

2026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。



ゲームバレー



ノルディックウォーキング



たのしい将棋



みんなでダンス



タグラグビー



レクダンス

11 月号の内容

■ゲームバレー
■タグラグビー
■たのしい将棋
■ノルディックウォーキング
■レクダンス
■みんなでダンス

新宿チャレスポ活動FLASH！！

【ノルディックウォーキング】

■10 月 3 日開催報告

10 月 3 日戸山公園ＮＷ体験会は長距離散策。
漫画家で立教大学 OB でもある西岸良平氏の展覧会を観に、立教大学へ行きました。戸山公園～高田馬場～目白～西池袋～立教大学まで約３キロです。坂道あり高級住宅街の中の名建築あり、緑いっぱいの公園ありの見所満載コースでした。



■10 月 17 日開催報告



10 月 17 日の戸山公園 NW 体験会報告です。公園内は 18 日に開催される「ふれあいフェスタ 2026」の準備のためテントでいっぱい。
参加者さん１名をお迎えして開催しました。ストレッチや基礎レクチャーの手順や内容を事細かに説明しながら進行しました。



レクチャー後は公園内の様子を見つつ向かいのビルの芝生広場へ行っています。

【みんなでダンス】

■10/4（日））第 42 回　アマチュア総合ダンスチャリティーフェスティバルに出演しました！@蒲田アプリコ

10 月 4 日（日）蒲田の大田区区民ホール・アプリコにて開催された
「第 42 回　アマチュア総合ダンスチャリティーフェスティバル」に出演しました！
出演したメンバーの感想を掲載します。
今回の発表会も皆んなで力合わせて踊る事が出来ました。来年に向けて頑張りたいと思います。（S）/今年もみんなで参加でき、とても楽しい時間でした。（Y）/とっても楽しく踊りました。また踊りたいです。（N）/次は、もっともっと練習をしてむずかしいバージョンを踊れる様になりたいです。（H）/楽しく踊れました。来年は大人数で踊りたいです。（T）/素敵な舞台に出来て良かったです。（R）/今回 Y さんとペア組めて嬉しかったです。緊張しましたが、最後まで頑張りました。来年も色んな方に見てもらえるように頑張りたいです。（E）/とても、踊りで楽しかったです。（M）/楽しく踊れました。（T）



■【75 歳以上表彰受賞者】



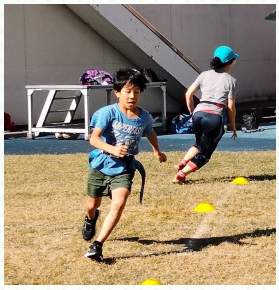
皆さん本当にまとまっていたと思います。私出てみんなからエネルギーもらってハピー(幸せ)時過ごせてまた元気なら声かけて下さい...（J）/膝骨折が気になり、舞台は諦めていたのですが、ヒロコ先生に背中を押され、しばらくは不安でしたけど、レイチェル・プラッテンの素敵な曲を何回も聴くうちにメリハリつけるところもわかり、楽しくなりました。衣装が決まったり、4 人組仲間が仲良しになってくると互いに声かけあえたりして練習できました。よかった、よかった！（S）

【タグラグビー】

■2026 年 10 月活動報告　及び 12/19 土 AM 富久小クリスマスカップ！！

タグラグビー10 月は回数だけは 7 回開催。参加者は大人 20、子供 12 で合計 32 人。4.6 人/回ですから、相変わらず厳しいですね...。
お知らせですが、少し先の **12/19 土 AM クリスマスカップ：富久小**。普段は集まれない OBOG も含めて、楽しくやりたいですね。クリスマスらしく基本ファミリーでチームをと考えていて、保護者

の皆様もチョット混ざっていただければうれしいです。勿論無理のない範囲で。参加費無料で子供はクリスマスプレゼント付！沢山の応募お待ちしています！！




【たのしい将棋】

■10 月 24 日開催報告



10 月 24 日のたのしい将棋は、あいにくのお天気でしたが参加者２名きてくれました。和気あいあい講師と対戦しました。

【ゲームバレー】

■2026 年 10 月活動報告



ゲームバレー２０２６年１０月はレギュラー開催は３回しかなかったのですが、大会が 2 回、大会含めた５回の参加者は大人 33，子供 31，合計６４人、12.8 人/回ですから 3 チーム平均という感じでまぁいい感じです。

■10/18 新宿区ソフトバレーボール大会優勝！10/25 大久保コミスポビーチボールバレー大会三位！



新宿チャレスポゲームバレーは、１０月の二つの大会で優勝と三位という大変良い成績をあげました。まずは 10/18（日）新宿区バレーボール連盟主催のソフトバレーボール"ファミリーの部"で優勝！この部門は小学生２人の参加が必要で中々参加メンバー自体を募ることが難しかったりしますが、今年の二人は小学校二年生くらいから顔出しいただいた自慢の六年生。いつも仲良くご家族で参加いただいてもおり、家族の力もあっての優勝、うれしい限りです！！



続いては 10/25（日）に行われた大久保地区コミュニティスポーツ大会のビーチボールバレーで三位表彰！

【レクダンス】

★13：15～15：00 新宿中学校武道場

■9 月 26 日（土）

雨の合間の教室、参加者は 12 名でした。『みんなでストレッチ』『新宿いきいき体操』新曲の『銀河に抱かれて』／タブレット純せっかく？雨降りなので...　『悲しき雨音』あめかしら？雨模様でも心は晴れやかに♪『百万本のバラ』／加藤登紀子『ＴＡＫＥ　ＦＩＶＥ』／ＪＵＪＵ『高校三年生』／舟木一夫



■10 月 3 日（土）

芸術の秋はイベント最盛期でもあり、発表会と重なった方の欠席が多く...参加者は７名。
その代わりにチャレスポだよりを見た体験希望の２名様、一緒に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』／天童よしみ/足慣らしの『ともだち賛歌』で皆さんとご挨拶♪やあやあ皆さん、こんにちは（さようなら）（お次の方と）みんなで握手～♪ジャズのスタンダード『Fly Me To The Moon』を竹内まりやさんがカバー♪スカートに履き替え『ここに幸あり』／大津美子/最後は難曲『ＴＡＫＥ　ＦＩＶＥ』／ＪＵＪＵに挑戦しました！



☆１１・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				
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 富久小は小学生5 年生以上	1（日） 9：00-12：00 天神小	7（土） 18：00-21：00	2（月） 18:00-20:50 東戸山小 対象：大人のみ	12・26（木） 18:00-20:30 富久小 対象：小学生5年生以上		5・19（土） 9:00-12:00 天神小※5（土） ：大人のみ18：00-21：00	12・26（土） 13：00-17：00	7・14・21（月） 18:00-20:50 東戸山小 対象：大人のみ	10・24（木） 18:00-20:30 富久小 対象：小学生5年生以上	20（日） 9：00-12：00
タグラグビー 自由参加・無料　集合：開始１５分前 ※12/19（土）クリスマスカップ9:15-1150 事前申込制　雨天HP連絡	だれでも ※全体終了後 30分試合 タイムあり	1（日） 9：30-11：30 大久保小	8（日） 14:00-15:00 ここから集り	21（土） 9：30-11：00 富久小	22（日） 13:30-15:00	29(日) 9:00-12:00 余丁町小	5・19（土） 9：30-11：00 富久小※19（土） クリスマスカップ	13・27（日） 13:30-15:00	6（日） 9：30-11：30 大久保小	12（土） 9：30-11：00 天神小	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	7・14・21・28（土） 10：00-11：00 新宿中					5・12・19・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（日）14（土） 13：30−16：30 東戸山小		28（土） 新宿中			5（土）13（日）26（土） 13：30−16：30 東戸山小				
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	19（木）集合：都営大江戸線「若松河田」 旧小笠原伯爵邸入り口 集合時間9:25 9:30-13：00 尾張徳川家の下屋敷「戸山荘」から 夏目漱石ゆかりの早稲田を歩く					17（木）集合：東中野駅西口　改札前 集合時間9:25 9:30-13：00 中野上高田・元禄寺町めぐり ～「吉良上野介」のお墓など元新宿にあったお墓を訪ねる～				
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	7・14（土） 13：15-15：00 新宿中※上履き・飲み物持参					5・19（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（日） 13:15-15:45 牛込仲之小		21・28（土） 9：15-11：45 富久小			5・19・26（土） 9：15-11：45 富久小		12（土） 9：15-11：45 天神小	20（日） 13:15-15:45 牛込仲之小	
バドミントン教室 12，000円/半期(10月～3月) ※今年度教室生募集済み。	大人	14・28（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(10月～3月) ※今年度教室生募集済み。	教室修了生 対象	4・18（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(10月～3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)	7（土）・15（日）・21（土）・29（日） 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年度の新規会員受付は 定員に付締切ました！！		7・21（土） 戸山高校		8・15・29（日）・23（祝月） 芸術高校			5・19（土） 戸山高校		6・20（日） 芸術高校		
	小人	なし		10：00-12：00			なし		10：00-12：00		
	大人	18：00-21:00		12：00-17：00			18：00-21:00		12：00-17：00		
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	7・14・21・28（土） 14：00-16：00※7（土）14：30- 富久小（校庭）					5・19・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	1(日) 9：30-11：30 富久小（校庭）		8・22（日） 9：30-11：30 富久小（体育館）			6・20(日) 9：30-11：30 富久小（校庭）		13（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	7・21（土） 10:00-12:00 戸山公園	17（火） 13：00-15：00 薬王寺地域ささえあい館	22（日） 10:00-12:00 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	10・24（火） 9:30-11:30 ここ・から広場					8・22（火） 9:30-11:30 ここ・から広場				
競技合気道 1000円/月	小学生 以上	5・19・26（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				
ボッチャ 参加費　100円/1回	だれでも	1（日） 13：00-16：00 東戸山小		10（火） 13：00-15：00 薬王寺地域ささえあい館			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）	8（日） 14:00-15:00 ここから集り		22（日） 13：00-16：00 東戸山小			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	28（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