2026年7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。

ゲームバレー

タグラグビー

ヘルシーエクササイズ①

ノルディックウォーキング

ヘルシーエクササイズ②

7月号の内容

■ヘルシーエクササイズ
■ゲームバレー
■タグラグビー
■ノルディックウォーキング

新宿チャレスポ活動FLASH！！

【ヘルシーエクササイズ】

■5月活動報告（プログラム内容のご紹介）

リニューアルしたヘルシーエクササイズが５月からスタート。５月は無料体験期間として、以下のような内容で実施しました。

■ガイダンス

これまでは貯筋体操やストレッチ、体幹トレーニング、バランスボールエクササイズなどを実施していました。こうした運動はチャレスポ以外でも広く行われており、健康づくりに重要ですが、筋力や柔軟性など特定の身体機能に着目した内容が中心になりやすい傾向があります。

そこでチャレスポのヘルシーエクササイズでは、「筋力」や「柔軟性」といった特定の能力だけでなく、身体を総合的に使うことを重視しています。プログラムでは、遊びやスポーツの要素を取り入れながら、多様な動きを自然に体験できる環境をつくります。

また、運動の土台となる姿勢やバランスを整えるため、「スラックレール」「スラックビブス」も活用します。このような内容についてガイダンスで説明しました。

■スラックレール体験

「スラックレール」は、床に置いて乗り、バランスを取ることにより、姿勢を支えたりバランスを取ったりする能力が活性化する道具です。

また、「スラックビブス」は、着用することで同様の能力の活性化が期待できるアイテムです。

この日は、ビブス着用前後で身体の反応の違いを体験していただきました。

写真のように、着用前は上から押されるとバランスを崩していた方が、着用後は押されても安定して立てるようになるなど、参加者の皆さんに変化を体感していただきました。

■プログラム体験

（１）準備運動

まずは、準備運動で身体をほぐします。

全身をバランスよく動かしながら、身体を温め、その日の体調や身体の状態を確認していきました。

（２）姿勢・バランス

続いて、スラックレールを使って姿勢・バランスを整えます。姿勢・バランスが整うことで、動いたときの負荷が分散され、怪我の予防にもつながります。

（３）遊び・スポーツ①

＜例＞スラックレール綱渡り

スラックレールは適度な弾力があり、綱渡りのように歩くのは意外と難しく感じます。

スラックレールの上を歩くだけでも、足裏の感覚やバランス能力、姿勢を支える筋肉など、身体全体を使うことになります。この日はじゃんけんゲームを組み合わせ、ルールを変えながら実施しました。楽しみながら身体を動かすだけでなく、考えながら動く「脳トレ」の要素も取り入れています。

（４）遊び・スポーツ②

＜例＞ライン鬼

床にあるラインを使い、ラインの上を歩く速さで動く鬼ごっこ。「鬼ごっこ」と聞くと子どもの遊びをイメージするかもしれませんが、

・バランスを取る
・様々な方向へ動く
・相手や周囲を見る
・とっさに反応する
・考えながら動く

といった要素が自然に含まれています。走らなくても十分に身体と頭を使うため、大人にとっても良い刺激となる活動です。

（５）クールダウン

最後はストレッチを中心としたクールダウンを行いました。運動後の身体をゆっくり整えながら、呼吸を意識し、リラックスした状態で終了しました。

■まとめ

ヘルシーエクササイズでは、

・姿勢やバランスを整えること
・多様な動きを経験すること
・楽しみながら身体を動かすこと

を大切にし、運動不足の解消だけでなく、日常生活やスポーツにもつながる「動ける身体づくり」を目指しています。「最近運動不足かもしれない」「体力やバランスの低下が気になる」という方はもちろん、普段から運動やスポーツをされている方にも、身体の土台づくりとして活用していただける内容です。

今後、初めて参加される方は無料で体験できます。ぜひお気軽にご参加ください

【ノルディックウォーキング】

■2026 年 6 月活動報告

６月のノルディックウォーキング専門部は、6 月 6 日の戸山公園のみの開催となりました。他はすべて雨で全滅😔6 日の戸山公園は「目白の坂に挑戦！」をテーマに戸山公園大久保地区～箱根山地区～目白芭蕉庵～関口パン～茗荷谷駅まで向かいました。かなりインパクトのある坂もポールの力で楽チンです😄

【タグラグビー】

■2026 年 6 月活動報告

2026 年 6 月のタグラグビーは 6/27 時点で 5 回開催、参加者大人 19、子供 11，合計 30 人。平均 6 人/回は 5 月が 9.3 人/回ですから、中々厳しいですね...。とはいえ 6 月 5 回の開催は 14 日が最後なので 6 月は前半しかなかったということだとおもえば、まぁ致し方なし。

まぁサッカーワールドカップの裏では厳しい限り、次のラグビーワールドカップに期待しましょう！ちなみに 7 月からは暑さ対策で日曜午後は開催なしです。プログラムも夏向けにショートスパンで休憩と水分補給を沢山取り入れて緩めのメニューで。小さい子でも安心して楽しめるスポーツを目指します。父子、母子、女子だけでも楽しめますので是非お気軽に立ち寄りください。

【ゲームバレー】

■2026 年 6 月活動報告

2026 年 6 月のゲームバレーは好調でしたね。参加者大人 54、子供 55 人、合計 109 人、21.8 人/回平均は、5 月 16.8 人/回より更なる増加。小さい子が増えたり、以前のようにタグラグ終了後の合合流もあったりが原因なのでしょうが、小さい子の付き添いで保護者が一緒に楽しめるのは本来の意図通り。大小バランスはほぼ半々ですが、大人が多い方が、スポーツとしては楽しめるので、子供抜きでも是非お気軽に。

既に参加していただいている皆様には感謝しかありませんが、お子様の成長にあわせて今後ともソフトバレーを親子でお楽しみいただけますと本望です。2 コートを効率よく利用すればまだキャパはあるので、小さいお子様ともお気軽にご参加ください！。多分ですが、バレーもおぼつかないお子様はタグラグビーならボールを持って走るだけなので、一度お試しください。土曜日は校庭と体育館で並立開催しています！！

☆7・8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	7月					8月				
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 ※だだし 東戸山小 天神小夜間 は大人のみ 富久小は小学生5年生以上	※4・18（土） 9：00-12：00 天神小　※4夜間 18：00-21：00（大人のみ）	11・25（土） 13：00-17：00	5・19（日） 9：00-12：00 富久小 対象：小学生5年生以上	9・23（木） 18:00-20:30	6・13・20・27（月） 18:20-20:50 東戸山小 対象：大人のみ	※1・15・29（土） 9：00-12：00 天神小　※1夜間 18：00-21：00（大人のみ）	8・22（土） 13：00-17：00	16（日） 9：00-12：00 富久小 対象：小学生5年生以上	13・27（木） 18:00-20:30	3・10・17・24（月） 18:20-20:50 東戸山小 対象：大人のみ
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	4・18（土） 9：30-11：00 富久小		11（土） 9：30-11：00 天神小	25（土） 9：30-11：00 余丁町小		1・15・29（土） 9：30-11：00 富久小			22（土） 9：30-11：00 余丁町小	
ヘルシーエクササイズ 参加費　1000円/回	大人	4・11・18・25（土） 10：00-11：00 新宿中					15・22・29（土） 10：00-11：00 新宿中				
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	4（土）・12（日）・25（土） 13：30−16：30 東戸山小					8（土） 13：30−16：30 若松地域センター	15・29(土) 13：30−16：30 東戸山小		22(土) 16:00～ ひがと祭り	
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金等の費用は実費です	だれでも	16（木）集合：四谷三丁目消防博物館前 集合時間9:25 9:30-13：00 『四谷怪談』の「お岩さま」から「太宗寺」へ 「閻魔」「寝衣婆（だつえば）」に会いに行く					27（木）集合：JR・丸ノ内線「四ッ谷駅」 麹町口（階段上） 集合時間9:25 9:30-13：00 四谷見付から「四谷」を歩き「新宿歴史博物館」で展示観覧				
レクダンス 半期前払：3000円 （前後期制） ビジター参加:500円/回	大人	18（土） 13：15-15：00 新宿中※上履き・飲み物持参					15・22（土） 13：15-15：00 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・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		1・15・29（土） 9：15-11：45 富久小	8（土） 9：15-11：45 天神小		2・16（日） 13:15-15:45 牛込仲之小	
バドミントン教室 12，000円/半期(4月～9月) ※今年度教室生募集済み。	大人	11（土） 18：45-20：40 新宿中			25（土） 18：45-20：40 富久小		22（土） 18：45-20：40 新宿中				
バドミントンフォローアップ教室 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	1・15・29（水） 18：30-20：30 富久小					5・19（水） 18：30-20：30 富久小				
バドミントンJr.練習 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）	4（土）・12（日）・18（土） 18:45-20:45 新宿中					2（日）・23（日）・29（土） 18：45-20：45 新宿中				
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 ■2026年度の新規会員受付は 定員に付締切ました！！		4・18（土）		5・12（日）			15（土）				
	小人	なし		10：00-12：00			なし				
	大人	18：00-21:00		12：00-17：00			18：00-21:00				
		戸山高校		芸術高校			戸山高校				
フットサル（試合de交流） 大人：500円、高校生まで：100円	だれでも	4・11・18・25（土） 14：00-16：00 富久小（校庭）			19(日) 9：30-11：30 富久小（校庭）		1・8・15・29（土） 14：00-16：00 富久小（校庭）				
フットサル（遊びde動きづくり） 大人：1，000円、高校生まで：500円	だれでも	5(日) 9：30-11：30 富久小（校庭）			12・26（日） 9：30-11：30 富久小（体育館）		2・16・30(日) 9：30-11：30 富久小（校庭）			9（日） 9：30-11：30 富久小（体育館）	
ノルディックウォーキング 参加費：300円（ﾚﾝﾀﾙﾎﾟｰﾙ使用料含む） ※新宿御苑等への入園料は個人負担 ※雨天中止	だれでも ※薬王寺地域ささえあい館のみ 60歳以上 新宿区民	4・18（土） 7:30-9:30 戸山公園	7・21（火） 13：00-15：00 薬王寺地域ささえあい館		26（日） 8:00-9：30 富久さくら公園		1・15（土） 7:30-9:30 戸山公園	4（火） 13：00-15：00 薬王寺地域ささえあい館		23（日） 8:00-9：30 富久さくら公園	
グラウンド・ゴルフ 参加費　100円/1回	だれでも	14・28（火） 9:30-11:30 ここ・から広場					※8月は開催なし				
競技合気道 1000円/月	小学生 以上	2・9・16・23・30（木） 子供：18：45-19：45、大人18：45-20:45 新宿中					13・20・27（木） 子供：18：45-19：45、大人18：45-20:45 新宿中				
ボッチャ 参加費　100円/1回	だれでも	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		16（日） 13：00-16：00 東戸山小				
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）	26（日） 13：00-16:00 東戸山小					30（日） 13：00-16:00 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	11・25（土） 13:10-14:40 新宿中					1（土） 16：00-18：00 市谷台町夏祭り	8・22（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