(日)		14(土)		11(土)		25(日)			
		13:00-16:00		13:00-15:00		13:00-15:00		13:00-16:00			
		東戸山小		ここ・から広場		ここ・から広場		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)	8・22(日) 13:00-16:00 新宿中					12・26(日) 13:00-16:00 新宿中				
<b>たのしい将棋</b> 1回:200円	小学生 中学生	14・28(土) 13:30-15:15 新宿中					11・25(土) 13:30-15:15 新宿中				

※記載のないクラブまたは教室活動等に関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