2023年3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。

■３月号の内容

タグラグビー・ゲームバレー
健康体操
レクダンス
新宿あ・み・ま倶楽部
ノルディックウォーキング

新宿チャレスポ活動FLASH！！

【タグラグビー】

タグラグビー2 月は大久保小やここか広場も入れて全部で 9 回開催、更に舎人公園に戸塚ウォーリアーズと合同新宿チームで参加とかなりヘビーローテーションで推移しましたね。

■2/4 土　富久小

子供 27、大人 17、
合計 44 名

■2/11 土

・AM 天神小

子供 22、大人 13、
合計 35 名

・PM ここから広場

子供 23、大人 15、
合計 38 名

■2/12 日

・AM 大久保小

子供 12、大人 13、
合計 25 名

・PM 富久小

子供 11、大人７、
合計 18 名

2/18 土 AM 富久小

子供 38、大人 20、合計 58 名、多かったですね…

■2/25 土

・AM 余丁町小

子供 25、大人 13、
合計 38 名

・夜天神小タグロック

子供 3、大人 11、
合計 14 名

■2/26 日 PM 富久小

子供 17、大人 10、
合計 27 名

9 回の合計参加者が延べ 297 名ですから、33 名/回。2022 年度も残り 1 ヶ月。
卒業生と過ごす最後の 1 ヶ月、ぜひ皆様で盛り上げていただければ嬉しいです。

【ゲームバレー】

ゲームバレー2 月は 6 回の開催、合計で 62 名でした。極端に参加者が少ない日もあり、それでも工夫しながらゲーム形式は維持です。

■2/4 土 AM 富久小

子供 9、大人７、合計 16 名は適切な人数ですかね

■2/5 日 PM 牛込仲之小

大人３のみ

■2/19 日 PM 牛込仲之小

子供 1, 大人３，合計 4 名
少ない人数でしたが、バドミントンのネット高、ダブルスのルールで行うバドビーチは盛り上がりました。

■2/11 土 AM 天神小

子供 1、大人 10、
合計 11 名

■2/18 土 AM 富久小

子供 12、大人５，
合計 17 名

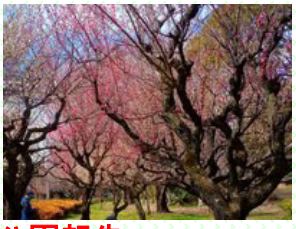
■2/25 土 AM 富久小

子供３，大人８，合計 11 名

【ノルディックウォーキング】

■戸山公園 2 月 25 日開催報告

戸山公園は大久保地区と箱根山地区の梅林が見ごろなので見学してきました。



午後は有志で足を延ばし中井周辺で開催の「染の小道 2023」を見学してきました。妙正寺川に架かる染めた反物が見事です。

■2 月 26 日富久さくら公園報告

25 日に引き続き、26 日も花見です。新宿御苑に入り、早咲きの桜やほぼ満開の梅を眺めてきました。

外国人観光客も戻ってきておりますが、まだシーズンではないので御苑内もゆっくり周回することができました。

【新宿あ・み・ま倶楽部】

■2/22(水)：梅見に「不忍池」から「湯島天神」そして「東大」・「根津神社」　へ

天気にも恵まれ 10 名で歩きました。
上野「西郷どん」銅像の前集合。西郷さんはどこをにらんでいるのかなあ～
靖国神社の「大村益次郎」銅像をにらんでいるとか・・・
梅がきれいで湯島天津はお礼参りの絵馬が山と飾られ・・・
東大の構内も小林先生の詳しいご説明でよくわかりました。

【レクダンス】

会場：新宿中学校武道場
時間：13：15～15：00
★２月４日（土）

立春を迎え暖かな陽射しの中、11 名の参加者とダンスを楽しみました。『みんなでストレッチ』『新宿いきいき体操』『森のくまさん』　『またね...のキセツ』　『芭蕉布』／加藤登紀子　４ウォール（正面が４方向）のワルツ『人生の扉』／竹内まりや。最後は『きよしのズンドコ節』／氷川きよし　髭ダンスでフォーメーションチェンジ☆

★２月 11 日（土）

12 名の参加者と身体に優しい笑顔のレクダンス教室。2 月 6～8 日に浜松で開催された全国指導者講習会の新曲をメインにレッスンしました。
『あったかいんだからぁ』／クマムシ
『夢の中へ』／井上陽水　『男と女のはしご酒』『怪物』／鈴木雅之　『芭蕉布』／加藤登紀子　みなさん雰囲気が素敵です♪『通りゃんせ』　最後は『またね...のキセツ』で、ワ～！　盛り上がりました。

尚、2 月 18 にはメンバーの発表会があり、新宿からも会員さんが応援に駆けつけてくださりました。

【健康体操】

■2 月レポート

少しずつ暖かさが感じられるようになりました。カラダも少しずつ動かしやすくなってきて、春が待ち遠しいです！

【2 月 12 日】

産後の体型戻しに熱心な参加者。ボクちゃんと一緒に腹筋を頑張ります。
『ママ頑張れ～！』
向こうでは、他の参加者がそれぞれセルフチェックやストレッチを行なってます！

【2 月 26 日】

筋トレタイムの総仕上げの「コア（体幹）トレーニング」。参加者それぞれ集中して自分のカラダと対話します。

☆3月・4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※4月より変更あります 参加費／回（会員）	対象	3月					4月 ※4月から事業名称・参加費等は一部変更となるクラブあります				
パドルテニス 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	※3月は会場都合にて開催無					8（土）	10・17・24(月)	15・29（土）	16（日）	27（木）
							9：00-12：00	18：30-21：00	9：00-12：00	9:30-12:00	18：30-21：00
							牛込仲之小	東戸山小（対象：大人のみ）	天神小	富久小	
タグラグビー 自由参加・無料 事前申込制　南天HP連絡 集合：開始１５分前 3/5日9:30-11:30　大久保小	主に小学生 ※全体終了後高学年試合タイムあり	4・18（土）	26（日）お別れカップ	11(土)	12（日）	25（土）	8(土)	29（土）中学生以上	9（日）	15・29（土）	16（日）
		9：30-11：00	13:30−15:00	9：30-11：00	大田区タグラグビー大会於：大田スタジアム	9：30-11：00	9：30-11：00	18:00-21:00	13:30−15:00	9：30-11：00	9：30-11：30
		富久小		天神小		余丁町小	天神小		富久小		大久保小
健康体操 参加費　500円/回 ※4月からヘルシーエクササイズに名称変更	だれでも（小学生から年配者まで）	19・26（日）					9・23（日）				
		13:00−16:00					13:00−14：30				
		新宿中					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	2022年度開催なし					9・23（日）				
							14：30−16：30				
							新宿中				
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	24（金）※雨天の場合は3月27日（月） 集合場所：京王井の頭線「西永福駅」改札口					19（水） 集合場所：東京駅八重洲北口				
		集合時間13:25　13:30-16:00					集合時間8:55　9:00-13:00				
		桜を愛でながら、「善福寺川」沿いを歩く。 「善福寺川緑地公園」から荻窪の「大田黒公園」まで					変貌する東京駅八重洲口周辺 開発が進む東京の玄関から江戸の風情を残す皇居外苑へ				
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	11（土）					15・29（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 事前申込制	だれでも 大人高学年向：ソフトバレー 親子・低学年向ビーチボールバレー	5（日）					8(土)	15・29(土)		16（日）	
		13：15-15：45					9：15-11：45	9：15-11：45		13：15-15：45	
		牛込仲之小					天神小	富久小		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。 ※新年度から教室制・料金変更	大人	11・25（土）					1・8・15・22・29（土）				
		18：45-20：30					18：45-20：30				
		新宿中					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。 ※新年度から教室制・料金変更	中学生 高校生	4・18（土）					9（日）			19(水)	
		18：45-20：30					9:00-12:00			18:00-21:00	
		新宿中					富久小				
テニス 大人：500円 小学生～高校生：100円 ※中高校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！！		12・19（日）			18・25（土）		未定			未定	
	小人	10：00-12：00			なし		10：00-12：00			なし	
	大人	12：00-17：00			18：00-21:00		12：00-17：00			18：00-21:00	
		芸術高校			戸山高校		芸術高校			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)		12・26（日）			15(土)		9・30（日）		
		14:00−16:00		9：30-11：30			14:00−16:00		9：30-11：30		
		富久小					富久小				
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	7・28（火）		11・25（土）	26（日）		4・25（火）		8・22（土）	23（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	
グラウンド・ゴルフ ※令和4年度は参加費無料	だれでも	14・28（火）			19（日）		11・25（火）			16（日）	
		9：30-11：30			9：00-12：00		9：30-11：30			9：00-12：00	
		ここ・から広場			富久小		ここ・から広場			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・30（木）					6・13・20・27（木）				
		子供：18：45-19：45、大人18：45-20:30					子供：18：45-19：45、大人18：45-20:30				
		新宿中					新宿中				
ボッチャ ※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	5・19（日）		14（火）			2・16（日）		11（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/回	だれでも（小学生から年配者まで）	26（日）チャレスポモルック・スプリングカップ					23（日）				
		13：00-16：00					13：00-16：00				
		東戸山小					戸山公園（すずかけ広場）				
たのしい将棋 １回：200円	小学生 中学生	11・25（土）					8・22（土）				
		13:30-15:15					13:30-15:15				
		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