



2023年2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



レクダンス



新宿あ・み・ま倶楽部



健康体操～フィットネス

■ 2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
- 健康体操～フィットネス



ゲームバレー

新宿チャレスポ活動FLASH!!

【タグラグビー】

タグラグビー2023年は1月7日から。1月上旬は冬にしては暖かい日々でしたね。月末は震え上がるほどの寒さ。いや中々厳しい月でしたね。ということで、

■1/7 土曜日 AM 富久小
子供 15、大人 13、合計 28
冒頭元気な顔ぶれで開催でした。



■1/8 日曜日 AM 大久保小

戸塚ウォーリアーズとのコラボともなって子供 11、大人 12 で 23 名開催。これは大久保小では画期的参加者でしょうか。

■1/14 土曜日 AM 天神小
子供 17、大人 14、合計 31 人



■1/15 日曜日 PM 富久小
子供 8、大人 6、合計 14 人

■1/21 土曜日 AM 富久小
子供 19、大人 13、合計 32 人、このあたりから寒さが厳しくなってきましたが沢山参加いただきました。



■1/21 土曜日夜 TAGROCK 天神小

寒さ厳しき折いかげなもののかと思いましたが、11 人の参加。戸塚からも 2 名の参加。大人の時間ですが子供っぽく頑張っって体中筋肉痛ですかね。



■1/28 土曜日 AM は余丁町小

子供 10、大人 10、合計 20 人の参加でした。大小取り混ぜてのゲーム時間に大人本気で参加。作戦を周到にというのが何だか滅茶楽しかったです。大人ミックスの試合と最後は高学年と大人対決。寒い中元気で楽しく活動出来ました。



【ゲームバレー】

■1/7 土曜日 AM 富久小

ゲームバレーの新年は 1/7 土 AM 富久小。タグラグト同時開催で、11 時終了後に低学年が合流というスタイルは今年も継続です。最終的には子供 15 人、大人 12 人。楽しく開催しました。

■1/8 日曜日 PM 牛込仲之小

子供 3 人、大人 9 人でこちらソフトバレーのゲーム中心で充実した 2 時間半開催でした。



■1/14 土曜日 AM 天神小

子供 10 人大人 9 人、雨模様の天気もあってタグからは早目に体育館に移動して楽しみました。

■1/21 土曜日 AM 富久小

低学年ラリーが続かない問題解消にビーチボールバレーでやってみました。サーブが必ず 1 回ごと交代なので、サーブにしか興味がない子供も含めてそれなりに盛り上がりました。子供 13、大人 7、合計 20 人でした。



■1/22 日曜日 PM 牛込仲之小

1/22 日 PM 牛込仲之小は多くのスタッフ家族が参加できず 2 人で開催。ビーチボールのバドミントンルール対決、バドビーチを試行しました。

【健康体操～フィットネス】

■2月の予定 & 活動報告『整える!』

2月の予定は12日&26日。

いずれも新宿中学校武道場13時からです。会場はとても寒いので、お持ち



ちの方はヨガマットやバスタオルなどお持ちいただくと、ストレッチの時に役立つと思います。

少し遅くなってしまいましたが、年末の最後の活動の様子です。ちょうどクリスマスだったので、被り物やデコ小物で気分がエクササイズ！の後の記念写真(^-^)



やらなきゃいけないのはわかっているけど、1人ではなかなかできないのがストレッチや筋トレ。『家ではやらないけどみんなと一緒にできる！』と、みなさん頑張ってます!! 仰臥位(仰向け)か座位(座って)かそれぞれ自分のやり易い姿勢で、みんな一緒に同じ部位(筋肉の場所)を鍛えます!! 練習の大原則は『マイペース』。それぞれの“にこにこペース”で、自分のカラダを整えましょう!!



■3月12日(日)

『早稲田の街スプリングコンサート』

@早稲田大学大隈講堂

コロナ禍で中止を重ねていたコンサートがやっと今年開催できそうになり、チャレスポの健康体操の皆さんと出演することになりました着席のまま行える簡単な体操を舞台上からナビゲートし、会場の皆様全員でカラダを動かしていただく予定です。14時開演のトップバッターです!! 入場無料ですので、お誘いあわせの上ぜひ大隈講堂へおいでください。



【新宿あ・み・ま倶楽部】

■1/5 木：小石川七福神巡り

本年もよろしく願いいたします。「小石川七福神巡り」というタイトルで、13名で回ってきました。



■2月まち歩き《梅を訪ねて》

※申し込み、詳細はHPから

「不忍池」から「湯島天神」そして「東大」「根津神社」へ

◆日時：令和5年2月22日
(水) 9時30分~13時

◆集合：上野公園
「西郷隆盛の像」前



【レクダンス】

会場：新宿中学校武道場

時間：13:15~15:00

★12月17日(土)

年内最後の教室には、ビジター2名を含む17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』『新時代』/Ado『大正浪漫』/YOASOBI『黒石じょんから』(青森県)タンゴ ver. イングランド風コントラダンス『12番街のポン&ひね』こちらはズバリ!“脳トレ”



★1月7日(土)

新年はじめのお稽古には13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』『幸福を売る男』/越路吹雪『浜辺の歌』/ダ・カーポイングランド風コントラダンス『12番街のラグ』最後は、皆でスカートを着用し『芭蕉布』/加藤登紀子



★1月21日(土)

ビジター1名を含む参加者13名と楽しく身体を動かしました。



☆2月・3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 <small>参加費/回(会員)</small> | 対象 | 2月 | | | | | 3月 | | | | | |
|--|--|--|-------------------------------------|---|--|---|--|---------------------------------|----------------------------|---|-----------------------------|-----------------------------|
| | | | | 4(土) 9:00-12:00 天神小 | 5(日) 9:30-12:00 14:00-17:00 富久小 | 9(水) 18:30-21:00 23(木) 9:00-21:00 富久小 | 6・13・20(月) 18:30-21:00 東戸山小 (対象:大人のみ) | 11・25(土) 9:00-12:00 牛込仲之小 | ※3月は会場都合にて開催無 | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| タグラグビー 自由参加・無料 事前申込制 雨天HP連絡 集合:開始15分前 2/11土13:00-15:00ここ・から広場 2/12,3/5日9:30-11:30 大久保小 | 主に小学生 <small>※全体終了後 高学年試合 タイムあり</small> | 4・18(土) 9:30-11:00 富久小 | 12・26(日) 13:30-15:00 天神小 | 11(土) 9:30-11:00 天神小 | 25(土) 18:00-21:00 余丁町小 | 25(土) 9:30-11:00 余丁町小 | 4・18(土) 9:30-11:00 富久小 | 26(日) 13:30-15:00 天神小 | 11(土) 9:30-11:00 天神小 | 12(日) 9:30-11:00 大田区 タグラグビー 大会 ※:大田 スタジアム | 25(土) 9:30-11:00 余丁町小 | 25(土) 9:30-11:00 余丁町小 |
| | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 22(水) 集合場所:上野公園「西郷隆盛像」前 集合時間9:25 9:30-13:00 早稲の梅見。 上野公園から「湯島天神」そして「根津神社」へ。 | | | | | 24(金) 集合場所:京王線明大前駅改札 集合時間12:55 13:00-16:00 神田川と合流する「善福寺川」 桜並木の善福寺川緑地公園を歩く。 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 4・11(土) 13:15-15:00 新宿中※上履き・飲み物持参 | | | | | 11(土) 13:15-15:00 新宿中※上履き・飲み物持参 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| ゲームバレー 無料 事前申込制 | だれでも <small>大人高学年用: ソフトバレー 親子・低学年用 ビーチボール バレー</small> | 4・18・25(土) 9:15-11:45 富久小 | 11(土) 9:15-11:45 天神小 | 5・19(日) 13:15-15:45 牛込仲之小 | 5(日) 13:15-15:45 牛込仲之小 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 11・25(土) 18:45-20:30 新宿中 | | | | | 11・25(土) 18:45-20:30 新宿中 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 4・18(土) 18:45-20:30 新宿中 | 12・26(日) 9:30-11:30 富久小 | 4・18(土) 18:45-20:30 新宿中 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 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登録は 定員に付満切りました!! | 小人 | 11(土) なし | 12(日) 10:00-12:00 | 12・19(日) 10:00-12:00 | 18・25(土) なし | | | | | | | |
| | 大人 | 18:00-21:00 戸山高校 | 12:00-17:00 芸術高校 | 12:00-17:00 芸術高校 | 18:00-21:00 戸山高校 | | | | | | | |
| フットサル ※令和4年度は参加費無料 | だれでも | 4・18(土) 14:00-16:00 富久小 | 12・26(日) 9:30-11:30 富久小 | 4・18(土) 14:00-16:00 富久小 | 12・26(日) 9:30-11:30 富久小 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| ノルディックウォーキング 参加費 300円 (レンタルボール使用料含む) ※新宿御苑等への入園料は個人負担 ※雨天中止 | だれでも <small>※薬王寺地域 ささえあい館 のみ 60歳以上 新宿区民</small> | 7・28(火) 13:00-15:00 薬王寺地域ささえあい館 | 11・25(土) 10:00-12:00 戸山公園 | 26(日) 10:00-12:00 富久さくら公園 | 7・28(火) 13:00-15:00 薬王寺地域ささえあい館 | 11・25(土) 10:00-12:00 戸山公園 | 26(日) 10:00-12:00 富久さくら公園 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| クラウンド・ゴルフ ※令和4年度は参加費無料 | だれでも | 14・28(火) 9:30-11:30 ここ・から広場 | 19(日) 9:00-12:00 富久小 | 14・28(火) 9:30-11:30 ここ・から広場 | 19(日) 9:00-12:00 富久小 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 2・9・16・23(木) 子供:18:45-19:45、大人18:45-20:30 新宿中 | | | | | 2・9・16・23・30(木) 子供:18:45-19:45、大人18:45-20:30 新宿中 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| ポッチャ ※令和4年度は参加費無料 | だれでも <small>※薬王寺地域 ささえあい館 のみ 60歳以上 新宿区民</small> | 5・19(日) 13:00-16:00 東戸山小 | 14(火) 13:00-15:00 薬王寺地域ささえあい館 | 5・19(日) 13:00-16:00 東戸山小 | 14(火) 13:00-15:00 薬王寺地域ささえあい館 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| モルック 参加費 100円/回 | だれでも <small>(小学生から 年配者まで)</small> | 11(土) 13:00-15:00 ここ・から広場 | 26(日) 13:00-16:00 東戸山小 | 26(日) チャレスポモルック・スプリングカップ 13:00-16:00 東戸山小 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 健康体操 参加費 500円/回 | だれでも <small>(小学生から 年配者まで)</small> | 12・26(日) 13:00-16:00 新宿中 | | | | | 19・26(日) 13:00-16:00 新宿中 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| たのしい将棋 1回:200円 | 小学生 中学生 | 11・25(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 |
|---|