



2019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。

シニアになってもげんきハツラツ！体力測定といろんなスポーツを楽しもう



タグラグビー 8/31 合宿代替イベント



レクダンス



みんなでダンス



パドルテニス

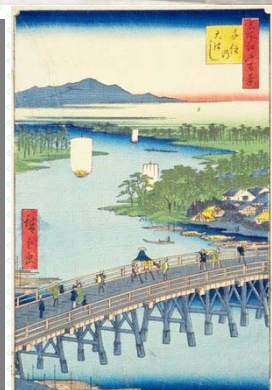


ときめいてスポーツ again: 70-ライフル まちあるき



10月号の内容

- ・シニアになってもげんきハツラツ！体力測定といろんなスポーツを楽しもう
9/16(土)体力測定
- ・ときめいてスポーツ again:
ブローライフル 9/19、まちあるき 7/14, 8/30, 9/13
- ・みんなでダンス：9月活動報告 ・新宿あ・み・まクラブ 11/14
- ・レクダンス：全国レクリエーション大会、9月報告
- ・タグラグビー：8/31(土)合宿代替イベント



新宿チャレスポ活動FLASH!!

【「シニアになっても元気ハツラツ!～体力測定と色々なスポーツを楽しもう～」】

※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16日(日)、富久小体育館にて「シニアになっても元気ハツラツ!～体力測定と色々なスポーツを楽しもう～」の第1回イベント「ハツラツ度測定」が開催されました。≒20名ほどの参加で、体力計による診断、握力、立位の柔軟度測定、大股ステップの股関節の柔軟度、S字歩行の敏捷度測定など。最後に結果で体力度の確認と渡邊ひろ子先生による専門的なアドバイスでした。この最後の問診といいますか面談がチャレスポならではの。体力診断を自治体企業などでやっているプロの先生でありながら、チャレスポみんなでダンス指導者のひろ子先生が個人的な体力相談まで含めてじっくりとお話を聞いていただけるという贅沢な機会ではなかったか。このイベントは6回開催で今回は第1回の体力の現在地確認、以降からは体力向上に向けたスポーツ企画の予定です。予定は以下のようになっていますので今回の参加者は後半の体力再測定に向けてぜひ継続を。もちろん途中からの参加も大歓迎ですので、皆様に健康の確認をぜひ!!

<今後の活動予定>

10月14日(月・体育の日) ノルディック+プ

ローライフルでバイアスロン

11月17日(日) ロコモ体操

12月22日(日) グラウンドゴルフ体験会

1月13日(月・成人の日) 体力測定

以上富久小学校:10時—12時

2月23日(日) パドルテニス体験会

於:新宿中学校:10時—12時

6回プログラムに連続参加で皆勤賞の方には景品が出ます。



【みんなでダンス】

■9/7(土)

だいぶ秋らしくなってきました本日は、元

気に「パプリカ」嵐「GUTS!」「千本桜」「ともに」「め組のひと」「シェイクアウトダンス」

■9/14(土)

本日は若松河田の広いホールで、9/29の若松いきいきフェスタのリハーサルです。



本番同様に通しで立ち位置や着替えなどの最終確認です。帰り際、皆の話題は、【アンコール何を踊るか】で盛り上がってました。

アンコールくるといいねっ(笑)お客様が盛り上がるように頑張ってくれるでしょう!♪



■9/21(土)

本日も来週に迫った発表会の最終確認です。



パプリカ、GUTS、千本桜、Lemon 最後はUSAで締めました。

【レクダンス】前期末活動報告

於:新宿中学校武道場

★8月31日(土)13:15~15:00

7名が参加し、猛暑日を避けての夏休み最後のレッスンを開催しました。

『新宿いきいき体操』

『あなたとトゥラッタッタ♪』/Dreams

Come True

『銀座カンカン娘』/相原ひろ子、『東京五輪音頭2020』



『銀座カンカン娘』/相原ひろ子、『東京五輪音頭2020』

★9月21日(土)13:15~15:00

お彼岸を迎えやっと過ごしやすい環境になり、前期最後のお稽古には8人が参加しました。

五輪音頭-2020-』『真っ赤な太陽』『わすれもの』



★9/13(金)

全国レクリエーション大会 in 宮城

9月13日(金)宮城県宮城野体育館にて開催さ

れた第73回全国レクリエーション大会 in宮城に、チャレスポメンバーも参加し、東京・島根・宮城合同チームの一員としてデモンストレーション演技を披露しました。



演目は『君の歌はワルツ』／BEGIN

【ときめいてスポーツ again】

新宿区住民等提案型事業助成金助成事業 ■ブローライフル9/19（木）

@西新宿シニア活動館

新宿区住民等提案型助成金事業助成金の「ときめいて！スポーツ again」プログラムで、ブローライフルを西新宿シニア活動館で行いました。



最初からミニゲームを3回戦行い、点数順で順位を決め景品は飴。とても盛り上がりました！

西新宿シニア活動館でのブローライフル継続のご希望が出ましたので、これから検討していく予定です。



■まちあるき ★7/19（金）@牛込 筆筈地域を散策

ゴーヤの緑のカーテンなど、まちかどのみどりを観賞しながら、牛込地域に残る由緒ある「地名」から町の歴史を読み取りながら歩きました。

★8/30（金）@四谷地区を探索

1週間前の天気予報では気温34度。熱中症にご注意くださいとのことだったので ホテルニューオータニの日本庭園を中心のコースに切り替えた。



ところが当日は朝から雨！気温も30度に届かない...歩くのにはちょうど良かった...



★9/13（金） @落合地区を探索

申込者20名当日キャンセル2名。参加者18名で歩きました。



【タグラグビー】8/31（土）夏合宿代替

8月31日土曜日、今年の合宿は毎年の会場が利用できなくなったことにより、合宿代替イベント、サマーカップ+食事とゲームになりました。富久小のカップ戦と出世稲荷のイベント開催では、大人15人、子供21人ですから、まあとてもにぎわった感じでしょうか。BBQとスイカ割り、ゲームをいくつかと大人のちょっとした打ち上げもやって、

代替ではありましたが楽しい合宿でした。改めまして、ご協力参加いただいた大人子供の皆様、ありがとうございました！！



【新宿あ・み・まクラブ】

◆11月12日（火曜） 午後1時～4時

奥の細道への出発地千住を訪ねて 「奥の細道」紀行330年

回向院から、隅田川の最初の橋「千住大橋」、日光街道初宿「千住宿」に行く。昨年の板橋宿に続いて、江戸四宿のうち「千住宿跡」を歩いてみます。



【パドルテニス】「パドルテニス全国大会」

9月14日と15日に宮城県で開催された「全国レクリエーション大会2019 in 宮城/パドルテニス全国大会」に新宿チャレスポ会員が出演して、準優勝を始め大活躍の結果となりました。ジュニア部門は谷合君が準優勝、戸敷君が3位と大健闘です。



シニアも山下さん・泉谷さんペアがシニア女子Bで準優勝です。



ミックスダブルス・クリスタルでは戸敷夫妻が3位と大活躍でした。

☆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 参加費/回(会員)	対象	10月					11月				
		7・14・21(月)	10・24(木)	20(日)	12(土)		3(日)	28(木)	18(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) ※会場はすべて体育館です	だれでも	18:00(準備含む)-21:00	18:00-21:00	9:00-12:00	9:00-12:00	9:00-12:00	18:00-21:00	18:00(準備含む)-21:00			
		東戸山小(対象:大人のみ)		富久小		天神小	富久小		東戸山小(対象:大人のみ)		
タグラグビー 自由参加・無料 雨天中止 10/13(日)9:30-11:30大久保小 11/10(日)9:30-11:30大久保小	だれでも	12(土)	13・27(日)	19(土)	12(土)	26(土)	2・16・30(土)	10・24(日)	9(土)	10(日)	17(日)
		9:00-12:00	13:30-16:30	9:00-12:00	13:30-15:00	9:00-12:00	9:00-12:00	13:30-16:30	13:30-15:00	14:00-15:00	10:00-12:00
		天神小	富久小		ここから広場	余丁町小	富久小		落合第一	ここからまつり	落合第四
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 原則 9:25分 集合	1(火): 集合9時25分、集合場所: 飯田橋駅					12(火): 集合9時25分、集合場所: 南千住駅				
		9時30分~12時30分					9時30分~12時30分				
		小石川後楽園と徳川の女性たち。~神田上水と春日局を中心に~					江戸四徳のうち「千住徳」界隈を歩きます。(内藤新宿跡と比較してみましょう)。				
みんなでダンス 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	5(土)	12・19・26(土)			2・30(土)	9・23(土)	16(土)			
		ふれあい運動会 壘系の森公園運動場		9:00-12:00			9:00-12:00	9:00-12:00	9:00-12:00		
				若松地域センター			富久小	東戸山	若松地域センター		
レクダンス 半期分前払:3000円 会員:300円/回 非会員:500円/回	30歳以上	5・19(土)					2・16(土)				
		13:15-15:00					13:15-15:00				
		新宿中					新宿中				
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	お休み					2(土)				
							9:00-12:00				
							富久小				
バドミントン教室 前期分前払 小学生6,000円 中・高校生8,000円 一般12,000円 ※新規開設小学生特設クラスは通常教室とは時間会場とも異なる場合がありますので、注意してご参加ください。	小学生特設クラス 小学生 中学生 高校生 一般	5(土)	12・19(土)		26(土)	2・16(土)		23・30(土)		9(土)	
		—	13:30-15:00 ※19(土)のみ天神小		—	—		13:30-15:00		—	
		15:30-17:00	15:30-17:00		—	15:30-17:00		15:30-17:00		—	
		17:30-19:00	17:30-19:00		お休み	17:30-19:00		17:30-19:00		お休み	
		19:15-21:00	19:15-21:00		—	19:15-21:00		19:15-21:00		—	
		18:30-20:00	18:30-20:00		—	18:30-20:00		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	20:00-21:00	20:00-21:00		18:30-21:00	20:00-21:00		20:00-21:00		18:30-21:00	
		新宿中(18:30-練習の場合は600円/回)					新宿中(18:30-練習の場合は600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:600円/回	教室 終了生	2・9・16・23・30(水)		13(日)	27(日)	6・27(水)		24(日)			
		18:45-21:00		9:00-12:00	18:00-21:00	18:45-21:00		9:00-12:00			
		富久小					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 ■2019年度小学生の新規会員受付は定員に付締切ました!!	小人 大人	5・19(土)		6・20(日)		2・30(土)		10・24(日)			
		なし		10:00-12:00		なし		10:00-12:00			
		18:00-21:00		12:00-17:00		18:00-21:00		12:00-17:00			
		戸山高校		芸術高校		戸山高校		芸術高校			
フットサル 大人:500円 小中高:100円	だれでも	13・27(日)		19(土)		2・16(土)		10・24(日)			
		9:30-11:30		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 ※栗王寺地域 ささえあい館のみ 60歳以上 新宿区民	12・26(土)	14(月) ハイアスロン	24(木) フーライフル	27(日)	9・23(土)	17(日) 貯蓄体験	24(日)	26(火)		
		10:00-12:00	10:00-12:00 富久小	10:00-12:00 西新宿シニア活動館	10:00-12:00 富久小	10:00-12:00 富久小	10:00-12:00 富久小	10:00-12:00 富久小	10:00-12:00 富久小	13:00-15:00 富久小	
		戸山公園	戸山公園 シニアスポーツ支援 授業:無料開催	新宿区住民等提案型事業助成金 助成事業:参加費無料	富久小 さくら公園	戸山公園	戸山公園 シニアスポーツ支援 授業:無料開催	新宿区住民等提案型事業助成金 助成事業:参加費無料	富久小	栗王寺地域 ささえあい館	
グラウンドゴルフ 回数券10回分:1,000円	だれでも	1・8・22(火)		20(日)		9(土) 17(日)		16(土)	12・26(火)		
		9:30-12:00		9:00-12:00		9:00-12:00		9:00-12:00	9:30-12:00		
		ここから広場		富久小		富久小		東戸山	ここから広場		
合気道 800円/月 途中参加は可能です。	だれでも	3・10・17・24・31(木)					7・14・21・28(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 ※栗王寺地域 ささえあい館のみ 60歳以上 新宿区民	6・20(日)		8(火)		3・17(日)					
		13:00-16:00		13:00-15:00		13:00-16:00					
		東戸山小		栗王寺地域ささえあい館		東戸山小					
たのしい将棋 1回:200円	小学生 中学生	12・26(土)					23(土)				
		13:00-15:00					13:00-15:00				
		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