



平成29年12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、新宿区内初の総合型地域スポーツ文化クラブです。

シニアスポーツ推進月間 「私にもできる好きなスポーツ ①ノルディック ウォーキング を見つけよう」 トータル大盛況！ 終了御礼

11/19(日)総合芸術高校周辺界隈

11月19日のノルディックウォーキング専門部。シニアスポーツ推進月間の最終回でもありました。9月から始まりましたシニアスポーツ推進月間では全事業合計100名超の参加をいただき、大成功となりました。改めまして心よりの御礼を申し上げます。

ということで、最終回まずは記念撮影とレクチャーの後は会場の芸術高校を大回りするコースを。

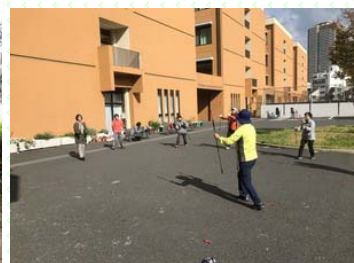
レクチャー途中から雲が陰って冷えてしまいましたので、身体を温めるべくしっかり歩きをしました。戻ってからは恒例の筋トレとポール遊び。

皆さんうまくいったりと歓喜の声(笑)動く物に対する判断力や瞬発力は、年齢問わずスポーツすることを習慣にしている方とそうでない方で差が出てきてしまいます。

このようなゲームから取り入れて、普段から少しずつ訓練し、いつまでも元気で過ごせますように！



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



②グラウンドゴルフ11/7(火)

雲一つない青空のもと、「ここから広場」でシニアスポーツ推進月間第2回グラウンドゴルフ体験会が行われました。22日と29日が台風の影響で雨天中止となり、ようやく待ちに待ったグラウンドゴルフ！両手を広げ「気持ちいい〜」。この天気誘われ30名の参加がありました。

■ホールインワン！15人！！

なんとこの日はホールインワン！を出した人が15人もいて、そしてそして99歳の最高齢の参加者もホールインワン！！

「歩いて」「的を狙って」「点数を数え」「すご～い！と褒めあい」「大声で笑い」素晴らしい時間でした。

今日初めて参加した人も「たのしかったあ」「きてよかった！」とのこと。さあ、これからも家から出て「近所で」「みんなで」「スポーツしよう」健康長寿を目指しましょう。



11/18(土)みんなでダンス いきいきフェスタ報告

11月18日土曜日、若松地域センターで、若松いきいきフェスタに参加してきました。

たくさんのお客さまの手拍子の中、緊張を感じさせないメンバー全員頑張ってきました。AKB48のヘビーローテーションと、樺坂46の手を繋いで帰ろうかを披露しました。アンコールに応じて、SMAPのシェイクで幕を閉じました！



新宿チャレスポ活動FLASH！！

【タグラグビー】

11/4(土)多摩カップ報告

11月4日土曜日多摩市立青陵中学校にて、タグラグビー多摩カップが開催されました。以下はK澤監督からの報告となります。

多摩カップお疲れ様でございました。

早朝から引率いただいた保護者様、応援いただいた皆様ありがとうございました。まずは予戦3試合、トーナメント2試合すべて5-1-5の5試合ほぼメンバー5人で戦い切り、精神力、体力と確認することができました。

結果は2-4、0-5、0-4、1-3、1-1と勝ちこそなかったですが、内容的には修正点を明確にすることができたこと、またメンタル面でも本戦につ

なげることができた(と信じた)ことと、サントリーカップ常勝チームとの対戦で試合勘をつかんだことなど収穫の多い大会となりました。



■12/17(日)クリスマス会のお知らせ
タグラグビーでは今年もクリスマス会を行います！12/17日曜日 13:30-15:00 富久小でクリスマスカップ、15:30-17:30 出世稲荷神社社務所でクリスマスパーティーの予定です！

**【パドルテニス】10/29（日）
中野区秋季大会ジュニア優勝！！**

10月29日に中野体育館で開催され中野区秋季大会でチャレスポメンバーの吉野・手嶋ペアがジュニア優勝、吉野・戸敷ペアが準優勝と1・2フィニッシュを決めました。



**【レクダンス】於：新宿中学校武道場
★11月4日（土）活動報告**

比較的暖かな土曜日に、15名の参加者と楽しく身体を動かしました。

『みんなでストレッチ』で身体をよくほぐしながらレッススタートです。『新宿いきいき体操』で更に身体を伸ばして温めます。『365日の紙飛行機』／AKB48 地域での発表会に向け最後の練習をしました。



★11月18日（土）活動報告

11月18日は13人の参加があり『ひとりてTANGOはおどれない』『西郷隆盛』『渡月橋』『里の秋』『函館の女』を楽しく踊りました。見学・体験は随時、受け付けております。寒くなりましたので暖かい服装で、上履きとお飲み物をご持参の上、ご参加ください。



【バドミントン】12/16（土）教室終了

バドミントン教室後期は12月16日土曜日の開催で終了となります。以降の活動は自由練習を中心として行いますので、HP または今月号以降の広報誌をご確認ください。

教室申し込みのお問い合わせがいくつか参っておりますが、来年度の募集は来年3月中旬にご案内の予定です。しばらくお待ちください。



**【家族でスポーツふれあいフェスタ】
2月中旬新宿中、バド、パドル大会！**

9月に130名の参加をいただき大好評のうちに開催された「家族でスポーツふれあいフェスタ」ですが、第2弾として、バドミントン大会、パドルテニス大会を開催します。2月中旬を予定しておりますが、場所と日程詳細は検討中です。

皆様の多数の参加をお待ちしております！



■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

【運営委員会/研修会】11/6（月）HP講習

11月6日月曜日の運営委員会にて、2017年度の研修会として、HPの更新について勉強しました。事業部長Nさんを講師に、各専門部の運営委員長がスマホやタブレット端末からホームページの掲載ができるよう学習しました。

熱心な指導と運営委員の意欲により習熟度は上がりましたので、今後のホームページの充実度に期待が持てます。最近の現在15ある専門部の活動状況の確認をしたいと思いつきましたら、

<http://www.challespo.net/>

をお気軽にお訪ねください。最新の楽しい活動情報がきっとみつかりますよ。



☆12月・1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 参加費/回(会員)	対象	12月				1月							
		2・9・16(土)	17(日)	14・28(木)	4・11・18・25(月)	6・13・20(土)	7・21(日)	11(木)	8(月)				
パドテニス 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	9:00-12:00	18:00-21:00	18:00(準備含む)-21:00	9:00-12:00	9:00-12:00	18:00-21:00	18:00(準備含む)-21:00				
		天神小	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)					
		2・23(土)	10・24(日)	16(土)	17(日)	24(日)	6・20(土)	14・28(日)	13(土)	14(日)	27(土)		
●タグラグビー 自由参加・無料 雨天中止 12/9,1/13(土):ここから広場13:30-15:00 1/28(日):市谷小10:00-12:00	だれでも	9:00-12:00	13:30-16:30	9:00-12:00	10:00-12:00	10:00-12:00	9:00-12:00	13:30-16:30	9:00-12:00	10:00-12:00	9:00-12:00		
		富久小		余丁町小	落合第4小	戸山小	富久小		天神小	戸山小	余丁町小		
		17(日)集合9時25分JR飯田橋駅東口改札出たところ					6(土)						
●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	9時30分~12時				9時30分~12時30分							
		江戸城外濠になった「神田川」				「元祖山ノ手七福神」巡り							
		2・16(土)		9・23(土)		6・20・27(土)		13(土)					
●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	10:00-12:00		10:00-12:00		10:00-12:00		10:00-12:00					
		東戸山小		若松地域センター		東戸山小		若松地域センター					
		レクダンス 半期前払:3000円 会員:300円/回		30歳以上		20(土)		13:00-15:00		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	2・9・16(土)				6・13・20(土)							
		9:00-12:00				9:00-12:00							
		富久小				富久小							
バドミントン教室 後期前払 小・中学生5,000円 中・高校生5,000円 一般12,000円	小学生	2・9・16(土)		23(土)		6・13・20・27(土)							
		15:30-17:00		今期教室終了		今期教室終了							
		中学生		17:20-19:00		今期教室終了							
		高校生		19:15-20:45		今期教室終了							
		一般		18:30-20:00		今期教室終了							
バドミントン交流練習 2,000円(10回前払)	高校生以上	2000-20:45		18:30-20:00		18:30-20:00							
		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	6・13・20・27(水)	10(日) Jr	24(日) Jr	10・17・31(水)	13・20(土)小学生	14(日) Jr	18:45-21:00	9:00-12:00	9:00-12:00			
		富久小				富久小							
		3・17(日)		9・16(土)		6・13(土)		7・14(日)					
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	10:00-12:00		なし	なし	10:00-12:00							
	大人	12:00-17:00		18:00-21:00		18:00-21:00		12:00-17:00					
	芸術高校		戸山高校		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	2(土)				6・13(土)							
		18:30-20:30				18:30-20:30							
		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	2・16(土)		10・24(日)		6・20(土)		14・28(日)					
		14:00-16:00		9:30-11:30		14:00-16:00		9:30-11:30					
		富久小				富久小							
ノリティックウォーキング 参加費 300円 (レンタルボール使用料含む) ※新宿御苑等への入園料は個人負担 ※雨天中止	だれでも	9(土)		17(日)		13(土)・27(土)		21(日)					
		9:45-12:00		9:45-12:00		9:45-12:00		9:45-12:00					
		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	5・12(火)		9(土)・17(日)		16(土)		9・23(火)		13(土)・21(日)		20(土)	
		9:30-12:00		9:00-12:00		9:00-12:00		9:30-12:00		9:00-12:00		9:00-12:00	
		ここから広場		富久小		東戸山小		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	7・14・21(木)				11・18・25(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	17(日)				21(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	9・23(土)				13・27(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