



2026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。

今年もやいます チャレスポフェスタ 参加費無料！ 景品多数！！ 初参加 大歓迎！！

2026



“少子化だものみんなでスポーツ”

2/23 (祝月) 10:00-15:00

ガチャ新登場！！ 会場：新宿中学校・天神小



フレフェスタ (2月無料開催日あり)
テニス、フットサル、グラウンドゴルフ
ノルディックウォーキング
新宿中午前：ポッチャ大会 (募集中)
午後天神小：パドルテニス・タグラグビー
午後新宿中：バドミントン、ソフトバレー、
ヘルシーエクササイズ、みんなでダンス、
合気道、たのしい将棋、モルック
あみまクラブ：お弁当行脚 (ポッチャ終了後)
スタンプラリー～ガチャ景品



ハーフタイムショー
レクダンス



ポッチャ大会は24チーム募集中

賀正2026

2026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

総合型地域スポーツ文化クラブの主役は「地域」の住民の皆さんです。「地域」の皆さんが育み、発展させていくのが総合型地域スポーツ文化クラブ、すなわち「新宿チャレスポ」です。

チャレスポには16種目の専門部があります。あのスポーツが好き！仲間に会いたい！おしゃべりがしたい！先生に会いたい！友達と一緒に楽しみたい！スポーツが苦手な子供も大人も大歓迎です。さあ馬年の今年…何に挑戦しどこを目指しますか？最後にきっと「う・ま・く」いく～

■プレフェエスタ 2月無料開催日あり

下記専門部は2月中の開催日1日をプレフェスタとして無料開催します

※4面予定表で無料開催日をご確認ください

【テニス】

芸術高校と戸山高校夜通常開催。
芸術高校 AM が子供の部です。



【ノルディックウォーキング】



戸山公園、富久さくら公園が通常の開催場所です。景色を見ながら

野原や名所、新宿御苑なんかにも歩きますよ！

【グラウンドゴルフ】

ここ・から広場で月2回通常開催しています。毎回20人前後の参加ですが初心者には丁寧に指導しますよ。



【フットサル】

フットサルは富久小で月4回開催。土曜午後、日曜午前を基本とします。

大人・子供たちと一緒に活動しています。



—＜フェスタ当日プログラム＞—

※午前はポッチャ大会が中心となります
大会に参加されない方は何かしら楽しめる工夫させていただきます

※以下紹介のメニューは原則晴天時、雨天時は天神小体育館でタグラグ開催です

■新宿中午前の部

【ポッチャ大会】 事前募集中 24 チーム

今回開催で3年目となるチャレスポポッチャ大会。4コート、24チームを基本として募集中です。

（先着順）、大人子供関係なく全チームでの大会となりますが小学生だけのチームでブロックが作れた場合のみが昨年同様小学生の部での表彰もありとなります。親子・家族・友人の組み合わせは自由ですが個人での参加は今年はないで、チーム3人での参加となります。



■ハーフタイムショー・準備運動

【みんなでダンス】 活動は後述。ポッチャ大会では楽しい準備運動とハーフタイムにダンスパフォーマンス発表も

【レクダンス】



レクダンスは月2回土曜午後新宿中武道場で開催しています。15人程度、フェスタは発表会となります。

■昼休み企画：ポッチャ大会終了後すぐ

【新宿あ・み・まクラブ】

あみまクラブは月1～2回目安都内を半日程度散策する（資料解説付）ブラタモリのチャレスポ版？フェスタでは新宿中中心に1時間程度散策。おにぎり弁当付き



■新宿中午後の部：体育館・武道場

【バドミントン】

新宿中土日で教室開催、ジュニア・成人の2部制（今年度は募集終了）
水曜夜は富久小開催。フェスタは指導付で自由に体験いただきます。



【ゲームバレー】

月6回、富久小・天神小・牛込仲之小、ソフトバレーボールをゲーム中心、大人子供一緒に開催。フェスタではミニゲームも。



フェスタではゲームバレーとバドミントンは並んで開催します

【モルック】

月1~2回、ここから広場と東戸山小で開催。フェスタでは**体育館で紙モルック又はマットを敷いた木製が検討中**です。



【ヘルシーエクササイズ】

月2回東戸山小中心でピラティスやストレッチや腹筋、体幹エクサ。バランスボール。フェスタでは運動指導とエクササイズ



【みんなでダンス】

月2回ヘルシーエクササイズの後の時間で。親子ダンサー・ファミリーダンサーなど、ちびっこから社会人まで幅広いメンバーで楽しくダンス。フェスタではステージ周辺でダンス教室、参加者全員でも踊りますよ！



【競技合気道】

毎週木曜日新宿中武道場で夜開催。少年少女と大会にも参加。フェスタでも武道場で開催し、基本型を学びます。



【たのしい将棋】：体育館脇通路



たのしい将棋は月2回土曜午後新宿中で2名の先生の指導で開催しています。フェスタでは体育館脇

の通路で先生と対局、又は親子・友人対局のサポートもします。お気軽に参加ください

■天神小：午後から開催します

※校庭門から入場です。駐輪可。体育館へは、そこから校舎沿いにお廻りください。

【パドルテニス】体育館

天神小・富久小・東戸山小で土日月木曜日と多数開催。時間帯も午前午後夜間と多岐にわたるので都合の合う時を確認ください。フェスタでは、天神小体育館2面で、指導付ゲームなど、初心者にもやさしく体験いただきます。



【タグラグビー】校庭

毎週土曜と隔週日曜で富久小・天神小・余丁町小で開催。、年6回ここから広場でも活動します。大会参加にも参加。

大人と子供と一緒に活動。フェスタでは基本技術とルールを教えますので即ゲームをお楽しみください



【スタンプラリー・ガチャ・じゃんけん】

プレフェスタ含めて全種目がスタンプラリー対象。スタンプの数だけ駄菓子ではなく、今年はガチャでレバレッジチャンス！！
又景品あまればじゃんけん大会。今年もあの興奮に出会えるか！？



☆1・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		対象	1月					2月 2/23（祝月）チャレスポフェスタ				
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	4・18 （日）	8・22 （木）	5・12・19 ・26（月）	10（土）	17・31 （土）	1・15 （日）	12・26 （木）	2・9・16 ・23（月）	7・21 （土）	14・28 （土）
			9:00-12:00	18:00-20:30	18:20-20:50	13:00-17:00	9:00-12:00	9:00-12:00	18:00-20:30	18:20-20:50	9:00-12:00	13:00-17:00
			富久小 対象：小学生5年生以上		東戸山小 対象：大人ののみ	天神小		富久小 対象：小学生5年生以上		東戸山小 対象：大人ののみ	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	10（土）	10（土）	11・25 （日）	17・31 （土）	24（土）	7・21 （土）	22（日）	14（土）	14（土）	28（土）
			9:30-11:00	13:00-15:00	13:30-15:00	9:30-11:00	13:30-15:00	9:30-11:00	13:30-15:00	9:30-11:00	13:00-15:00	9:30-11:00
			天神小	ここから広場	富久小		余丁町小		富久小		天神小	ここから広場
ヘルシーエクササイズ 参加費 500円/回		だれでも （小学生から 年配者まで）	10（土）		24（土）			7・21（土）				
			13:00-14:30		13:00-14:30			13:00-14:30				
			東戸山小		若松地域センター			東戸山小				
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	10（土）		24（土）			7・21（土）				
			14:30-16:30		14:30-16:30			14:30-16:30				
			東戸山小		若松地域センター			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	7（水） 集合：太京時 集合時間9:25 9:30-13:00					26（木） 集合：新宿駅新南改札ロベンギン広場 集合時間9:25 9:30-12:30				
			新宿山の七七福神巡り					新宿の「旧青梅街道」を『追分』から「淀橋」まで歩く				
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	10・24（土）					7（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	4（日）	10（土）	17・24・31（土）		1・15（日）	7・21（土）		14（土）		
			13:15-15:45	9:15-11:45	9:15-11:45		13:15-15:45	9:15-11:45		9:15-11:45		
			牛込仲之小	天神小	富久小		牛込仲之小	富久小		天神小		
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）					14・28（土）				
			18:45-20:40					18:45-20:40				
			新宿中					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）					4・18（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(12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)	11（日）・17（土）・25（日）・31（土）					7（土）・15（日）・21（土）		11（祝水）		
			18:45-20:45					18:45-20:45		9:00-17:00		
			新宿中					新宿中		富久小		
テニス 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 ■2025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	10・17（土）		12（祝月）・18（日）			7・14（土）		8・22（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 ※22（日）プレフェスタ無料開催		
フットサル 大人：500円 小中高：100円		だれでも	11・18・25（日）			17・24・31（土）		7・14・21（土）		15（日）		
			9:30-11:30			14:00-16:00		14:00-16:00		9:30-11:30		
			富久小					富久小※21（土）プレフェスタ無料開催				
ノルディックウォーキング 参加費 300円 （レハ妹～ル使用料含む） ※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 えあい館のみ 60歳以上 新宿区民	6・27（火）			17（土）	25（日）	3・24（火）		7・21（土）	22（日）	
			13:00-15:00			10:00-12:00	10:00-12:00	13:00-15:00		10:00-12:00	10:00-12:00	
			薬王寺地域ささえあい館			戸山公園	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 ※プレフェスタ無料開催	
グラウンド・ゴルフ 参加費 100円/1回		だれでも	13・27（火）				10・24（火）					
			9:30-11:30				9:30-11:30					
			ここ・から広場				ここ・から広場※10（火）プレフェスタ無料開催					
競技合気道 1000円/月		小学生 以上	8・15・22・29（木）					5・12・19・26（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			4・18（日）		13（火）			1・15（日）		10（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 年配者まで）	10（土）		25（日）			14（土）		22（日）		
			13:00-15:00		13:00-16:00			13:00-15:00		13:00-16:00		
			ここから広場		東戸山小			ここから広場		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）					14・28（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