



平成30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、新宿区内初の総合型地域スポーツ文化クラブです。

## 「働き方改革」で

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

## ファミリースポーツしよう！！

### 第一回：9/23（日）10：00-15：30

### 会場：富久小学校、参加費無料

### 体育館

ユニカール



10:00~12:00

バドミントン



12:30~13:30

バドルテニス



12:30~13:30

ソフトバレー



14:00~15:30

ボッチャ



14:00~15:30

### 校庭 (雨天の場合中止)

テニス



10:00~11:00

タグラグビー



11:30~13:30

フットサル



13:30~15:30

### ピロティ

輪投げ



午前10:00~12:00  
午後13:00~15:00

### ハロールーム

将棋



10:00~12:00

みんなでダンス



13:00~15:00

第2回 2月開催予定

### ドッジボール大会



(※日付、会場、時間は未定です)

## ときめいて！スポーツ

## “ブローライフル”

体育館にて並行開催：10：00-12：00

新宿区住民等提案型事業助成金助成事業

主催：新宿チャレンジスポーツ文化クラブ

申し込み先：FAX 03-3353-4352

Mail: info@challespo.net

問い合わせ先：TEL 090-4226-1339

URL：http://www.challespo.net

# ときめいて！スポーツ 7/10（火）フローライフル

新宿区住民等提案型事業  
助成金助成事業

## 開催

新宿区在住の概ね60歳以上の方対象の「ときめいて！スポーツ」。スタートは薬王寺地域ささえあい館でのフローライフルでした。普段はノルディックウォーキングもやっている日なので、最初はノルディックウォーキングポールを使ったウォーミングアップや筋トレ、レクチャーを行なったあと、お楽しみのフローライフルです。

スポーツ吹き矢に似たニュースポーツ、ポールの先から息を一気に吹いて球をターゲットに入れます。パシッと入るととても爽快！ゲーム性があるので成功した時は気分も上がりますね。

ノルディックウォーキングと組み合わせてバイアスロン競技のようなこともできるので、フローライフルに慣れてきたらなんちゃってバイアスロンもやってみようかと計画中です。



# 7/15（日）まちあるき@内藤新宿を巡る

「ときめいて！スポーツ」新宿区住民等提案型事業助成金助成事業で、7月15日（日）9：30～12：30「新宿」の名の発祥「内藤新宿を巡る」というテーマでまち歩きをしました。当日は高温注意報が出ていましたので実施するかどうか迷いましたが皆様の状態を把握しながら、看護師さんも含め22名で実施しました。皆さん元気！途中内藤のお殿様にも遭遇し、お話しでき、幸せな偶然でした。

※「ときめいてスポーツ」今後の予定

## <フローライフル>

9/23（日）	富久小学校体育館	10：00-12：00
9/25（火）	薬王寺地域ささえあい館	13：00-15：00
10/18（木）	西新宿シニア館	14：00-16：00
11/13（火）	薬王寺地域ささえあい館	13：00-15：00

## <まちあるき>

午前9時30分（集合5分前）～12時30分 当日の連絡先 090-4226-1339

10/19（金）尾張徳川家の幻の名園「戸山荘」と夏目漱石ゆかりの早稲田

集合：都営大江戸線若松河田駅 旧小笠原伯爵邸前



## <ポッチャ> 全種目参加費無料！！各定員20名

12/2（日）西新宿シニア館 10：00-12：00

12/10（月）富久町児童館（富久町地域開放室） 9：30-11：30

希望の参加日・  
種目も忘れずに  
↓ご記入ください！！

申し込み方法：①氏名②連絡先③住所を書いて下記へメールかFAXで

主催：新宿チャレンジスポーツ文化クラブ

申し込み先：FAX 03-3353-4352 Mail：info@challespo.net

問い合わせ先：TEL 090-4226-1339 URL：http://www.challespo.net

## 【夏期プール開放報告御礼】

例年になく暑い夏と途中の台風の影響等で決して順調とはいえなかった開催でしたが、天神小で15日間、新宿中で5日間の開催をケガなく無事終了できました。参加・運営等いただきました全ての皆様に心より御礼申し上げます。



# 新宿チャレスポ活動FLASH!!

【シニアスポーツを楽しもう！】  
～介護予防、仲間づくり、  
生きがいにづくり～

**9月よりいよいよ開催**  
グラウンドゴルフ・まちあるき

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。

**参 加 費 料**  
**無**

＜グラウンドゴルフ＞：新宿ここ・から広場

9/11 (火) <体験会> 9:30-12:00

10/2 (火) <体験会> 9:30-12:00

10/23 (火) <大会> 9:30-12:00

(共通受付9:00)

＜まちあるき>9:30-12:30

10/28 (日) 薩摩長州藩屋敷を巡ろう

11/14 (水) 皇女和宮の板橋宿、

近藤勇終焉の板橋宿

申し込み詳細はHP又は7月号参照ください

【みんなでダンス】7・8月活動報告

★7/8(日)共に生きる“ふれあい  
コンサート IN”セッション杉並発表会

発表会前日のみんなでダンスの  
メンバーは、振りを確認したり、  
ラストのご挨拶を練習したり、  
一生懸命です!そしていよいよ……



7/8(日)セッション杉並において発表してきました



★8/4(土)活動報告：富久小学校

8/4(土)は富久小学校で開催しました!

毎日、暑いですが、みんな  
でダンスの会場は エ  
アコンが効くところばか  
りで恵まれています!



11/17(土)に行われる若松地域センターのいきい  
きフェスタに参加するため、振りを確認していま  
す!

★8/19(土)活動報告：  
東戸山小学校

日差しが少し秋を感じる


ようになりました!みんなでダンスも、秋のイベ  
ントに向けて、レッスンしてます!



【レクダンス】7・8月活動報告

於：新宿中学校武道場

★7月21日(土)13:15~15:00

1ヶ月ぶりのレクダンス教室には14名の参加者  
が集まりました。『2020(ニゼロニゼロ)音頭』  
『炭坑節』『東京音頭』『ちゃ  
らちゃん踊り』  
と盆踊り大会となりました。

★8月4日(土)13:15~15:00

この日も暑い中のレッスンでしたが参加者10  
名、見学体験1名で楽しみました。

『テネシーワル  
ツ』ワルツの基  
本ステップのお  
稽古です。



★8月18日(土)13:15~15:00

ピークは過ぎた  
とは言え、残暑  
の中13名の参加  
者と楽しくダンスを踊りました。



【パドルテニス】7/29(日)関東大会3位

パドルテニス教室に参加し  
ている戸敷・谷合ペアが7  
月29日に中野体育館で開  
催された関東大会ジュニア  
の部で3位となりました。



優勝ペアや準優勝ペアとは大変な接戦でした。

【スポーツ合気道】7/15(日)東日本  
少年合気道競技大会で準優勝!3位!

7月15日(日)、東日本少年合気道競技大会にチ  
ャレスポから横島凛々花(中3)鈴木優里(中3)、  
鈴木裕汰(小6)が参加  
しました。以下結果とな  
ります。

横島凛々花：乱取り競技  
中学生女子準優勝、  
鈴木裕汰：乱取り競技5、6年生男子3位



【たのしい将棋】7/14(土)将棋大会

13:00-16:30 新宿中学ミーティングルーム結果

＜小学生の部＞

優勝：森本晴生

準優勝：石浦智之

第3位：遠田悠真

＜中学生の部＞

優勝：石井和彦

準優勝：小瀬凜太郎

第3位：小野哲司

# ☆9月・10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	9月				10月				
		9/23(日) 都民参加事業：富久小※参加費無料								
<b>パドルテニス</b> 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 9/23(日) 12:30-13:30 富久小 都民参加事業	2(日)	27(木)	3・10・17・24(月)	8・29(土)	1・8・15・22(月)	6・13・20(土)	21(日)	11・25(木)	
		9:00-12:00	18:00-21:00	18:00(準備含む)-21:00	9:00-12:00	18:00(準備含む)-21:00	9:00-12:00	9:00-12:00	9:00-12:00	18:00-21:00
<b>タグラグビー</b> 自由参加・無料 雨天中止 ※9/9(日) 戸山小9:30-11:30	だれでも	1・15(土)	9(日)	8(土)	8(土)	22(土)	13(土)	14(日)	14・28(日)	27(土)
		9:00-12:00	13:30-16:30	9:00-12:00	13:30-15:00	9:00-12:00	13:30-15:00	9:30-11:30	13:30-16:30	9:00-12:00
<b>新宿あ・み・ま倶楽部</b> 会員500円、非会員1000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 原則 9:25分集合	27(木)				19(金) 新宿区住民等提案型事業 助成金助成事業：参加費無料		28(日) シニアスポーツ 活動支援事業：参加費無料		
		9時30分～12時30分：集合9時25分				9時30分～12時30分：集合9時25分 都営大江戸線小笠原伯耆駅前		9時30分～12時30分：集合9時25分		
<b>みんなでダンス</b> 小・中・高 200円(回数券6回分：1000円) 18才以上 300円(回数券6回分：1500円) ※体験・幼児無料	だれでも	1・22(土)	8・29(土)	15(土)	23(日) 都民参加事業	6(土)	13・20・27(土)			
		9:00-12:00	9:00-12:00	9:00-12:00	13:00-15:00	ふれあい運動会	9:00-12:00			
<b>レクダンス</b> 半期分前払：3000円 会員：3000円/回 非会員：5000円/回	30歳以上	1・15(土)				6・20(土)				
		13:15-15:00				13:15-15:00				
<b>バレーボール ソフトバレーボール</b> 大200円、小中100円	小学生以上	1・8・15・22(土)		23(日) 都民参加事業		27(土)				
		9:00-12:00		14:00-15:30		9:00-12:00				
<b>バドミントン教室</b> 半期分前払 小学生5,000円 中・高校生6,000円 一般12,000円 ■2018年度教室は定員に付、 締切となりました！！	小学生	1・15・22・29(土)		8(土)		6・20(土)		13(土)		27(土)
	中学生	15:30-17:00		お休み		15:30-17:00		お休み		お休み
	高校生	17:20-19:00		お休み		17:20-19:00		18:15-21:00		お休み
	一般	19:15-20:45		お休み		19:15-20:45		お休み		18:15-21:00
<b>バドミントン交流練習</b> 2,000円(10回分前払)	高校生以上	20:00-21:00		18:30-21:00		20:00-21:00		20:00-21:00		お休み
	新宿中(18:30-練習の場合は5000円/回)				新宿中(18:30-練習の場合は5000円/回)					
<b>バドミントンフォローアップ講座</b> 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	5・12・19・26(水)	9(日) Jr	23(日) 都民参加事業		3・10・17・24・31(水)	8(祝月)	14(日) Jr		
	18:45-21:00		9:00-21:00		12:30-13:30		18:45-21:00		9:00-12:00 18:00-21:00	
<b>テニス</b> 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 ■2018年度小学生の新規会員受付は 定員に付締切ました！！	小人	1・22(土)		23(日) 都民参加事業		6・20(土)		7・21(日)		
	大人	なし		10:00-11:00 ※参加費無料		なし		10:00-12:00		
	18:00-21:00		戸山高校		富久小		戸山高校		芸術高校	
<b>フットサル</b> 大人：500円 小中高：100円	だれでも	1・29(土)		23(日) 都民参加事業		6(土)		14・28(日)		
		14:00-16:00		13:30-15:30 ※参加費無料		14:00-16:00		9:30-11:30		
<b>ノルディックウォーキング</b> 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 ※薬王寺地域ささえあい館のみ 60歳以上 新宿区民	8・22(土)	23(日)：フローライフ		23(日)	13・27(土)	18(日)：フローライフ		28(日)	
		9:45-12:00	10:00-12:00		10:00-12:00	9:45-12:00	10:00-12:00		10:00-12:00	
<b>グラウンドゴルフ</b> 回数券10回分：1,000円	だれでも	4・25(火)	8(土)	11(火)：体験会/定員30名		2(火)：体験会、 23(火)：大会/定員30名		9(火)	21(日)	
		9:30-12:00	9:00-12:00	9:30-12:00 "シニアスポーツを楽しもう"		9:30-12:00 "シニアスポーツを楽しもう"		9:30-12:00	9:00-12:00	
<b>合気道</b> 800円/月 途中参加は可能です。	だれでも	6・13・20・27(木)				4・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				
<b>ポッチャ</b> 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	23(日)				9(火)				
		14:00-15:30				13:00-15:00				
<b>たのしい将棋</b> 1回：200円	小学生 中学生	22(土)		23(日) 都民参加事業		※学校都合により中止				
		13:00-16:00		10:00-12:00						

※各専門部活動の一部をのぞき、“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