



2026年8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。



みんなでダンス



ノルディックウォーキング



楽しい将棋



タグラグビー



ゲームバレー



レクダンス

8月号の内容

- 楽しい将棋
- ゲームバレー
- タグラグビー
- みんなでダンス
- 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!!

【楽しい将棋】

■7月11日 開催報告

当日は体験1名、参加者3名でした。和やかな雰囲気で行いました。



【ノルディックウォーキング】

■7/4 戸山公園 開催報告

7月から戸山公園は早朝開催(7:30~9:30、8月まで)が始まりました。本日は普段と違い男性比率が多い珍しい回になりました。早朝開催中は遠出はせず、大久保地区内で基本練習のおさらいや応用練習、筋トレなどを行います。本日は基本練習のおさらいを中心に。電車ごっこやポールを両方で突いたり身体の使い方の確認をしましたが、普段意識してない筋力を使うため節々が痛くなったようです笑



■7月26日富久さくら公園体験会

7月26日は富久さくら公園体験会でした。7月・8月は早朝開催(AM8:00~9:30)です。ここ最近恒例になっている新宿御苑の早朝開園にかこつけて8時すぎより入園、園内外周を一周してきました。緑の多いエリアに行くと暑さもかなり和らぎます。昨年に引き続き東京マラソン財団が指定管理者で早朝開園を運営しているので、ランナーさんも多く走っています。



次回8月23日(日)も新宿御苑へ入園する予定です。新宿門から入園します。

外周は鬱蒼としているため涼しいです。ふかふかの芝生の上も歩きます。



↑母と子の森のラクウショウ

【タグラグビー】

■2026年7月活動報告

タグラグビー2026年7月は4回開催、大人12、子供13、合計25人の参加。平均6.3人/回は変わらず厳しいですね...

とはいえタグラグと親和性の高い、7人制ラグビーは秋のアジア大会で10/1-3で開催され、女子は絶対的な優勝候補!さらに来年2027年はラグビーワールドカップ!!日本はフランス、サモア、アメリカ組で、今回から本大会参加が20から24、ラウンド16からの決勝は、話題になること間違いなし!!ということで未来は決して暗くない。そう思って頑張りたいですね。



【みんなでダンス】

■8/22(土) 東戸山夏祭りに参加します!

8月22日に東戸山小学校で行われる『東戸山夏

祭り』で踊ります！選抜メンバーだけとなりますが、暑さに負けず練習しています。
みなさん、ぜひ応援にいらしてください！



お祭りではやりませんが、T君のリードで『好きすぎて 滅!!』↓



【ゲームバレー】

■2026年7月活動報告

2026年7月のゲームバレーは6回開催、大人45、子供65、合計110人の参加、18.3人/回は大変順

調と申し上げて良い状態ですね。参加していただいたすべての皆様に御礼申し上げます
小さなお子様も増加傾向、大量でなければ保護者とセットで巻き込めているので、ソフトバレーボールやってみたい方はお気軽に参加ください。
真夏でも空調の効いた体育館競技、夏休みの一つのイベントとして参加いただけるとうれしいです！



【レクダンス】

★13:15～15:00 新宿中学校武道場

■6月6日(土)

入会1名を含む13名の参加がありました。



■6月13日(土)

15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』

『野に咲く花のように』／ダ・カーポ

『みんなのハッピーバースディ』／芦田愛菜

『いい湯だな2025』／imase『そよ風と私』

『魅惑のワルツ』『カルメン』



■7月18日(土)

11名の参加があり、姫路大会の新曲を中心にレッスンしました。『みんなでストレッチ』

『新宿いきいき体操』『風神雷神』／木村徹二

『全力少年』／島津亜矢『ダンスに間に合う』／

小泉今日子&中井貴一『わが人生に悔いなし』／

石原裕次郎『ここに幸あり』／大津美子



☆8・9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	8月					9月				
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 ※ただし 東戸山小 天神小夜間 は大人のみの 富久小は小学生5 年生以上	※1・15 29（土） 9：00- 12：00 天神小 18：00-21：00（大人のみのみ）	8・22 （土） 13：00- 17：00 ※1夜間	16（日） 9：00- 12：00 富久小 対象：小学生5年生以上	13・27 （木） 1800- 2030 東戸山小 対象：大人のみのみ	3・10・17 ・24（月）	※5（土）：18：00-21：00 12・26（土）： 13：00-17：00 19（土）：9：00-12：00 天神小 ※5（土）夜間につき大人のみのみ	6・20 （日） 9：00- 12：00 富久小 対象：小学生5年生以上	10・24 （木） 1800- 2030 東戸山小 対象：大人のみのみ	7・14・21 ・28（月） 1800- 2050	
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	1・15・29（土） 9：30-11：00 富久小		22（土） 9：30-11：00 余丁町小		6（日） 9：30- 11：30 大久保小	12（土） 9：30- 11：00 天神小	12（土） 13：00- 15：00 ここから広場	13・27 （日） 1330- 1500 富久小	26（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	15・22・29（土） 10：00-11：00 新宿中					5・12・26（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	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	5（土）・13（日） 13：30-16：30 東戸山小		26（土） 13：30-16：30 若松地域センター			
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	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					17（木）集合：下落合駅 北口改札前 集合時間9:25 9:30-13：00 下落合からおとめ山公園そして 目白へ ～街のみどりと湧水探検～				
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	15・22（土） 13：15-15：00 新宿中※上履き・飲み物持参					5・26（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	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		6・20（日） 13:15-15:45 牛込仲之小		12（土） 9：15-11：45 天神小			
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	22（土） 18：45-20：40 新宿中					12・26（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	5・19（水） 18：30-20：30 富久小					2・16（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)	2（日）・23（日）・29（土） 18：45-20：45 新宿中					5（土）・13（日）・19（土）・27（日） 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年度の新規会員登録は 定員に付締切ました！！	大人 小人 大人	15（土） なし 18：00-21:00 戸山高校					12・26（土） なし 18：00-21:00 戸山高校	13・27（日） 10：00-12：00 12：00-17：00 芸術高校			
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	1・8・15・29（土） 14：00-16：00 富久小（校庭）					5・12・26（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	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）		6（日） 9：30-11：30 富久小（校庭）		13・27（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・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		1・15（火） 13:00-15:00 薬王寺地域ささえあい館	5・19 （土） 10:00- 12:00 戸山公園	27（日） 10:00-12:00 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	※8月は開催なし					8・15（火） 9:30-11:30 ここから広場				
競技合気道 1000円/月	小学生 以上	13・20・27（木） 子供：18：45-19：45、大人18：45-20:45 新宿中					3・10・17・24（木） 子供：18：45-19：45、大人18：45-20:45 新宿中				
ポッチャ 参加費 100円/1回	だれでも	16（日） 13：00-16：00 東戸山小		6・20（日） 13：00-16：00 東戸山小		8（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/1回 ※ここから広場無料	だれでも （小学生から 年配者まで）	30（日） 13：00-16:00 東戸山小		12（土） 13：00-15：00 ここから広場		27（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	1（土） 16:00-18:00 市谷台町夏祭り	8・22（土） 13:10-14:40 新宿中		12・26（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