2023年9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。

新学期、ガンバ！

新学期となりました。
チャレスポ全 16 種目も 1 学期活動の
報告と新規ご案内をまとめています。
興味を持ったら一度お試しを！！

みんなでダンス

新宿あ・み・まクラブ

ボッチャ

フットサル

テニス

パドルテニス

グラウンドゴルフ

ノルディックウォーキング

モルック

タグラグビー

競技合気道

ゲームバレー

ヘルシーエクササイズ

たのしい将棋

レクダンス

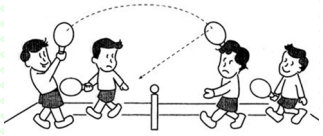
バドミントン

新宿チャレスポ活動FLASH！！

【パドルテニス】

パドルテニスとは硬式テニスの片面くらいのコート（バトミントンのコートより少し大きいくらい）で、腰の高さのネットをはさんでダブルスで行う競技です。ラケットは板で出来ていて、卓球のラケットより少し大きい板のようなラケットを使います。体の負担も少なく楽しくできる、室内で行うテニスです。親子で一緒にできるスポーツです。

参加費等の詳細はHP を参照ください。



【タグラグビー】

■4-8 月、全３３回、７４７人参加

タグラグビー４月から８月までは、３３回開催して、大人３４３人、子供４０４人、合計で７４７人の参加でした。平均で２３人/回、雨天・暑い夏も体育館をゲームバレーとシェアして活動しています。

【ヘルシーエクササイズ】

「運動はクスリ」を大目標に楽しく『貯筋』を目指します。フロアーバーやピラティス等を取り入れた丁寧なストレッチやバランスボールでの体幹トレーニング・筋トレなどで、無理無くニコニコペースで楽しくカラダを整えましょう！

【みんなでダンス】

TT ダンス、ジャンボリーミッキー、エビカニクス...。踊りたい曲をみんなで選んで楽しく踊るレクリエーションダンスです。チビっ子から社会人まで年齢層が幅広いのでバラエティ豊かで刺激的！ライブ出演もあり！障害者手帳をお持ちの方は割引があります。

【新宿あ・み・ま倶楽部】

「あるく」「みる」「まなぶ」のまちあるきです。ガイドの小山さんの説明と配布される素晴らしい資料でいつもの「まち」が違って見えます。

集合場所に来ていただき、それぞれの体力に応じた距離の参加が可能です。一緒に歩きませんか？

【レクダンス】

ふだん運動をしない方にも気軽に参加できるレクリエーションのダンスです。

心地よいストレッチから体操へ、J-POP から演歌まで馴染みの曲を聴きながら、指導者の簡単な説明で誰もがすぐに踊りを楽しめます。

【ゲームバレー】

■4-8 月、全 28 回、374 人参加

ゲームバレーは 4 月—8 月までの開催は、全 28 回、大人 197 人、子供 177 人、計 374 人の参加者でした。ソフトバレー中心でしたが小さい子および大会向けのビーチボールバレーも徐々に浸透しています。

試合形式ゲーム中心。お一人で来られても、ファミリーバレーのゆるくて楽しいバレーです。

【バドミントン】

① バドミントン教室

教室再開します。生涯スポーツとしてバドミントンを楽しみます。参加者は多世代。フットワーク、基本的なショットの種類と打ち方を練習します。ショットの精度を上げ、後期はダブルスローテーションをまなびます。4 月から再開した教室ですが、出席率も高く、練習に取り組んで上達しています。

② バドミントン Jr 練習

バドミントン部で活動している生徒限定。部活の他にもっと練習したい、上達したいと思っている生徒歓迎。準備運動、フットワーク・素振り練習、コーチによるノックなどの練習メニューで競技力向上を目指す。

中・高 3 年生の部活動引退により、第 2 期(8 月スタート）に若干名募集済み。

③バドミントンフォローアップ教室

教室生の年代は多世代。

教室で学んだことをワンランク上げ、より正確な基本技術の習得を目指します。実践的なパターン練習やノックで競技力向上を目指します。

【テニス】

メンバーは小学 1 年生から 70 代まで老若男女が健康で、楽しく、上達を目指して練習しています。基本的なことから、ゲーム展開まで指導者が丁寧に教えます。時間帯で小中高と大人とで分けて開催します。

【フットサル】

フットサルは、経験者・未経験者を問わず、フットサルをやりたい方が一人でも参加でき、集まったメンバーでフットサルの試合を開催しています。子供も大人も、男性も女性も、みんなでフットサルを楽しみましょう！

【ノルディックウォーキング】

戸山公園大久保地区、富久さくら公園に集合しポールを使ったウォーキングをしています。普段気に留めてなかった街の名所旧跡なども発見し楽しい時間。

9 月から通常開催の午前 10～12 時。興味ある方ご体験ください。

【グラウンドゴルフ】

＊頑張ろう！　健康スポーツ！

グラウンド・ゴルフ！！

会員の皆様が安全・安心を第一に楽しくプレー出来る日に向かい、感染防止に協力します。

【競技合気道】

合気道で心と体をきたえよう！

子供から大人まで、みんなで楽しく護身術を学びましょう。今年の夏はみんなで世界大会に出場しました。大会に出場するのも楽しいですよ。

【ボッチャ】

パラリンピックで大人気！！健常者もはいってレクリエーション競技を行います。

誰でも参加可能、参加費 100 円/人、看護が必要な方は、看護なさる方の付き添いが必要となります。

【モルック】

モルックは北欧生まれのスポーツです。小学生から年配者まで、年齢、性別を問わず楽しめます。

【たのしい将棋】

楽しく将棋を指し、礼儀を学び、集中力を養おう！

☆9月・10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	9月					10月				
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	2・16（土）	4・11・18・25(月)		14・28（木）	17（日）	2・9・16・23(月)			7・21（土）	12・26（木）
		9：00-12：00	18：30-21：00		18：00-21：00	9:00-12:00	18：30-21：00			9：00-12：00	18：00-21：00
		天神小	東戸山小 対象：大人のみ		富久小		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　雨天HP連絡 集合：開始１５分前	だれでも ※全体終了後高学年試合タイムあり	2・23・30（土）	10・24（日）	9（土）	23（土）	9（土）	8・22（日）	14（土）	15(日)	28（土）	28（土）
		9：30-11：00	13:30−15:00	9：30-11：00	18：00-21:00	13:00-15:00	13:30−15:00	13:00-15:00	9:30-11:30	14:00−15:30	18：00-21:00
		富久小		天神小		ここ・から広場	富久小	ここ・から広場	大久保小	余丁町小	天神小
ヘルシーエクササイズ 参加費　500円/回 ※4月から健康体操より名称変更	だれでも（小学生から年配者まで）	10・24（日）					8・22（日）				
		13:00−14：30					13:00−14：30				
		東戸山小					東戸山小				
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	10・24（日）					8・22（日）				
		14：30−16：30					14：30−16：30				
		東戸山小					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	20（水） 集合場所：皇居大手門前					25（水） 集合場所：清澄白河駅				
		集合時間9:25　9:30-13:00					集合時間9:25　9:30-13:00				
		江戸城跡「皇居東御苑」散策					小名木川・隅田川・仙台堀川と清澄庭園				
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	2・16（土）					7（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	2・30（土）	3・17（日）		9(土)		1・15（日）			14(土)	
		9：15-11：45	13：15-15：45		9：15-11：45		13：15-15：45			9：15-11：45	
		富久小	牛込仲之小		天神小		牛込仲之小			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	9・23（土）					14・28（土）				
		18：45-20：40					18：45-20：40				
		新宿中					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	6・20（水）					4・18（水）				
		18：30-20：30					18：30-20：30				
		富久小					富久小				
バドミントンJr.練習 13，000円/1期(8月～11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・16・30（土）			10・24(日)		7・21（土）			8・22・29(日)	
		18:45-20:45			9:30-11:45		18:45-20:45			9:30-11:45	
		新宿中			富久小		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 ■2023年度大人の新規会員受付は定員に付締切ました！！		2・16（土）					8・15（日）			14・28（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 大人　：500円 小中高：100円	だれでも	2(土)	10・24（日）				1・29（日）		7（土）	14・21（土）	
		14:00−16:00	9：30-11：30				9：30-11：30		15:00−17:00	14:00−16:00	
		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	5・26（火）	9・23（土）	24（日）			3・24（火）		14・28（土）	22（日）	
		13：00-15：00	10:00-12:00	8：00-9：30			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 参加費　100円/1回	だれでも	12（予備日19）・26（火）		17（日）			10（予備日17）・24（火）				
		9：30-11：30		9：00-12：00			9：30-11：30				
		ここ・から広場		富久小			ここ・から広場				
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	7・14・21・28（木）					5・12・19・26（　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 参加費　100円/1回	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	3（日）	12（火）				1・15（日）	10（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/１回 ※ここ・から広場無料	だれでも（小学生から年配者まで）	9(土)	24（日）				14(土)	22（日）			
		13:00-15:00	13：00-16：00				13:00-15:00	13：00-16：00			
		ここから・広場	東戸山小				ここから・広場	東戸山小			
たのしい将棋 参加費：無料	小学生中学生	9・23（土）					14（土）				
		13:10-14:40					13:10-14:40				
		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