



平成29年10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！

『新宿チャレスポ』は、新宿区内初の総合型地域スポーツ文化クラブです。

9月23日(土) 24日(日) 第1回参加200名！ 「家族でスポーツふれあいフェスタ」

この事業は公益財団法人東京都
スポーツ文化事業団が支援しています



9月23日土曜日、24日日曜日、富久小学校にて「家族でスポーツふれあいフェスタ」という題目で、タグラグビー・親子バレーボール・ソフトバレーボール・みんなでダンス・フットサル・合気道・ボッチャ・バドミントン・パドルテニス・輪投げ・ボール遊びの無料開催を行いました。

当日は全員で200弱の参加があり、また“家族で…”の呼びかけ通り、多くのお子様連れの家族に参加いただき、シニア世代を含む幅広い集客ができました。

ご参加いただいた皆様及び多くのボランティアスタッフの皆様には改めまして御礼申し上げます。3つの種目を巡ってもらえる無料券も参加いただいた殆どの皆様が3種目以上に参加してお配りできたので、必ずまたお会いできるものとスタッフ一同心待ちにしております。

尚、パドルテニスとバドミントンは2月をめぐりに独自の大会も第2回開催として企画されていますので、楽しみにお待ちください。



シニアスポーツ推進月間（9月-11月）

参加費無料

「私にもできる好きなスポーツを見つけよう」

レクダンス：9/2（土）開催報告

この事業は公益財団法人東京都スポーツ文化事業団が支援しています

9月2日（土）13：00～15：00 新宿中学校武道場において

～私にもできる好きなスポーツを見つけよう：レクダンス～が、公益財団法人東京都スポーツ文化事業団の支援のもと、シニアスポーツ推進月間の最初のイベントとして、レクダンスの無料体験会が開催されました。この日はなんと！21名の参加者があり、半数はダンスを初めて踊るといふ参加者ばかりでした。ストレッチのあと『新宿いきいき体操』・『かあかあカラスの勘三郎』鈴木梨央・『故郷さん、あいたいよ』工藤あやの、休憩時間にはレクダンス部による『プレイバック Part2』PUSHIM、後半には、一人踊りの『わすれもの』彩、「踊りは全部覚えなく良いですよ。振り付けは毎回説明しますので、今を楽しみましょう！」を合言葉に、透き通った歌声に合わせ皆さん身体全体で伸びやかに表現されていました。

最後は何も考えなくても、自然と踊れてしまう『高校三年生』舟木一夫。唄いながら踊ることができるのがレクダンスの良いところだと思います。

次回レクダンスのレッスンは、10月7日（土）13時～の開催です。



ノルディックウォーキング：9/24（日）開催報告

9月24日シニアスポーツ推進月間～私にもできる好きなスポーツを見つけよう：ノルディックウォーキング～が開催されました。当日は晴天に恵まれ、チャレスポ会員の経験者&初心者計18名の参加者＋スタッフ4名で賑やかに歩くことができました。

この日の流れは、専用ポールを使ったウォーミングアップノルディックウォーキングの歩き方レクチャー（経験者と初心者の2グループに分かれました）。

実践ノルディックウォーキングは、新宿御苑横の玉川上水遊歩道や富久クロス前の通りを往復しました。

専用ポールを使ったクールダウンのあと、参加者の方から嬉しい感想をいただきました



“Web検索するとノルディックウォーキングはただ歩くだけでなく、ポールを使うことでその運動量が増えると知りました。早速体験をしてみたくて、一番近い日程でお世話になりました。秋になったとはいえ、晴れると気温がそこそ暑い中、水分補給に気を使いながら、参加者の皆さんと正しい歩き方、ポールの使い方をインストラクターの方に教えていただき、姿勢に気を付けながら新宿御苑まで往復しました。

正しい姿勢を維持しながら歩き終わると、全身の心地よい疲労感と爽快感を感じることができました。

1人で始めるより、基本をインストラクターに教えていただいたり、一緒に歩く仲間がいると楽しさも倍増するものですね。良い経験をありがとうございました。” T・M

<グラウンドゴルフ>

10/29（日）9：00-12：00 会場：富久小学校校庭

<まちあるき>

10/3（火）9：30-12：30 会場：東大赤門から千駄木

10/17（火）9：30-12：00 会場：漱石山房近辺

<ノルディックウォーキング>

11/19（日）9：45-12：00 会場：総合芸術高校周

シニアスポーツ推進月間 （9月-11月）

～私にもできる好きなスポーツを見つけよう～

←今後の予定

申し込み先 FAX：03-3353-4352

問い合わせ先：TEL 090-4226-1339

URL：<http://www.challespo.net>

新宿チャレスポ活動FLASH!!

【新宿あ・み・ま倶楽部】8/29(火) “神田川・環状7号線地下調整池”

猛暑に戻った8月29日(火)の午後、「まちあるき」に参加しました。

方南町の「東運寺」「大山神社」を見て今日のメイン「神田川・環状7号線地下調整池」を見学。洪水等の水の取水、排水などの説明を東京都建設局第三建設の職員の方から受けた後、地下深くにある直径12.5m延長4.5km、54万㎡溜めることができるひんやりしたトンネルの中を歩き、真っ暗闇など貴重な体験をしました。

歴史や建造物を「あるいて」「みて」「まなぶ」というあ・み・ま倶楽部、小山先生のお話を伺うのが楽しく、毎回楽しみにしています。一緒にしませんか？

(参加者 K・N)

※10月はシニアスポーツ推進月間の中で行います(申し込み詳細はホームページ参照)



【パドルテニス】9/16 全国交流：函館

《9/16に函館市の函館アリーナで開催された全国パドルテニス交流大会において、新宿チャレスポパドルテニス部メンバーの栗原さんとコーチの菅さんが一般男子Bで優勝しました。

当日は台風の影響もなく全国から精鋭たちが一堂に会し、一年間の練習の成果を発揮して競い合いました。

栗原さんはパドルテニスを始めて5カ月目で、本当はCクラスに出場出来たのですが、パートナーの菅コーチが中野大会でAクラスで出場しているため、Bクラスでの出場となりました。

対戦する全国のメンバーをみると普段Aクラスに出場しているメンバーが多く、レベルの高い戦いになりました。その中でも圧倒的な強さで勝



ち見事全国大会で優勝という栄誉を勝ち取りました。

【バドミントン】9/10(日) 筆筒地区スポーツ文化協議会 “第1回小学生バドミントン大会” 優勝!! 準優勝!!

9月10日(日)9:30から旧市谷商業高等学校体育館にて、筆筒地区スポーツ文化協議会の主催『第1回小学生バドミントン大会』が開催されました。バドミントンが大好きな小学生が19名集合しました。総当たりの予選リーグを行い、各リーグから上位2名が決勝トーナメントへ。チャレスポから6名が参加。粘り強いラリーの熱戦が繰り広げられました。バドミントン教室では基本練習がほとんどで、最後に少しゲーム練習をしている子どもたちですが、試合はたのしそでした。決勝トーナメントには4名が進出。AHくん(6年)が優勝、準優勝にYEさん(5年)とアベック優勝を飾りました。

2月にはチャレスポ小学生大会を開催します。教室の子どもたちも練習に力が入ります。

【感想】

○AHくん

今大会で優勝できたのは、他でもない毎朝10分マラソンと早寝早起き、楽しいチャレスポのおかげだろう。試合に一番必要なのは、絶対に負けないという気合である。今後はミスを減らし技の精度を上げたい。

○YEさん

準優勝で悔しかったけれど決勝まですすめた事はとてもうれしかったです。7試合もするのは初めてだったのできつかったです。自分でも限界までがんばったと思うし練習の成果も出せたと思います。自分はフットワークができていないのでもっと練習して次は優勝を目指したいと思います。



☆10月・11月の事業予定☆

※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 <small>参加費/回(会員)</small>	対象	10月				11月				
		1・15 (日)	12(木)	2・9(月)	7・21 (土)	5・19 (日)	23(木)	13・20・27(月)	18(土)	
バドミントン 大学生以上200円、 小中高まで無料 ※会場はすべて体育館です	だれでも	9:00-12:00	18:00-21:00	18:00(準備含む) -21:00	9:00-12:00	9:00-12:00	18:00(準備含む) -21:00	9:00-12:00		
		富久小		東戸山小(対象:大人ののみ)	天神小	富久小		東戸山小(対象:大人ののみ)	天神小	
●タグラグビー 自由参加・無料 雨天中止 10/15(日):浦安カップ 11/12(日):ここから祭り14:00-15:00	だれでも	8(日)	14(土)	9(祝月) 9:00-12:00 29(日) 13:30-16:30	28(土)	29(日)	3(祝金) 23(祝木)	11(土) 12・26(日) ※19・26(日)	4(土) 12(日)	25(土)
		10:00-12:00	13:30-15:00	9:00-12:00	10:00-12:00	9:00-12:00	13:30-16:30	サントリー カップ 辰巳・府中・日野	10:00-12:00	9:00-12:00
		戸山小	ここから 広場	富久小	余丁町小	落合第4小	富久小		戸山小	余丁町小
●新宿あ・み・ま倶楽部 会員300円、非会員500円 ※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とします ※小雨決行	だれでも	3(火)9時25分 東大赤門前集合		17(火)		19(日)				
		9時30分~12時30分 ※シニアスポーツ推進:参加費無料		9時30分~12時		9時30分~12時				
		千駄木の 「敷石」と「隠外」		漱石山房近辺		四谷界限				
●みんなでダンス 幼児:無料、小・中・高校生:200円 18才以上:300円 それぞれ5回回数券発行 見学、体験無料	だれでも	7(土)		15(日)		4(土)		11(土)		18(土)
		ふれあい運動会		10:00-12:00		10:00-12:00		10:00-12:00		いきいき フェスタ
		壘系の森公園運動場		富久小		東戸山小		若松地域センター		
レクダンス 半期分前払:3000円 会員:3000円/回	30歳以上	7・21(土)				4・18(土)				
		13:00-15:00				13:00-15:00				
		新宿中				新宿中				
●親子バレーボール ソフトバレーボール 大200円、小中100円	小学生以上	10月は学校行事につき開催無となります				4・25(土)				
						9:00-12:00				
						富久小				
バドミントン教室 後期分前払 小・中学生5,000円 中・高校生5,000円 一般12,000円	小学生 中学生 高校生 一般	7・14・21(土)		28(土)		4・11・18・25(土)				
	小学生	15:30-17:00		休み		15:30-17:00				
	中学生	17:20-19:00		休み		17:20-19:00				
	高校生	19:15-20:45		休み		19:15-20:45				
	一般	18:30-20:00		休み		18:30-20:00				
バドミントン交流練習 2,000円(10回分前払)	高校生以上	2000-20:45		18:30-20:45		2000-20:45				
		新宿中(18:30-練習の場合は500円/回)				新宿中(18:30-練習の場合は500円/回)				
バドミントンフォローアップ講座 前期17,000円 毎週水曜日 ジュニア(Jr)練習:500円/回	教室 終了生	4・11・18(水)		8(日) Jr		29(日) Jr		1・8・22・29(水)		26(日) Jr
		1845-2100		1800-2100		9:00-21:00		1845-2100		1800-2100
		富久小				富久小				
テニス 大人:500円 小学生~高校生:100円 ※中高生大人の部参加の時200円 ピジター:大人1,000円、 小学生~高校生:200円	小人 大人	7・21(土)		8・22(日)		4・11(土)		5・19(日)		
	小人	なし		10:00-12:00		なし		10:00-12:00		
	大人	18:00-2100		12:00-17:00		18:00-2100		12:00-17:00		
		戸山高校		芸術高校		戸山高校		芸術高校		
サッカー 会員:1人300円 非会員:1人1000円 小学生:無料	小学生 ~大人	14・21(土)				18・25(土)				
		19:00-20:30				19:00-20:30				
		戸山高校				戸山高校				
フットサル 大人:500円 小中高:100円	だれでも	1(日)				4(土)・19(日)		12・26(日)		
		14:00-16:00				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 (レンタルシューズ使用料含む) ※新宿御苑等への入園料は個人負担 ※雨天中止	だれでも	14・28(土)		22(日)		11(土)		19(日)		
		9:45-12:00		9:45-12:00		9:45-12:00		9:45-12:00 ※シニアスポーツ推進:参加費無料		
		戸山公園		富久さくら公園		戸山公園		富久さくら公園		
●グラウンドゴルフ 回数券10回分:1,000円	だれでも	3・10・24(火)		29(日)		7・14・28(火)		11(土)・19(日)		18(土)
		9:30-12:00		9:00-12:00 ※シニアスポーツ推進:参加費無料		9:30-12:00		9:00-12:00		9:00-12:00
		ここから広場		富久小		ここから広場		富久小		東戸山小
●合気道 800円/月 途中参加は可能です。	だれでも	5・12・19・26(木)				2・9・16・23・30(木)				
		子供:18:30-19:30、大人18:30-20:30				子供:18:30-19:30、大人18:30-20:30				
		新宿中				新宿中				
ポッチャ 無料	だれでも	15(日)				19(日)				
		14:00-17:00				14:00-17:00				
		牛込仲之小				牛込仲之小				
●たのしい将棋 1回:200円	小学生 中学生	14(土)				11・25(土)				
		13:00-15:00				13:00-15:00				
		新宿中				新宿中				

※●印の専門部活動は“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