



2022年11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



ノルディックウォーキング

2022年11月13日よりスタート！

健康体操 フィットネス

★しなやかな体づくり
★柔軟性の向上
★体力・筋力アップを目指したい方！

レッツ
貯筋!!

【教室のおちなメニュー】
前半：クワをしない体づくりのため、丁寧なストレッチ
後半：体幹を支えるための軽めの筋トレや簡単なリズム体操など

【2022年11月13日よりスタート！】
※2022年11月13日よりスタート！
※2022年11月13日よりスタート！
※2022年11月13日よりスタート！
※2022年11月13日よりスタート！



ゲームバレー



新宿あ・み・ま倶楽部



■11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！！）
- ・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】

10月に入りまして各学校で工事やら芝生養生。工事中の合間をぬった富久小、牛込仲之、戸山公園すずかけ広場と関係者の好意に助けられながら活動、皆様に感謝です!!

■10/1 土 AM 富久小

子供 21 人、大人 15 人、全員で 36 人、狭いグラウンドを駆使してやっております。



■10/2 日 AM 牛込仲之小



普段は使わない会場ですが、子供 7、大人 10、全員で 17 名は日曜午前となっているのによく集まっていたきました

■10/8 土 AM 富久小

子供 22、大人 11、全員で 33 人



■10/9 日 AM 大久保小

子供 7、大人 7、全員で 14 人

■10/10 祝日月 富久小

子供 13、大人 13、全員で 26 人



3 連休で 73 人も参加とは有り難いかぎりです

■10/15 土 AM 富久小

子供 20、大人 12、全員で 32 人

■同日午後は ここから広場

戸塚第一小参加で子供 34、大人 12、全員で 46 人!! 活気がすごっ!!



■10/22 土 戸山公園すずかけ広場

この土の雰囲気と言いちょっと異質でしたね 子供 15、大人 11、全員で 26 人



【ゲームバレー】

ゲームバレー10月の活動は、富久小校庭が工事のため11時までは体育館をタグラグビーと分け合って使用。11時からはタグの低学年の子供が混ざるとい何ともあわただしき状況ながら、沢山の参加をいただきました。

■10/1 土 富久小

子供 10、大人 10 の合計 20 人



■10/8 土 富久小

子供 20、大人 12 の合計 32 人 今季最高を更新です!



■10/15 土 富久小

子供 13、大人 8 の合計 21 人。まあ順調に参加者は増えて、ソフトバレーボール小さい子もちゃんとできるようになってきて活況を呈してきました!



【新宿あ・み・ま倶楽部】

■10/1 土：「江戸城外堀跡」番外編
神田上水と小石川後楽園

10月1日（土）都民の日。天気も上々。小山ガイドを含め13名で回りました。



牛天神北野神社

源頼朝が東国追討の折、ここで船をつなぎ、波の静まるのを待っていたところ、夢の中に牛に乗った菅原道真公が現れ「2つの吉事がある」ことを告げました。夢が覚めて足元を見ると牛の形をした岩がありました。そしてこの神託通り、長男頼家が誕生し、翌年には平家を追いやることができました。そこで頼朝は元暦元年この地に牛天神北野神社を勧請したということです。

■10/20 土：「江戸城外堀跡」&神田山
を掘ってできた「外堀景勝地」

素晴らしい晴天の下小山ガイドを含め9名で歩きました。



【ノルディックウォーキング】

■10月23日富久さくら公園活動報告

久々に新宿御苑に入りました。コロナ禍では休園→入場制限してましたが最近はそれも解除されました。まだ早かったです。11月1日から菊まつりが始まりますね。しばらく来ない間にミュージアムやお休みどころ、トイレが新しく建てられていたり所々ベンチが新設されていたり、かなり改装していました。



新規講座のご案内

【健康体操～フィットネス】

11/13 より新規開催！！

■新宿中武道場 13:00-16:00

11月13日より新規講座「健康体操～フィットネス」が新宿中学校武道場で始まります！事前申し込み制です。皆様奮ってご参加ください♪

2022年11月13日よりスタート！

健康体操 フィットネス

- ★しなやかな体づくり
- ★柔軟性の向上
- ★体力・筋力アップを目指したい方！

レッツ貯筋!!
前半だけ、後半だけでもOK!

【教室のおちなメニュー】
前半：ケガをしにくい体づくりのための、丁寧なストレッチ
後半：体幹を鍛えるための軽めの筋トレや簡単なリズム体操など

この2年で深刻化したコロナ禍で体力低下を解消しよう！
心筋機能（はつらつき）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」を目標に楽しく野筋を目指します！

会場
新宿中学校
武道場
(定員20名)

参加費：500円(事前申込制)
開催日：毎月第2・第4日曜日
開催時間：13:15～15:15
持ち物：上履、飲み物、汗みぎタオル
(更衣室あり)

※当日以降継続してご参加の場合、新宿チャレスポに入会していただきます。年会費：大人：1,000円/子ども：500円

お申込：新宿チャレンジスポーツ文化クラブ 申し込み URL: <http://www.challespo.net/>
TEL:090-4226-1339 FAX:03-3353-4352 メール:info@challespo.net

☆11月・12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	11月				12月				
		6(日)	10(木)	7(月)	26(土)	4(日)	8・22(木)	5・12・19・26(月)	17(土)	10・24(土)
バドミントン 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	9:00-12:00	9:00-12:00 18(日) 14:00-16:00	18:30-21:00	18:30-21:00	9:00-12:00	9:00-12:00
タグラグビー 自由参加・無料 SIBCカップ 11/13土原バラウンド 11/23祝水府中ラウンド 事前申込制 雨天HP連絡 集合:開場15分前	主に小学生 ※全体終了後 高学年試合 タイムあり	3(祝木) 5(土)	6(日) 12・19(土)	27(日)	19(土) 中学生以上	26(土)	10・17・24(土)	17(土) 中学生以上	11・25(日)	
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	16(水) 集合:小田急線豪徳寺駅 午後1時-4時				8(木) 集合:東京メトロ「溜池山王」駅 赤坂方面改札前 集合時間9:25 9:30-13:00				
レクダンス 半期前払:3000円 (前後期制) ビジター参加:500円/回	30歳以上	12・19(土) 13:15-15:00				3・17(土) 13:15-15:00				
ゲームバレー 無料 事前申込制	だれでも 大人高校生:ソフトバレー 親子・毎学年向 ビーズバレー バレー	3(祝木)・5(土)	6(日)	26(土)	4・18(日)	10(土)	17・24(土)	13:15-15:45	9:15-11:45	9:15-11:45
バドミントン交流練習 500円/回 ※今年度練習会員募集済み。	大人	12・26(土) 18:45-20:30				10・24(土) 18:45-20:30				
バドミントンJr.練習 500円/回 ※今年度練習会員募集済み。	中学生 高校生	5・19(土) 18:45-20:30				3・17(土) 18:45-20:30				
テニス 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 定員に付締切ました!!	小人 大人	5・12(土)	20・27(日)	4・18(日)	17・24(土)	なし	10:00-12:00	10:00-12:00	なし	18:00-21:00
フットサル ※令和4年度は参加費無料	だれでも	5・19(土) 1400-1600	27(日) 9:30-11:30	3(土)	11・25(日)	17(土) 14:00-16:00	9:30-11:30	9:30-11:30	9:30-11:30	14:00-16:00
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 ※薬王寺地域 ささえあい館 のみ 60歳以上 新宿区民	1・22(火) 13:00-15:00	12・26(土) 10:00-12:00	27(日) 10:00-12:00	6・20(火) 13:00-15:00	10・24(土) 10:00-12:00	25(日) 10:00-12:00	10:00-12:00	10:00-12:00	10:00-12:00
グラウンド・ゴルフ ※令和4年度は参加費無料	だれでも	8・22(火) 9:30-11:30				13(火) 9:30-11:30				
競技合気道 1000円/月 開催回数少ない月は1回300円	小学生以上	10・17・24(木) ※3日中止 子供:18:45-19:45、大人18:45-20:30				1・8・15・22(木) 子供:18:45-19:45、大人18:45-20:30				
ポッチャ ※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	6・20(日) 13:00-16:00	8(火) 13:00-15:00	13(火)	13(火) 13:00-15:00					
モルック 参加費 100円/回	だれでも (小学生から 年配者まで)	27(日) 13:00-16:00				25(日) 13:00-16:00				
健康体操 参加費 500円/回	だれでも (小学生から 年配者まで)	13・27(日) 1300-1600				11・25(日) 1300-1600				

※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